

시원하게 지내기: 더위 속에서 안전하게 일하세요

무덥고 습한 날씨는 단순히 불편한 정도에 그치지 않습니다. 극심한 더위는 뉴욕시에서 가장 많은 사망자를 내는 기상 현상입니다.

더위 속에서 일할 때 자신과 다른 사람의 안전을 지키십시오.

다음에 해당하면 온열 질환에 걸릴 위험이 더 높습니다.

- 야외 또는 더운 실내에서 일하는 경우
- 에어컨을 사용할 수 없는 경우
- 심장병, 정신 건강 또는 인지 관련 질환, 당뇨병 등 만성 질환이 있는 경우
- 이뇨제, 일부 항우울제와 혈압약 등 체온 조절을 어렵게 하는 약을 복용하는 경우
- 거동이 불편한 경우
- 임신 중인 경우
- 과음하거나 약물을 사용하는 경우



60세 이상 성인은 위험이 더 높습니다.

일하는 동안 시원하게 지내기

- 갈증이 나지 않더라도 물을 충분히 마시십시오.
- 휴식 시간을 가지십시오.
- 그늘지거나 시원한 곳을 찾으십시오.
- 가능하면 가벼운 옷을 입고 얼굴과 머리를 보호할 모자를 쓰십시오.
- SPF 15 이상의 자외선 차단제를 바르십시오.
- 동료의 상태를 확인하십시오.
- 더위 노출을 늘릴 수 있는 개인 보호 장비에 유의하십시오.

온열 질환의 징후

본인이나 동료에게 온열 질환 증상이 나타나면 즉시 시원한 곳으로 이동해 걸옷을 벗고 물을 충분히 마시십시오. 열사병 증상이 있으면 911에 전화하십시오.

열탈진

- 두통
- 머리가 어질어질하거나 실신할 것 같은 느낌
- 과도한 발한
- 차고 축축한 피부
- 메스꺼움 또는 식욕 저하
- 빠르고 약한 맥박
- 기력 저하
- 근육 경련

열사병

- 혼란, 환각, 지남력 상실
- 어지럼증
- 의식 소실 또는 무반응
- 호흡 곤란
- 메스꺼움 또는 구토
- 빠르고 강한 맥박
- 쇠약감
- 뜨겁고 건조한 피부



열탈진은 열사병으로 이어질 수 있습니다.



열사병은 응급 치료를 받지 않으면 생명이 위험할 수 있습니다.

직원은 보호 휴가법에 따라 온열 관련 건강 문제로 휴가를 사용할 권리가 있습니다. 권리를 침해당했다고 생각되면 nyc.gov/dca에서 뉴욕시 소비자 근로자 보호국에 신고하십시오.

직장은 건강 및 안전 위험 요소가 없는 곳이어야 합니다. 자세한 내용을 알아보거나 신고하려면 산업안전보건청에 osha.gov 또는 800-321-6742로 문의하십시오.



자세한 내용은 nyc.gov/health/workplaceheat에서 확인하거나 QR 코드를 스캔하십시오.