

水, 阴凉, 休息

预防高温中暑的 三大基本守则实施指南

☑ 高温特报是气象厅根据单日最高体感温度发布的高温预警或高温警报

• 在气象厅的“天气中心 (www.weather.go.kr) 网站和天气预报应用程序”首页的温度旁边以“体感(00℃)”的形式标注。

* 体感温度：在夏季，如果湿度低，则人体感觉到的温度比当前实际温度低，而如果湿度高，则人体感觉到的温度比当前实际温度高，这是通过将湿度和风的影响添加到温度中，衡量表达人体感受到的热量的温度。



高温预警

- 预计 **单日最高体感温度在33℃以上的状态将持续2天以上时。**
- 由于体感温度急剧上升或酷暑长期化等原因，预计会发生重大损失时。

高温警报

- 预计 **单日最高体感温度在35℃以上的状态将持续2天以上时。**
- 由于体感温度急剧上升或酷暑长期化等原因，预计会发生重大损失时。

☑ 水、阴凉、休息是预防中暑的基本守则。

水



- ✓ 应提供凉爽、干净的水。 / 应确保劳动者有规律地喝水。

阴凉



- ✓ 应在劳动者工作地点附近准备阴凉处（休息区）。
 - 阴凉棚或遮阳篷选择可以阻挡阳光直射的材料，同时确保有凉爽的通风。
 - 安装在没有噪音、坠落物体或车辆通行等危险的安全场所。
 - 必须能够容纳所有想要休息的劳动者，并提供适当的用品，例如椅子、垫子和饮水台等。

休息



- ✓ 发布高温特报时，应每小时有规律地休息10~15分钟以上。
 - 发布高温预警时，每小时休息10分钟；发布高温警报时，每小时休息15分钟。
- ✓ 调整工作时间，避免在最热时间段（14点~17点）进行户外工作。
 - 需要采取措施，例如减少工作量或降低速度，或者安排劳动者执行身体负荷更小的工作。
- ✓ 当劳动者因担心发生高温疾病等紧急危险而要求停止工作时，必须立即采取措施。
 - ▲ 休息并不一定意味着停止工作后休息。
 - ▲ 在一天中最热的时间段，通过在室内进行安全健康教育或执行轻松的工作，就可以使这段时间成为更加安全的生产时间。

◆ 发布高温特报时，如果室内工作场所的室外温度导致室内和室外温度没有差异，或者室内温度高于室外温度，请采取以下措施。

（示例）帐篷仓库等临时设施内的工作区域或总建筑面积过大等，工作场所的性质导致难以实现全区域制冷降温的工作场所。

- 在工作场所安装制冷设备*，以将室内温度保持在适当的水平。

* 主要的制冷设备：空气循环设备（换气扇）、风扇、冷风机、移动式空调等

- 如果难以安装制冷设备，则应定期打开门窗，防止热气滞留在室内，并尽量提供和安排劳动者使用冰背心、冰袋等降温装备。
- 如果在安装了制冷设备或采取了通风换气等措施后，室内温度仍持续升高，请查明原因，然后制定*并实施进一步措施。

* 进一步安装制冷设备和改善工作场所通风的方法 ⇒ 在不可避免的情况下，调整工作量并给予劳动者休息时间，更改非紧急任务的日程安排。

※ 采取了上述措施后，如果判断需要采取进一步措施来防止高温对健康造成损害，请参阅户外工作中应对高温的各阶段要领。

请根据应对高温的各阶段要领采取措施。

※ 您可以在气象厅的“天气中心 (www.weather.go.kr) > 天气 > 气象特报 > 影响预报 > ‘产业’ ”中查看各地区高温阶段。

关心

体感温度
31°C 以上

- ✓ 通过气象厅天气中心网站（或天气预报应用程序）等查看天气情况，并向劳动者提供高温信息。
- ✓ 准备凉爽、干净的水和可供劳动者休息的阴凉处（休息区）。
- ✓ 事前确认并分类中暑等高温疾病敏感人群和工作强度高的吃力工作。

· 什么是高温疾病敏感人群？

▲ 患有肥胖症、糖尿病、高血压/低血压等疾病的人 ▲ 有高温疾病史的人 ▲ 老年人 ▲ 新分配到高温工作中的人

· 什么是工作强度高的吃力工作？

指的是体力劳动强度大、容易受到热应激的工作。
(工作示例) 使用铲子、锤子、锯、镐或斧子的工作，或者在施工现场进行模板、钢筋或浇筑等活动全身的工作，或者手动反复搬运、卸下或处理重物的工作。

注意

体感温度
33°C 以上

或高温预警

- ✓ 提供凉爽、干净的水和供劳动者休息的阴凉处（休息区）。
- ✓ 每小时在阴凉处（休息区）休息10分钟。
- 为高温疾病敏感人群和工作强度高的吃力工作劳动者额外安排休息时间。
- ✓ 减少最热时间段（14点~17点）的户外工作或调整工作时间。
- ✓ 进行户外工作时，尽量安排劳动者穿戴冰背心、冰袋等降温装备。



警告

体感温度
35°C 以上

或高温警报

- ✓ 提供凉爽、干净的水和供劳动者休息的阴凉处（休息区）。
- ✓ 每小时在阴凉处（休息区）休息15分钟。
- 为高温疾病敏感人群和工作强度高的吃力工作劳动者额外安排休息时间。
- ✓ 非必要时，停止最热时间段（14点~17点）的户外工作。
- 必须进行户外工作时，为相应劳动者安排充足的休息时间。
- ✓ 进行户外工作时，尽量安排劳动者穿戴冰背心、冰袋等降温装备。
- ✓ 限制中暑等高温疾病敏感人群从事户外工作。



危险

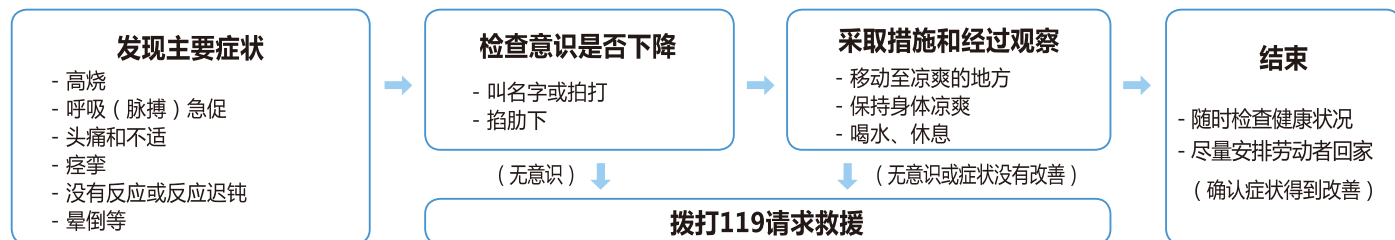
体感温度
38°C 以上

- ✓ 提供凉爽、干净的水和供劳动者休息的阴凉处（休息区）。
- ✓ 每小时在阴凉处（休息区）休息15分钟以上。
- 为高温疾病敏感人群和工作强度高的吃力工作劳动者额外安排休息时间。
- ✓ 在最热时间段（14点~17点），停止除灾害和安全管理等所需的紧急措施工作之外的户外工作。
- 执行紧急工作时，为相应劳动者安排足够的时间休息。
- ✓ 进行户外工作时，尽量安排劳动者穿戴冰背心、冰袋等降温装备。
- ✓ 限制中暑等高温疾病敏感人群从事户外工作。

应急响应（发现主要症状时）

长时间暴露在高温下会导致中暑、热衰竭等高温疾病，如果不迅速采取措施，则会导致死亡！

※ 高温疾病敏感人群和工作强度高的劳动者需要在工作前后检查自己的健康状况。



在高温天气下，请时刻注意安全事故！！

- 佩戴安全帽及安全带等个人护具的措施很容易被忽视，因此请格外注意。
- 谨防因注意力不集中而发生坠落、摔倒等安全事故。

