

참고1

폭염 기상특보 발표기준 및 위험 단계별 대응요령

□ 폭염 기상특보 발표기준(기상청)

구분	발표 기준
주의보	•체감온도가 33°C이상인 상태가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 •급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때
경보	•체감온도가 35°C이상인 상태가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 •급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때
비고	(체감온도) 기온에 습도, 바람 등의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를 정량적으로 나타낸 온도, 습도 10% 증가시 마다 체감온도 1도 가량 증가

□ 폭염 위험 단계별 대응요령

구분	단계별 대응 요령
	•수분을 충분히 섭취하고 시원한 그늘을 준비 •열사병 등 온열질환 증상 및 대처요령 사전 숙지 •직원 중 과거 온열질환 민감군 사전확인 •질병예방(식중독, 장티푸스 등)을 위해 청결관리에 유지
	•시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 •매시간마다 10분씩 그늘에서 휴식하기 •무더위 시간대(14~17시)에는 야외 활동시간 단축 또는 시간 조정 •야외 작업 시 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용 •열사병 등 온열질환 민감군에 대해 휴식시간 추가 배정
	•시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 •매시간마다 15분씩 그늘에서 휴식하기 •무더위 시간대(14~17시)에는 불가피한 경우를 제외하고 야외활동 중지 ※ 불가피하게 야외활동을 할 경우 휴식시간 충분히 부여 •야외 작업 시 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용 •열사병 등 온열질환 민감군에 대해 야외작업 제한
	•시원하고 깨끗한 물을 충분히 제공 •매시간마다 15분씩 이상씩 그늘에서 휴식하기 •무더위 시간대(14~17시)에는 긴급조치 작업 외 야외활동 중지 ※ 불가피하게 야외활동을 할 경우 휴식시간 충분히 부여 •야외 작업 시 가급적 아이스 조끼, 아이스팩 등 보냉장구 착용 •열사병 등 온열질환 민감군에 대해 야외작업 제한

□ 온열질환 증상 및 대처요령

구분	증상	대처요령
열실신	•실신(일시적 의식소실) •어지러움증	•시원하고 환기가 잘되는 평평한 곳에 눕힘 •계속 의식이 없으면 병원으로 이송 •말초혈관 확장으로 실신이 발생, 뇌혈류가 회복되면 의식 정상화
열경련	•근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락 등) •심하면 현기증 및 구토 유발	•과도한 발한과 염분소실로 복부, 다리 등에서 통증 동반한 근육경련 •환자를 시원한 곳으로 이동 •환자 소금물 또는 전해질(이온음료)음료 섭취 유도 예) 이온음료를 매 15분마다 반 컵씩 소금물은 1/4컵에 티스푼 1개 분량 정도 •휴식 및 경련이 있는 근육을 스트레칭 •경련이 멈춘 후 조금씩 활동 활동 시 땀을 흘리면 경련 재발 가능성이 있음 최소한 24시간 동안은 격렬한 운동을 삼가
열탈진	•체온은 정상, 혹은 상승 •땀을 많이 흘림 (과도한 발한) •극심한 무력감과 피로 •창백함, 근육경련, 또는 구토 •빠른맥(빈맥), 실신, 발한, 과호흡, 저혈압,	•땀을 많이 흘리거나 전해질 공급 부족으로 탈수와 전해질 이상 발생 •대개 의식은 정상, 체온은 정상에서 40℃까지 •시원하고 환기가 잘되는 곳으로 환자를 이동 •스포츠 음료나 주스(투명과즙) 섭취 유도 •시원한 물로 샤워 •한 시간 이상 증상이 지속되면 병원진료
열사병	•중추신경 기능장애 (의식장애/혼수상태) •땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 (일부 축축한 경우 있음) •심한 두통 / 오한 •빈맥, 빈호흡, 저혈압	•열사병은 아주 위험한 상황, 기도를 확보 •의식이 없는 경우, 구토 등에 의한 이물질이 기도를 폐쇄할 경우가 있어 입안 필수 확인 •시원하고 환기가 잘되는 곳으로 환자를 이동 •젖은 물수건·에어컨 또는 찬물을 이용하여 빠른 시간대에 체온을 낮춤 •얼음주머니를 활용하여 환자의 겨드랑이, 무릎, 손목, 발목, 목에 대어 체온을 낮춤 •환자의 쇼크증상이 나타나는지 관찰 •무의식이 계속되거나 평소 내과질환이 있는 경우 응급상황으로 병원으로 이송