

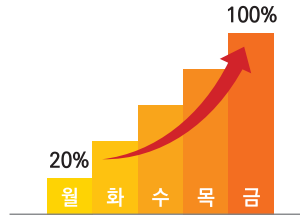
농업인 온열질환 예방 가이드

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 휴식**을 부여

주요 **온열질환 증상과 응급 처치**

❖ **온열질환 증상**



❖ **온열질환자 응급 처치**



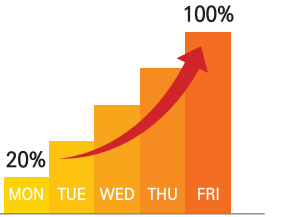
किसानहरूको लागि गर्मी सम्बन्धी रोग रोकथाम मार्गदर्शक

कार्यस्थल भित्र वा बाहिर अत्यधिक ताप लहर बढेमा खतरनाक हुन सक्छ।

कृषीको काम गर्दा ताप लहरबाट आफू र आफ्नो साथीलाई सुरक्षित राख्ने तरिका

सुरुमा बिस्तारै काम गर्नुहोस् - ताप लहरको समयमा खेतबारीमा काम गर्दा धेरैजसो मान्छेहरु पहिलो दिनमै बिरामी पर्छन्।

- ❖ ताप लहरको सुरुका केही दिनहरूमा बिस्तारै काम गर्नुहोस् र बारम्बार विश्राम लिनुहोस्।
- ❖ '20% नियम' लाई सम्झनुहोस्!!
 - बिदाको दिन पछि कामको पहिलो दिन धेरै गर्मीमा नबस्नुहोस्।
 - त्यसपछि, बिस्तारै प्रति दिन काम गर्ने समय 20% सम्म बढाउँदै लैजानुहोस्।
 - "जबरजस्ती काम नगर्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई बिस्तारै गर्मीसंग अभ्यस्त हुने समय दिनुहोस्!"



बारम्बार पानी पिउनुहोस्।
तिर्खा नलागे पनि प्रत्येक २० मिनेटमा कम्तिमा एक कप पानी पिउनुहोस्।

शीतलमा ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।
बेलाबेलामा शीतल वा छायाँ भएको ठाउँमा आराम गर्नुहोस्।

एक-अर्काको ख्याल राख्नुहोस्।
साथीलाई गाह्रो भएको देखिएमा उसँग कुरा गर्नुहोस् र गर्मीको कारणले हुने बिमारीको लक्षण देखिएको छ छैन जाँच गर्नुहोस्।

बिस्तारै काम गर्नुहोस्।
गर्मीको दिनमा बारम्बार आराम गर्नुहोस् र जबरजस्ती काम नगर्नुहोस्।

शीतल खालको लुगा लगाउनुहोस्।
टोपी लगाएर काम गर्नुहोस्। साथै उज्यालो र खुकुलो लुगा लगाउनुहोस्।

मुख छोप्ने कपडा सफा राख्नुहोस्।
भिजेमा वा फोहोर भएमा तुरुन्तै फेर्नुहोस्।

कृषी क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार राख्नु भएको छ भने तलका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्!!

बाहिरी कार्यस्थल(खेतबारी आदी)मा काम गर्दा

- ① काम गर्ने समय परिवर्तन गर्ने वा सोह्र अनुसार गर्मीबाट बच्ने उपाय अपनाउने।
- ② कामदारलाई समय-समयमा पर्याप्त आरामको समय प्रदान गर्ने।

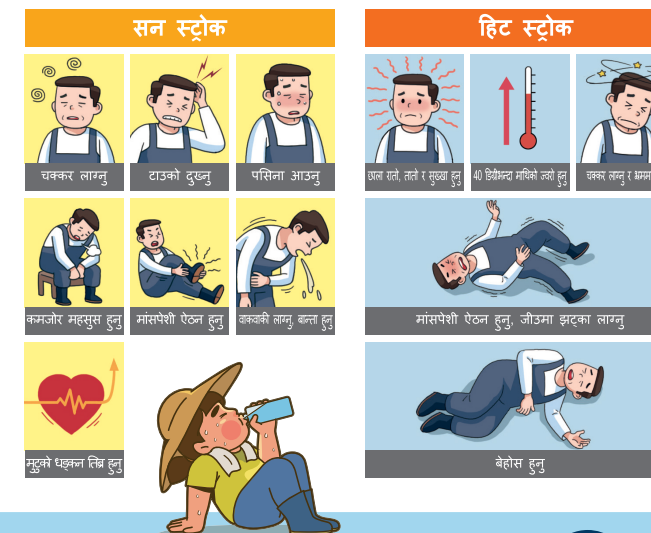
भित्रो कार्यस्थल (ग्रीनहाउस आदि) मा काम गर्दा

- ① कार्यस्थलभित्र शीतलता कायम राख्ने पङ्खा, भेन्टिलेटर, एयर कन्डिसनर जस्ता उपकरण जडान गर्ने।
- ② काम गर्ने समय परिवर्तन गर्ने वा सोह्र अनुसार गर्मीबाट बच्ने उपाय अपनाउने।
- ③ कामदारलाई समय-समयमा पर्याप्त आराम गर्ने समय प्रदान गर्ने।

- काम गर्ने समय परिवर्तन गर्दा र कार्यस्थलभित्र शीतलता कायम राख्ने उपकरणहरु जडान गर्दा पनि ताप लहर जारी रह्यो भने कामदारलाई पर्याप्त आराम गर्ने समय प्रदान गर्नुहोस्।
- कोरियाको मौसम विज्ञान विभागले दिने ताप लहरको चेतावनी अनुसार मानिसको शरीरले महसुस गर्ने तापक्रम 33℃ वा सोभन्दा माथि पुगेमा कामदारलाई प्रत्येक 2 घण्टामा कम्तिमा 20 मिनेट आराम गर्ने समय प्रदान गर्नुहोस्।

गर्मीको कारणले हुने बिमारीका लक्षणहरु र आपतकालीन उपाय

❖ **गर्मीको कारणले हुने बिमारीका लक्षणहरु**



❖ **बिमारी हुँदा अपनाउनुपर्ने आपतकालीन उपाय**





매일 점검 생활화!!

농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	<div> 체감온도 당일 기온, 습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요. </div> <div> 체감온도 계산기 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 음용수 준비 농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 시원하고 깨끗한 물이 준비 되었나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 그늘/바람 작업 현장 근처에 휴식 할 수 있는 그늘막/냉방장치(선풍기 등)가 있나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 개인보호구 행이 넓은 모자와 밝은색의 헐렁한 작업복을 입었나요. ※ 보냉장비(아이스조끼, 아이스팩, 아이스 넥밴드 등)를 챙기셨나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 작업시간조정 더운 시간대(낮 12시~17시) 작업을 최소화하고 작업 일정을 조정하나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
작업중 점검	<div> 물 섭취 매 15~20분마다 적절한 물을 섭취하고 있나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 휴식 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> 강도조정 더운 날씨의 경우 작업 강도를 조정하거나 자주 교대하나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 경고 체계 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> 작업별 휴식 조정 장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 작업 후 휴식을 하였나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 증상 체크 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> 수분 보충 작업 후에도 물을 충분히 섭취하고 있나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 휴식 및 회복 작업 후에 샤워를 통해 체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하나요. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
추가 권장사항	<div> 순응 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. ...



농촌진흥청 농촌지원국 농업인안전팀
54875 전북특별자치도 전주시 덕진구 농생명로 300
Tel. 063-238-1034

농업인 안전정보와
체감온도 확인은



농업인안전³⁶⁵
<https://farmer.rda.go.kr>



दैनिक रुपमा जाँच गर्ने बानी बसालौं!!

किसानहरूका लागि गर्मी सम्बन्धी रोगको रोकथाम गर्न आत्म-जाँच सूची

नेपाल

चरण	चेकलिष्टको विषय	छ	छैन
काम सुरु गर्नु अघि	<div> अनुमानित तापक्रम के तपाईंले मौसम विभागले दिएको आजको अनुमानित तापक्रम, आद्रता जाँच गर्नुभयो? </div> <div> देखिने तापक्रम क्याल्कुलेटर </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> पिउने पानीको तयारी के कार्यस्थलमा पिउनको लागि पर्याप्त चिसो र सफा पानीको व्यवस्था गरिएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> छायाँ/शीतलता के काम गर्ने ठाउँ नजिकै आराम गर्न मिल्नेगरी छायाँ दिने त्रिपाल/शीतल हावा दिने उपकरण (पंखा आदि)को व्यवस्था गरिएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> व्यक्तिगत सुरक्षा सामाग्री के तपाईंले फराकिलो टाउको ढाक्ने टोपी र उज्यालो रंगको खुकुलो खालको काम गर्दा लगाउने लुगा लगाउनुभएको छ? * के तपाईंले शीतलता प्रदान गर्ने सामाग्रीहरु (आइस भेस्ट, आइस प्याक, आइस नेकब्यान्ड आदि) ल्याउनुभएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> काम गर्ने समय परिवर्तन के तपाईंको कार्यस्थलमा धेरै गर्मी हुने समय (दिउँसो 12 बजेदेखि 17 बजेसम्म) कामको लोड घटाएर गर्मी कम हुने समयमा काम गर्ने गरी काम गर्ने समय परिवर्तन गरिएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
काम गर्ने क्रममा	<div> पानी पिउनु के तपाईंले हरेक 15 देखि 20 मिनेटमा पर्याप्त पानी पिउने गर्नुभएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> आराम के तपाईंले कम्तिमा 1 घण्टा काम गरेपछि 10 देखि 15 मिनेटसम्म शीतल छायाँमा आराम गर्ने गर्नुभएको छ? ※ यदि अनुमानित तापक्रम 33℃ वा सोभन्दा बढी छ भने काम गर्दा हरेक 2 घण्टामा 20 मिनेटभन्दा बढी आराम गर्ने गर्नुभएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> कामको बोझ नियन्त्रण गर्मी मौसममा तपाईं कामको बोझ घटाउने गर्नु भएको छ वा समय-समयमा सिफ्ट परिवर्तन गरी काम गर्ने गर्नुभएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> सावधानीको व्यवस्था यदि शरीरले महसुस गर्ने तापक्रम 35℃ भन्दा माथि पुग्छ भने तुरुन्तै काम बन्द गरी आराम गर्नको लागि जानकारी (सिद्धी, माइकिङ आदि मार्फत) दिदै सावधानी अपनाउने व्यवस्था गरिएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> काम अनुसार आराम गर्ने समय निर्धारण के तपाईंले लामो समयसम्म कृषीसँग सम्बन्धित मेशिन चलाउने काम वा बन्द प्लाष्टिक हाउस जस्ता गर्मी धेरै हुने वातावरणमा काम गर्दा उपयुक्त समयमा आराम गर्ने गर्नुभएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> लक्षण जाँच के तपाईंले गर्मीसँग सम्बन्धित रोगका लक्षणहरु नियमित रुपमा जाँच गराउँदै आउनुभएको छ? ※ ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, पसिना आउने, वाकवाकी लाग्ने, थकाई लाग्ने आदि। </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
काम पछिको व्यवस्थापन	<div> पानी पिउनु के तपाईंले काम सकेपछि पनि पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुभएको छ। </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> आराम तथा पुनर्ताजगी काम सकिएपछि नुहाएर आफ्नो शरीरको तापक्रम घटाउने र चिसो वातावरणमा आराम गर्ने गर्नुहुन्छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
थप सुझाव	<div> अनुकूलन अत्यधिक ताप भएको ठाउँमा काम गर्नु अघि कम्तिमा सुरुका केहि दिनसम्म छोटो समय र हल्का मात्रामा काम गरेर शरीरलाई तातो वातावरणसँग विस्तारै अभ्यस्त हुने अवसर प्रदान गर्नु भएको छ? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ यदि धेरै व्यक्तिहरु कार्यरत छन् भने सुरक्षा व्यवस्थापक (वा कार्यस्थल मालिक) ले माथीका बुँदाहरु (चेकलिस्ट) दैनिक रुपमा जाँच गर्नुहोस्।

... सुरक्षित कार्यस्थल सुनिश्चितताको लागि माथिको चेकलिष्टको सबै उत्तर “छ” हुनुपर्छ। ...



ग्रामीण विकास प्रशासन
ग्रामीण सहायता विभाग, कृषक सुरक्षा टीम
54875 जल्लाबुक्दो जन्जु नगरपालिका दक्षिणगु नोडसेडम्यडरो 300
Tel. +82-63-238-1034

कृषक सुरक्षा जानकारी तथा
दैनिक तापक्रमको लागि



농업인안전³⁶⁵
<https://farmer.rda.go.kr>

