

* 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 형틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

* 한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환

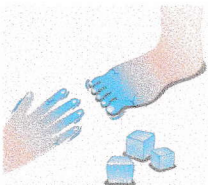


저체온증

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

응급조치 요령

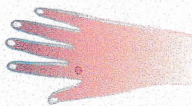
- 체온 35℃ 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송
- 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기
- 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기
- 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기



동상

- ▶ 저온에 노출되어 피부-피하조직이 동결손상된 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·괴양 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 띰
- ▶ 심할 경우 물집·괴사·괴양 발생

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

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

* 겨울철 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.

겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙



18개 모국어 번역본



- 한파에 장시간 노출되면 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환과 뇌심혈관질환이 발생하거나 악화될 수 있습니다.
- 작업 전에 반드시 한파안전 5대 기본수칙을 사전 점검하고 미흡한 사항은 조치하세요.

* 한파특보 발표기준

한파주의보

- ▶ 아침 최저기온이 영하 12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하 예상될 때 등

한파경보

- ▶ 아침 최저기온이 영하 15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때
- ▶ 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하 예상될 때 등

※ 세부사항은 기상청 시행령 [별표1] 특보기준 참고

* 한파안전 5대 기본수칙



따뜻한 옷

- ▶ 따뜻한 옷, 방한모, 장갑 착용
- ▶ 보온과 방수기능이 있는 신발 착용
- * 물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 양말 준비



따뜻한 쉼터 (휴식)

- ▶ 작업장소와 가까운 곳에 따뜻한 쉼터 설치
- * 쉼터에서의 화재 및 유해가스 중독 등 예방조치 실시
- ▶ 한파특보 발령 시 적절한 휴식 부여



따뜻한 물

- ▶ 깨끗하고 따뜻한 물 제공



작업시간대 조정

- ▶ 한파주의보 : 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축
- ▶ 한파경보 : 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화



119 신고

- ▶ 한랭질환자 발생 시 즉시 119신고
- ▶ 한랭질환 증상 및 예방조치, 응급조치 요령을 미리 알릴 것

위험



저체온증

한랭질환자 발생



의식 잃음
호흡 없음

119
구조
요청



병원으로 이송



대전광역시 유성구



수신 관내 장기요양기관 대표자 귀하

(경유)

제목 **혹한기 한파 안전을 위한 협조 요청(노인요양시설 등 장기요양기관)**

1. 관련

가. 보건복지부 요양보험운영과-380호(2026. 1. 19.)

나. 市 노인복지과-1136호(2026. 1. 20.)

2. 기상청의 날씨 전망에 따르면 이번주부터 강한 한파가 지속되어 한파특보 발령 및 도로 결빙 등의 사고 발생 우려가 있으니, 각 장기요양기관의 대표자께서는 입소자, 이용자, 종사자 등에 피해가 발생하지 않도록 방문, 유선안부 확인 등 상시 관리체계 유지 및 안전관리에 철저를 기하여 주시기 바랍니다.

■ 난방기기별 안전한 설치 및 사용 수칙 준수

- 전기히터, 적외선램프 등은 커튼, 침구류 등 가연성 물질과 최소 1m 이상 거리 확보
- 전기장판은 겹겹이 덮거나 접지 말고 평평하게 펴서 사용
- 전기열선 설치 시 절연 손상 확인, 겹침 금지, 타이머 및 온도조절기 사용
- 화목보일러는 별도 공간에 설치하고, 주변에 장작 보관 금지

■ 사용 전후 점검 및 전원 관리 철저

- 전선, 전원코드, 플러그 등의 손상·과열 여부 사용전 반드시 확인
- 사용하지 않을 때는 반드시 전원 차단 및 플러그 뽑기
- 문어발식 멀티탭 사용 금지, 소비전력 초과 제품은 전용 콘센트 사용

■ 비상 대응 체계 및 소방시설 점검 강화

- 종사자 및 입소자 대상 화재 대피 훈련 정기 실시
- 입소자의 이동 특성 고려한 대피계획 및 인력 배치 수립
- 소화기, 감지기, 스프링클러 등 소방시설의 위치 파악 및 작동 점검

3. 아울러 겨울철 한파로 인해 난방기구 사용 급증에 따라 화재 발생 위험이 높아지고 있으니, 난방기기 사용 수칙 준수 및 지도점검을 통해 겨울철 화재 사고 예방 및 안전관리에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

붙임 겨울철 한파로 인한 한랭질환 예방수칙 1부. 끝.

대전광역시유성구청장



주무관

장영은

노인자원팀장

신재숙

노인장애인과장

전결 2026. 1. 20.

이예순

협조자 주무관

윤준호

시행 노인장애인과-3199

(2026. 1. 20.)

접수

우 34139 대전광역시 유성구 대학로 211, 2층 노인장애인과 (여은동)

/ <http://www.yuseong.go.kr>

전화번호 042-611-2907

팩스번호 042-611-2657

/ ayourd0@korea.kr

/ 대국민 공개

개인정보는 이용목적이 달성되면 반드시 파기하세요