

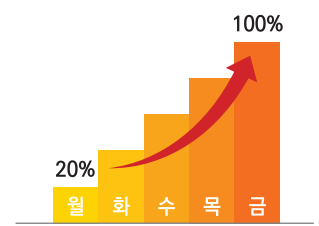
# 농업인 온열질환 예방 가이드

실내·외 작업장에서의 폭염 노출은 위험할 수 있습니다

## 폭염 속 농작업, 나와 동료를 지키는 방법

**천천히 적응해 가며 작업하기** : 온열질환자의 다수가 폭염시 농작업을 시작한 첫 날에 발생!!

- ▶ 폭염기간 처음 며칠은 쉬는 시간을 자주 가지면서 천천히 일하기
- ▶ ‘20% 규칙’ 기억하세요!!
  - 휴일 후 일하는 첫날은 더위 노출을 적게하고,
  - 이후에는 하루에 조금씩(최대 20%까지) 일하는 시간을 늘려주세요.
  - “무리하지 말고, 몸이 더위에 익숙해질 시간을 주세요!”



**물을 자주 마세요**  
목이 마르지 않아도 20분마다 한 컵 이상 드세요.

**그늘에서 쉬세요**  
시원한 곳이나 그늘에서 자주 휴식하세요.

**서로 살펴주세요**  
힘들어 보이면 말 걸어보기, 온열질환 증상이 있는지 확인하세요.

**쉬엄쉬엄 일하세요**  
더운 날엔 자주 쉬고, 무리하지 마세요.

**시원한 옷을 입어요**  
모자를 쓰고, 밝고 헐렁한 옷을 입으세요.

**얼굴 가리개는 깨끗하게**  
젖거나 더러우면 바로 교체하세요.

## 근로자를 고용하는 경우 아래사항을 지켜주세요!!

**논/밭 등 실외 작업장**

- ① 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ② 적절한 휴식시간 부여

**비닐하우스 등 실내 작업장**

- ① 냉방 또는 통풍을 위한 온도·습도 조절 장치 설치
- ② 작업시간대 조정 또는 이에 준하는 조치
- ③ 적절한 휴식시간 부여

• 작업시간대 조정, 온도·습도 조절 장치 설치 등의 조치를 했음에도 폭염상황이 계속되면 적절한 휴식시간 부여

• 체감온도가 기상청 폭염 특보에 해당하는 33℃ 이상일 경우에는 매 2시간 이내 20분 이상의 휴식을 부여

## 주요 온열질환 증상과 응급 처치

**▶ 온열질환 증상**

**열탈진**

- 현기증, 두통, 땀 분비, 힘이 없음, 경련, 메스꺼움, 구토, 빠른 심장박동

**열사병**

- 붉고 뜨겁고 건조한 피부, 40도 이상 고열, 어지럽고 혼란스러움, 경련, 경기, 기절

**▶ 온열질환자 응급 처치**

- ① 즉시 119 신고
- ② 물이나 얼음으로 즉시 체온을 식혀 줌
- ③ 구급대가 도착할 때까지 곁에 지키기

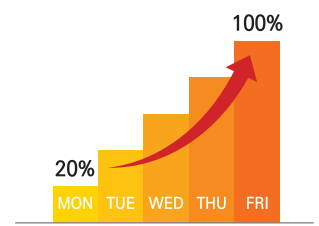
# មគ្គុទ្ទេសក៍ការពារជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងក្ដៅសម្រាប់កសិករ

ការប៉ះពាល់នឹងកម្ដៅនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្រៅផ្ទះអាចមានគ្រោះថ្នាក់បាន

## របៀបការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ ក្នុងពេលធ្វើការកសិកម្ម

ចាប់ផ្ដើមធ្វើការស្រាលៗ — ជំងឺភាគច្រើនដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ កើតឡើងនៅថ្ងៃដំបូងនៃការធ្វើការកសិកម្មក្នុងរដូវក្ដៅ

- ▶ ចាប់ផ្ដើមដោយការធ្វើការងារស្រាលៗពីរថ្ងៃដំបូងក្នុងអំឡុងពេលមានរលកកម្ដៅ
- ▶ ចងចាំ “ច្បាប់ ២០%” ៖
  - នៅថ្ងៃដំបូង ត្រូវកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងកម្ដៅនៅកម្រិតទាប
  - បន្ទាប់មក បន្ថែមម៉ោងធ្វើការបន្តិចម្តងៗ ដោយបន្ថែម២០%រៀងរាល់ថ្ងៃបន្ទាប់
  - “ឲ្យរងកាយមានពេលសម្របខ្លួន — កុំបង្ខំរងកាយរបស់អ្នកខ្លាំងពេក!”



**ពិសារទឹកឲ្យញឹកញាប់**  
បើទោះជាអ្នកមិនស្រេកទឹកក៏ដោយក៏គួរ ពិសារទឹកមួយកែវរៀងរាល់ ២០ នាទីម្តង

**សម្រាកក្នុងកន្លែងម្លប់**  
ធ្វើការសម្រាកជាញឹកញយនៅកន្លែងត្រជាក់ឬក្រោមម្លប់ត្រជាក់

**យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក**  
ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានអាការៈមិនស្រួល ចូរពិនិត្យមើលរោគសញ្ញាជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងកម្ដៅ

**ធ្វើស្រាលៗតាមសម្រួល**  
នៅថ្ងៃក្ដៅសូមកុំធ្វើការហួសកម្លាំងពេកហើយសូមសម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់

**ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ឲ្យខ្លួនត្រជាក់**  
ពាក់មួក និងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ស្លែងៗ រលុងដែលអាចឲ្យខ្យល់ចេញចូលបាន។

**រក្សាអនាម័យមុខ**  
ផ្លាស់ប្តូររបាំងការពារមុខប្រសិនបើវាបានសើម ឬកខ្វក់។

## ប្រសិនបើអ្នកមានជួលបុគ្គលិក សូមអនុវត្តតាមណែនាំខាងក្រោមនេះ៖

**តំបន់ក្រៅអគារ (ដីស្រែ កសិដ្ឋាន លើដី លាយៗ)**

- ① កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ② ផ្តល់ពេលសម្រាកឲ្យបានសមស្រប

**តំបន់ធ្វើការនៅក្នុងអគារ (ឧ. ផ្ទះកញ្ចក់)**

- ① កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ② ផ្តល់ពេលសម្រាកឲ្យបានសមស្រប
- ③ ដំឡើងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពខ្យល់ត្រជាក់ និងសំណើមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

• “ទោះបីជាមានការអនុវត្តដូចខាងលើហើយ ប្រសិនបើកម្ដៅនៅតែខ្ពស់ សូមផ្តល់ការសម្រាកឲ្យបានសមស្រប”

• ប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពជាក់ស្ដែង (apparent temperature) រហូតដល់ ៣៣អង្សាសេ ឬលើស ត្រូវផ្តល់ពេលសម្រាក យ៉ាងហោច ណាស់ ២០ នាទីរៀងរាល់ ២ ម៉ោង។

## រោគសញ្ញាសំខាន់ៗនៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងគន្លឹះជំនួយបឋម

**▶ រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ**

**ជំងឺហត់នឿយដោយកម្ដៅ**

- វិលមុខ, ឈឺក្បាល, ញើសចេញច្រើន, នឿយហត់, ឈឺសាច់ដុំ រមួលពេ, និង ក្អួតចង្កៀង

**ជំងឺកំដៅធ្ងន់ធ្ងរ**

- ស្បែកក្រហម ក្ដៅ និងស្ងួត, កម្ដៅខ្ពស់ជាង 40 អង្សាសេ, វិលមុខ និងស្លុតស្លាញ, រលាកខួរក្បាល / ជំងឺកើតសាច់ដុំ (ជង្គង់), សន្លប់

**▶ ជំនួយបឋមសម្រាប់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ**

- ① ហៅលេខ ១១៩ ឲ្យបានឆាប់រហ័ស
- ② ប្រើទឹក ឬទឹកកក ដើម្បីបន្លាបសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នកជំងឺ
- ③ ស្នាក់នៅជាមួយអ្នកជំងឺរហូតដល់សេវាជួយបន្ទាន់មកដល់



매일 점검 생활화!!

# 농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	<div> <b>체감온도</b>            당일 기온, 습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요.           <div>             체감온도 계산기              </div> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>음용수 준비</b>            농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비 되었나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>그늘/바람</b>            작업 현장 근처에 휴식 할 수 있는 그늘막/냉방장치(선풍기 등)가 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>개인보호구</b>            행이 넓은 모자와 밝은색의 헐렁한 작업복을 입었나요.            ※ 보냉장비(아이스조끼, 아이스팩, 아이스 넥밴드 등)를 챙기셨나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>작업시간조정</b>            더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 작업 일정을 조정하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업중 점검	<div> <b>물 섭취</b>            매 15~20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>휴식</b>            최소 1시간 작업 후 10~15분간 그늘에서 휴식하고 있나요.            ※ 체감온도가 33℃ 이상인 경우 매 2시간 이내 20분 이상 휴식하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>강도조정</b>            더운 날씨의 경우 작업 강도를 조정하거나 자주 교대하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>경고 체계</b>            체감온도가 35℃이상 높아지면 경고 알림(휘슬, 방송 등)을 통해 즉각 작업 중단과 휴식을 취하도록 알렸나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>작업별 휴식 조정</b>            장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 작업 후 휴식을 하었나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>증상 체크</b>            온열질환 증상을 주기적으로 확인하고 있나요.            ※ 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업 후 관리	<div> <b>수분 보충</b>            작업 후에도 물을 충분히 섭취하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>휴식 및 회복</b>            작업 후에 샤워를 통해 체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
추가 권장사항	<div> <b>순응</b>            폭염 기간 처음 며칠은 짧고 가벼운 작업으로 체온 적응을 유도하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 여러 사람이 일하는 경우, 안전관리책임자(경영주)가 위 사항을 매일 점검 바랍니다.

... 안전한 농작업장은 모두 “네” 입니다. ...



취미활동이나  
취미활동!!

# 보통인온열질환자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	<div> <b>체감온도</b>            당일 기온, 습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요.           <div>             체감온도 계산기              </div> </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>음용수 준비</b>            농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비 되었나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>그늘/바람</b>            작업 현장 근처에 휴식 할 수 있는 그늘막/냉방장치(선풍기 등)가 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>개인보호구</b>            행이 넓은 모자와 밝은색의 헐렁한 작업복을 입었나요.            ※ 보냉장비(아이스조끼, 아이스팩, 아이스 넥밴드 등)를 챙기셨나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>작업시간조정</b>            더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 작업 일정을 조정하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업중 점검	<div> <b>물 섭취</b>            매 15~20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>휴식</b>            최소 1시간 작업 후 10~15분간 그늘에서 휴식하고 있나요.            ※ 체감온도가 33℃ 이상인 경우 매 2시간 이내 20분 이상 휴식하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>강도조정</b>            더운 날씨의 경우 작업 강도를 조정하거나 자주 교대하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>경고 체계</b>            체감온도가 35℃이상 높아지면 경고 알림(휘슬, 방송 등)을 통해 즉각 작업 중단과 휴식을 취하도록 알렸나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>작업별 휴식 조정</b>            장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 작업 후 휴식을 하었나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>증상 체크</b>            온열질환 증상을 주기적으로 확인하고 있나요.            ※ 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업 후 관리	<div> <b>수분 보충</b>            작업 후에도 물을 충분히 섭취하고 있나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>휴식 및 회복</b>            작업 후에 샤워를 통해 체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
추가 권장사항	<div> <b>순응</b>            폭염 기간 처음 며칠은 짧고 가벼운 작업으로 체온 적응을 유도하나요.         </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 여러 사람이 일하는 경우, 안전관리책임자(경영주)가 위 사항을 매일 점검 바랍니다.

... 안전한 농작업장은 모두 “네” 입니다. ...