

사업장에서 건강한 겨울나기 이렇게 준비하세요!

겨울철에 장시간 한파에 노출되면 **저체온증, 동상** 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다

✓ 한랭질환의 주요 대표 증상



피부가 검붉어지고 물집 생김

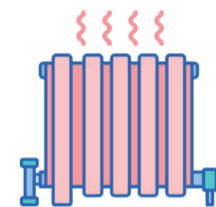


오한



피로 및 의식저하

✓ 한랭질환 예방수칙을 지켜주세요!



따뜻한 옷(방한장구)을 착용하세요



따뜻한 물을 수시로 섭취하세요



추위를 피할 수 있는
따뜻한 장소로 이동하세요

✓ 한랭질환 증상 발현시 응급조치 이렇게 하세요



몸을 따뜻하게 유지하기
(젖은 옷 제거, 따뜻한 곳으로 이동)



동상부위는 따뜻한 물에 담그기



가능한 빨리 의사 진찰 받기

✓ 긴급한 경우 119 신고(후송) 하세요



* 자세한 사항은 QR 코드를 통하여 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방가이드(2022)를 참고하세요

사업장에서 건강한 겨울나기 이렇게 준비하세요!



겨울철에 장시간 한파에 노출되면 **저체온증, 동상** 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



한랭질환 예방수칙

따뜻한 옷 입기, 따뜻한 물 수시로 마시기, 따뜻한 장소 마련하세요



작업 전

기상상황 확인하기 (추운시간대 옥외작업 자제)



작업 중

따뜻한 옷을 여러겹 입으세요 (장갑, 모자, 마스크 착용)



한랭질환 발생시 이렇게 조치하세요!

저체온증

오한, 피로, 의식저하, 기억장애, 언어장애 등

동상

찌르는 듯한 통증, 가려움, 피부가 검붉어지고 물집이 생김, 피부 감각 소실



몸을 따뜻하게 유지하기 (젖은 옷 제거, 따뜻한 곳으로 이동)



동상부위는 따뜻한 물에 담그기



가능한 빨리 의사 진찰 받기



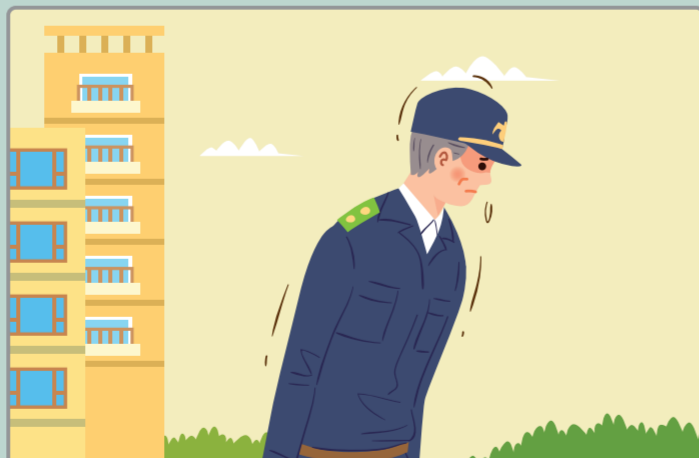
긴급한 경우 119 신고(후송)하세요



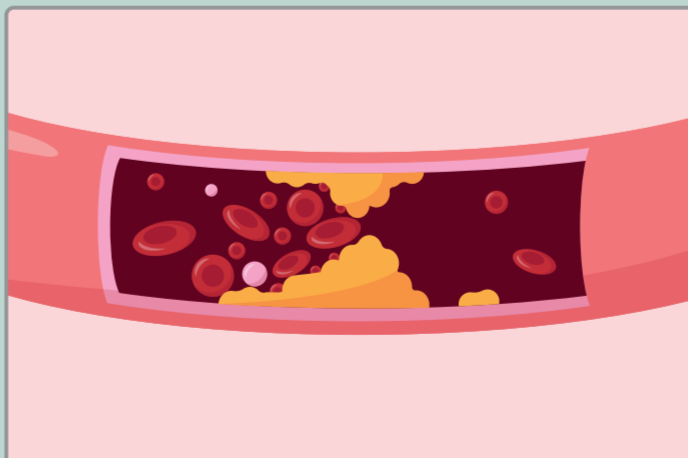
위험군을 알아두세요!



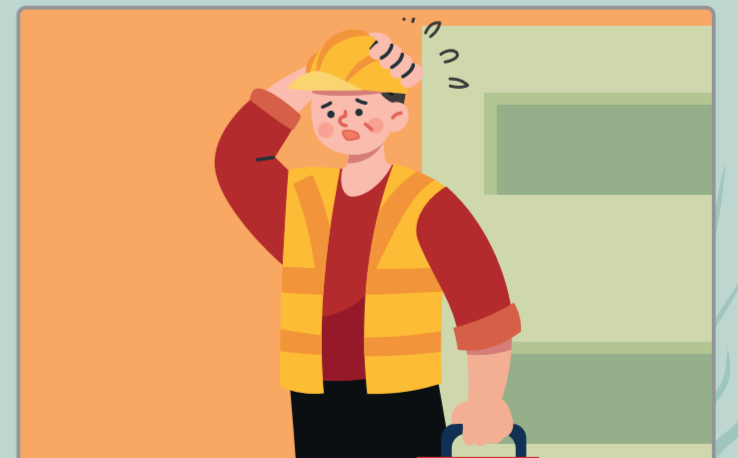
장시간 야외에서 근로하는 사람



고령자



혈액순환 장애가 있는 경우



신규배치자



* 자세한 사항은 QR 코드를 통하여 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방가이드(2022)를 참고하세요