



겨울철 동상 예방



날씨와 산업재해

동상이란?

겨울철 5도 이하의 온도에 오랫동안 노출되어 혈액순환이 저하되고 신체조직이 얼게 되면 손과 발, 귀, 코끝이 따끔거리다가 감각이 무뎠어지는 느낌이 들면서 동상이 발생한다.

한파주의보 · 경보 발령기준

- **한파주의보** : 10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 발효기준값 이하로 예상될 때
- **한파경보** : 10월~4월에 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 발효기준값 이하로 예상될 때
- ※ **발효기준값** : 아침 최저기온 평년값에서 1/2 표준편차를 감한 값의 정수값



이것만은 꼭!

- ✓ 동상에 걸렸을 때에는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻한 물로 세척 후 보온을 유지한 상태로 즉시 병원진료를 받는다.
- ✓ 손, 발 및 얼굴 보온을 철저히 한다.
- ✓ 신발은 새지 않는 것을 신는다.
- ✓ 휴대용 손난로(핫팩) 등을 활용한다.
- ✓ 동상부위를 비비거나 갑자기 불에 쬌어서는 안된다.



주요 재해사례

✓ 환경미화원



환경미화원의 손·발 동상

✓ 건설현장 근로자



건설현장 근로자의 동상

✓ 경비원



경비원의 안면부 동상

동상 예방 방법

환경미화원



- 옷과 신발 등이 젖지 않도록 하고, 손·발을 따뜻하게 한다.
- 바람을 등지고 청소하고 외부에서의 청소시간을 최소화한다.
- 청소 중 손발을 자주 마사지하여 혈액 순환을 원활히 한다.
- 겨울철에는 청소 차량을 이용한 청소 비율을 높인다.
- 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 의심하고 즉시 병원 진료를 받는다.
- 옷을 겹쳐 입되 활동하기 불편할 정도로 많이 입지 말아야 한다.
- 수시로 스트레칭 등을 실시하여 체온을 유지한다.



건설 현장 근로자



- 작업현장 내 추위를 피할 수 있는 난방시설을 갖춘다.
- 난로 주위에 소화기 등을 비치한다.
- 근무 중 따뜻한 물을 자주 마시고, 휴대용 손난로 (핫팩) 등을 활용하여 동상을 예방한다.
- 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 활동하는 데 지장이 없도록 한다.
- 손, 발 및 얼굴 보온을 철저히 하고 신발은 새지 않는 것을 신는다.
- 동상부위를 비비거나 갑자기 불에 찌어서는 안된다.

경비원



- 경비실 등 실내 근무 장소에 난방을 실시한다.
- 순찰 등의 업무 시 신발은 새지 않는 것을 신고 손, 발 및 얼굴 등의 보온을 철저히 한다.
- 추위에 노출된 부위를 따뜻하게 해주고 손이 얼었을 때는 비비거나 입김을 불지 말아야한다.
- 수시로 스트레칭 등을 실시하여 체온을 유지한다.
- 업무 중 손·발을 자주 마사지하여 혈액순환을 원활히 한다.
- 동절기 기온이 가장 낮은 동틀 무렵 외부 작업을 가급적 금한다.

겨울철 동상 예방

