

# 한랭질환 예방가이드



❄️ 각 사업장은 **한파가 오기 전에 한랭질환 예방을 위해 사전 점검하고, 자체 예방대책을 수립하여 조치하시기 바랍니다.**

## ❄️ 한파특보 발표기준은 어떻게 되나요?

### 한파 주의보

- 아침 최저기온이 **영하 12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것**이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다 **10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하**이고 평년값보다 **3℃가 낮을 것**으로 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때

### 한파 경보

- 아침 최저기온이 **영하 15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것**이 예상될 때
- 아침 최저기온이 전날보다 **15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하**이고 평년값보다 **3℃가 낮을 것**으로 예상될 때
- 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

※ 기상청 「예보업무규정」 [별표 6] 특보의 발표기준

## ❄️ 한랭질환 예방을 위해서는 **따뜻한 옷 · 물 · 장소**가 기본수칙입니다!

### 따뜻한 옷 (방한장구)

- 3겹 이상의 옷은 보온성을 높여주므로 여러겹의 옷을 입으세요.
  - (바깥층) 바람이나 물기를 막고 통기성을 갖춘 재질의 옷을 입으세요.
  - (중간층) 안층의 땀을 흡수하고, 젖더라도 보온성을 갖춘 재질의 옷을 입으세요.
  - (안 층) 땀을 잘 흡수하는 재질의 옷을 입으세요.
- 모자 또는 두건을 착용하여 신체 열 손실을 줄이세요.
- 필요시 얼굴과 입을 가리는 마스크를 사용하세요.
- 보온장갑 및 보온·방수기능이 있는 신발을 착용하세요.
  - 물에 젖기 쉬운 작업을 하는 경우에는 방수 기능이 추가된 장갑을 착용하세요.



### 따뜻한 물





- 따뜻한 물과 당분이 함유된 음료를 충분히 섭취하세요.

### 따뜻한 장소 (휴식)

- 작업자가 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소를 작업장소와 가까운 곳에 마련하세요.
  - 히터 등 난방장치를 설치하되, 화재나 유해가스 중독 등의 우려가 없어야 합니다.
- 한파특보 발령시 적절하게 휴식할 수 있도록 하세요.

## ❄️ 한랭질환이 발생했을 때 어떻게 조치하나요?

- 한파에 장시간 노출되면 **저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환과 뇌심혈관질환**이 발생하거나 **악화**될 수 있습니다.
- 질환 발생시 **신속한 의사의 진료**가 필요하며 **한랭질환 민감군**에 대한 **철저한 관리**가 필요합니다.

한랭질환	정의 및 증상	응급조치 사항
 <b>저체온증</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 장시간 저온 노출로 인해 <b>심부체온이 35℃ 이하</b>로 내려간 상태                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심한 떨림</li> <li>- (중등도) 말투가 느려지고 맥박이 불규칙하고 혈압이 낮아집니다.</li> <li>- (심 각) 떨림 멈춤, 의식을 잃고 호흡이 없거나 전혀 없습니다. 불규칙한 맥박이거나 맥박이 소실되고 동공이 확장됩니다.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>119에 연락하거나 가까운 응급 의료시설로 이송하세요.</b></li> <li>• 따뜻한 장소로 이동하세요.</li> <li>• 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 덮으세요.</li> <li>• 의식이 있는 경우 따뜻하고 당분이 함유된 음료를 제공하세요.</li> <li>* 의료도움이 30분 이상 지체될 경우                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 따뜻한 음료를 주입해서 마시세요(의식이 없을 경우 금지)</li> <li>- 핫팩, 따뜻한 물을 담은 병을 겨드랑이, 목, 사타구니에 놓으세요.</li> </ul> </li> </ul>
 <b>동상</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 영하 2℃ 이하의 온도에 장시간 노출되어 피부 및 하조조직이 얼어붙은 상태                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피부가 얼면 따끔거리고 저리며 가렵습니다.</li> <li>- 심해지면, 아프거나 물집이 생기거나 피부가 딱딱하게 될 수 있습니다.</li> <li>- 중증 환자에서는 감각이상과 강직이 생기고 신경조직 등 심부조직이 손상됩니다.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>저체온증에서 제지한 조치사항을 따르세요.</b></li> <li>• 동상에 걸린 부분을 문지르거나 주무르지 마세요.</li> <li>• 동상에 걸린 발로 걷지 마세요.</li> <li>• 물집이 있는 경우 터지지 않게 살균 거즈를 붙이세요.</li> <li>• <b>(의료진이 지시하지 않는 한) 동상 부위에 열을 가하지 마세요.</b></li> </ul>
 <b>동창</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 추위로 인해 손과 발이나 귀, 코 등의 피부 모세혈관이 손상된 상태                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손상된 부위의 피부가 빨갛게 변하고 가려울 수 있습니다.</li> <li>- 물집이나 궤양이 생길 수 있습니다.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동창 부위를 긁지 마세요.</li> <li>• 피부를 천천히 따뜻하게 하세요.</li> <li>• 가려움 및 염증 완화 크림을 바르세요.(의사 상담 후)</li> <li>• 가능한 빨리 병원 치료를 받으세요.</li> </ul>
 <b>참호족</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 습하고 저온 환경에 젖은 발이 노출되어 발생한 손상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 붉은 피부, 따끔거림, 저린느낌 등이 있습니다.</li> <li>- 걸으면 통증이 있습니다.</li> <li>- 심해지면 무감각함, 경련, 부종 및 물집 등이 생깁니다.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신발과 젖은 양말을 벗기세요.</li> <li>• 발을 따뜻하게 하고 건조시키세요.</li> <li>• 가능한 빨리 병원 치료를 받으세요.</li> </ul>

※ 한랭질환 민감군과 작업강도가 높은 힘든 작업을 수행하는 근로자는 건강상태를 작업 전·후로 확인하는 것이 필요합니다.