

안전이
가장 빠릅니다



18개 모국어 번역본

폭염으로 인한 온열질환 예방수칙 외국어 모음집



폭염으로 인한 온열질환 예방수칙



18개 모국어 번역본

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

온열질환 예방조치

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



체감온도 계산기

폭염안전 5대 기본수칙 의무

물



- ✓ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공

냉방장치



- ✓ 폭염작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방·통풍장치 및 그늘막 설치
- ✓ 작업시간대 조정 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화

휴식



- ✓ 체감온도 31℃ 이상 폭염작업 시 적절한 휴식
- ✓ 체감온도 33℃ 이상 폭염작업 시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식

보냉장구



- ✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지급

119 신고



- ✓ 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

- ✓ 작업시간대 조정 또는 옥외작업 단축

체감온도 35℃ 이상 폭염경보

- ✓ 무더위 시간대에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지

체감온도 38℃ 이상 폭염중대경보

- ✓ 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



온열질환 민감군 관리

▶ 온열질환 민감군

- ✓ 폭염작업 신규배치자
- ✓ 과거 온열질환 경력자
- ✓ 고령자, 고혈압·당뇨 등의 질환이 있는 자

▶ 온열질환 민감군 관리방법

- ✓ 신규배치자 등 온열질환 민감군은 작업자의 상황을 고려하여 작업시간을 단계적 증가
- ✓ 주기적으로 노동자 건강상태 확인
- ✓ 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 주지
- ✓ 폭염작업 시간 단축, 휴식 시간 추가 배정



온열질환 응급조치 요령

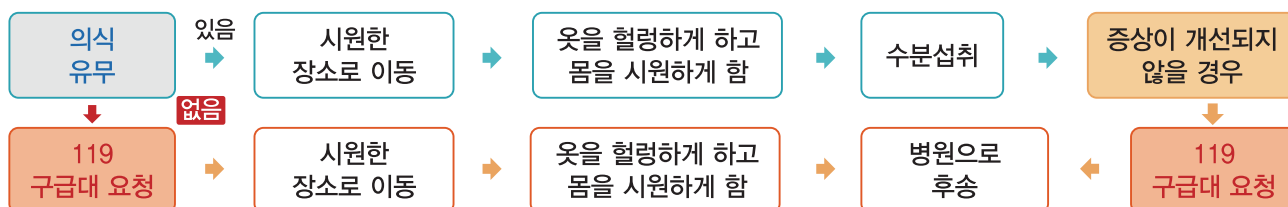
* 질병청 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

▶ 온열질환 증상

- ✓ 평소보다 높은 체온, 땀을 많이 흘림, 어지러움, 메스꺼움, 근육 경련, 의식 저하

▶ 온열질환 응급조치 요령

- ✓ 시원한 장소로 이동하세요.
- ✓ 옷을 헐렁하게 하고 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요.
- ✓ 시원한 물을 섭취하여 수분을 보충하세요. ※ 의식이 없을 경우에는 수분섭취 절대 금지
- ✓ 휴식을 취하거나 의료적인 도움을 받으세요.



질식사고 예방 3대 안전수칙

▶ 밀폐공간은 '질식사망 위험공간'입니다. 폭염 시 매우 위험합니다.

- ✓ 밀폐공간(탱크·저장용기의 내부, 맨홀 등)은 기온 상승 시 산소결핍이나 유해가스 중독 위험이 크게 증가하여 '한 번의 호흡으로도 사망할 수 있는 위험 장소'입니다.

반드시 「질식사고 예방 3대 안전수칙」을 준수하여 주시기 바랍니다.

- ① 작업 전 산소 및 유해가스 농도 측정
- ② 작업전·작업중 지속적인 환기
- ③ 적정공기가 아닌 경우 송기마스크 또는 공기호흡기 착용

※ 질식사고 예방 핵심 안전보건규칙 개정('25.12.1) 주요내용

- ① 산소 및 유해가스 측정장비 지급의무 명시
- ② 측정결과 기록·보존
- ③ 사고 발생 시 119 우선 신고
- ④ 밀폐공간 위험성 숙지·교육 강조

高温引起的 高温疾病预防守则



중국



18개 모국어 번역본

当劳动者在**体感温度31℃以上**的工作场所工作时，雇主必须采取**高温疾病预防措施**。

高温疾病预防措施

- 在工作场所**配置温湿度计**测量体感温度并记录相关应对措施
- 高温作业前告知**高温疾病症状及应急处理要领**
- 在工作场所附近设置**休息设施**（休息区及阴凉处）



体感温度计算器

遵守5大基本守则

水



- 提供充足的清凉干净的水

制冷设备



- 高温作业时，**设置**（移动式）空调、工业风扇等**冷气·通风设备及遮阳设施**
- 通过**调整作业时间段**等措施，尽量减少在高温集中时段的暴露

休息



- 在体感温度达到**31℃以上**的高温环境下作业时，适当休息
- 在体感温度达到**33℃以上**的高温环境下作业时，**每2小时休息20分钟以上**

降温装备



- 发放冷却服、冷却背心等**个人降温装备**

拨打119报警



- 如**高温疾病患者·疑似患者失去意识**，立即拨打119报警
- 如有意识，采取急救措施后，**若症状无改善**，拨打119报警

按高温阶段停止作业

体感温度33℃以上 高温预警

- 调整作业时间段或缩短室外作业**

体感温度35℃以上 高温警报

- 在**酷热时段**，除不可避免的情况外，**停止室外作业**

体感温度38℃以上 高温重大警报

- 除灾难及安全管理等所需的紧急措施作业外，**停止室外作业**



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



공공누리



공공저작물 자유이용허락

高温疾病敏感人群管理

▶ 高温疾病敏感人群

- ✓ 高温作业新上岗人员
- ✓ 既往有高温疾病史者
- ✓ 高龄者、患有高血压·糖尿病等疾病者



▶ 高温疾病敏感人群管理方法

- ✓ 新上岗人员等高温疾病敏感人群，应考虑作业人员的状况，分阶段增加作业时间
- ✓ 定期确认劳动者健康状况
- ✓ 高温作业前，告知高温疾病症状及应急处理要领
- ✓ 缩短高温作业时间，额外分配休息时间

高温疾病应急处理要领

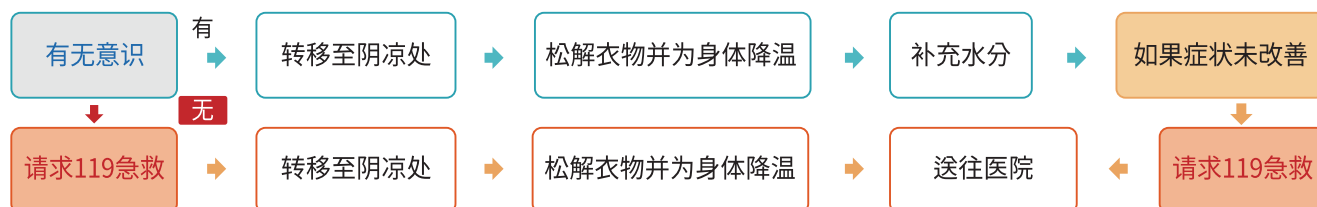
* 了解疾病管理厅预防高温疾病健康守则

▶ 高温疾病症状

- ✓ 体温高于平时、大量出汗、头晕、恶心、肌肉痉挛、意识下降

▶ 高温疾病应急处理要领

- ✓ 请转移至凉爽的地方。
- ✓ 松解衣物，用凉水弄湿身体，使用扇子或电风扇等为身体降温。
- ✓ 请饮用凉水以补充水分。 ※ 如果无意识，严禁摄入水分
- ✓ 请休息或寻求医疗帮助。



预防窒息事故3大安全守则

▶ 密闭空间是“窒息死亡危险空间”。高温时非常危险。

- ✓ 密闭空间(储罐、储存容器内部、人孔等)在气温上升时，缺氧或有害气体中毒的危险会大幅增加，是“仅呼吸一次也可能导致死亡的危险场所”。

请务必遵守“预防窒息事故3大安全守则”。

- ① 作业前测量氧气及有害气体浓度
- ② 作业前及作业中持续通风
- ③ 如果空气不达标，佩戴送风面罩或空气呼吸器

※ 预防窒息事故核心安全保健规则修订(2025.12.1)主要内容

- ① 明确规定氧气及有害气体检测设备的发放义务
- ② 记录·保存检测结果
- ③ 发生事故时优先拨打119报警
- ④ 强调熟知密闭空间危险性培训

Preventive Measures for Heat-related Illnesses Caused by Extreme Heat



미국



18개 모국어 번역본

Employers must take **preventive measures against heat-related illnesses** in accordance when workers work in workplaces where **the sensible temperature is 31°C or higher**.

Preventive Measures for Heat-Related Illnesses

- ✓ Use a **thermometer and hygrometer** in the work sites to measure the sensible temperature and record the actions taken
- ✓ Inform workers about **the symptoms of heat-related illness and emergency measures** before working in extreme heat
- ✓ Install **rest facilities (rest areas and shaded areas)** near the work sites

Mandatory Five Basic Heatwave Safety Rules

Water



- ✓ Provide cold and clean **water** sufficiently

Cooling Devices



- ✓ Install **cooling/ventilation devices** such as the (portable) air-conditioner, industrial fans, etc., and **shade canopies** when working in extreme heat
- ✓ Adjust working hours to minimize the exposure during peak heat hours

Rest



- ✓ Take appropriate breaks when working in extreme heat with the sensible temperature of **31°C or higher**
- ✓ Take a break for **at least 20 minutes every 2 hours** when working in extreme heat with the sensible temperature of **33°C or higher**

Cooling Equipment



- ✓ Provide **personal cooling equipment** such as cooling clothes & vests

Call 119



- ✓ Call 119 immediately when the person suffering from or suspected of **heat-related illnesses is unconscious**
- ✓ When the person is conscious, perform emergency measures and **call 119** when the symptoms do not improve

Recommended Work Suspension by Heatwave Level

Perceived temperature $\geq 33^{\circ}\text{C}$
Heatwave Advisory

- ✓ Adjust working hours or **reduce outdoor working time**

Perceived temperature $\geq 35^{\circ}\text{C}$
Heatwave Warning

- ✓ Suspend outdoor work during peak heat hours except where unavoidable

Perceived temperature $\geq 38^{\circ}\text{C}$
Severe Heatwave Warning

- ✓ Suspend outdoor work except for emergency operations required for disaster response and safety management



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



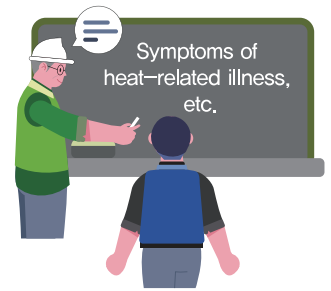
질병관리청



Management of Heat Illness-Sensitive Group

▶ Heat illness-sensitive groups

- ✓ Workers newly assigned to work in extreme heat
- ✓ Workers with a previous history of heat-related illness
- ✓ Elderly workers or those with a history of hypertension, diabetes, etc.



▶ Management method for heat-related illness sensitive groups

- ✓ Gradually increase working hours for newly assigned workers and other heat-illness-sensitive groups, taking individual worker conditions into consideration
- ✓ Check the health condition of workers regularly
- ✓ Inform workers of symptoms of heat-related illness and emergency measures before working in extreme heat
- ✓ Reduce working hours during extreme heat, and assign additional rest time

Emergency Measures for Heat-related Illnesses

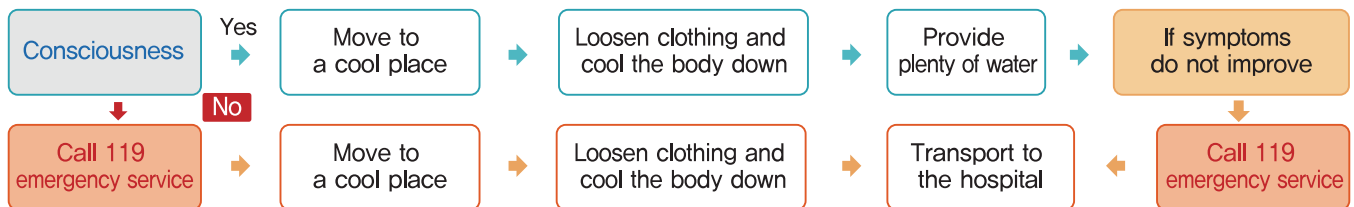
▶ Symptoms of heat-related illness

* Learn and follow the health guidelines for heat-related illness prevention (KDCA).

- ✓ Higher than normal body temperature, excessive sweating, dizziness, nausea, muscle cramp, reduced level of consciousness

▶ Emergency measures for heat-related illnesses

- ✓ Move to a cool place.
- ✓ Loosen your clothing and wet your body with cool water to cool down with a handheld fan, an electric fan, etc.
- ✓ Stay hydrated by drinking plenty of cold water. ※ Do not give water when the worker is unconscious.
- ✓ Take a rest or seek medical attention.



Three Major Safety Rules for Preventing Suffocation Accidents

▶ Confined spaces are “high-risk areas for fatal suffocation.” They become extremely dangerous during heatwaves.

- ✓ Confined spaces (such as inside tanks, storage vessels, manholes, etc.) pose a significantly increased risk of oxygen deficiency and toxic gas exposure as temperatures rise. These are dangerous locations where a single breath may be fatal. Always comply with the “Three Major Safety Rules for Preventing Suffocation Accidents.”

- ① Measure oxygen levels and hazardous gas concentrations before work
- ② Maintain continuous ventilation before and during work
- ③ If breathable air is not ensured, wear an air-supplied respirator or self-contained breathing apparatus (SCBA)

※ Key Revisions to Core Occupational Safety and Health Rules for Suffocation Prevention (Effective Dec. 1, 2025)

- ① Specify the obligation to provide oxygen and hazardous gas monitoring equipment
- ② Record and retain measurement results
- ③ In case of an accident, call emergency services (119) first
- ④ Reinforce training and awareness on confined space hazards

Хэт халалтаас шалтгаалсан халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ



몽골



18개 모국어 번역본

Ажилчид **31°C ба түүнээс дээш мэдрэгдэхүйц температуртай** ажлын байранд ажиллах үед ажил олгогчид халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах ёстой.

Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

- ✓ Ажлын талбайд **термометр болон гигрометр ашиглан** мэдрэгдэхүйц температурыг хэмжиж, авч хэрэгжүүлсэн арга хэмжээг тэмдэглэх
- ✓ Хэт халуунд ажиллахаас нь өмнө ажилчдад **халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг** болон яаралтай тусламжийн арга хэмжээний талаар мэдээлэл өгөх
- ✓ Ажлын талбайн ойролцоо **амрах байгууламж (амрах газар болон сүүдрэвч)** суурилуулах

Халууны үеийн аюулгүй байдлын үндсэн 5 дүрэм

Ус



- ✓ Хүйтэн, цэвэр ус хангалттай хэмжээгээр хангах

Хөргөх төхөөрөмжүүд



- ✓ Хэт халуунд ажиллах үед (зөөврийн) агааржуулагч, үйлдвэрийн сэнс гэх мэт хөргөх/агааржуулах төхөөрөмж, мөн майхан сүүдрэвч суурилуулах
- ✓ Хэт халуунд өртөх хугацааг багасгахын тулд ажлын цагийг зохицуулах.

Амралт



- ✓ **31°C ба түүнээс дээш** температуртай хэт халуунд ажиллах үед зохих завсарлага авах
- ✓ **33°C ба түүнээс дээш** температуртай хэт халуунд ажиллах үед 2 цаг тутамд дор хаяж 20 минут завсарлага авах

Хөргөх хэрэгсэл

- ✓ Хөргөх хувцас, хантааз гэх мэт **хувийн хөргөх хэрэгслээр** хангах

119 рүү залгах



- ✓ Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөр өвдсөн эсвэл магадлалтай хүн ухаангүй байвал 119 рүү яаралтай залга
- ✓ Тухайн хүн ухаантай байвал яаралтай тусламжийн арга хэмжээ авна, **хэрэв шинж тэмдэг дээрдэхгүй байвал 119 рүү залга**

Халууны давлагааны түвшнээс хамаарч санал болгосон ажлын түр зогсолт

Мэдрэгдэх температур $\geq 33^{\circ}\text{C}$

Халууны давлагааны зөвлөмж

- ✓ Ажлын цагийг тохируулах эсвэл **гадаа ажиллах цагийг багасгах**

Мэдрэгдэх температур $\geq 35^{\circ}\text{C}$

Халууны давлагааны анхааруулга

- ✓ Зайлшгүй шаардлагатайгаас бусад тохиолдолд **халууны оргил цагт гадаа ажиллахыг** түр зогсоох

Мэдрэгдэх температур $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Хүчтэй хэт халалтын анхааруулга

- ✓ Гамшгийн хариу арга хэмжээ авах, аюулгүй байдлын менежментэд шаардлагатай онцгой байдлын ажиллагаанаас бусад тохиолдолд **гадаа ажиллахыг түр зогсоох**



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단



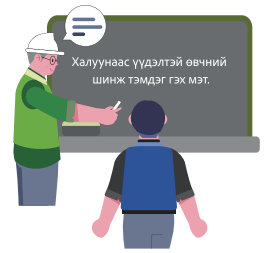
질병관리청



Халууны өвчинд мэдрэмтгий бүлгийн удирдлага

Халууны өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүд

- ✓ Хэт халуунд ажиллахаар **шинээр томилогдсон ажилчид**
- ✓ Өмнө нь халуунаас үүдэлтэй өвчний түүхтэй ажилчид
- ✓ **Ахмад настай ажилчид** эсвэл **цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин** гэх мэт өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.



Халуунаас үүдэлтэй өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүдийн удирдлагын арга

- ✓ Шинээр томилогдсон ажилчид болон халууны өвчинд мэдрэмтгий бусад бүлгийн ажлын цагийг **ажилчны нөхцөл байдлыг харгалзан аажмаар нэмэгдүүлэх**
- ✓ **Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг тогтмол шалгаж байх**
- ✓ Хэт халуунд ажиллахаас нь өмнө ажилчдад халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг болон яаралтай тусламжийн арга хэмжээний талаар мэдээлэл өгөх
- ✓ **Хэт халуун үед ажлын цагийг багасгаж, нэмэлтээр амралтын цаг гаргах**

Халуунаас үүдэлтэй өвчний үед авах яаралтай тусламжийн арга хэмжээ

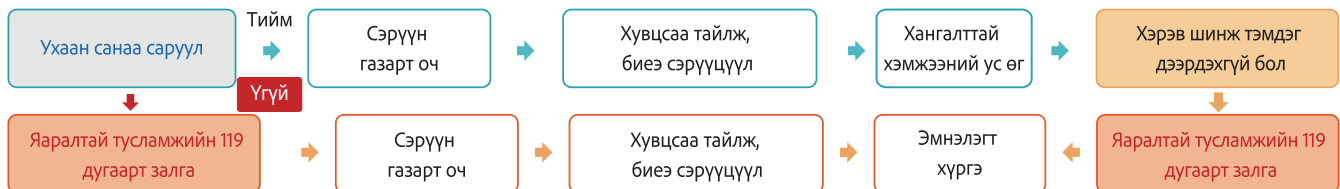
Халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг

*Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (KDCA) эрүүл мэндийн удирдамжийг судалж, дагаж мөрдөөрэй.

- ✓ Биеийн температур хэвийн хэмжээнээс өндөр байх, хэт их хөлрөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчин татах, ухаан балартах

Халуунаас үүдэлтэй өвчний үед авах яаралтай тусламжийн арга хэмжээ

- ✓ **Сэрүүн газар** оч.
- ✓ **Хувцсаа тайлж**, биеэ хүйтэн усаар норгож, гар сэнс, цахилгаан сэнс гэх мэтээр **сэрүүц**.
- ✓ **Хүйтэн ус** сайн ууж, **шингэний дутагдлаас сэргийл**. * Ажилчин ухаангүй байх үед ус өгч болохгүй.
- ✓ **Амрах эсвэл эмнэлгийн тусламж ав**.



Амьсгал боогдох ослоос урьдчилан сэргийлэх аюулгүй байдлын гурван үндсэн дүрэм

Давчуу орон зай нь "амь насанд аюултай амьсгал боогдох өндөр эрсдэлтэй бүс" юм.

Энэ нь хэт халууны үеэр маш аюултай болдог.

- ✓ **Давчуу орон зай** (жишээлбэл, танк, хадгалах сав, худаг гэх мэтийн дотор) нь температур нэмэгдэхийн хэрээр хүчилтөрөгчийн дутагдал болон хорт хийн хордлогын эрсдэлийг мэдэгдэхүйц нэмэгдүүлдэг.

Эдгээр нь **ганц амьсгал боогдол үхэлд хүргэж болзошгүй аюултай газрууд юм**.

"Амьсгал боогдох ослоос урьдчилан сэргийлэх аюулгүй байдлын гурван үндсэн дүрэм"-ийг үргэлж дагаж мөрд.

- 1 Ажил эхлэхийн өмнө **хүчилтөрөгчийн түвшин болон аюултай хийн агууламжийг хэмжих**
- 2 Ажил эхлэхийн өмнө болон ажлын явцад **тасралтгүй агааржуулалт хийх**
- 3 Хэрэв амьсгалах агаар хангагдаагүй бол **агаараар хангагдсан амьсгалын аппарат эсвэл өөрөө агаар хангагч амьсгалын аппарат (SCBA) зүү**.

Амьсгал боогдохлоос урьдчилан сэргийлэх хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн үндсэн дүрмийн гол өөрчлөлтүүд (2025 оны 12-р сарын 1-нээс хүчин төгөлдөр болсон)

- 1 Хүчилтөрөгч болон аюултай хийн хяналтын төхөөрөмжөөр хангах үүргийг тодорхой зааж өгөх
- 2 Хэмжилтийн үр дүнг тэмдэглэж, хадгалах
- 3 Осол гарсан тохиолдолд эхлээд яаралтай тусламжийн алба (119) руу залга
- 4 Давчуу орон зайн аюулын талаарх сургалт, мэдлэгийг бэхжүүл