

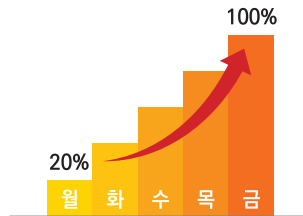
농업인 온열질환 예방 가이드

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**



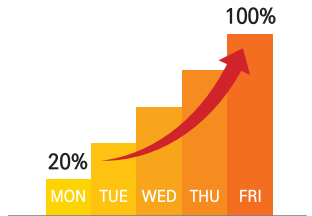
Hướng Dẫn Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt Cho Nông Dân

Tiếp xúc với nhiệt, dù trong nhà hay ngoài trời, đều có thể nguy hiểm

Cách bảo vệ bản thân và người khác trong quá trình làm nông

Hãy bắt đầu từ từ – phần lớn các bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra vào ngày đầu tiên làm việc ngoài đồng trong đợt nắng nóng!

- ☞ **Làm việc nhẹ nhàng trong vài ngày đầu tiên của đợt nắng nóng**
- ☞ **Ghi nhớ “quy tắc 20%”**
 - Ngày đầu tiên, giảm thiểu thời gian tiếp xúc với nhiệt.
 - Sau đó, tăng dần thời gian làm việc – tối đa thêm 20% mỗi ngày.
 - “Hãy cho cơ thể bạn thời gian để thích nghi – đừng ép bản thân quá sức!”



Uống nước thường xuyên
Ngay cả khi không khát, hãy uống một cốc nước mỗi 20 phút.

Nghỉ ngơi trong bóng râm
Hãy nghỉ ngơi thường xuyên ở nơi mát mẻ hoặc có bóng râm.

Chăm sóc lẫn nhau
Nếu ai đó có vẻ không khỏe, hãy kiểm tra và theo dõi các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt.

Thư giãn
Vào những ngày nắng nóng, hãy nghỉ ngơi thường xuyên và đừng làm việc quá sức.

Mặc quần áo để giữ mát
Đội mũ và mặc quần áo nhẹ, rộng rãi.

Giữ khẩu trang sạch sẽ
Thay mới nếu chúng bị ướt hoặc bị bẩn.

Nếu bạn thuê lao động, vui lòng tuân thủ các hướng dẫn sau!

Khu vực ngoài trời (ruộng, nông trại, v.v.)

- ① Cung cấp thời gian nghỉ ngơi hợp lý
- ② (Đối với nơi làm việc trong nhà) Lắp đặt hệ thống điều khiển nhiệt độ và độ ẩm để làm mát hoặc thông gió

Nơi làm việc trong nhà (ví dụ: nhà kính)

- ① Điều chỉnh thời gian làm việc hoặc áp dụng các biện pháp tương đương
- ② Cung cấp thời gian nghỉ ngơi hợp lý
- ③ (Đối với nơi làm việc trong nhà) Lắp đặt hệ thống điều khiển nhiệt độ và độ ẩm để làm mát hoặc thông gió

- “Ngày cả khi đã thực hiện các biện pháp như điều chỉnh thời gian làm việc và lắp đặt hệ thống làm mát, nếu thời tiết vẫn nóng bức, cần bố trí thời gian nghỉ ngơi đầy đủ...”
- Nếu nhiệt độ cảm nhận được đạt 33℃ trở lên (theo cảnh báo thời tiết), cứ mỗi 2 tiếng cần cho nghỉ ít nhất 20 phút.

Các triệu chứng chính của bệnh liên quan đến nhiệt và mẹo sơ cứu ban đầu

☞ **Các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt**



☞ **Sơ cứu khi gặp bệnh liên quan đến nhiệt**





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>



Hãy hình thành thói quen
Kiểm tra hằng ngày!!

Danh Sách Tự Kiểm Tra Phòng Ngừa Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt Cho Nông Dân

베트남어

Giai đoạn	Mục kiểm tra chính	Có	Không
Chuẩn bị trước khi làm việc	<div> Nhiệt độ cảm nhận Đã kiểm tra nhiệt độ cảm nhận (nhiệt + độ ẩm) hôm nay chưa? </div> <div> Máy tính nhiệt độ cảm nhận </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Nước uống Nơi làm việc có đủ nước uống sạch và mát không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Bóng râm / Gió Có khu vực nghỉ ngơi mát mẻ hoặc có bóng râm (quạt, mái che) gần nơi làm việc không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Trang bị bảo hộ Có đội mũ rộng vành và mặc quần áo nhẹ, rộng rãi không? ※ Có mang theo thiết bị làm mát (áo đá, túi đá, khăn làm mát cổ) không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Điều chỉnh lịch làm việc Đã giảm thiểu công việc trong giờ cao điểm (12:00-17:00) và điều chỉnh lịch làm việc chưa? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra trong khi làm việc	<div> Cung cấp nước Có uống nước mỗi 15-20 phút không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Nghỉ ngơi Có nghỉ 10-15 phút trong bóng râm sau mỗi giờ làm việc không? ※ Khi nhiệt độ cảm nhận trên 33℃, cứ mỗi 2 tiếng cần nghỉ ít nhất 20 phút. </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Điều chỉnh khối lượng công việc Trong thời tiết nóng, có điều chỉnh cường độ làm việc hoặc luân phiên công việc không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Hệ thống cảnh báo Khi nhiệt độ cảm nhận tăng(35℃+), có cảnh báo người lao động (còi, loa, v.v.) để ngừng và nghỉ ngay không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Điều chỉnh theo nhiệm vụ Có nghỉ sau các công việc tiếp xúc nhiều với nhiệt (máy móc, nhà kính, v.v.) không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Kiểm tra triệu chứng Có kiểm tra thường xuyên các triệu chứng liên quan đến bệnh do nắng nóng không? ※ Sốt, đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, chuột rút, đổ mồ hôi, nôn và mệt mỏi </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quản lý sau khi làm việc	<div> Bù nước Sau khi làm việc có uống đủ nước không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> Nghỉ ngơi và phục hồi Sau khi làm việc có tắm mát và nghỉ ở nơi mát mẻ không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gợi ý thêm	<div> Thích nghi Trước khi làm các công việc tiếp xúc với nhiệt, bạn có bắt đầu bằng các công việc nhẹ trong vài ngày đầu không? </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ Nếu có nhiều người cùng làm việc, người quản lý an toàn (hoặc chủ trang trại) cần kiểm tra các mục này hằng ngày.

... Tất cả các câu trả lời nên là “Có” để đảm bảo nơi làm việc an toàn cho nông dân ...



Nhóm An toàn Nông dân – Cục Hỗ trợ
Nông thôn, Cơ quan Phát triển Nông thôn
300 Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si, Hàn Quốc
Tel. +82-63-238-1034

Thông tin an toàn
dành cho nông dân



농업인안전³⁶⁵
<https://farmer.rda.go.kr>

