



매일 점검 생활화!!

농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	<div> 체감온도 당일 기온, 습도 등 여름철 체감온도를 확인했나요. <div> 체감온도 계산기 </div> </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 강도조정 더운 날씨의 경우 작업 강도를 조정하거나 자주 교대하나요. </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> 작업별 휴식 조정 장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 작업 후 휴식을 하었나요. </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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>



နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှုကို အလေ့အထဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။

စိုက်ပျိုးသူများအတွက် နွေးထွေးမှုဆိုင်ရာ ရောဂါကာကွယ်ရေး ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးရန် စာရင်း

စစ်ဆေးခြင်းအဆင့်	အဓိက စစ်ဆေးရန် အချက်အလက်များ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ
အလုပ်မစခင် စစ်ဆေးခြင်း	<div> ခန္ဓာကိုယ်မှခံစားရသောအပူချိန် အလုပ်နေ့ရက်၏ အပူချိန်နှင့်စိုထိုင်းဆကို စစ်ဆေးပါသလား? <div> သိသာသောအပူချိန် တွက်ချက်ကိရိယာ </div> </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> သောက်သုံးရေ အလုပ်တွင် သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေများနှင့်ရေအေးများ လုံလောက်စွာ ရှိပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အရိပ်/လေဝင်လေထွက် အလုပ်/အလုပ်အနီးတွင် အရိပ် (သို့) လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ပီး အေးမြသော အနားယူရန် နေရာများ (ပန်ကာ၊ ထီး စသည်) ရှိပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များ အပူဒဏ်ကာကွယ်သောဦးထုပ် နှင့် ပါးလွှာပီး သက်သောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ထားပါသလား? ※ ခန္ဓာကိုယ်ကိုအေးစေသော အသုံးအဆောင်များ (ရေခဲအိတ်၊ ရေခဲထုပ်၊ လည်ပင်းစည်း) ယူလာပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အလုပ်ချိန်ညှိခြင်း တစ်နေ့တာ၏ အပူချိန်အမြင့်မားဆုံးအချိန် (12:00-17:00)အတွင်း အလုပ်လုပ်မှုကိုလျှော့ပြီး အလုပ်အချိန်ဇယားကို ညှိနှိုင်းလုပ်ကိုင်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလုပ်အတွင်း စစ်ဆေးခြင်း	<div> ရေဓာတ်မခမ်းခြောက်စေရန် ၁၅-၂၀ မိနစ်တိုင်း ရေသောက်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> နားနေချိန် အလုပ်တစ်နာရီလုပ်ပြီးတိုင်း အရိပ်တွင် ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် အနားယူပါသလား? □ခန္ဓာကိုယ်မှခံစားရသောအပူချိန် 33□ နှင့်အထက် များသောနေ့များတွင် ၂ နာရီလျှင် တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံး ၂၀ မိနစ်ခန့် အနားယူပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အလုပ်ချိန်ညှိနှိုင်းခြင်း အပူချိန်အလွန်များသောကာလ၌ အလုပ်လုပ်ချိန်ကို ညှိနှိုင်းခြင်း (သို့) အလုပ်အဆင့်များ(ပေါ့ပါးလွယ်ကူသောအလုပ်များ)ကို ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> သတိပေးစနစ် ခန္ဓာကိုယ်မှခံစားရသောအပူချိန် မြင့်တက်လာသောအခါ အလုပ်သမားများကို (ညွှန်ကြားချက်၊ မိုက်ခရိုဖုန်း စသည်ဖြင့်) ချက်ချင်းရပ်ပြီး နားနေစေရန် ပြုလုပ်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အပူချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်ချိန်ညှိနှိုင်းခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို မြင့်တက်စေသောအလုပ်များ (ကွင်းပြင်ပ စက်ကရိယာမောင်းခြင်း၊ လေလုံပလပ်စတစ် ဗီဒိုင်းအခန်းများတို့တွင်) အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်ပြီးနောက် နားနေချိန် ရယူပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးခြင်း အပူဒဏ်နှင့်ဆက်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို စဉ်ဆက်မပြတ် စစ်ဆေးနေပါသလား။ ※ ဖျားနာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဆဲခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ ချွေထွက်ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
အလုပ်ပြီးနောက် စစ်ဆေးခြင်း	<div> ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုမရှိစေရန် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက်တွင် ရေကို လုံလောက်စွာ သောက်သုံးပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> အနားယူခြင်းနှင့် ပြန်လည်အားဖြည့်ခြင်း အလုပ်လုပ်ပြီးနောက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျစေရန် ရေချိုးခြင်းနှင့် အေးမြသောနေရာတွင် အနားယူခြင်း ပြုလုပ်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ထပ်တိုးအကြံပြုချက်	<div> အပူချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း အပူချိန်မြင့်မားသော နေရာများ/အလုပ်များတွင် အလုပ်မလုပ်ကိုင်မှီ ပေါ့ပါးပီး နည်းပါးလွယ်ကူသော အလုပ်များကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ပီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါသလား? </div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ အလုပ်သမားအများအပြားရှိပါက လုပ်ငန်းတာဝန်ခံ (သို့မဟုတ်) နေရာပိုင်ရှင်မှ အထက်ပါအချက်အလက်များကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

... လုံခြုံသော လယ်ယာလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွက် တုန့်ပြန်မှုအားလုံးသည် “ဟုတ်သည်” ဖြစ်သင့်သည်။ ...



Rural Development Administration

လယ်ယာသမား လုံခြုံရေးအဖွဲ့၊ ကျေးလက်ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန

300 Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si

Tel. +82-63-238-1034

တောင်သူလယ်သမားများအတွက် လုံခြုံသော
လုပ်ငန်းခွင် အချက်အလက်များ



농업인안전³⁶⁵

<https://farmer.rda.go.kr>

