

2026
7
5주차

SNS주간소식지

목포랑



폭염으로 인한
온열질환 예방수칙



농업인 온열질환
예방 가이드



물놀이
이렇게 행동하세요



비브리오패혈증
함께 예방해요



폭염으로 인한 온열질환 예방수칙



18개 모국어 번역본

사업주는 노동자가 체감온도 31℃ 이상 되는 작업장에서 일하는 경우 온열질환 예방조치를 해야 합니다.

온열질환 예방조치

- ✓ 작업장소에 온습도계 비치하여 체감온도 측정 및 조치사항 기록
- ✓ 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 알리기
- ✓ 작업장소 근처에 휴게시설(섶터 및 그늘진 장소) 설치



체감온도 계산기

폭염안전 5대 기본수칙 의무

- | | |
|-------------------|--|
| 물
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공 |
| 냉방장치
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 폭염작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방·통풍장치 및 그늘막 설치 ✓ 작업시간대 조정 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화 |
| 휴식
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 체감온도 31℃ 이상 폭염작업 시 적절한 휴식 ✓ 체감온도 33℃ 이상 폭염작업 시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식 |
| 보냉장구
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지급 |
| 119 신고
 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 온열질환자·의심자가 의식이 없는 경우 즉시 119 신고 ✓ 의식이 있는 경우 응급조치 후 증상 개선 없을 시 119 신고 |

폭염 단계별 작업중지 권고

- | | |
|------------------------------|--|
| 체감온도 33℃ 이상
폭염주의보 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 작업시간대 조정 또는 옥외작업 단축 |
| 체감온도 35℃ 이상
폭염경보 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 무더위 시간대에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지 |
| 체감온도 38℃ 이상
폭염중대경보 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지 |

농업인 온열질환 예방 가이드



폭염 속 농작업, 나와 동료들 지키는 방법



물을 자주 마세요

목이 마르지 않아도 물을 규칙적으로 자주 마세요.



시원한 옷을 입어요

모자를 쓰고, 통풍이 잘 되는 옷을 입으세요.



쉬엄쉬엄 일하세요

더운 날엔 시원한 곳이나 그늘에서 자주 휴식하세요.



서로 살펴주세요

힘들어 보이면 말 걸어보기, 증상이 있는지 확인하세요.

온열질환자 응급조치



2026년 신설! 폭염특보 체계 한눈에 보기

단계	발표 기준	농업인 행동
폭염주의보	체감온도 33°C 이상 2일 이상 예상시 등	야외 및 고온 실내환경 농작업 단축 또는 작업시간대 조정
폭염경보	체감온도 35°C 이상 2일 이상 예상시 등	불가피한 경우를 제외하고 야외 및 고온 실내환경 농작업 자제
 폭염중대경보 신설	체감온도 38°C 이상 또는 매우 위험 기온 39°C 이상 예상시 등	야외 및 고온 실내환경 농작업 중지 → 시원한 곳으로 이동 → 동료·가족 안전 확인 → 위급 시 119 신고
 열대야주의보 신설	밤최저기온 25°C 이상 등 (폭염주의보 발효 중)	다음 날 작업 일정 및 강도 조정

* 폭염중대경보·열대야주의보는 2026년 6월 1일부터 시행 (기상청)

물놀이 이렇게 행동하세요!



물놀이 행동요령
영상 보기



물에 들어가기 전에는
준비운동 충분히 하기!



물놀이·낙시 등을 할 때는
구명조끼 반드시 착용하기!



수심이 깊고 물살이 빠른 곳은
절대 들어가지 않기!



어린이는 반드시
보호자와 함께 물놀이하요!

* 튜브, 신발 등이 떼내려가도 무리하게 따라가지 말고,
주변 어른에게 도움을 청해요!



음주 후 수영은 절대 금지!



물에 빠진 사람을 발견하면 큰소리로
주변에 알리고, 즉시 119에 신고!

* 직접 뛰어들기보다는 현장에 비치된
안전장비를 이용해 구조를 시도해 주세요!



2026.5.12.

 질병관리청

비브리오패혈증 함께 예방해요!



비브리오패혈증이란?



해수, 갯벌, 어패류 등 해양환경에서
서식하는 **비브리오패혈균**(*Vibrio Vulnificus*) **감염에 의한**
급성 패혈증입니다.

비브리오패혈증은 어떻게 감염되나요?

주로 5~10월에

- 1 해산물을 날로 먹거나 충분히 익히지 않고 먹을 경우
또는 해산물 해동 및 조리과정에서 오염
- 2 상처 난 피부가 오염된 바닷물에
접촉할 경우 감염



비브리오패혈증의 주요증상은 무엇인가요?

균에 감염된 후
12~72시간(잠복기) 내에 증상이 발생하며,
주요증상으로는 **발열, 오한, 복통, 구토, 설사, 혈압저하** 등의
증상이 발생합니다.



발열



오한



복통



구토



설사

대부분 증상 발생 후
24시간 내 **다리 쪽에 발진 또는
부종으로 시작하여 수포로 변함**



증상 발생 시 어떻게 해야 하나요?

비브리오패혈증은 **치명율이 약 50%**로
신속한 진단 및 의료진 판단에 따른
적절한 항생제 치료 및 적극적인 상처치료(병변 절제 등)가
중요합니다.

특히, **간 질환자**(만성 간염, 간경화, 간암 등),
만성질환자(당뇨병 등), **면역저하자** 등은
조기진단과 신속한 치료를 해야 합니다.



비브리오패혈증은 어떻게 예방할 수 있나요?

간 질환자(만성 간염, 간경화, 간암 등), 알코올 중독자, 면역저하자 등은
고위험군으로 특별히 더 주의가 필요합니다.



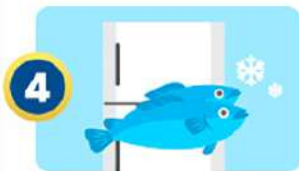
1 어패류는 흐르는 물에 씻고 85°C 이상에서 완전히 익혀먹기
(특히 고위험군은 어패류 생식 피하기)



2 피부에 상처가 있는 사람은 바닷물과 접촉 금지



3 바닷물 접촉 후, 물과 비누로 노출 부위 씻기



4 바닷물 어패류는 가급적 다른 식재료와 분리하여
5°C 이하에서 저온 저장



5 어패류를 취급할 경우 장갑 착용, 요리한 도마, 칼 등은
소독 후 사용

2026.5.12.

비브리오패혈증 예방수칙을 잘 지켜서

건강한 여름

보내세요!

