

직장 실내에서의 일사병 예방 직원을 위한 정보

공장, 푸드트럭, 세탁소, 주방, 창고, 제조 공장 등 더운 실내 환경에서 일하는 많은 직원들은 실외에서 일하는 직원들을 보호하는 온열 질환 예방 정책의 혜택을 받지 못하는 경우가 많습니다. 실내에서 근무하는 직원도 실외에서 근무하는 직원과 마찬가지로 온열 질환에 걸릴 수 있습니다.

이 사실 자료는 직장 실내에서의 온열 질환 예방 표준에 대한 개요를 제공합니다. 이 기준은 캘리포니아 규정집, 타이틀 8, 섹션 3396에 있습니다. 이 규정에 따라 고용주는 대부분의 상황에서 식수 및 해열 공간을 제공하고, 더운 업무 공간을 평가 및 통제하며, 신입 직원을 면밀히 관찰하고, 직원을 교육하고, 적시에 응급 지원을 제공해야 합니다. 실내 온도가 82°F(약 27.778°C) 이상인 대부분의 작업장은 이 기준을 준수해야 합니다.

직원들은 스스로를 보호하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

- 고용주의 서면 실내 온열 질환 예방 프로그램을 숙지하세요.
- 온열 질환의 증상을 파악하세요. 온열 질환은 신체가 더위에 대처할 수 없을 때 발생하는 심각한 의학적 질환입니다. 온열 질환 증상의 예로는 경련, 두통, 메스꺼움, 실신, 현기증 등이 있습니다. 온열 질환은 치료하지 않으면 열사병으로 이어져 사망에 이를 수도 있습니다.
 - 초기 증상: 피로, 심한 발한, 두통, 경련, 현기증, 높은 맥박수, 메스꺼움/구토
 - 생명을 위협하는 증상: 고체온, 피부가 붉어지고 뜨겁고 건조해짐, 혼돈, 경련, 실신



- 자신과 동료의 증상을 주의 깊게 관찰하세요. 일사병 증상을 느끼거나 관찰하면 의학적 도움이 필요할 수 있으므로 동료와 상사에게 즉시 알려야 합니다. 근무를 시작하기 전에 누구에게 이야기하고 어떻게 도움을 받을 수 있는지 알아두세요.
- 더위 속에서 일하는 것이 처음이거나 일사병이 우려되는 경우 상사에게 알리세요.
- 날씨에 주의를 기울이세요. 폭염 기간에는 질병에 걸릴 위험이 더 커집니다. 자신과 동료를 더 주의 깊게 관찰하고, 물을 더 많이 마시고, 휴식을 더 많이 취하고, 열을 식히는 다른 방법을 사용해야 합니다.
- 근무 시간 내내 15분마다 최소 8온스 컵의 물을 마시거나 매 시간마다 1쿼터의 물을 마셔야 합니다. 목이 마를 때까지 기다렸다가 물을 마시지 마세요. 술을 마시지 마세요. 다른 음료 대신 물을 선택하세요.
- 고용주가 제공한 해열 공간에서 예방 차원에서 해열 휴식을 정기적으로 취하세요.
- 열 발산을 막지 않는 적절한 가벼운 복장을 착용하세요.

- 특정 질환이 있는 직원은 열 노출에 주의를 기울여야 합니다. 왜냐하면 일사병의 위험 요인이 더 높을 수 있기 때문입니다. 당뇨병, 심장병, 고혈압이 있거나 약을 복용 중이거나 저염식을 하고 있는 경우 의사와 상담하세요.

자신의 권리 알기

여러분은 고용주로부터 물, 해열 휴식, 일사병의 징후와 증상, 본인이 아프거나 동료가 아픈 것을 발견했을 때 이에 대한 대처 방법 교육을 받을 권리가 있습니다. 실내 온도가 82°F(약 27.778°C)를 초과하는 직장에서 근무하는 경우, 고용주는 법에 따라 다음과 같은 조치를 취해야 합니다:

- 하루 종일 시원하고 신선한 식수를 충분히 무료로 제공합니다.
- 직사광선이 차단되고 열을 발산하는 체로부터 차폐된 82°F, 이하의 해열 간에서 예방을 위한 해열 휴식 시간을 제공해야 합니다. 필요한 경우 해열 휴식을 요청하고 업무에 복귀할 수 있을 만큼 건강을 회복할 때까지 충분히 휴식을 취하세요.
- 더위 속에서 일하는 것이 처음인 경우와 폭염 중에 일하는 모든 직원은 특정 조건 하에서 14일 동안 면밀히 관찰합니다.

“폭염”이란 해당 일의 예상 최고 실외 온도가 80°F 이상이고 이전 5일 동안의 평균 일일 최고 실외 온도보다 10°F 이상 높은 날을 의미합니다.

- 온도가 82°F(약 27.778°C)를 넘을 것으로 의심되는 경우 온도를 측정하고 수치를 기록하세요.
- 특정 조건이 충족되면 단열재, 열 반사 표면, 에어컨, 선풍기, 환기, 작업 방식 변경, 쿨 조끼, 재킷, 넥 랍과 같은 개인 열 보호 장비와 같은 제어 조치를 사용합니다.
- 일사병의 징후 및 증상 인식, 응급 의료 서비스 연락처, 고용주의 일사병 예방 프로그램 등 다양한 일사병 예방 주제에 대한 교육을 제공합니다.

- 고용주의 일사병 예방 프로그램에 대한 액세스를 제공합니다.
- 직원과 노조 대표를 다음과 같은 절차에 적극적으로 참여시키는 절차를 시행합니다:
 - 체온 측정 계획 및 기록.
 - 일사병을 유발하는 모든 환경적 위험 요인을 파악하고 평가합니다.



자원들

모든 근로자는 이민 신분과 관계없이 안전하고 건강한 직장을 가질 권리가 있으며, 직장 내 안전 및 보건 위험 요소에 대해 Cal/OSHA에 기밀로 고발 민원을 제기할 수 있습니다. 업무 관련 질문이나 고발 민원이 있는 근로자는 영어 또는 스페인어로 Cal/OSHA 콜센터에 문의하세요: 833-579-0927 또는 www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm. 에서도 문의 및 불만을 제출할 수 있습니다. 일사병 예방에 대한 자세한 내용은 Cal/OSHA 웹사이트에서 확인하세요: 99calor.org 또는 폭염 헬프라인(Heat Helpline)에 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567)로 전화하세요.

2024년 6월

이 문서는 www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications에서 제공됩니다. 이 주제에 관한 도움을 받으려면, 고용주는

Cal/OSHA 상담 서비스에 문의할 수 있습니다: 전화 1-800-963-9424, 이메일 InfoCons@dir.ca.gov
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

© 2024 캘리포니아 노사 관계부

