

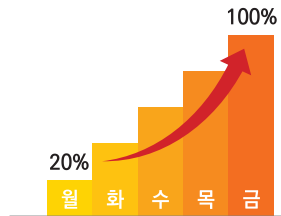
농업인 온열질환 예방 가이드

실내·외 작업장에서의 폭염 노출은 위험할 수 있습니다

폭염 속 농작업, **나와 동료들 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**



☞ **온열질환자 응급 처치**



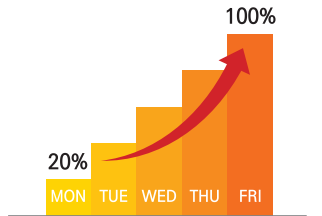
คู่มือป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนสำหรับเกษตรกร

อันตรายอาจเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับความร้อนสูงในที่ทำงานทั้งกลางแจ้งและที่ร่ม

วิธีป้องกันตัวเองและเพื่อนร่วมงานขณะทำงานท่ามกลางความร้อนสูง

ทำงานโดยค่อยๆ ปรับตัว: อาการป่วยจากอากาศร้อนส่วนมากเกิดขึ้นเมื่อเริ่มทำการเกษตรในอากาศร้อนวันแรก!!

- ☞ สองสามวันแรกเมื่อเริ่มช่วงอากาศร้อนสูงควรค่อยๆ ทำงานและพักผ่อนบ่อยๆ
- ☞ จำ 'กฎ 20%' ไว้ให้ดี!!
 - วันแรกที่ทำงานหลังจากวันพักผ่อน เจอกับความร้อนน้อยๆ
 - หลังจากนั้นเพิ่มเวลาทำงานทีละน้อย (สูงสุด 20% ต่อวัน)
 - "อย่าหักโหมและให้เวลาปรับตัวกับความร้อน!"



ดื่มน้ำบ่อยๆ
ดื่มน้ำ 1 แก้วขึ้นไป ทุกๆ 20 นาทีแม้จะไม่คอแห้ง

พักผ่อนในที่ร่ม
พักผ่อนในที่ร่มหรือที่อากาศเย็นสบายบ่อยๆ

เอาใจใส่กันและกัน
ถามไถ่หากดูเหนื่อยล้า, ตรวจสอบว่ามีอาการโรคจากอากาศร้อนหรือไม่

ค่อยๆ ทำงาน
พักผ่อนบ่อยและไม่หักโหมในวันแรกที่อากาศร้อน

สวมใส่เสื้อผ้าโปร่งสบาย
สวมหมวกและเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย

ดูแลรักษาที่ปิดหน้าให้สะอาด
เปลี่ยนทันทีเมื่อเปียกหรือสกปรก

เมื่อจ้างคนงาน กรุณาปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติด้านล่าง!!

สถานที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น โรงเรือนหรือไร่

- ① ปรับช่วงเวลาการทำงานหรือใช้มาตรการที่เหมาะสม
- ② ให้เวลาพักผ่อนที่เหมาะสม

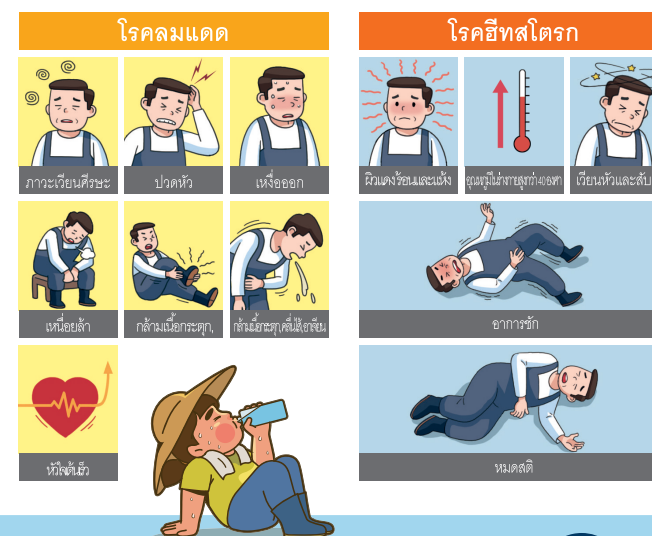
สถานที่ทำงานในร่ม เช่น โรงเรือนพลาสติก

- ① ติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็นหรือระบายอากาศเพื่อควบคุมอุณหภูมิหรือความชื้น
- ② ปรับช่วงเวลาการทำงานหรือใช้มาตรการที่เหมาะสม
- ③ ให้เวลาพักผ่อนที่เหมาะสม

- แม้จะปรับช่วงเวลาทำงาน, ติดตั้งอุปกรณ์ควบคุมอุณหภูมิหรือความชื้นและอื่นๆ แล้วก็ตาม หากยังคงอากาศร้อนสูงต่อเนื่องก็ควรให้เวลาพักผ่อนที่เหมาะสม
- ในกรณีที่อุณหภูมิรู้สึกสูงกว่า 33℃ ตามการประกาศเตือนภัยอากาศร้อนสูงของกรมอุตุนิยมวิทยา ควรให้พักผ่อนมากกว่า 20 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง

อาการหลักของโรคจากอากาศร้อนและการปฐมพยาบาล

☞ **อาการของโรคจากอากาศร้อน**



☞ **การปฐมพยาบาลโรคจากอากาศร้อน**





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 하었나요. </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



ตรวจเช็คทุกวัน เป็นกิจวัตร!!

รายการตรวจสอบตนเองสำหรับเกษตรกรเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

태국어

ขั้นตอน	เนื้อหาหลัก	ใช่	ไม่ใช่
เตรียมก่อนเริ่มงาน	<div> อุณหภูมิที่รู้สึก ตรวจสอบอุณหภูมิที่รู้สึกในหน้าร้อน เช่น อุณหภูมิ, ความชื้น และอื่นๆ ในวันนั้นหรือยัง </div> <div> เครื่องคำนวณอุณหภูมิที่รู้สึกได้ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> เตรียมน้ำดื่ม เตรียมน้ำดื่มเย็นและสะอาดที่สามารถดื่มได้ในสถานที่ทำงานเพียงพอหรือยัง </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ที่ร่ม/ลม ใกล้เคียงสถานที่ทำงานมีชายคา/อุปกรณ์ทำความเย็น(เช่น พัดลม) สำหรับให้พักผ่อนหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> อุปกรณ์นิรภัย สวมใส่หมวกปีกกว้างและชุดทำงานป้องกันสียาสว่างหรือเปลว ※ เตรียมอุปกรณ์ทำความเย็น (เสื้อกักเย็น, ถุงเจลเย็น, เจลเย็นคล้องคอ เป็นต้น) หรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ปรับเวลาในการทำงาน ได้ปรับช่วงเวลาทำงานและลดเวลาทำงานในช่วงเวลาอากาศร้อน (12.00 น. – 17.00 น.) หรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ตรวจเช็คระหว่างทำงาน	<div> ดื่มน้ำ ได้ดื่มน้ำในปริมาณเหมาะสมทุก 15-20 นาทีหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> พักผ่อน ได้พักผ่อนในร่มอย่างน้อย 10-15 นาทีหลังทำงาน 1 ชั่วโมงหรือไม่ ※ เมื่ออุณหภูมิที่รู้สึกเกิน 33℃ ได้พักผ่อนเกิน 20 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมงหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ควบคุมแรง ในกรณีที่อากาศร้อน ได้ควบคุมแรงที่ใช้ในการทำงานหรือผลัดเปลี่ยนกันทำงานบ่อยครั้งพอหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ระบบเตือน ได้แจ้งเตือนให้หยุดทำงานและพักผ่อนทันทีโดยแจ้งเตือนผ่านนกหวีด, การประกาศ เป็นต้น เมื่ออุณหภูมิที่รู้สึกเกิน 35℃ หรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> ปรับเวลาพักผ่อนของแต่ละหน้าที่ การขยับรถเพื่อการเกษตรเป็นเวลานาน การทำงานในโรงเรือนพลาสติกที่ปิดสนิท หรือหน้าที่อื่นๆ ที่ต้องเผชิญกับความร้อนได้พักผ่อนหลังทำงานหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> เช็คอาการ เช็คอาการโรคจากอากาศร้อนเป็นประจำหรือไม่ ※ ไข้, ปวดหัว, เวียนหัว, คลื่นไส้, กล้ามเนื้อชักกระตุก, เหงื่อออก, คลื่นเหียน, เหนื่อยล้า เป็นต้น </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ดูแลหลังเลิกงาน	<div> เสริมน้ำ ดื่มน้ำให้เพียงพอหลังการทำงานหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<div> พักผ่อนและฟื้นตัว ลดอุณหภูมิร่างกายด้วยการอาบน้ำหลังทำงานและพักผ่อนในที่อากาศเย็นสบายหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	<div> ปรับตัว ได้มีการเริ่มงานเบาๆ เป็นระยะเวลาสั้นๆ อย่างน้อยสองสามวันก่อนเริ่มทำงานในอากาศร้อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวกับอุณหภูมิหรือไม่ </div>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ ในกรณีที่ทำงานร่วมกันหลายคน ผู้ดูแลความปลอดภัย(ผู้บริหาร)กรุณาตรวจเช็คข้อปฏิบัติข้างต้นทุกวัน

... สถานที่ทำการเกษตรกรรมที่ปลอดภัยควรตอบว่า “ใช่” ทุกข้อ ...



ทีมความปลอดภัยเกษตรกร กรมสนับสนุนหมู่บ้านเกษตรกร กองพัฒนาหมู่บ้านเกษตรกร
300 ถนนนงนพมิตร อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดจันทบุรี 54875
Tel. +82-63-238-1034

ตรวจสอบข้อมูลความปลอดภัยเกษตรกรและอุณหภูมิที่รู้สึกที่



농업인안전³⁶⁵
https://farmer.rda.go.kr

