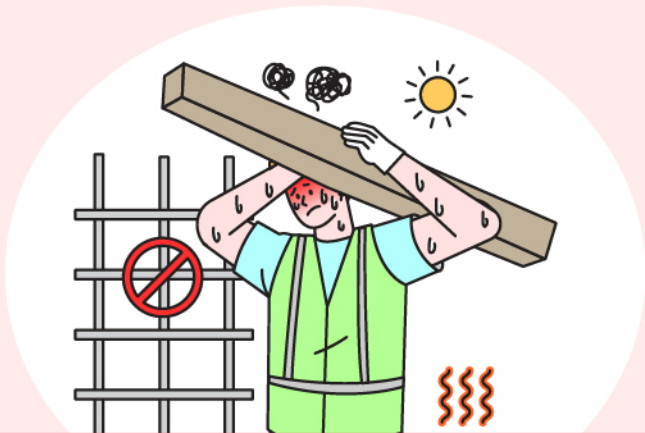


야외근로자용 온열질환 특성 자가진단표



온열질환(폭염으로 인한 질환) 관련 자가진단 조사표					
나는 '더위 먹었다'고 느낀 증상(어지러움, 두통, 열, 경련 등)을 경험한 적이 있다.		예		아니오	
문항		매우 그렇다 (4점)	그렇다 (3점)	아니다 (2점)	전혀 아니다 (1점)
1	다른 사람들이 나에게 일을 맡기면 믿을 수 있다고 한다.				
2	내가 맡은 일은 끝까지 내가 책임져야 한다.				
3	나는 일을 시작하게 되면 실 틈이 거의 없다.				
4	나는 작업할 때 (에어컨을 틀어두어도) 땀이 흐를 정도로 더위를 느낀다.				
5	힘들어서 포기하고 싶어도 내게는 계속 일해야 하는 이유가 있다.				
6	나는 금전적 문제를 노력해서 극복해내었거나, 이를 위해 지금도 꾸준히 노력하고 있다.				
7	내 마음을 이해하고 내 말을 들어줄 사람이 없다.				
8	과거에도 그랬고, 현재에도 내가 기댈 수 있는 사람은 없다.				
9	부모님(한분이라도)은 내게 참아야 한다고 (말하거나 은연중에) 가르치셨다.				
10	부모님(한분이라도)은 근면 성실한 것에 대한 가치를 중요하게 여겼다.				
11	아래의 질환이 있거나, 약을 복용하고 있다. ● 질환 : 당뇨, 고혈압, 심장병, 신장병, 피부질환, 정신질환 ● 약 : 수면유도제, 혈압약, 이뇨제, 신경·정신질환약				
총 점수 (44점 만점)					
판별	기준 점수	27점 이하	28점~32점	33점 이상	
	온열 질환 취약도	낮음	보통	높음	
	비고	-	폭염 시기 보통 주의 필요	폭염 시기 높은 주의 필요	

야외근로자용 온열질환 자각증상 점검표



온열질환 자각증상 점검표

현재 느껴지는 증상을 체크해주세요.

구분	문항내용	예	아니오
1	평소보다 높은 체온		
2	두통		
3	어지러움		
4	메스꺼움		
5	근육경련		
6	지나치게 많은 땀을 흘림		
7	구역질		
8	갑작스러운 피로감		

2개 이상 ‘예’라고 답한 경우

- 시원한 장소로 이동하여 햇빛의 노출을 피하세요.
- 시원한 물 마시기, 시원한 물로 샤워하여 체온을 낮추세요.
- 관리자에게 보고하여 일시적 휴식을 취하거나 증상이 심한 경우 의료적인 도움을 받으세요.

