

# 학습자료(산업안전보건교육-사무직4분기)

## 1차시- 질환별 건강사정 및 의약품 관리

### \*구급용구

산업안전보건기준에 관한 규칙 제82조(구급용구)

① 사업주는 부상자의 응급처치에 필요한 다음 각 호의 구급용구를 갖추어 두고, 그 장소와 사용방법을 근로자에게 알려야 한다. 1. 붕대재료·탈지면·핀셋 및 반창고

2. 외상(外傷)용 소독약

3. 지혈대·부목 및 들것

4. 화상약(고열물체를 취급하는 작업장이나 그 밖에 화상의 우려가 있는 작업장에만 해당한다)

② 사업주는 제1항에 따른 구급용구를 관리하는 사람을 지정하여 언제든지 사용할 수 있도록 청결하게 유지하여야 한다.

### \*의약품 구매 및 관리

보건관리에 사용하는 의약품의 범위는 일반의약품과 의약외품으로 함

1. (시장조사) 견적을 받아 적정 거래처를 조사

2. (업체선정) 견적서를 비교하여 적정업체 선정

3. (구매발주) 회사의 규정 및 계절적 수요 등을 감안하여 구매량을 결정

4. (검수확인) 납품된 의약품의 수량, 유효기간, 포장상태 등을 검사하고 불합격품은 반품 또는 교환을 요구

5. (대금지급) 비용정산은 회계업무 처리절차에 따름

6. (물질안전보건정보 MSDS) : 약품설명서로 대체하여도 됨. 7. (사용기록) 의약품

사용내용을 보건관리 일지에 기록하여야 함. 8. (재고조사) 의약품 수불부 양식에 의거하여 정기적으로 구입량, 사용량, 재고량을 파악해야 함.

9. (유통기한) 정기적 재고조사를 통하여 유효기간이 경과된 제품은 즉시 폐기처리

10. (비상약품 관리)

가. 야간 또는 보건관리자 부재 시 등 건강관리실이 정상적으로 운영되지 않을 경우

약국 또는 병, 의원 이용을 원칙으로 하되 가벼운 증상인 경우에는

사내 지정장소에 비치된 구급함을 이용수칙에 따라 이용할 수 있음

나. 고정비치 장소를 지정하고

각 비치 장소별 책임자가 관리 책임자로 관리하도록 함

다. 보건관리자는 지급 의약품의 품명, 효능, 효과, 주의사항 등을 게시하고 증상별

적정사용량

구급약품의 수불부를 비치, 게시하여 사용자의 오남용을 방지하여야 함

### \*구급용구 구비 목록(예시)

구분	용도	세부목록
응급키트	드레싱	○외상패드, 면봉대, 탄력붕대, 멸균거즈, 비접착패드, 반창고, 삼각건, 멸균면봉, 위상장갑
	위생&소독	○멸균물티슈, 식염수, 외상연고, 소염진통제, 소독겔 연고
	의료용구 및 기타	○핫&콜드 팩, 부목세트, 응급가위, 포셉, 보온포, 심폐소생술마스크
	밴드	○관절밴드, 손가락밴드, 표준밴드, 방수밴드
부목	골절 시 팔, 다리 고정용	○알루미늄부목 1개, 탄력붕대 또는 코반(3인치) 2개
들것	환자 이송용	○접이식 들것 1개
화상약	경미한 화상 및 상처	○멸균 바세린 거즈 5개, 화상연고, 항생제연고

## 2차시- 근로자 건강보호를 위한 금연교육

### \*니코틴의 중독

-담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가 생리적인 효과를 나타나게 한다. -담배를 피우고 30분 정도 경과하면 정맥 내 니코틴 농도는 최고 농도의 절반 이하로 감소하는데, 흡연자는 이때 담배를 다시 피우고 싶은 충동을 느끼게 된다. -각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 흡연 경력 초기에 나타나고, 시간이 지남에 따라 일정한 경향을 갖게 된다. -흡연자들은 니코틴 흡수가 너무 적은 것(금단증상 초래)도, 너무 많은 것(과량으로 인한 기분 나쁜 영향)도 피하려고 한다.

### \*간접흡연

-간접흡연 담배연기는 발암물질이며, 안전한 허용용량이 없다. -담배연기에는 4천 종 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 최소 250여종은 해롭다고 알려져 있다. 그 중 50종 이상에서 발암성이 인정되었다. -성인에서, 간접흡연은 심각한 심혈관질환과 호흡기질환을 초래하며, 대표적인 질환으로 관상동맥질환과 폐암이 있다. -영아에서는 돌연사 증후군을 일으키며 임신부에서는 저체중아 출산을 초래한다.

### \*금연과 일반적 건강이득

-담배를 끊게 되면 모든 연령대에서 즉각적인 그리고 장기적인 이득이 발생한다. -담배를 피면서 생긴 추가 위험은 담배를 끊자마자 곧 감소하고, 적어도 10~15년간은 이러한 감소 패턴이 지속된다. -35세 이전에 담배를 끊는다면 평균 수명은 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해진다. -사망률에 금연이 미치는 영향은 젊을수록 더 크게 나타나지만, 어느 연령에서 끊더라도 담배를 끊는 사람들이 계속 피는 사람들보다 더 오래 살게 된다.

\*담배규제기본협약(FCTC) -국제보건기구(WHO)에서는 담배가 인류에 미치는 해악을 알리고, 국제사회가 공동으로 대처하기 위해 2003년 보건분야 최초의 국제협약인 '담배규제기본협약(FCTC)'을 채택하여 효과적인 담배규제 정책의 기본방향을 제시하고 전 세계가 공동으로 대처하기 위해 노력하고 있다.

### \*담배 연기 속, 건강과 관련된 중요 성분 3가지

- 타르
- 일산화탄소
- 니코틴

### \*흡연

-흡연과 질병은 양-반응 관계에 있어, 흡연시작 연령, 흡연 개수, 흡연 년수 등이 높은 사망률과 비례한다.

### 3차시 서비스업 종사자 근골격계질환 예방

- \* 근골격계질환의 증상
  - 근골격계질환의 증상은 감각의 마비, 따끔거림, 뻣뻣함, 경련, 통증, 화끈거림 등과 같은 주관적인 통증이 나타난다.
- \* 근골격계질환의 종류
  - 근골격계질환의 종류로는 근막통증 증후군, 염좌, 건염, 건초염, 결절종, 수근관 증후군 및 족저근막염 등이 있다.
- \* 근골격계질환 유해요인에 해당하는 작업
  - 서비스업 종사자의 근골격계질환 유해요인에 해당하는 작업으로는 상하차, 입출고, 운반, 적재, 판매작업이 있다.
- \* 물건의 입.출고 작업 시 근골격계질환을 예방하기 위한 안전대책
  - 물건의 입.출고 작업 시 물체와 몸을 밀착시켜 허리를 세우고 들어올리는 것이 좋고 그 외 운반 거리를 최소화하고, 2인 이상 작업하도록 한다.
- \* 서비스업 종사자의 근골격계질환을 예방하기 위한 대책
  - 자동화 설비 사용
  - 중량물 취급 시 2인 이상 운반
  - 운반용 손잡이를 사용하여 적재
- \* 적재작업 시 발생할 수 있는 근골격계질환을 예방하는 방법
  - 적재 작업 시 물건을 허리 높이에서 들 수 있도록 인간공학적으로 작업장을 설계하고 과도한 힘이 요구되지 않도록 중량을 조절하며 운반용 손잡이를 이용하는 것이 좋다