

# 2022학년도 폭염 대비 안전사고 예방 계획



2022. 6.



**관인고등학교**  
[생활인권안전부]

# 2022학년도 폭염 대비 안전사고 예방 계획

관인고등학교 생활인권안전부

## I. 기본 방침

### 가. 목표

- 1) 여름철 폭염으로부터 피해를 최소화하고 학교구성원의 안전 확보를 위한 대응체계 구축 및 선제적인 안전조치 추진
- 2) 폭염대응 행동요령 홍보 및 교육 강화
- 3) 폭염특보 및 피해 발생 시 신속한 통보 및 보고

### 나. 근거

- 1) 「재난 및 안전관리 기본법 제25조의2」 (재난관리책임기관의 장의 재난예방조치 등)
- 2) 「2022년 교육부 폭염 대책 추진계획 안내 및 대응 요청」 교육부  
학교안전총괄과-3377(2022.5.11.)호
- 3) 「2022년 여름철 폭염 대책 추진계획 알람」 포천교육지원청  
행정과-12977(2022.5.24.)호

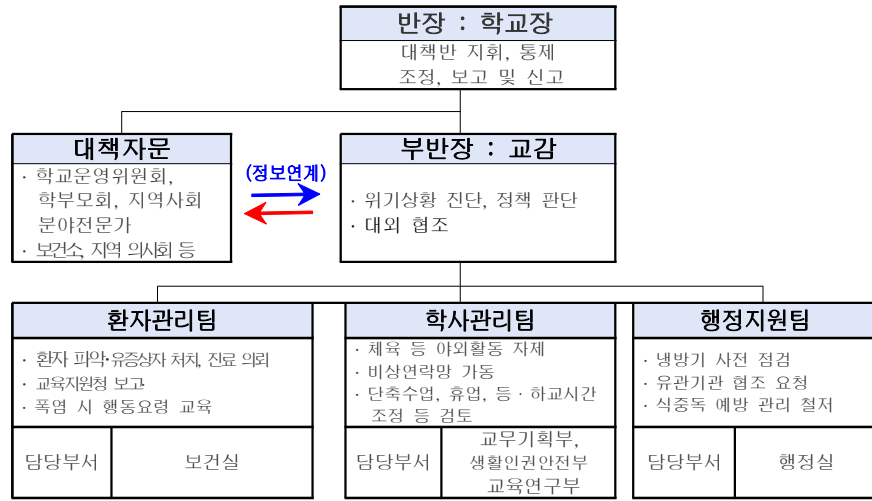
## II. 세부 추진 사항

가. 폭염 대책 기간 : 2022. 5. 20. ~ 9. 30. (※ 기간 외 폭염특보 시, 탄력적 운영)

### 나. 폭염특보 발령기준

- 1) 주의보 : ① 일 최고체감온도가 **33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속** 예상  
② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때
- 2) 경 보 : ① 일 최고체감온도가 **35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속** 예상  
② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

다. 폭염 대응 비상대책반 구성·운영



<주요임무>

- 폭염피해 예방 및 상황발생시 신속·정확한 대응체계 마련
- 단계별 폭염발령(폭염주의보, 폭염경보) 조치
- 학교 등·하교시간 조정, 단축수업, 임시휴업 등 우선 조치사항 도출 결정 지원
- 각 과별(반원) 관련 역할 및 기능을 총괄 통제조정을 통해 원활한 추진 체계 확립
- 학생수업과 학생 건강관리대책 강구
- 기타 대외홍보 및 언론대응 등 부가조치 수행
- 유관기관과 업무 협조

라. 학생 및 교직원 대상 안전교육 실시

- 1) 매뉴얼 숙지 : 폭염 발생 시 학생과 교직원의 행동요령 및 학교 조치사항 사전 숙지
  - \* 학교 폭염대비 안전교육 참고자료(붙임2 참고), 안전교육 7대 표준안 등 활용
- 2) 국민행동요령 적극 안내 : 학교안전정보센터 및 국민재난안전포털 등을 이용한 재난안전 관련 동영상 상영- 조·종례 나.침.만 5분 안전 교육 활동
  - \* 학교안전정보센터(www.schoolsafe.kr)-동영상자료실-재난안전(자연재난-폭염)
  - \* 국민재난안전포털-재난예방대비-자연재난행동요령-폭염/국민안전방송 안전한TV-폭염
- 3) 사전교육 및 홍보 : 가정통신문 발송 및 학교 홈페이지 게시, 교직원 대상 안전교육 실시
  - 폭염대비 안전교육 참고자료 교실 비치(붙임 1, 붙임4)
  - 폭염 대비 안전사고 예방 요령 가정통신문 발송(붙임 2)
  - 폭염 대비 안전사고 예방 요령 홈페이지 게시(붙임 3)

- 4) 2022. 7. 11. ~ 7. 15. 여름철 대비 안전사고 예방교육주간 운영
  - 전교생 대상 폭염 대책 안전교육 실시 : 생활인권안전부장, 안전 담당교사
  - 교직원 연수 실시(2022. 7. 8. 15:50~ ) : 안전 담당교사

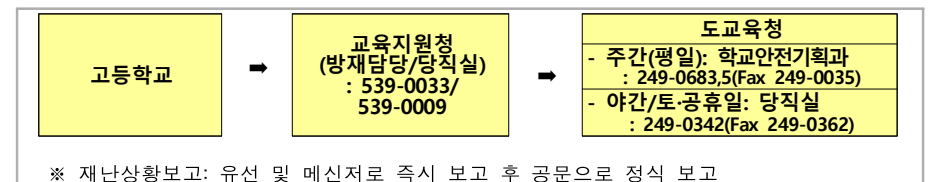
마. 비상 시 안전 확보

- 1) 폭염 특보 발효 시 단계별 안전조치 신속 이행
  - ※ 초·중등교육법 제6조, 제64조 및 동법 시행령 제47조, 제49조

발령 단계		조치사항
폭염 특보	폭염주의보	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 비상연락망 가동</li> <li>○ 단축수업 검토</li> <li>○ 체육활동(대회) 등 야외활동 자제</li> <li>○ 학교급식 식중독 주의</li> </ul>
	폭염경보	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 등·하교시간 조정 및 휴업 조치 검토</li> <li>○ 체육활동(대회) 등 실외활동 금지</li> <li>○ 학교급식 식중독 예방 재점검</li> <li>○ 안전조치 후 상위기관 및 관계기관 결과 보고</li> <li>- 등·하교시간 조정, 임시휴업 등 상황에 따른 조치 등</li> </ul>

2) 상위기관 및 관계기관 결과 보고 연락망

부서	직위	성명	연락처	주요업무
행정과	팀 장		031-539-0030	○ 재난 상황접수 및 전파·보고 ○ 유관기관 협조·지원
	주무관		031-539-0032	
	주무관		031-539-0013	
교육과	장학사		031-539-0120	○ 등·하교시간 조정 및 휴업, 인명피해 등 학교 조치사항 관리
	장학사		031-539-0122	



※ 재난상황보고: 유선 및 메신저로 즉시 보고 후 공문으로 정식 보고

# 한눈에 보는 안전매뉴얼

폭염 발생 시 행동 방법에 관한 카툰형 이미지입니다.



## 1 폭염의 정의

○ 일 최고기온 33℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상

폭염주의보	폭염경보
일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※ 폭염 : 일 최고기온 38℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※ 극염 : 일 최고기온 40℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

○ 폭염영향예보 : 폭염으로 인한 영향이 예상될 때, 종합적인 상황을 고려하여 제공하는 분야별·지역별 영향 정보

※ 교직원 및 공무원은 폭염 영향예보 문자서비스를 방재기상정보시스템(afso.kma.go.kr)에서 신청할 수 있음

단계	내용
관심	일 최고기온 31℃ 이상인 상태가 3일 이상 지속될 것으로 예상될 때
주의	일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염주의보와 요건이 동일
경고	일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염경보와 요건이 동일
위험	일 최고기온 38℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

## 2 학교 조치 사항

### ! 단계별 학교 조치 절차

상황/단계	조치 사항
1단계 예방·대비	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 폭염 대비 안전계획 수립                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 시설 사전 점검 : 급식 관련 위생, 냉방, 전기 점검 및 실내 직사광선 차단</li> <li>▶ 폭염 대비 응급처치 물품 구비 : 생리식염수, 얼음팩, 체온계, 비상 구급품 등</li> </ul> </li> <li>○ 폭염 대비 건강관리 및 행동 요령 교육                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 폭염 대비 3대 건강 수칙 안내                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 물 자주 마시기 / 시원하게 지내기 / 더운 시간대에 휴식하기</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○ 비상연락망 점검 및 정비                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 학생, 학부모, 교육청, 교직원, 주민자치센터, 시·군·구청, 소방서, 경찰서 등</li> </ul> </li> <li>○ 폭염영향예보를 참조하여 대응을 사전에 준비</li> </ul>



상황/단계

2단계  
주의보 발령

- 비상상황에 대비한 비상연락망 확인
  - ▶ 교내 및 유관기관(주민자치센터, 소방서, 경찰서 등) 연락망
- 비상상황(인명피해) 발생 시 상황 보고 및 신고 철저 (교육청, 소방서)
  - ▶ 피해 내용 / 현재 학교 조치 사항 / 향후 계획 등
- 학생 안전조치
  - ▶ 체육활동, 쉬는 시간 및 점심시간의 실내·야외활동 자제
  - ▶ 단축수업 검토 / 교육청 또는 학교 재량으로 결정된 사항은 학생 및 학부모에게 신속히 통보
  - ▶ 수시로 수분을 섭취, 휴식을 취하게 함
  - ▶ 이상 징후 발견 시 즉시 응급조치 실시
- 학교 시설 점검
  - ▶ 학교 급식(식자재, 조리기구, 조리사의 청결 등) 및 매점 위생관리 강화, 점검자는 개선·보완점을 파악하여 향후 개선결과 점검
  - ▶ 냉방기기 점검(가동 및 청결 상태)
  - ▶ 커튼으로 직사광선 차단
  - ▶ 실내 적정온도 유지(26~28℃)

3단계  
경보 또는  
폭염영향예보  
(위험) 발령

- 학생 안전 조치
  - ▶ 휴업 조치 검토 / 교육청 또는 학교 재량으로 결정된 사항은 학생 및 학부모에게 신속히 통보
  - ※ 학교 재량으로 휴업 시, 교육청에 보고
  - ▶ 체육활동 등 실외 및 야외활동 금지
- 학교 시설 재점검
  - ▶ 학교 급식 및 매점 식중독 예방 위생 재점검
  - ▶ 냉방기기 점검(가동 및 청결 상태)
- 피해 학생 및 교직원 파악
  - ▶ 119 신고 및 응급조치, 유관기관에 관련 사항 보고
  - ▶ 비상연락체계 유지, 보호자에게 관련 사항 전파

3 학생 행동 요령

구분	학생 행동 요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다.</li> <li>○ 등·하교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인(교무실 전화 또는 홈페이지, 문자)한다.</li> </ul>
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.</li> <li>○ 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다.</li> <li>○ 자외선 차단제로 피부를 보호한다.</li> </ul>
학교 에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외 활동을 자제한다.</li> <li>※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다.</li> <li>▶ 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다.</li> </ul> </li> <li>○ 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다.</li> </ul>
가정 에서	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.</li> <li>○ 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다.</li> <li>▶ 물은 끊어 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다.</li> </ul> </li> <li>○ 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다.</li> <li>▶ 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃)</li> </ul> </li> <li>○ 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다.</li> <li>○ 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다.</li> <li>○ 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다. (심장마비 위험)</li> </ul>



1 물을 자주 적당히 마신다.



2 시원하게 지낸다.



3 머문 시간대에 후식음 취한다.(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

### 4 참고사항

#### ! 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분	열사병	열탈진	
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치 방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 뒀단추 등을 풀어줌	넥타이나 뒀단추 등을 풀어줌

- 1 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- 2 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
  - 옷을 벗긴다.
  - 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.
  - 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.
- 3 수분, 염분을 섭취하게 한다.
  - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우
    - ▶ 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
    - ▶ 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1L에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.
    - ▶ 필요시 119에 연락한다.
  - 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우
    - ▶ 119에 연락한다.
    - ▶ 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우, 토하는 증상이 있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.
- 4 의료기관으로 이송시킨다.



### ! 오존경보 발령 시 행동지침

질황별	행동지침		
	시간	자동차 소유자	관계기관
주의보	○ 대중교통 이용 ○ 실외활동 및 과격한 운동 자제 ○ 노약자, 어린이, 호흡기 환자, 심장질환자 실외활동 자제	○ 경보지역 내 차량 운행 자제 ○ 대중교통 이용 권고	○ 주의보상황 통보 ○ 대중홍보매체에 의한 대국민 홍보 요청 ○ 대기오염도 상황관측 및 결과 분석 검토 요청
경보	○ 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 ○ 유치원, 학교 등 실외 수업 제한 권고 ○ 노약자, 어린이, 호흡기 환자, 심장 질환자 실외활동 제한 권고	○ 경보지역 내 자동차 사용자제 권고	○ 경보상황 통보 ○ 대기오염 측정 및 기상관측활동 강화 요청 ○ 경보상황에 대한 대국민 홍보 강화 요청
중대경보	○ 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 ○ 유치원, 학교 등 실외 수업 중지 및 휴업 권고 ○ 노약자, 어린이, 호흡기 환자, 심장질환자 실외활동 중지 권고	○ 경보지역 내 자동차 통행금지	○ 중대경보상황 통보 ○ 대기오염 측정 및 기상관측활동 강화 요청 ○ 위험상황에 대한 대국민 홍보 강화 요청 ○ 경찰에 교통규제 협조요청







※ 학교 폭염대비 안전교육자료 현황

※ 폭염 안전교육 자료: 「학교안전정보센터(www.schoolsafe.kr)」 > 안전교육자료실 > 재난안전

No.	자료명	대상	주요 내용	제작 기관	비고
1	안전 웹드라마 -최고의 순간 [폭염 & 일사병편] -	전체		교육부	
2	어쩌다 이승 -폭염편-	중고		교육부	
3	폭염대비국민행동요령	전체		국민안전처	
4	폭염 관련 안전교육 자료 -가마솥 찜통 폭염-	전체		국민안전처	
5	폭염 관련 안전교육 자료 -폭염을 건강하게 이기자-	전체		국민안전처	
6	폭염 관련 안전교육 자료 -열대야를 이기자-	전체		국민안전처	
7	여름철 폭염대비 요령 -생애주기별 안전교육 영상콘텐츠-	중고		행정안전부	

[붙임 2]

 성실, 자율	가정통신문	제2022-호 【생활인권안전부】				
	교무실 538-8200 행정실 538-8205 F A X 534-0254					
<h2 style="margin: 0;">폭염재난 대비 안전사고 예방 안내</h2>						
<p>학부모님 안녕하십니까? 날씨가 더워지면서 이상 고온현상으로 인한 여름철 자연재난이 우려되고 있습니다. 이에 따라 폭염과 관련하여 학생 행동 요령을 안내해 드리오니 소중한 아이들의 안전을 위하여 학교와 더불어 지도하여 주시길 바랍니다.</p>						
<p><b>&lt; 폭염 &gt;이란</b>                  - 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상</p> <p style="text-align: right;">[ 폭염 특보 발령 기준 ]</p>						
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">폭염 주의보</th> <th style="width: 50%;">폭염 경보</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일 최고 기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</td> <td>일 최고 기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</td> </tr> </tbody> </table>			폭염 주의보	폭염 경보	일 최고 기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고 기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
폭염 주의보	폭염 경보					
일 최고 기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고 기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때					
[학생 행동 요령]						
<b>등교전</b>	- 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. - 등교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인한다. - 최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다.					
<b>등·하교시</b>	- 가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. - 자외선 차단제로 피부를 보호한다.					
<b>학교에서</b>	- 학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. - 깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다. - 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다.					
<b>가정에서</b>	- 균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. - 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. - 창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. - 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. - 준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.					
  						

### ! 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분	열사병	열탈진	
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치 방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 헝겊 등을 풀어줌	넥타이나 헝겊추 등을 풀어줌

- 1 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.
- 2 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
  - 옷을 벗긴다.
  - 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.
  - 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.
- 3 수분, 염분을 섭취하게 한다.
  - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우
    - ▶ 차가운 물이나 음료수를 먹인다.
    - ▶ 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1리터에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.
    - ▶ 필요시 119에 연락한다.
  - 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우
    - ▶ 119에 연락한다.
    - ▶ 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우, 토하는 증상이 있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.
- 4 의료기관으로 이송시킨다.



2022. 6. 10.

관인고등학교장 직인생략

### [붙임 3]

#### 폭염대비 행동요령

##### 평 상 시 행동요령

폭염은 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라, 가족·수산물 폐사 등의 재산피해와 여름철 전력 급증 등으로 생활의 불편을 초래하기도 합니다. 더위가 잦은 여름철에는 다음 사항을 숙지하여 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

##### 사전 준비

1. 여름철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.

- 여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.



2. 열사병 등 온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.

- 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 열사병 등 증상을 확인합니다.
- 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 더위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
- 더위로 인한 질병(뎀자, 열경련, 열사병, 울열증, 화상)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아둡니다.

3. 폭염예보에 맞추어 무더위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.

- 에어컨, 선풍기 등을 사용할 수 있도록 사전에 정비합니다.
- 집안 창문에 직사광선을 차단할 수 있도록 커튼이나 천, 필름 등을 설치합니다.
- 외출하는 경우를 대비하여 창이 긴 모자, 햇빛 가리개, 선크림 등 차단제를 준비합니다.
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 둡니다.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
- 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
- 장거리 운행계획이 있다면 폭염에 의해 도로, 철도 선로 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.

4. 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)
- 무더위에는 카페인이 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.



5. 취약계층 안전 확인

- 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 폭염 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

폭염발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.

- 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 햇바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.



- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.

2. 직장에서는 직원들과 함께

- 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게 자주 갖는 것이 좋습니다.
- 야외 행사, 스포츠경기 등 각종 외부 행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인 건강을 유지합니다.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 건설 현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 특히, 취약시간(오후 2-5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.

3. 학교에서는 학생들과 함께

- 초·중·고등학교에서 에어컨 등 냉방장치 운영이 곤란한 경우에는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제합니다.

4. 축사·양식장에서는 지역 주민들과 함께

- 축사 창문을 개방하고 지속적인 환기를 실시하며, 적정 사육 밀도를 유지합니다.
- 비닐하우스, 축사 천장 등에 물 분무 장치를 설치하여 복사열을 낮춥니다.
- 양식 어류는 꾸준히 관찰하고, 얼음을 넣는 등 수온 상승을 억제합니다.
- 가축·어류 폐사 시 신속하게 방역기관에 신고하고 조치에 따릅니다.






5. 무더위쉼터 이용




- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우가 장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 평소에 위치를 확인해 둡니다.



붙임 4 더위 질병 상식 (국가재난안전포털)

종류	정의 및 증상	대처요령
 <p>열사병 (Heatstroke)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환                     <ul style="list-style-type: none"> <li>중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)</li> <li>땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(&gt;40°C)</li> <li>심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압</li> </ul> </li> <li>다발성 장기손상 및 기능장애와 같은 합병증이 발생할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>환자를 시원한 장소로 옮깁니다.</li> <li>환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.</li> <li>얼음주머니로 목, 겨드랑이 밑 등에 대어 체온을 낮춥니다.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>열탈진 (Heatexhaustion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생                     <ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함</li> <li>체온은 크게 상승하지 않음(≤40°C)</li> <li>극심한 무력감과 피로, 근육경련</li> <li>오심 또는 구토, 현미 어지럼증(현기증)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다.</li> <li>물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>시원한 물로 샤워를 하거나 목욕을 합니다.</li> <li>증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적합한 진료를 받습니다.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>열경련 (Heatcramp)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>땀을 많이 흘려 체내 염분(나트륨)이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환                     <ul style="list-style-type: none"> <li>근육경련(팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul> </li> <li>특히 고온 환경에서 강한 노동이나 운동을 할 경우 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시원한 곳에서 휴식합니다.</li> <li>물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>경련이 일어난 근육을 마사지합니다.</li> <li>아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>1시간 넘게 경련이 지속</li> <li>기저질환으로 심장질환이 있는 경우</li> <li>평상시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul> </li> </ul>



 <p>열실신 (Heatsyncope)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 질환 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 실신(일시적 의식소실), 어지러움증</li> </ul> </li> <li>• 주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다리를 머리보다 높게 올립니다.</li> </ul> </li> <li>○ 의사소통이 될 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.</li> </ul>
 <p>열부종 (Heat edema)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 이런 상태에서 오래 서 있거나 앉아 있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하면서 부종(몸이 붓는 증상)이 발생 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)</li> <li>▶ 손, 발, 다리 등의 부종</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>열발진/땀띠 (Heatrash)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)</li> <li>▶ 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집(목, 가슴 상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 환부를 시원하고 건조하게 유지합니다.</li> <li>○ 발진용 분말가루 및 연고 등을 사용합니다.</li> </ul>