

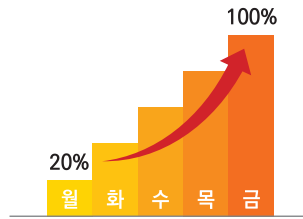
# 농업인 온열질환 예방 가이드

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

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

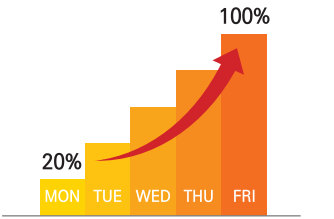
# Farmer's Guide to Heat-Related Illness

Heat exposure indoors or outdoors can be dangerous

## How to Protect Yourself and Others While Farming in a Heat Wave

Take it slow at first – most heat – related illnesses happen on the first day of farm work in a heat wave!

- ☑ Go Easy in the First Few Days of a Heat Wave.
- ☑ Remember the ‘20% Rule’
  - On the first day, keep heat exposure low.
  - Then, increase work time little by little—up to 20% more each day.
  - “Give your body time to adjust—don’t push yourself!”



**Drink Water Often**  
Even if you’re not thirsty, drink a cup every 20 minutes.

**Rest in the Shade**  
Take frequent breaks in a cool or shaded area.

**Look Out for Each Other**  
If someone seems unwell, check in and watch for signs of heat-related illness.

**Take It Easy**  
On hot days, rest often and don’t overdo it.

**Dress to Stay Cool**  
Wear a hat and light, loose-fitting clothes.

**Keep Face Covers Clean**  
Replace them if they get wet or dirty.

## If You Employ Workers, Please Follow These Guidelines!

**Outdoor Areas**  
(Fields, Farms, etc.)

- ① Adjust work hours or take equivalent measures
- ② Provide adequate rest breaks

**Indoor Worksites**  
(e.g., Greenhouses)

- ① Install temperature and humidity control systems for cooling or ventilation
- ② Adjust work hours or take equivalent measures
- ③ Provide adequate rest breaks

- Even with measures like adjusted hours and cooling systems, if heat persists, provide sufficient rest breaks.
- If the apparent temperature reaches 33℃ or higher (as defined by the heat advisory), provide at least a 20-minute break every 2 hours.

## Key Symptoms of Heat-Related Illness and First Aid Tips

### ☑ Symptoms of Heat-Related Illness

Heat Exhaustion	Heat Stroke
Dizziness, Headache, Sweating	Red, hot, and dry skin, High body temperature over 40°C (104°F), Dizziness and confusion
Fatigue, Muscle cramps, Nausea and Vomiting	Seizures
Rapid heartbeat	Fainting

### ☑ First Aid for Heat-Related Illness

- ① Call 119 immediately
- ② Cool the person down with water or ice
- ③ Stay with them until emergency services arrive



매일 점검 생활화!!

# 농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

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



농업인안전<sup>365</sup>  
<https://farmer.rda.go.kr>



Make Daily Checks a Habit!

# Heat-Related Illness Self-Check for Farmers

영어

Stage	Key Checklist	Yes	No
Pre-work preparation	<div> <b>Apparent Temperature</b>                      Checked today's apparent temperature (heat + humidity)?                 </div> <div>                      Apparent temperature calculator                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Drinking Water</b>                      Is cool, clean drinking water available in sufficient amounts at the farm worksite?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Shade/Wind</b>                      Shaded or cooled rest area (fan, canopy) near worksite?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Protective Gear</b>                      Wearing wide-brimmed hat and light, loose clothes?                      ※ Brought cooling gear (ice vest, packs, neckband)?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Work Schedule Adjustment</b>                      Minimized work during peak heat hours (12:00-17:00) and adjusted schedule?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On-the-job check	<div> <b>Hydration</b>                      Drinking water every 15-20 minutes?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Rest</b>                      Taking a 10-15 min break in the shade after every hour of work?                      ※ When feels-like temp is 33℃+, taking at least a 20-min break every 2 hours?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Workload Adjustment</b>                      In hot weather, adjusting work intensity or rotating frequently?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Alert System</b>                      When feels-like temp rises(35℃+), do you alert workers (whistle, PA, etc.) to stop and rest immediately?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Task-Based Adjustment</b>                      Took a break after heat-exposing tasks (machinery, greenhouse, etc.)?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Post-work anagement	<div> <b>Hydration</b>                      Drinking enough water even after work?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> <b>Rest and Recovery</b>                      Cooled down with a shower and rested in a cool place after work?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Further suggestions	<div> <b>Adaptation</b>                      Did you start with light work for a few days to adjust before heat-exposing tasks?                 </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ If multiple people are working, the safety manager (or site owner) should check these items daily.

... All answers should be “Yes” for a safe farm worksite ...



Rural Development Administration  
Agricultural Safety Team, Extension Service Bureau  
300 Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju-si  
Tel. +82-63-238-1034

Agricultural safety  
information and checking  
the perceived temperature



농업인안전<sup>365</sup>  
<https://farmer.rda.go.kr>

