

여름철 배달종사자를 위한 온열질환 예방가이드



☀️ **폭염이란?** 여름철 통상 체감온도 31℃ 이상의 심한 더위가 특정 지역에서 계속되어 열사병 등의 질병이 발생할 우려가 있는 기상 현상

☀️ 배달종사자들은 안전모를 착용하기 때문에 온열질환에 더욱 주의해야 합니다.

온열질환 예방 수칙

배달종사자



시원한 물 규칙적으로 마시기



틈틈이 그늘에서 휴식

- ☑️ 폭염특보(주의보, 경보) 발령 시 매시간 10~15분 이상 휴식



쿨링 보호구 착용

- ☑️ 팔토시, 통기성 좋은 옷

플랫폼 운영사 및 지역배달대행사



시원한 물과 쿨링 보호구 지원



쉼터 정보 및 휴식 안내

- ☑️ 폭염특보(주의보, 경보) 발령 시 매시간 10~15분 이상 휴식을 취하도록 상시 안내
- ☑️ 장시간 작업 시 휴식 안내



폭염 정보 및 온열질환 대처 요령 안내

- ☑️ 기상청 날씨누리(www.weather.go.kr)

온열질환 발생 시 조치사항

🔥 온열질환 증상이 있으면 즉시 작업을 중지하고, 아래 단계에 따라 신속히 조치하세요.



배달
종사자

증상 점검

- 높은 체온, 과도한 땀
- 두통, 어지러움증, 메스꺼움
- 피로감, 근육경련

증상 발현 시

- 시원한 장소로 이동
- 수분 섭취 및 휴식
- 옷을 느슨하게 풀어 착용

증상 호전 시

- 건강상태 수시 확인

증상이 호전되지 않는 경우

➔ **119 구조요청** 병원으로 후송



플랫폼 운영사 및
지역배달대행사

종사자 이상유무 체크

- 배달종사자에게 이상 상황*이 발생하면 온열질환 발생 여부 확인
- * 1) 배달app에 움직임이 없는 경우
- 2) 배달이 지연되는 경우
- 3) 종사자가 온열질환 증상 호소 시

증상 발현 시 대처 안내

- 증상 확인 시 대처 요령에 따른 조치 권고

증상 호전 시

- 종사자의 건강상태 상시 확인
- 휴식 또는 적절한 강도의 작업 권고

🔥 특히, **온열질환 민감군***은 작업 전·후로 건강상태를 상시 확인해야 합니다.

* ▲비만, 당뇨 ▲고·저혈압 등 질환자 ▲온열질환 과거 경력자 ▲고령자 ▲신규 배달종사자

배달종사자 온열질환 자가진단표

☑ 현재 느껴지는 증상을 체크해주세요

구분	문항내용	예	아니오
1	평소보다 체온이 높나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	두통이 있나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	어지러움증이 느껴지나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	속이 메스꺼운가요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	근육에 경련이 생기나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	평소보다 지나치게 많은 땀을 흘리나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	구역질이 나오나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	갑작스러운 피로감이 느껴지나요?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☑ 2개 이상 '예'라고 답한 경우



시원한 물을 마셔요



시원한 장소로 이동하여
햇빛의 노출을 피해요



플랫폼 운영사(또는 지역배달대행사)와
공유하고 휴식을 취하거나
의료적인 도움을 받으세요



지방자치단체 운영 배달종사자 쉼터 정보

자세한 쉼터정보는 QR코드를 확인해주세요



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단

