

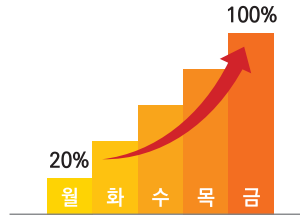
# 농업인 온열질환 예방 가이드

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



### 온열질환자 응급 처치



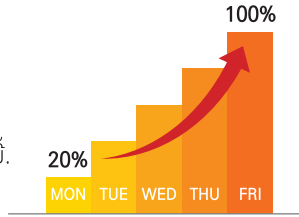
# ແນະນຳການປ້ອງກັນໂລກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນສຳລັບກະສິກອນ

ການສຳຜັດຄວາມຮ້ອນທັງໃນຮົ່ມ ແລະ ກາງແຈ້ງອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໄດ້

## ວິທີການປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກໃນຟາມໄລຍະໜ້າຮ້ອນ

ທຳອິດແມ່ນຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປ, ເຊິ່ງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມັກເກີດໃນມື້ທຳອິດຂອງການເຮັດວຽກໃນຟາມໄລຍະໜ້າຮ້ອນ!

- ❖ ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນໃນໄລຍະ 2-3 ມື້ທຳອິດຂອງໄລຍະໜ້າຮ້ອນ
- ❖ ໃຫ້ເອົາໃຈໃສ່ກົດ “20 ສ່ວນຮ້ອຍ, ຄືດັ່ງນີ້”:
  - ໃນມື້ທຳອິດ ໃຫ້ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດກັບອາກາດທີ່ຮ້ອນຈັດ.
  - ຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ຄ່ອຍໆເພີ່ມເວລາໃນການເຮັດວຽກຂຶ້ນເທື່ອລະເລັກລະນ້ອຍ, ເພີ່ມຂຶ້ນທຸກໆ 20 ສ່ວນຮ້ອຍໃນແຕ່ລະມື້.
  - “ໃຫ້ເວລາຮ່າງກາຍໄດ້ປັບສະພາບ, ຈຶ່ງຢ່າຝືນຕົນເອງ!”



**ດື່ມນ້ຳຖີ່ໆ**  
ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ຫິວກໍ່ຕ້ອງດື່ມ, ໃຫ້ດື່ມນ້ຳ 1 ຈອກໃນທຸກໆ 20 ນາທີ.

**ພັກຜ່ອນໃນຮົ່ມ**  
ພັກໃຫ້ຖີ່ໆໃນບ່ອນທີ່ມີອາກາດເຢັນ ຫຼື ໃນຮົ່ມ.

**ໃຫ້ເບິ່ງກັນ**  
ຖ້າໃຜຮູ້ອີກບໍ່ສະບາຍໃຫ້ໄປພົບແພດໝໍ, ພ້ອມທັງເບິ່ງອາການເຈັບເປັນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ.

**ບໍ່ຕ້ອງກັງວົນ**  
ໃນມື້ທີ່ຮ້ອນເອົ້າ ໃຫ້ພັກຜ່ອນຫຼາຍໆ, ບໍ່ຕ້ອງເຮັດວຽກໜັກ.

**ນຸ່ງຖືໃສ່ສະບາຍໂຕ**  
ໃສ່ໝວກ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມໆ.

**ຮັກສາແນວປົກໜ້າໃຫ້ສະອາດ**  
ປ່ຽນແນວປົກໜ້າຖ້າມັນປຽກ ຫຼື ເປະເປື້ອນ.

## ຖ້າເຈົ້າຈ້າງແຮງງານ, ກະລຸນາປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້!!

**ບໍລິເວນກາງແຈ້ງ (ທີ່ໄຮ້ທຸງນາ ແລະ ຟາມເປັນຕົ້ນ)**

- ① ປັບປ່ຽນເວລາໃນການເຮັດວຽກ ຫຼື ນຳໃຊ້ມາດຕະການທຽບເທົ່າ
- ② ສະໜອງໃຫ້ມີເວລາພັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ

**ບ່ອນເຮັດວຽກໃນຮົ່ມ (ເຊັ່ນ: ເຮືອນແກ້ວ)**

- ① ຕິດຕັ້ງລະບົບຄວບຄຸມອຸນຫະພູມ ແລະ ຄວາມຊຸ່ມສຳລັບການທຳຄວາມເຢັນ ຫຼື ການລະບາຍອາກາດ
- ② ປັບປ່ຽນເວລາໃນການເຮັດວຽກ ຫຼື ນຳໃຊ້ມາດຕະການທຽບເທົ່າ
- ③ ສະໜອງໃຫ້ມີເວລາພັກຜ່ອນຢ່າງພຽງພໍ

- “ເຖິງວ່າຈະມີມາດຕະການຕ່າງໆ ເຊັ່ນວ່າການປັບປ່ຽນເວລາ ແລະ ລະບົບທຳຄວາມເຢັນ, ຖ້າອາກາດຍັງຮ້ອນເອົ້າຢູ່ກໍ່ຄວນພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.”
- ຖ້າມີອຸນຫະພູມອາກາດປະກົດຂຶ້ນ 33 ອົງສາເຊັ່ນໄປ (ຕາມການວິໄນໂດຍຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຄວາມຮ້ອນ), ຄວນໃຫ້ພັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີໃນທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ

## ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ ແລະ ຄຳແນະນຳການປະຖົມພະຍາບານ

### ອາການຫຼັກຂອງພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ



### ຄຳແນະນຳການປະຖົມພະຍາບານສຳລັບພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາກາດຮ້ອນ





# 농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

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

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

... 안전한 농작업장은 모두 “네” 입니다. ...

