



SAFETY GRAM

Second Infantry Division

"Army Safe Is Army Strong"



15 May 2014

Avoiding Heat Injuries

Working in an excessively hot environment can be difficult – and even fatal. Heat can create a number of safety problems and illnesses, including heat cramps, heat exhaustion and heat stroke, which can be fatal. These illnesses caused by too much heat are called hyperthermia.

지나치게 더운 환경에서 일하는 것은 힘들 뿐 아니라 치명적일 수 있다. 고열은 다양한 안전 문제 및 위험한 병(열 경련, 탈진, 열사병 등)을 유발할 수 있다. 이처럼 열에 의해 발생하는 징후를 고체온이라고 정의한다.

Here are the warning signals of heat illness:

열 질병의 경고 징후는 다음과 같다:

- **Heat Cramps:** Heat cramps affects muscles such as those in the arms, legs and abdomen – the muscles which have been used while working. These cramps may occur after work, when the person is resting. Heat cramps are a signal that the body has lost too much salt through sweating.
열 경련: 열 경련은 팔, 다리, 복부 근육에 영향을 미친다. 이러한 경련은 작업 후, 휴식을 취하는 동안 일어날 수 있다. 열 경련은 지나치게 땀을 많이 흘려서 염분이 부족하다는 신호다.
- **Heat Exhaustion:** Heat exhaustion is a serious condition that needs immediate attention. It may have any or all of these symptoms: A feeling of exhaustion, nausea, dizziness, pale and clammy skin, quick pulse, and low blood pressure. Heat exhaustion is also a warning that the mechanism which controls heat for the body has become seriously overtaxed. Heat stroke may follow if heat exhaustion is not treated.
탈진: 즉각 조치가 필요하며, 다음 증상을 수반할 수 있다: 메스꺼움, 어지러움, 창백함, 식은땀, 빠른 심장 박동, 저혈압. 열로 인한 탈진은 생체열 통제 체계가 심각하게 혹사되었다는 경고이고, 조치가 취해지지 않을 경우 열사병으로 이어질 수 있다.
- **Heat Stroke:** Heat stroke is a serious matter and it can be fatal. It occurs when the body's heat control mechanism simply shuts down. Perspiration stops and the body temperature rises. The heart pounds and the skin becomes flushed and hot. This condition is a medical emergency and must be treated immediately.
열사병: 열사병은 심각하며 생명에도 위협을 줄 수 있다. 이는 생체열 통제 체계가 완전히 정지되었을 때 발생하며, 박동이 빨라지고 피부가 붉고 뜨거워진다. 이 상태는 응급상황이며 당장 치료되어야 한다.

Here are some suggestions for smoother sailing in the summer:

여름을 더 안전하게 보내기 위한 팁:

- When the hot weather hits, expect everyone to be sluggish for a few days until they adjust. Get used to working in the heat gradually. Alter work routines to reduce heavy exertion in the heat of the day.
더운 날씨가 다가오면, 더위에 적응할 때까지 약간의 시간적 여유를 두라. 열에 노출되는 시간을 줄이기 위해 일정을 조정한다.
- Take frequent rest breaks when working in hot conditions. These breaks can consist of moving to a cooler area or switching to lighter work for awhile.
고열의 환경에선 자주 휴식을 취하라. 쉬는 동안 더 시원한 곳이나 강도가 약한 일을 대신한다.
- Drink water often to avoid dehydration. The body loses water through perspiration, so you need to replenish it frequently. Do not drink alcoholic beverages or caffeinated beverages because they will cause you to lose even more water and salt.
탈수를 막기 위해 물을 자주 마신다. 주류나 카페인이 함유된 음료는 탈수를 촉진시키므로 마시지 않는다.
- Dress lightly, in layers so that you can subtract or add clothing as the temperature changes. Be sure to shade the skin against the sun. Remind your workers frequently to protect themselves from sunburn by covering up with lightweight clothing and using sunscreen.
가볍고, 여러 겹의 옷을 입어 온도에 따라 입거나 벗을 수 있게 한다. 태양에 직접 피부를 노출하지 않도록 하며, 자외선 차단제 등을 이용하여 햇볕으로 인한 화상을 방지한다.
- Remind your employees to watch each other for signs of heat illness. Mild cases can be treated by moving the person to a cool area and supplying water to drink. Heat stroke is a life-threatening condition which calls for immediate medical help.
동료나 부하들이 열병 징후가 없는지 서로 확인하도록 한다. 심하지 않은 경우 시원한 곳으로 이동하거나 물을 섭취하도록 한다. 열사병인 경우 생명에 위협이 되는 상태이며 즉각 의약 처방을 받아야 한다.



COMMAND SAFETY OFFICE
DSN 732-7032/7298/7689



Safe Today - Alive Tomorrow!