

# 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 늘려가세요.
- “무리하지 말고, 몸이 더위에 익숙해질 시간을 주세요!”



### 물을 자주 마셔요

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°C 이상일 경우에는 매 2시간 이내 20분 이상의 휴식을 부여

## 주요 온열질환 증상과 응급 처치

### ▣ 온열질환 증상



### ▣ 온열질환자 응급 처치



농촌진흥청



매일 점검 생활화!!

# 농업인 온열질환 자율점검 체크리스트

단계	주요 내용	네	아니오
작업전 준비	<p><b>체감온도</b> 당일 기온, 습도 등 <b>여름철 체감온도를 확인했나요.</b></p>		<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<p><b>음용수 준비</b> 농업 현장에서 충분히 마실 수 있는 <b>시원하고 깨끗한 물이 준비 되었나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>그늘/바람</b> 작업 현장 근처에 <b>휴식 할 수 있는 그늘막/냉방장치(선풍기 등)</b>가 있나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>개인보호구</b> 챙이 넓은 모자와 밝은색의 헐렁한 <b>작업복</b>을 입었나요. ※ 보냉장비(아이스조끼, 아이스팩, 아이스 넥밴드 등)를 챙기셨나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>작업시간조정</b> 더운 시간대(낮 12시~17시) <b>작업을 최소화하고 작업 일정을 조정</b>하나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>물 섭취</b> 매 15~20분마다 적절한 물을 <b>섭취하고 있나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>휴식</b> 최소 1시간 작업 후 10~15분간 그늘에서 <b>휴식하고 있나요.</b> ※ 체감온도가 33°C 이상인 경우 매 2시간 이내 20분 이상 휴식하고 있나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>강도조절</b> 더운 날씨의 경우 <b>작업 강도를 조정하거나 자주 교대</b>하나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>경고 체계</b> 체감온도가 35°C 이상 높아지면 경고 알림(휘슬, 방송 등)을 통해 즉각 <b>작업 중단과 휴식을 취하도록 알렸나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>작업별 휴식 조정</b> 장시간 농기계 운전, 밀폐된 비닐하우스 작업 등 더위 노출 <b>작업 후 휴식을 하였나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
작업 중 점검	<p><b>증상 체크</b> 온열질환 증상을 <b>주기적으로 확인</b>하고 있나요. ※ 발열, 두통, 어지러움, 메스꺼움, 근육경련, 발한, 구역질, 피로감 등</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>수분 보충</b> 작업 후에도 <b>물을 충분히 섭취하고 있나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	<p><b>휴식 및 회복</b> 작업 후에 샤워를 통해 <b>체온을 낮추고 서늘한 환경에서 휴식을 하였나요.</b></p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
작업 후 관리	<p><b>순응</b> 폭염 기간 처음 며칠은 짧고 가벼운 작업으로 <b>체온 적응을 유도</b>하나요.</p>	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
추가 권장사항			

※ 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. 063-238-1034농업인 안전정보와  
체감온도 확인은

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