(사)한국산업간호협회
Korean Association of Occupational Health Nurses

무더운 여름에도 건강하고 활기차게

하절기 고열장해 건강관리

6~9월에 일 최고기온이,

33도 이상인 상태가
2일 이상 지속 예상
"폭염주의보"

35도 이상인 상태가
2일 이상 지속 예상
"폭염경보"

여름철 열성질환

열사병	체온조절 장해로 땀 배출이 멈춰 더 이상 몸의 열을 제거할 수 없는 상태
열피로	과도한 땀으로 몸의 수분과 염분이 손실된 상태
열경련	과도한 땀으로 많이 사용한 근육에 통증, 경련이 일어나는 상태
열발진	보통 땀띠라고 불리며, 피부에서 증발되지 못한 땀에 의한 피부질환

고열장해 예방 4가지 원칙

1. 물 / 식염포도당

- 작업 중 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물 마시기
- 심한 발한시 식염포도당 (포도당, 염화나트륨) 복용하기

2. 그늘/햇빛 차단

- 서늘하고 그늘이 있는 곳에서 휴식 취하기
- 가볍고 시원한 옷과 자외선 차단 제품 사용하기

3. 휴식

- 폭염 발령시 그늘에서 물 섭취하면서 자주 쉬기

* 가장 무더운 시간대(12~16시)에는 과도한 작업 피하기

4. 단계적 고열작업

- 첫날에는 가벼운 일부터 시작하여 온도에 서서히 적응하도록 작업량과 노출량 늘리기