



겨울철 저체온증 예방



날씨와 산업재해

저체온증이란?

- 저체온증이란 장시간 한랭환경에 신체가 노출되어 체온이 35℃ 이하로 떨어지는 증상을 말한다. 온도에 따라 32℃~35℃를 경도, 28℃~32℃를 중등도, 28℃도미만을 중도로 구분한다.
- 저체온 하에서는 정신기능이 둔화되며 근육이 힘을 잃고 맥박과 호흡이 약해지고 혈압이 저하되며, 심해지면 신체는 얼음같이 차가워지고 피부는 생기를 잃어 창백하게 된다.
- 계속 체온이 하강하면 혼수상태에 빠지게 되고 생명을 잃을 수 있다.



이것만은 꼭!

- ✓ 체온이 잘 유지될 수 있도록 따뜻한 복장을 한다.
- ✓ 머리, 얼굴 등 노출이 많은 신체부위 보온을 철저히 한다.
- ✓ 수시로 스트레칭을 실시하여 혈액순환을 원활하게 한다.
- ✓ 저온으로 에너지 손실이 많으므로 충분한 영양을 섭취하고 과로를 피한다.
- ✓ 손난로 등 몸을 따뜻하게 유지하는 도구를 최대한 활용한다.





주요 사례

❖ 냉동창고 작업자



냉동창고 내부 작업자의 저체온증

❖ 건설현장 근로자



건설현장 근로자의 저체온증

❖ 환경미화원



환경 미화원의 저체온증

저체온증 예방 방법

냉동창고 작업자

- 두꺼운 옷을 착용하는 것보다 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는다.
- 냉동창고 출입문은 안에서도 열리도록 조치한다.
- 냉동창고 내부에서의 작업 시간을 최소화 한다.
- 창고 내 중량물 취급작업 시 인력작업보다는 보조 운반설비를 활용한다.
- 업무 중 따뜻한 물을 준비하여 자주 마신다.
- 수시로 스트레칭을 실시하여 혈액순환을 원활하게 한다.
- 1시간에 10분 정도 적절한 휴식을 부여한다.





건설 현장 근로자



- 작업현장 내 추위를 피할 수 있는 난방시설을 갖춘다.
- 업무 중 손발을 자주 마사지하여 혈액 순환을 원활히 한다.
- 자재 등은 중량물 운반 보조 설비를 이용한다.
- 신발과 장갑은 약간 큰 것을 착용한다.
- 가능한 물이나 눈 속에 있지 않는다.
- 외부에서의 작업 시간을 최소화 한다.
- 동절기 기온이 가장 낮은 동틀 무렵 외부 작업을 가급적 자제한다.

환경미화원



- 따뜻한 물을 준비하여 자주 마신다.
- 모자, 양말 및 장갑은 보온이 잘 되는 것으로 준비하여 착용한다.
- 신발은 물이 새지 않는 것을 신는다.
- 머리, 얼굴 등 노출이 많은 신체부위 보온을 철저히 한다.
- 가능한 바람을 등지고 청소하고 외부에서의 작업시간을 최소화한다.
- 겨울철에는 청소 차량을 이용한 청소 비율을 높인다.
- 청소 전·후 및 수시로 운동을 실시하여 체온을 항상 시킨다.



겨울철 저체온증 예방



· 저체온증을 예방하려면
충분한 영양섭취와 체온유지를
위한 활동이 필요합니다.

손발이 젖지 않도록 주의하고
적절한 휴식을 겸하여
작업합니다.