

물류업 온열질환 예방·대응 GUIDE

Quick Message 고열이 지속되고 땀이나지 않는 “열사병” 증상이 나타나면 즉시 119에 신고하고 응급치료를 받아야 합니다.

▶ 폭염대응 정보안내 밴드가입



온열질환 종류 및 증상

※ 열사병은 열탈진(일사병)과는 발생 원인과 증상이 다르며, 즉시 조치하지 않을 경우 사망에 이를 수 있습니다.

열사병		열탈진(일사병)			
원인	체온조절중추가 열자극을 견디지 못해 체온조절 기능이 상실되어 발생	원인	땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히공급되지 못하는 경우 발생		
증상	고열(체온: >40℃), 건조하고 뜨거운 피부, 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡 동반 가능	증상	땀을 많이 흘려 탈수·전해질 소실(체온: ≤40℃) 피로감, 근육경련, 구토, 어지럼증 동반 가능		
열경련		열실신		열부종	
원인	땀을 많이 흘려 수분염분이 손실되어 근육경련 발생	원인	뇌로 가는 혈액량이 부족해서 일시적으로 의식 소실	원인	열방출을 위한 수분이 혈관 밖으로 이동하며 부종 발생

온열질환 예방 방법

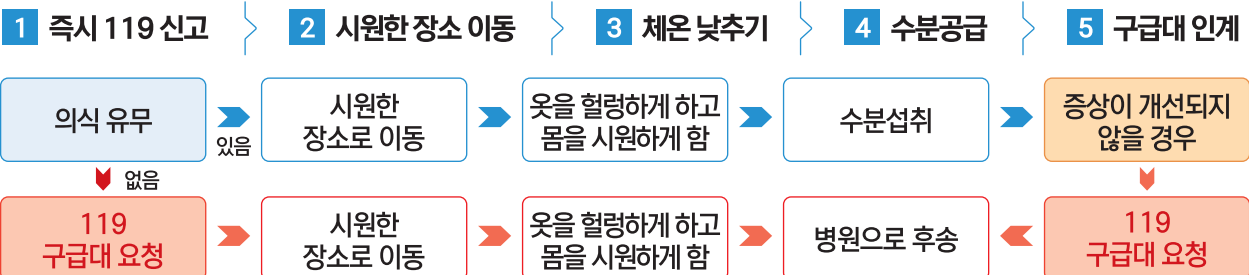
1. 폭염안전 5대 기본수칙 준수

물 충분한 수분섭취로 탈수예방 및 체온조절	냉방장치 시원한 환경을 유지하여 체온상승 예방	휴식 더운 시간대 활동을 줄여 체온이 회복될 시간 제공	보냉장구 신체 체온 상승을 직접적으로 완화	119 신고 의식저하 등의 증상 발생 시 즉시 응급조치
-----------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	--

2. 폭염 단계별 작업중지(권고) 이행

폭염주의보 체감온도 33℃ 이상 작업시간대 조정 또는 옥외작업 단축	폭염경보 체감온도 35℃ 이상 무더위 시간대(2시~5시)에는 불가피한 경우를 제외하고 옥외작업 중지	폭염중대경보 체감온도 38℃ 이상 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
---	---	---

열사병(의심자) 발생 대응 절차



물류업 온열질환 예방 조치 우수사례

1. 시원하고 깨끗한 물 제공



2. 쿨존(Cool-Zone) 설치



3. 이동형 그늘막 설치



4. 체감온도 측정



5. 냉방장치(이동식 에어컨 등) 설치



체감온도 측정 기록 예시

공정명 : _____

온습도계 위치 : _____

작성일	구분	측정시간	측정자	온도(℃)	습도(%)	체감온도(℃)	조치사항
2026-07-00	오전	7:00	○○○	26.1	58	26.5	-
		9:00	○○○	29.8	60	30.4	-
	오후	14:00	□□□	32.4	58	32.4	추가 휴식시간 부여
		16:00	□□□	34.8	60	35.5	당일 옥외작업 종료

오늘의 날씨 영향예보와 체감온도를 확인해보세요!

우리 공단에서는 체감온도계산기와 폭염 영향예보를 제공하고 있습니다.

* 폭염 영향예보 정보는 당일 11시 30분 내일의 영향예보가 발표됩니다.

- **관심** | 일상활동이 조금 불편한 수준으로 일 최고 체감온도가 31℃ 이상 2일 이상 지속
- **주의** | 해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되며 일 최고 체감온도가 33℃ 이상 2일 이상 지속
- **경고** | 해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나며 일 최고 체감온도가 35℃ 이상 2일 이상 지속
- **위험** | 해당 지역 대부분에 피해가 있고 일 최고 체감온도가 38℃ 이상 2일 이상 지속

▶ 폭염영향예보



▶ 체감온도계

