

노인일자리 및 사회활동 지원사업 폭염 예방 기본수칙

폭염특보는? 폭염특보는 기상청에서 일최고 **체감온도**에 따라 폭염주의보·경보 발령(2020년 시범운영)

체감온도란? 여름철 낮은 습도에서는 현재 온도 보다 덜 덥게 느끼고, 높은 습도에서는 더 덥게 느끼는 것을 반영하여 나타난 온도입니다.

폭염주의보 · 일 최고체감온도가 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
· 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

폭염경보 · 일 최고체감온도가 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
· 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

· 폭염에 장시간 노출되면 **열사병, 열탈진, 열실신 등 온열질환에 걸릴 수 있으며, 신속한 조치를 하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.**

폭염 위험단계별 대응요령을 숙지하십시오.

관심단계 체감온도 31°C 이상 **주의단계** 체감온도 33°C 이상(2일 이상 지속) **경고단계** 체감온도 35°C 이상(2일 이상 지속)

관심 단계	<ul style="list-style-type: none"> · 무더운 시간대(12:00~17:00)에는 야외활동 자제 및 휴식 취하기 · 폭염 대비 행동요령 및 응급처치에 대해 숙지 · 집에서 가까운 무더위 쉼터 위치확인 및 응급상황시 도움을 받을 수 있는 연락처 (119, 수행기관 및 지자체 등) 알아두기
주의 및 경고	<ul style="list-style-type: none"> · 시원하고 깨끗한 물을 충분히 섭취 · 노인일자리 참여 일정 조정 (수행기관 담당자 확인 필요) · 불가피하게 외출이 필요할 때는 일광화상 예방을 위해 창이 넓은 모자와 팔토시 등 착용 · 현기증, 메스꺼움, 두통 등 증세가 나타나면 가까운 의료기관 방문

응급상황을 대비하세요.

발생 전, 동료근로자의 건강상태를 수시로 확인하세요

- 온열질환 초기증상으로 피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등이 나타날 수 있습니다.
- 내 주변에 이러한 증상이 있는 동료 근로자가 있는지 수시로 살펴보세요.

발생 시, 신속하게 응급처치를 실시하세요.

- 의식이 있는지 확인한 후 시원한 곳으로 옮기세요.
 - 몸을 가누지 못하거나 의식이 없는 경우에는 신속히 119 구급대로 연락하세요.
- 시원한 곳으로 옮기고, 선풍기나 부채질을 통해 체온을 식히고 시원한 물로 몸을 적셔 주세요.
- 의식이 있는 경우 얼음물이나 스포츠 음료 등을 마시게 합니다.
- 건강상태가 악화 또는 회복되는지 관찰하여 회복되지 않을 경우 즉시 의료기관으로 옮겨야 합니다.
- 수행기관 담당자에게 연락해주세요

