



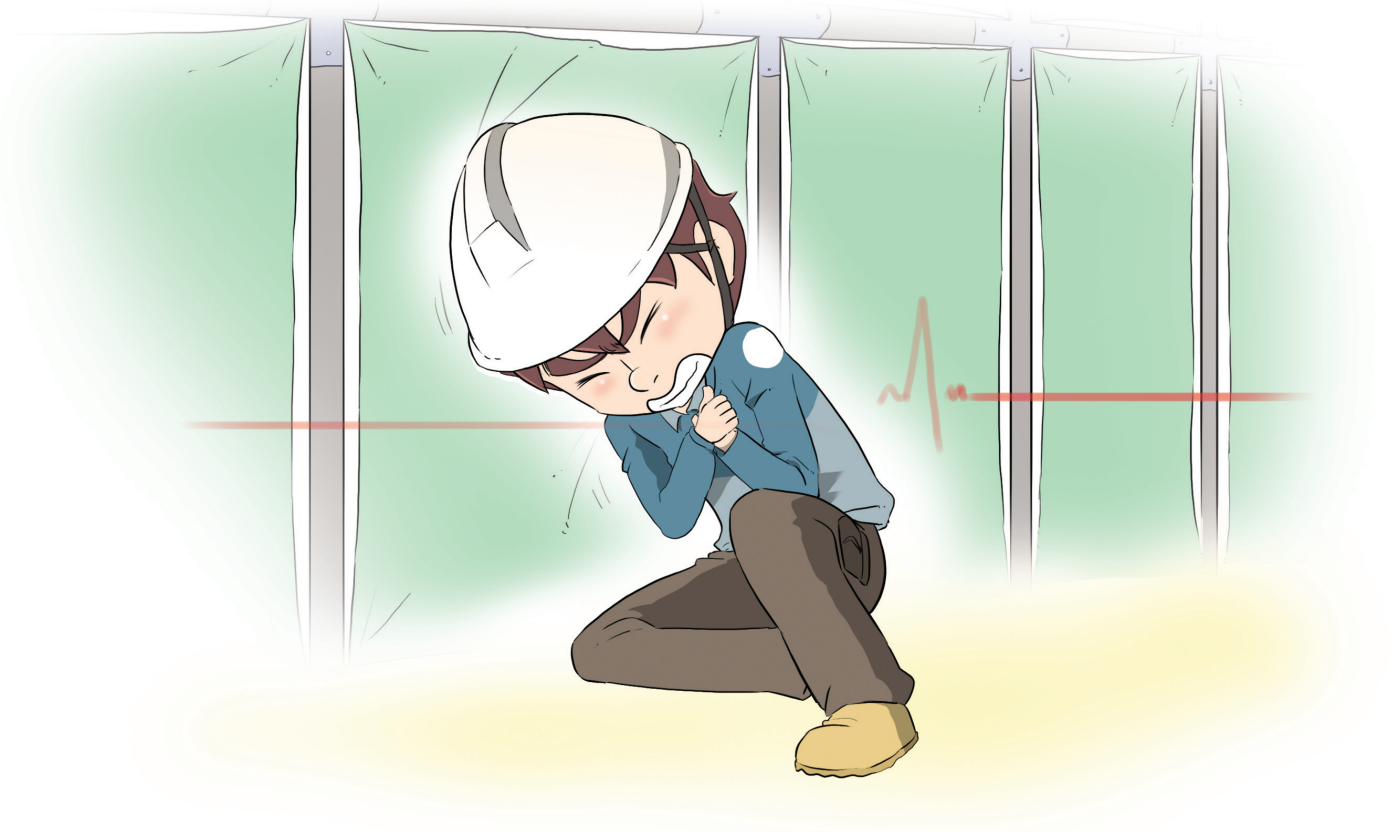
환절기 심근경색 예방



날씨와 산업재해

심근경색이란?

심장으로 흘러들어가는 동맥이 막히거나 터져 심장에 피가 공급되지 않아 심장이 동작을 멈추어 급격히 사망하는 질환으로 기온이 크게 변하는 환절기에는 혈관 수축 등이 심하여 더욱 위험하다.



이것만은 꼭!

- ✓ 적절한 휴식을 취한다.
- ✓ 외부의 찬 공기를 막을 수 있도록 따뜻한 근무복을 입는다.
- ✓ 작업 전, 후 등 수시로 맨손체조 및 스트레칭을 실시한다.
- ✓ 달리기 및 걷기 등 유산소 운동을 통하여 건강관리를 한다.
- ✓ 명상 등을 통하여 스트레스를 줄인다.





주요 재해사례

☑ 사무직 근로자



연구, 기획 업무 근로자의 심근경색

☑ 유통업 근로자



음료 등을 차량 배달하는 근로자의 심근경색

☑ 교대 근무자



2·3교대 근무자의 심근경색

안전한 작업방법

사무직 근로자

- 혈압, 당뇨, 콜레스테롤 수준을 정기적으로 체크한다.
- 매 시간당 10분 휴식 등 업무 중 적절한 휴식을 취한다.
- 달리기 및 걷기 등 유산소 운동을 통하여 건강관리를 한다.
- 외부의 찬 공기를 막을 수 있도록 따뜻한 근무복을 입는다.
- 음주 및 흡연을 하지 않는다.
- 과일 및 채소류 등 칼로리가 낮은 식품을 주로 먹는다.
- 짧은 시간에 일을 마치려고 무리하지 않는다.



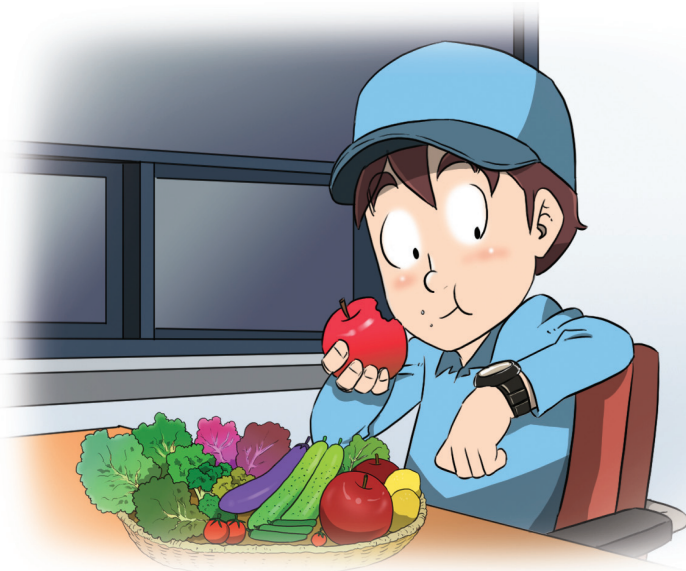


유통업 근로자



- 작업 전, 후 등 수시로 맨손체조 및 스트레칭을 실시한다.
- 머리를 따뜻하게 보온할 수 있도록 따뜻한 모자를 쓴다.
- 작업 중 적절한 휴식을 취한다.
- 명상 등을 통하여 스트레스를 줄인다.
- 가급적 배달 업무는 낮시간에 하고 아침, 저녁은 피한다.
- 잠을 충분히 잔다.
- 달리기 및 걷기 등 유산소 운동을 통하여 체중관리를 한다.

교대 근무자



- 과일 및 채소류 등 칼로리가 낮은 식품을 주로 먹는다.
- 야근 중에 음식물 섭취는 제한한다.
- 외부의 찬 공기가 유입되지 않도록 한다.
- 근무 중 적절한 휴식을 취한다.
- 작업 전, 후 등 수시로 맨손체조 및 스트레칭을 한다.
- 음주 및 흡연을 하지 않는다.
- 혈압, 콜레스테롤 등을 정기적으로 체크한다.



환절기 심근경색 예방



· 권거나 달리기로 혈압을 낮춰보세요.
· 평소 음주 및 흡연을 금하고 정기적으로 혈압, 혈당등을 체크하며 몸을 따뜻하게 유지하면 환절기 심근경색을 예방할 수 있습니다.