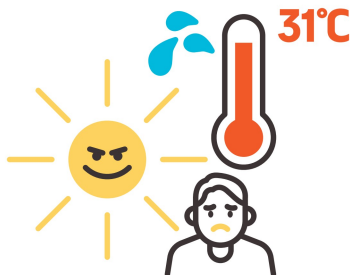


# 배달종사자

## 온열질환 예방 가이드



### 온열질환 예방 수칙



- 01/ 규칙적으로 시원한 물 마시기
- 02/ 보냉장구 착용
- 03/ 체감온도 31°C 이상은 충분한 휴식

### 플랫폼 운영사와 지역배달대행사의 역할



#### 물

- ✓ 시원한 물 지원



#### 바람 그늘

- ✓ 근처 쉼터 정보 제공
- ✓ 폭염 집중 시간대 노출 최소화 안내



#### 휴식

- ✓ 체감온도 31°C 이상 알람을 통해 휴식 안내 (체감온도 33°C 이상은 매 2시간 이내 20분 이상)



#### 보냉장구

- ✓ 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지원



#### 응급 조치

- ✓ 온열질환 증상이 있으면 응급조치 안내
- ✓ 증상이 개선되지 않으면 119 신고 안내



## 온열질환 응급조치 요령(질병관리청)

온열질환  
증상

- ✓ 평소보다 높은 체온
- ✓ 땀을 많이 흘림
- ✓ 어지러움
- ✓ 메스꺼움
- ✓ 근육 경련
- ✓ 의식 저하

온열질환  
조치요령

- ✓ 시원한 장소로 이동하세요
- ✓ 옷을 헐렁하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요
- ✓ 시원한 물을 섭취하여 수분을 보충하세요
- ✓ 휴식을 취하거나 의료적인 도움을 받으세요

