

## 조선소 고용

### 밀폐 공간에서 근로자의 온열 질환 예방

밀폐된 공간에서의 작업은 근로자의 온열 질환 위험을 증가시킬 수 있습니다.

- 온도가 외기보다 높은 경우가 많습니다
- 일반적으로 공기 흐름이 원활하지 않습니다
- 개인 보호 장비(PPE)는 신체 과열을 유발할 수 있습니다



# 온열 질환의 징후를 숙지하고 계십시오

온열 질환의 첫 징후가 나타나는 즉시 조치를 취하십시오. 온열 질환은 빠르게 악화될 수 있습니다. 확실하지 않은 경우 911에 신고합니다!

근로자가 다음 증상을 경험하는 경우:

- 두통 또는 메스꺼움
- 식욕 또는 어지러움
- 심한 발한 또는 뜨겁고 건조한 피부
- 체온 상승
- 갈증
- 소변 배출 감소

다음 조치를 취하십시오.

- 밀폐 공간에서 벗어나기
- 서늘한 곳으로 이동하기
- 마실 물 제공하기
- 개인 보호 장비(PPE)와 불필요한 의복 제거하기
- 물, 얼음 또는 선풍기로 열 식히기
- 혼자 두지 않기
- 필요한 경우 의학적 치료 받기



다음은 의학적 응급 상황의 징후입니다!



- 비정상적인 사고 또는 행동
- 불분명한 발음
- 발작
- 의식 상실

**1** » 즉시 911에 신고합니다

**2** » 곧바로 물이나 얼음으로 근로자의 열을 식힙니다

**3** » 지원이 도착할 때까지 근로자의 곁에 머무릅니다

# 온열 질환 예방을 위해 할 수 있는 일

## 계획 수립 및 교육 제공

- 온열 질환 예방에 도움이 되는 계획을 수립하고 이를 감독자 및 근로자에게 안내합니다. 모니터링, 적응, 작업 또는 휴식 일정, 응급 상황과 같은 요소를 포함시킵니다.
- 모든 근로자를 대상으로 온열 질환 위험, 증상, 대응 절차, 예방 조치에 관한 교육을 실시합니다.

## 작업 일정 계획

- 신입 및 복귀 근로자가 열에 대한 내성을 키우고(적응할 수 있도록 하고) 자주 휴식을 취할 수 있도록 합니다. **20%의 규칙을 준수합니다.** 이 안전 관행은 첫날 고온 환경에서 최대 강도로 작업하는 시간이 근무 시간의 20%를 초과하지 않도록 규정합니다. 근로자가 고온 작업에 적응할 때까지 최대 강도로 작업하는 시간을 하루에 20% 이하씩 늘립니다.
- 열 조건에 따라 작업 지속 시간 또는 주간 작업 기간을 조정합니다. 근로자 간 작업을 교대하는 것을 고려합니다.

- 자주 휴식을 취하도록 합니다. 휴식 시간은 온도, 습도 및 작업 조건을 고려하여 근로자가 열로부터 회복할 수 있을 만큼 충분히 길어야 합니다.

## 통제 설정 및 현장 활동 모니터링

- 작업 전, 작업 공간의 온도를 확인합니다. 실외 활동을 계획할 때는 **OSHA-NIOSH 열 안전 도구 앱**을 사용합니다.
- 공간을 환기하여 더 시원한 공기를 유입시키고 공기 흐름을 생성합니다.
- 근로자가 자신과 동료에게 온열 질환의 징후가 있는지 모니터링하는 버디 시스템을 구현합니다.
- 서늘하거나 그늘진 구역을 휴식 공간으로 지정합니다.
- 시원한 식수를 제공합니다. 근로자가 20분마다 최소 1컵을 마시도록 장려합니다.
- 근로자가 가능한 한 통기성이 좋은 헐렁한 의복을 착용하도록 합니다.





추가 정보: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

[www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)

기타 밀폐 공간 위험에 대한 자세한 내용은  
[www.osha.gov/maritime](http://www.osha.gov/maritime)을 참조하십시오.

연방법은 귀하에게 안전한 근로 현장에 대한 권리를 부여합니다.  
귀하는 보복의 두려움 없이 위험에 대해 의견을 낼 권리가  
있습니다. OSHA에 비공개 진정을 제기하고 조사를 요청하는  
방법에 대한 정보는 [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers)를 참조하십시오.

자세한 내용을 확인하려면 QR 코드를 스캔하십시오.

