

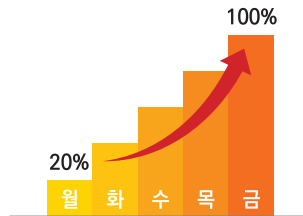
# 농업인 온열질환 예방 가이드

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

열탈진	열사병
현기증, 두통, 땀 분비	붉고 뜨겁고 건조한 피부, 40도 이상 고열, 어지럽고 혼란스러움
힘이 없음, 경련, 메스꺼움, 구토	경련, 경기
빠른 심장박동	기절

### ☑ 온열질환자 응급 처치

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

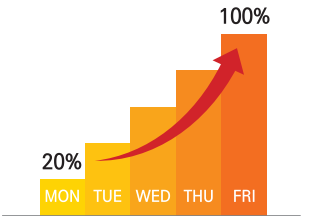
# Хөдөө аж ахуйн ажилчдад зориулсан дулааны өвчнөөс сэргийлэх гарын авлага

Дотор гадна ажлын байранд бүгчим халууны улмаас аюул осол гарах эрсдэлтэй

## Бүгчим халуунд, газар тариалангийн ажлын үеэр өөрийгөө болон хамт ажиллаж буй нөхдөө хамгаалах арга

**Аажмаар дасан зохицон ажиллах** : Халууны улмаас үүсэх өвчний дийлэнх нь газар тариалангийн ажлын эхний өдөр тохиолддог!!

- ☑ **Бүгчим халууны улиралд эхний хэдэн өдөр нь ойр ойрхон завсарлага авч аажуу тайван ажиллах**
- ☑ ‘20% -н дүрэм-г’ бүү мартаарай!!
  - Амралтын өдрийн дараах ажлын эхний өдөр халуунд аль болох бага цохиулах,
  - Дараа өдрөөс нь өдрийн ажлын цагийг бага багаар (20% хүртэл) нэмэгдүүлэх.
  - “Хэтрүүлэхгүй, биеэ халуунд дасах цаг өгөх!”



**Ус байнга уух**  
Ам цангаагүй байсан ч 20 минут тутамд нэг аяга ус уугаарай.

**Сүүдэрт амрах**  
Сэрүүн, сүүдэртэй газар ойр ойрхон завсарлага авч амраарай.

**Харилцан биесээ харж анзаарах**  
**Ядарсан харагдвал яриа үүсгэж, ярилцаарай**  
Бүгчим халуунтай холбоотой өвчний шинж тэмдэг байгаа эсэхийг анзаарч шалгаарай.

**Завсарлаж амрангаа ажиллах**  
Халуун өдөр ойр ойрхон завсарлан амарч, хэтрүүлэхгүй ажиллаарай.

**Сэрүүхэн хувцас өмсөх**  
Малгай өмсч, цайвар өнгийн сул хувцас өмсөөрөй.

**Нүүрний халхавчийг цэвэрхэн байлгах**  
Хөлсөнд норх юмуу бохирдвол даруй солиороой.

## Ажилчин хөлслөн ажиллуулах тохиолдолд дараах зүйлсийг мөрдөнө үү!!

**Цагаан будааны/ногооны талбай зэрэг гадна ажлын байр**

- ① Ажлын цагийг зохицуулах эсвэл түүнтэй адилтгах арга хэмжээ
- ② Тохирсон амралтын цагаар хангах

**Хүлэмж зэрэг дотор ажлын байр**

- ① Хөргөлт болон агааржуулалтыг хянах температур-чийгшил хэмжигч төхөөрөмж суурилуулах
- ② Ажлын цагийг зохицуулах эсвэл түүнтэй адилтгах арга хэмжээ
- ③ Тохирсон амралтын цагаар хангах

- Ажлын цагийн зохицуулалт, температур, чийгшилт хэмжигч төхөөрөмж суурилуулах зэрэг арга хэмжээ авсан хэдий ч бүгчим халуун байдал үргэлжилсээр байвал тохирсон амрах цагаар хангана.
- Биед мэдрэгдэх халууны хэмжээ Солонгосын цаг уурын албанаас зарласан 33℃ -с дээш байх тохиолдолд 2 цаг тутамд 20 минут, түүнээс дээш хугацаагаар завсарлага өгнө.

## Халуунтай холбоотой үүсэх өвчний гол шинж тэмдэг, түүнд үзүүлэх яаралтай тусламж

### ☑ Халууны өвчний шинж тэмдэг

Нарших	Халууны өвчин
Толгой эргэх, Толгой өвдөх, Хөлс цутгах	Хүснэгт өгүүтгэх, Хүснэгт өгүүтгэх, Толгой эргэх, диегтэх
Хүн тамиргүй болох, Татах, Дотор муайрч, богинох	Таталт өгөх
Эрхлэвчнээс эргэх	Ухаан алдах

### ☑ Өвчтөнд үзүүлэх яаралтай тусламж

- ① Нэн даруй **119**-д мэдэгдэх
- ② Биеийн температурыг ус эсвэл мөсөөр нэн даруй хөргөж өгөх
- ③ Түргэн тусламж иртэл хажууд нь байж, харж хамгаалах



# 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> 챙이 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"/>
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. ...



# Хөдөө аж ахуйн ажилчдын дулааны өвчнөөс сэргийлэх өөрийгөө шалгах хяналтын жагсаалт

Үе шат	Гол агуулга	Тийм	Үгүй
Ажлын өмнөх бэлтгэл	<div></div> <b>Биед мэдрэгдэх температур</b> тухайн өдрийн агаарын дулаан, чийгшил зэрэг зуны улирлын өөрийн биед мэдрэгдэх температураа хэмжсэн үү. <div>Мэдрэгдэх температур тооцоолуур </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Ундны ус бэлдэх</b> Ажлын талбарт ууж хэрэглэх хангалттай хэмжээний хүйтэн, цэвэр ус бэлдсэн үү.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Сүүдэр/салхи</b> Ажлын талбайн ойролцоо амарч завсарлах боломж бүхий сүүдрэвч/хөргөх төхөөрөмж(сэнс зэрэг) байгаа юу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Хувийн хамгаалалтын хэрэгсэл</b> өргөн хүрээтэй малгай, цайвар өнгийн сул хувцас өмссөн үү. ※ Сэрүүн байдлыг хадгалах хэрэгсэл(мөстэй хантааз, мөстэй уут, мөстэй хүзүүний тууз зэрэг) бэлдэж гарч ирсэн үү.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Ажлын цагийн зохицуулалт</b> Ид халууны үе(өдрийн 12~17цаг)-р ажлын ачааллыг аль болох багасгаж, ажлын хуваариа зохицуулсан уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ажлын дундуур шалгах	<div></div> <b>Ус уух</b> 15~20 минут тутамд зохих хэмжээний ус ууж байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Амарч завсарлах</b> 1 цаг ажиллаад 10~15 минут сүүдэрт амарч байна уу. ※ Биед мэдрэгдэх температур 33℃-с дээш тохиолдолд 2 цаг тутамд 20 минут, түүнээс дээш амарч байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Ачаалал зохицуулах</b> Хэт халуун үед ажлынхаа ачааллыг зохицуулах, богино ээлжээр солигдон ажиллаж байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Анхааруулах систем</b> Биед мэдрэгдэх температур 35℃-с дээш болоход анхааруулах дохио(шүгэл, анхааруулах нэвтрүүлэг зэрэг)-р даруй ажлаа зогсоож завсарлахыг сануулсан уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Ажлын төрөл бүрээр завсарлагыг зохицуулах</b> Урт хугацаагаар тариалангийн техник жолоодох, битүү бүгчим хүлэмжинд ажиллах зэрэг халуунд хэт цохилсон ажлын дараа завсарлаж амарсан уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ажлын дараах хяналт	<div></div> <b>Шинж тэмдгийг шалгах</b> Халуунаас үүдэн гарах өвчний шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг тогтмол шалгаж байна уу. ※ Халуурах, толгой өвдөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчингийн таталт, хөлрөх, огих, сульдах зэрэг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Шингэн юм уух</b> Ажлын дараа ус хангалттай ууж байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нэмэлт зүйл	<div></div> <b>Амрах, тэнхрэх</b> Ажлын дараа шүршүүрт орж, биеийн температураа буулгаж, сэрүүн газар амарч байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div></div> <b>Дасан зохицох</b> Халуун орчинд ажиллахаас өмнө хэд хоног хөнгөн, богино хугацааны ажил хийж биеэ халуунд дасгаж байна уу.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ Хэрэв олон хүн ажилладаг ажлын талбар бол, аюулгүй байдлыг хариуцсан ажилтан(менежер) дээрх нөхцлүүдийг өдөр бүр шалгана.

... Аюулгүй ажиллагааг хангасан ажлын талбар дээр бүх хариулт “тийм” байна. ...

