



## \* 한랭질환 민감군 관리

- ▣ 한랭질환 민감군 모니터링 및 주기적으로 따뜻한 쉼터에서 휴식 부여
  - ▣ 한파특보 시 한랭질환 민감군 및 중작업 수행 노동자 → 추운시간대(새벽) 옥외작업 최소화
- 민감군이란** 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규 배치자 등이 해당
- 중작업이란** 열량소비가 많은 삽·망치·톱·곡괭이·도끼 등을 이용한 헝틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

## \* 한랭질환별 증상 및 응급조치

### 한랭질환



저체온증

### 증상

- ▣ 심부체온이 35°C 미만으로 떨어진 상태
- ▣ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림
- ▣ (경증) 인지장애
- ▣ (중등도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하
- ▣ (중증) 혼수, 심장정지

### 응급조치 요령

- 체온 35°C 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송
- 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기
  - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기
  - 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기

동상



- ▣ 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태
- ▣ 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함
- ▣ 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐
- ▣ 피부감각이 저하되어 무감각해짐

- 신속히 의료기관을 방문해 치료받기
- 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기
  - 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기
  - 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기

동창



- ▣ 피부가 붉게 변하고 가려움
- ▣ 심한 경우 울혈·물집·궤양 등 발생

- 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기
- 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
- 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기

침족병/침수병



- ▣ 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증
- ▣ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띤다
- ▣ 심할 경우 물집·괴사·궤양 발생

- 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기
- 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

※ 세부사항은 질병관리청 "한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기" 참고

## \* 거울철 질식·미끄러짐 사고 예방

### 건설현장 갈탄 사용시 질식위험 예방



- ▣ 양생 시 갈탄보다는 열풍기를 사용하세요.
- ▣ 콘크리트 양생을 위해 갈탄을 사용할 경우
  - 산소 및 유해가스 농도 측정, 충분한 환기, 보호구 착용

### 빙판길 미끄러짐 예방



- ▣ 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.
- ▣ 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.