

내용에 도움 주신 분

갈원모 을지대학교 보건환경안전학과 교수
김성희 한국장애인주간보호시설협회 사무처장
박상환 메트로병원 간호사
최병규 한국장애인고용공단 고용개발원 안전관리자

쉬운 글과 그림 감수

경기발달장애인훈련센터 훈련생
경기북부발달장애인훈련센터 훈련생
서울남부발달장애인훈련센터 훈련생
엘씨드센터 발달장애인 감수단

그림

배민경 작가

책 편집 및 디자인

(주)사월오일

한국장애인고용공단
고용개발원



9 791169 220200



ISBN 979-11-6922-020-0

비매품/무료

한국장애인고용공단
고용개발원

발간등록번호 11-D268002-000036-01

고용개발 2022-03



알기 쉬운 자료



발달장애인을 위한

직장생활에 꼭 필요한 안전이야기



한국장애인고용공단
고용개발원



책 만든 사람

이민영 고용개발실 직업영역개발부 선임평가사

함께 만든 사람

전보영 고용개발실 실장
유은경 고용개발실 직업영역개발부 부장
박소현 고용개발실 직업영역개발부 과장
이은지 고용개발실 직업영역개발부 과장
김민균 고용개발실 직업영역개발부 대리



발달장애인을 위한

직장생활에 꼭 필요한 안전이야기



이 책은 이렇게 만들었습니다.

책 표지의 '알기 쉬운 자료' 돋보기 그림은 발달장애인을 대상으로 한 책이라는 의미입니다.
이 돋보기 그림은 공단에서 개발한 것으로 발달장애인 당사자가 잘 볼 수 있고,
쉽게 이해할 수 있게 썼다는 뜻입니다.

직장생활에 꼭 필요한 안전이야기

휴대전화로 QR코드를 스캔하면 동영상을 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



QR코드

출퇴근 사고 예방



QR코드

감염병 예방



QR코드

안전보호구와 안전보건표지



QR코드

넘어짐 사고 예방



QR코드

떨어짐 사고 예방



끼임 사고 예방



QR코드

찔림, 베임 사고 예방



QR코드

화상 사고 예방



QR코드

감전 사고 예방



QR코드

부딪힘 사고 예방



QR코드

함께 만드는 안전한 직장



• 이 책에서 알게 될 내용 •

1 안전한 직장생활이란?



2 안전한 직장생활 만들기

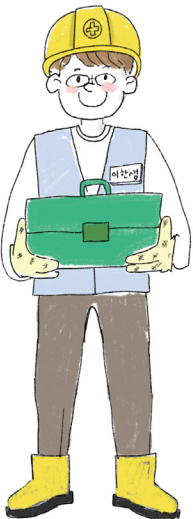
1. 출퇴근 사고 예방	13
2. 감염병 예방	20
3. 안전보호구와 안전보건표지	30
4. 넘어짐 사고 예방	38
5. 떨어짐 사고 예방	44
6. 끼임 사고 예방	50
7. 찢림, 베임 사고 예방	58
8. 화상 사고 예방	66
9. 감전 사고 예방	74



10. 부딪힘 사고 예방	82
11. 함께 만드는 안전한 직장	92

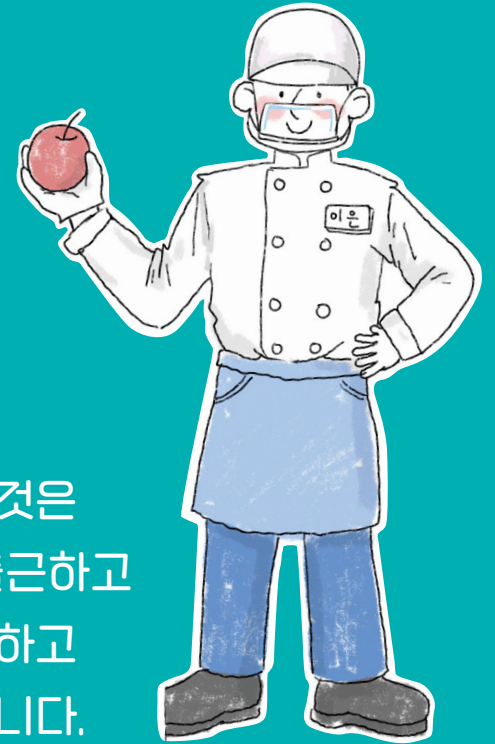
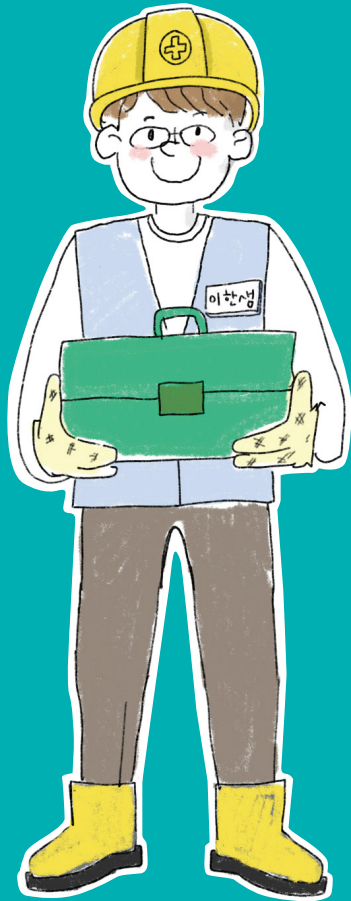
추가자료

1. 참고한 자료	97
2. 코로나 자가 검사 방법	



1

안전한 직장생활이란?



내가 안전하게 직장생활을 한다는 것은
집을 나와서 직장까지 사고 없이 출근하고
직장에서 다치거나 아프지 않게 일하고
퇴근하여 안전하게 집에 오는 것입니다.

내가 직장생활을 하는 동안
어떻게 행동해야 안전할까요?
위험한 행동은 무엇일까요?

나의 안전을 위해 알아야 하는 것과
지켜야 하는 규칙을 알아보시다.

안전하게 일하려면 어떻게 해야 할까요?

✎ 생각나는 대로 써 보세요

출근길에서 퇴근길에서	
직장에서 일하면서	

2

안전한 직장생활 만들기



안전하게 일하려면 어떻게 해야 하나요?



안전보호구 바르게 착용하기



다쳤을 때 주변사람에게 알리고 치료받기



위험한 도구는 조심해서 사용하기



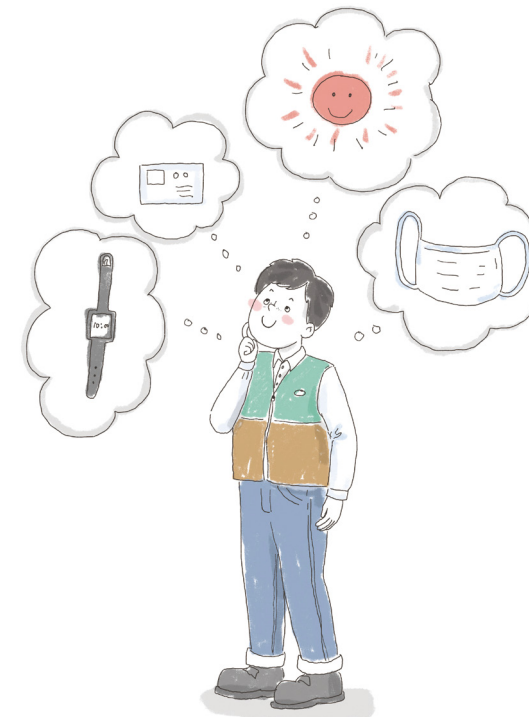
일하는 동안 휴대폰 보지 않기



신호등 신호를 지켜 횡단보도 건너기

1. 출퇴근 사고 예방

출근 전에 무엇을 준비해야 하나요?



- 오늘 날씨가 어떨까?
- 지각하지 않으려면 언제 집에서 나가야 할까?
- 준비물은 뭐가 있지?
- 복지카드를 챙겼나?

나는 출근 전에 무엇을 준비하는지 써보세요.

휴대전화로 QR코드를 스캔하면
출퇴근 사고 예방 동영상을 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



신호등 규칙을 알아보아요.

신호등 안전



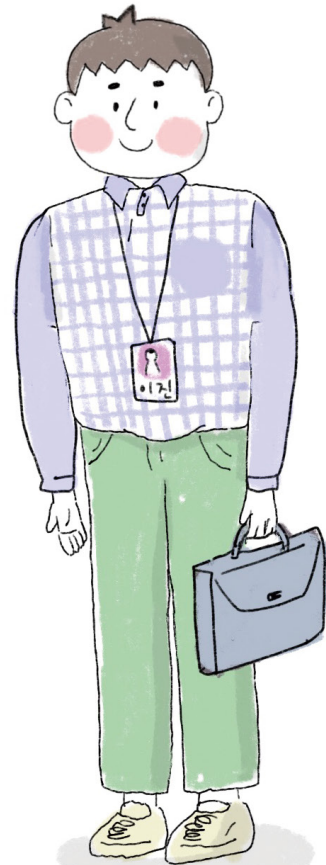
신호등 신호를 잘 지키면
안전하게 길을 건널 수 있습니다.

✓ 문제를 읽고 맞으면 O, 틀리면 X로 표시해 주세요.

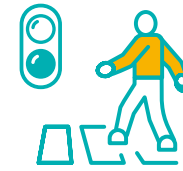
신호등이 있는 길 건너기	O/X
빨간 신호에는 길을 건너지 않아요.	
초록 신호이더라도 혹시 차가 오지 않는지 확인하고 길을 건너요.	
초록 신호로 바뀌면 얼른 길을 건너가요.	
초록 신호가 깜박이면 빨리 뛰어서 건너요.	
신호가 언제 바뀔지 모르니 신호등을 잘 보면서 건너요.	

출퇴근길에는 어떻게 행동해야 하는지 알아보시다.

횡단보도를 건널 때



횡단보도를 건널 때는 신호등을 확인하고
안전하게 잘 건너야 합니다.



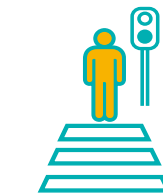
▶ 반드시 초록 신호에 안전하게 건너가야 합니다.



▶ 초록 신호로 바뀌어도 바로 건너지 않습니다.
차가 멈추었는지 확인하고 건너가야 합니다.



▶ 횡단보도를 건널 때
자전거, 오토바이에 부딪히지 않게 조심합니다.



▶ 횡단보도 앞에 섰을 때 초록 신호가 깜빡이면
다음 초록 신호에 건넙니다.



▶ 횡단보도에서 휴대폰을 보지 않고 걸읍니다.

대중교통*을 이용할 때



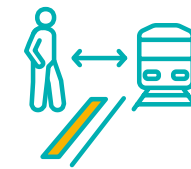
* 대중교통이란?

여러 사람이 함께 이용하는 지하철, 버스

대중교통을 안전하게 이용하는 방법



▶ 내가 가야하는 정류장, 역을 먼저 확인합니다.
버스번호, 지하철 노선과 가는 방향을 확인합니다.



▶ 버스, 지하철을 기다릴 때는
노란색 안전선을 넘지 않습니다.



▶ 버스, 지하철이 도착하면 천천히 탑니다.
지하철에서 출입문에 기대지 않습니다.



▶ 움직이는 버스, 지하철에서는
꼭 손잡이를 잡습니다.



▶ 버스, 지하철의 안내를 잘 듣습니다.
내리기 전에 가방과 물건을 챙깁니다.

• 2. 감염병 예방 •

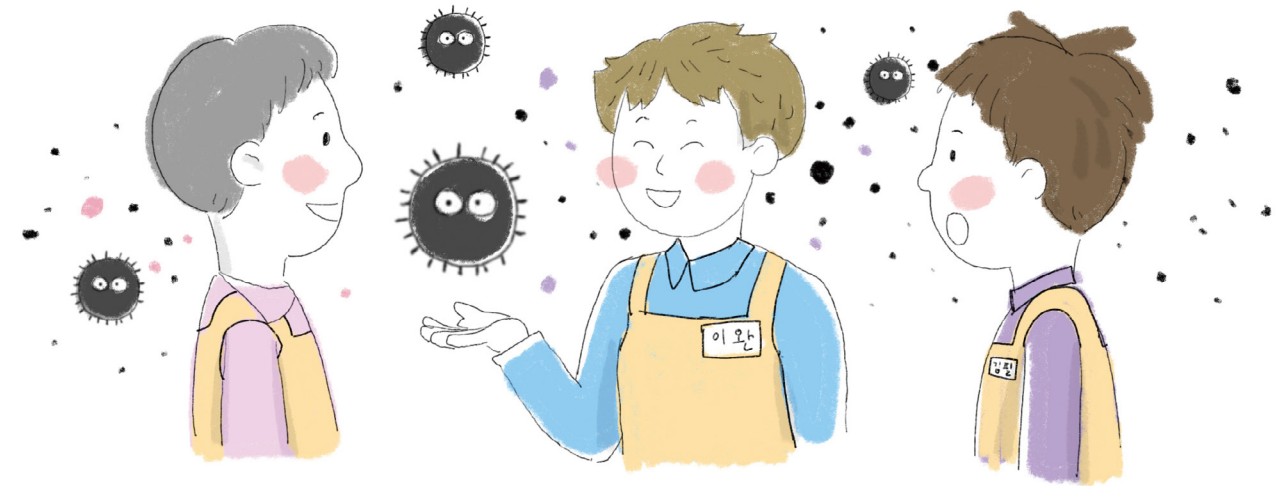
회사에서는 많은 사람과 함께 일하기 때문에
감염병에 걸릴 위험이 있습니다.

감염병에 걸리지 않으려면
어떻게 생활해야 하는지,
만약 내가 감염병에 걸렸다면
어떻게 해야 하는지를
알아봅시다.

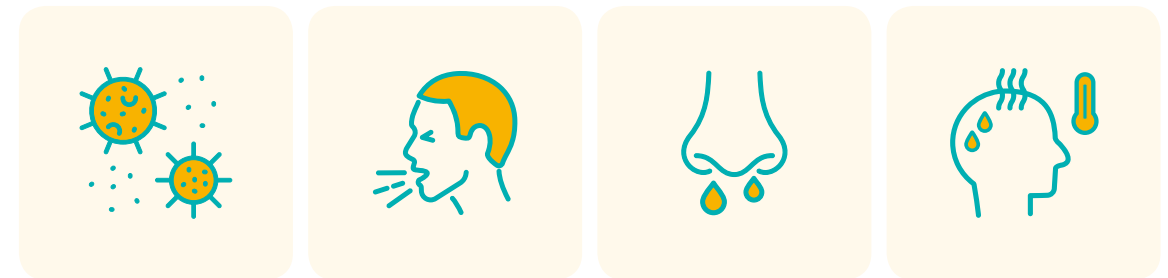


☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
감염병 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.

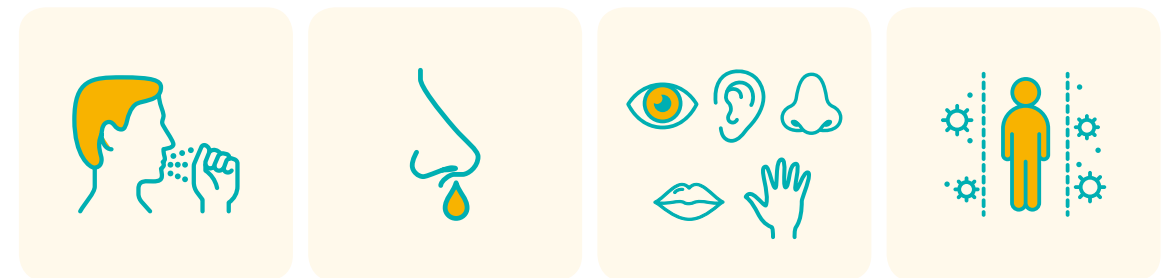
감염병은 어떻게 걸리는 건가요?



• 감염병은 사람이 다른 사람에게 옮기는 병입니다.



• 감염병에 걸린 사람의 침과 콧물에 있는 병원균이
다른 사람의 몸에 들어가 걸립니다.



감염병에 걸리지 않으려면
어떻게 해야 하는지 알아보시다.

손 씻기

손 씻기가 왜 중요할까요?

사람들이 많은 장소, 여러 사람이 쓰는 물건에는
병을 옮기는 **병원균**이 있을 수 있습니다.

병원균이 있는 곳을 손으로 만지면
내 손에 **병원균**이 묻습니다.

손을 잘 씻으면
병원균이 씻겨 나갑니다.

사람들의 손이 많이 닿는 곳은
어디일까요?



감염병에 걸리지 않으려면
올바른 방법으로 손을 씻어야 합니다.

1



물로 적신 손에 비누를 충분히 묻힙니다.
두 손바닥을 마주 대고 문질러 거품을 냅니다.

2



손등과 손바닥을 마주 대고 문지릅니다.

3



엄지 손가락을 반대편 손으로 쥐고 돌려주면서
문지릅니다.

4



손가락을 꺾어서 손가락끼리 문지릅니다.

5



손가락을 반대편 손바닥에 문질러
손톱 밑을 깨끗이 합니다.

6



물로 거품을 씻어냅니다.

기침 예절

기침이나 재채기를 할 때는
손수건이나 옷소매로 입과 코를 가립니다.

기침을 할 때
손으로 입을 가리면 입에서 나온 병균이 손에 묻습니다.
병균은 다른 사람에게 감염병을 옮길 수 있습니다.

기침할 때에는 손이 아니라
손수건으로 입을 가립니다.
손수건이 없다면 팔에 대고 기침을 합니다.

잠깐! 이럴 땐 이렇게 해요

기침을 많이 하거나 열이 많이 나서 일하기 힘들 때

- 직장 상사에게 증상을 알리고 퇴근합니다.
- 병원에서 진료를 받고 약을 처방받습니다.
- 몸 상태가 좋아질 때까지 집에서 쉬니다.



마스크 사용법



마스크를 사용하기 전에
손을 깨끗이 씻습니다.



마스크로 입과 코를 완전히 가립니다.
얼굴과 마스크 사이에
빈틈이 없도록 합니다.



마스크를 쓰는 동안
마스크 겉면을 손으로
만지지 않습니다.

기침을 많이 한다면
마스크를 꼭 써야 합니다!

마스크를 쓰는 것은
나의 건강을 위한 것이고
함께 일하는 동료의 건강을 지키는 것입니다.

바른 방법으로 마스크를 쓰면
감염병을 예방하는 데 도움이 됩니다.

잠깐! 이럴 땐 이렇게 해요

마스크를 깨끗하게 관리합니다.

- 마스크 안쪽이 더러워지면 사용하지 않습니다.
- 1회용 마스크를 오래 사용하면 안 됩니다.
(면 마스크라면 깨끗하게 빨아 씁니다.)
- 더러워진 마스크를 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다.

• 3. 안전보호구와 안전보건표지 •

직장에서 일할 때는 **규칙**에 따라
작업복을 입어야 합니다.

내 몸을 **안전하게 지키려면**
작업복을 잘 입어야 합니다.

위험한 순간에 대비해서
안전모, 안전화, 안전장갑을 잘 써야 합니다.

나의 몸과 안전을 지켜주는 안전보호구에 대해
알아볼까요?



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
안전보호구와 안전보건표지 동영상을 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.

직장에서는 어떤 **작업복장**으로 일하나요?

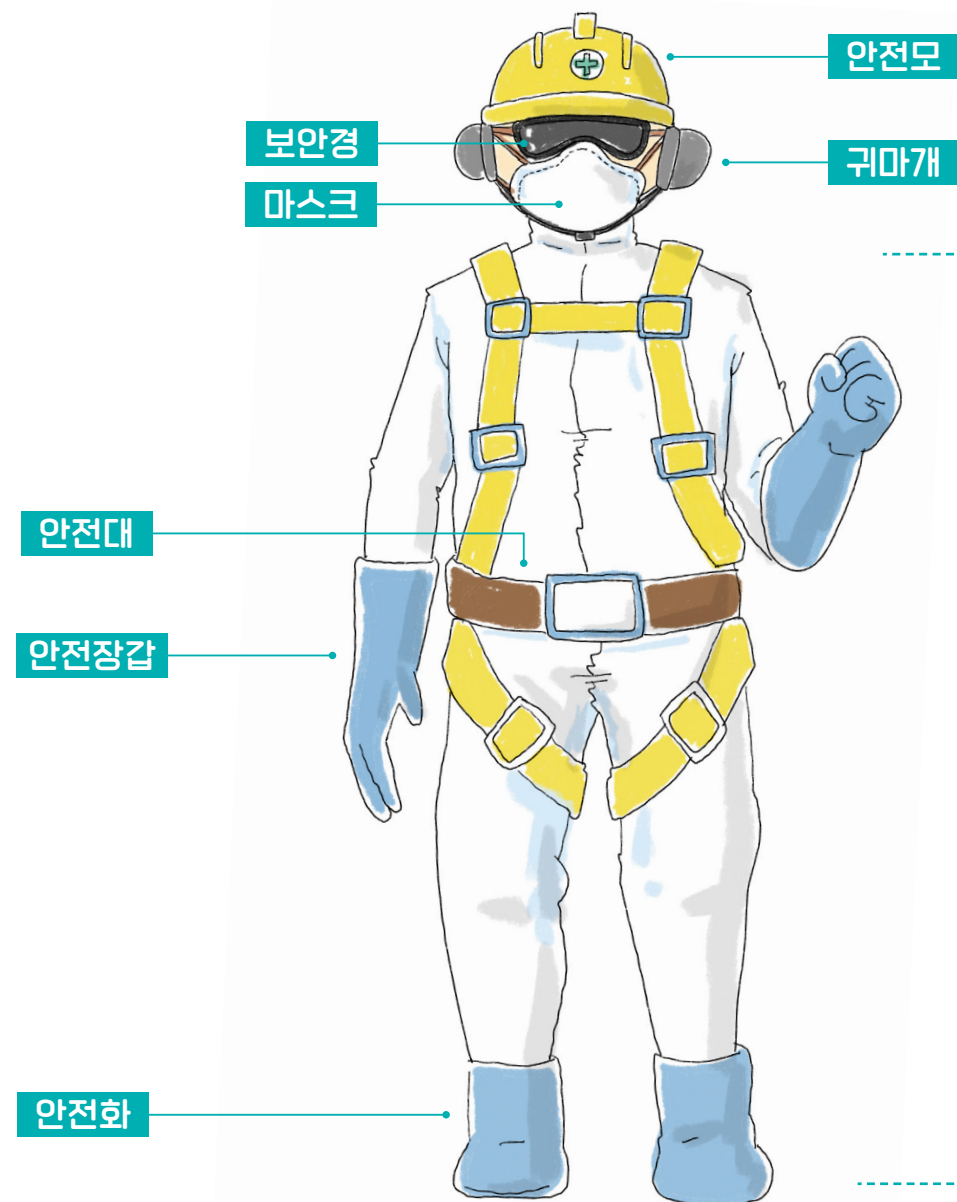
 내가 회사에서 일하는 모습을 그려보세요.



안전보호구 알기

안전보호구에는 다양한 종류가 있습니다.

내 일에 맞는 안전보호구는 무엇일까요?



안전모 머리 위로 물건이 떨어질 때 머리를 보호합니다.
내가 높은 곳에서 떨어질 때 머리를 보호합니다.

안전장갑 날카로운 물건을 만질 때 손을 보호합니다.
독한 약품을 만질 때 손을 보호합니다.
절연장갑은 전기에 감전될 위험을 줄여 줍니다.

안전대 높은 곳에서 일할 때 내 몸이 떨어져 다치지 않도록 잡아줍니다.

보호복 뜨거운 열, 독한 약품으로부터 몸 전체를 보호해 줍니다.

보안경 눈에 독한 약품이나 물체가 들어가지 않도록 보호해주는 안경입니다.

귀마개 시끄러운 소리로부터 귀를 보호해 줍니다.

마스크 먼지나 독한 가스가 코와 입으로 들어가지 않도록 막아줍니다.

안전화 떨어지는 물건에 다치지 않도록 발을 보호합니다.
바닥에 날카로운 물건이 있을 때 찰리지 않게 해줍니다.
미끄러지지 않게 해줍니다.

잠깐! 이럴 땐 이렇게 해요

안전보호구를 사용할 때 꼭 **확인**합니다!

- 사용하기 전에 안전보호구가 고장나지 않았는지 반드시 확인합니다.
- 안전보호구를 보관할 때는 떨어지기 쉬운 장소에 놓지 않습니다.
- 안전보호구가 몸에 맞지 않거나 착용하기 어려우면
상사나 동료에게 알립니다.

안전보건표지 알기

일을 하다보면 '위험'이 있음을 알려주는
여러 가지 **안전보건표지**를 볼 수 있습니다.

안전보건표지는
색깔에 따라 알리는 내용이 다릅니다.
빨간색은 금지, 노란색은 경고,
파란색은 지시, 초록색은 안내를 의미합니다.

안전보건표지에 있는
그림이나 기호, 글자 표시를 보고
알려주는 내용을 잘 지켜서
사고를 예방합시다.

무엇을 의미하는 안전보건표지인지 알아보아요.

	금지표지	경고표지	지시표지	안내표지
색깔	빨간색	노란색	파란색	초록색
모양				
의미	하면 안돼요.	조심하세요.	꼭 지켜야 합니다.	알려줍니다.

직장에서 볼 수 있는 안전보건표지

금지(하면 안돼요)



출입금지
들어가지 마세요.



보행금지
걸어가지 마세요.



금연
담배를 피우지 마세요.



차량통행금지
차는 다닐 수 없어요.



사용금지
사용하면 안돼요.



화기금지
불을 사용하지 마세요.

경고(조심하세요)



위험장소 경고
위험한 곳이니
조심하세요.



낙하물 경고
물체가 떨어질 수 있으니
조심하세요.



고압전기 경고
감전될 수 있으니
조심하세요.



고온 경고
온도가 매우 높으니
조심하세요.



저온 경고
온도가 아주 낮으니
조심하세요.



매달린물체 경고
떨어질 위험이 있는 물건이
머리 위에 있으니 조심하세요.

지시(꼭 지켜야합니다)



안전모 착용



안전화 착용



안전장갑 착용



안전복 착용

안내(알려줍니다)



응급구호표지
약이나 치료를
받을 수 있어요.



비상구
위험할 때
여기로 피하세요.

기타(대중교통 이용 안전 수칙)



문에 손대지 마세요.



문에 기대지 마세요.

※ 건설현장이나 병원 등 직장에 따라 알아야 할 표지판들이 있어요.
자세한 정보를 알기 위해서는 '산업안전보건법 시행규칙[별표6]'을 찾아보세요.

• 4. 넘어짐 사고 예방 •

길을 가다가 넘어진 적이 있나요?

우리는 생활하면서 넘어지는 경우가 종종 있습니다.

'넘어짐'은 직장에서도 자주 일어나는 사고입니다.

넘어짐 사고를 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
넘어짐 사고 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.

직장에서 넘어진 경험이 있나요?

어떤 상황에서 넘어졌는지 써봅시다.

예시

회사에 늦을 것 같아 계단을 뛰어 올라가다 넘어졌습니다.

Blank area for writing the answer to the question: '어떤 상황에서 넘어졌는지 써봅시다.'

넘어짐 사고를 예방하려면
어떻게 해야 할까요?

걸을 때는 휴대폰을 보지 않습니다.
앞을 잘 보며 걷습니다.

바닥에 물이나 물건 등이 없는지 잘 살펴보아야 합니다.

물건에 발이 걸려 넘어지지 않으려면
바닥에 있는 물건을 잘 치워야 합니다.

일할 때는 슬리퍼나 미끄러지기 쉬운 신발을 신지 않습니다.
안전화를 신어야 합니다.

만약 넘어져 다쳤거나 몸이 아프면
상사나 동료에게 꼭 알립니다.



에스컬레이터나 계단을 이용할 때도
넘어지지 않게 조심해야 합니다.

1. 옷이나 물건 등이 에스컬레이터의 틈새에
끼이지 않도록 주의해야 합니다.
2. 에스컬레이터를 이용할 때는 **손잡이를** 잡고
있어야 합니다.
3. 에스컬레이터 발판에 표시된 노란색 안전선의
안에 발을 두고 서 있습니다.
4. 에스컬레이터를 타고 있을 때는 뛰거나 장난치지
않습니다.
5. **경사가 심한 계단을** 걸을 때는 난간을 잡고
안전하게 **걸습니다.**



5. 떨어짐 사고 예방

직장에서 일하다 보면
'떨어짐' 사고가 발생할 수 있습니다.

'떨어짐'은 내 몸이 위에서 아래로 떨어지면서
뼈가 부러지거나 목숨을 잃을 수도 있어 매우 위험합니다.

어떤 상황에서 떨어짐 사고가 발생하는지,
어떻게 하면 위험을 피할 수 있는지 알아보시다.

떨어짐 사고가 일어났습니다.
왜 떨어졌는지 생각해 보세요.



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
떨어짐 사고 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.

사다리에서 일을 할 때 떨어짐 사고 없이 안전하게 일하려면 어떻게 해야 할까요?

✓ 문제를 읽고 맞으면 O, 틀리면 X로 표시해 주세요.

일하다 떨어지지 않도록 조심하기	O/X
한 사람이 사다리를 잡고 안전을 확인한 후에 다른 사람이 사다리 위로 올라갑니다.	
안전모와 안전장갑을 착용합니다.	
높은 곳에서 일할 때 고정식 사다리*를 사용합니다.	
사다리에서 내려올 때는 빠르게 뛰어 내립니다.	
떨어짐 주의 표지판이 있는 장소에서는 더 조심합니다.	

* 고정식 사다리란?

작업장 내 철, 콘크리트 구조물 등에 설치하여 사용하는 사다리로 세로대(기둥)와 가로대(발판) 등으로 구성되며, 벽 등 구조물에 고정해서 사용하는 사다리입니다.



일하다 떨어지지 않도록 꼭 지켜요!



안전모, 안전복 등 **보호장비**를 반드시 착용해야 합니다.



높은 곳에서 일할 때는 꼭 동료와 함께 합니다.



사다리는 **평평한 바닥**에 고정하여 사용합니다.



사다리나 의자에 올라가기 전에 **흔들리지 않는지**를 확인합니다



떨어짐주의 표지판이 있는 곳
(사다리를 사용하는 곳, 맨홀 주변 등)에서는 더 조심합니다.



'떨어짐' 사고가 일어나면 **상사나 동료에게** 꼭 알립니다.

• 6. 끼임 사고 예방 •

문을 닫다가 실수로 손가락이 끼어
아팠던 적이 있나요?

직장에서 일하다 보면
기계에 머리카락이나 손, 발이 끼어
다치는 위험한 '끼임' 사고가 생길 수 있습니다.

직장에서 일어나는 '끼임' 사고는 어떤 것이 있고,
어떻게 하면 위험을 피할 수 있는지 알아보시다.



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
끼임 사고 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



직장에서 일어날 수 있는
'끼임' 사고는 무엇일까요?

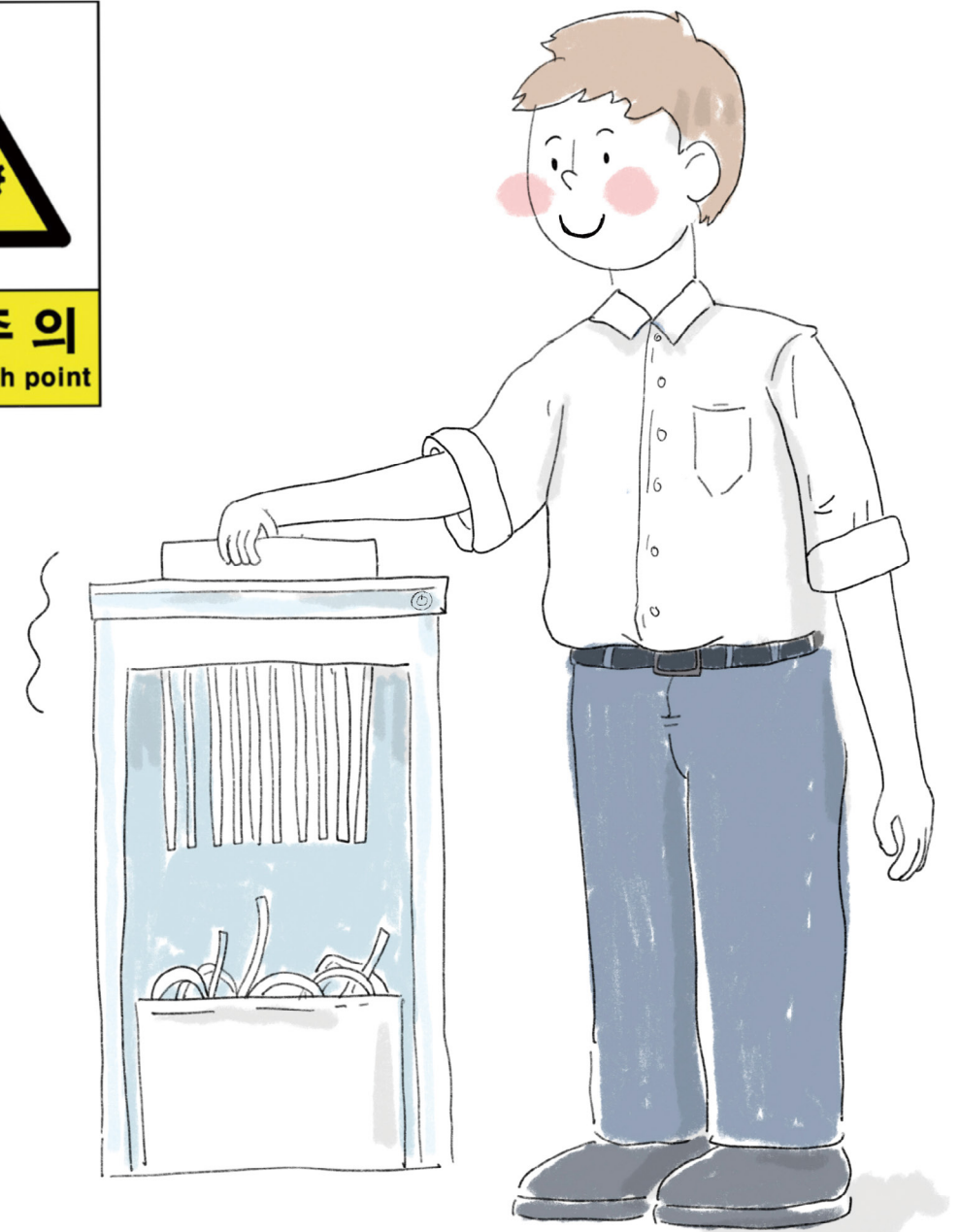
자동으로 움직이는 기계를 사용할 때는
'끼임' 위험을 주의해야 합니다.
목걸이, 명찰 같이 늘어지는 물건을 빼 놓고
긴 옷소매를 걷어 단정하게 한 후 일을 합니다.

손이나 옷이 끼면 얼른 전원을 꺼서
기계의 작동을 멈춰야 합니다.

끼임 주의 표지판이 있는 곳에서는
더욱 조심해야 합니다.

만약 끼임 사고로 다쳤거나 몸이 아프면
상사나 동료에게 꼭 알립니다.

사무실에서



작업장에서

반찬통을 배식대에 급하게 내려놓으려는 순간,
반찬통과 배식대 사이에 손이 끼일 수 있습니다.

이럴 때는 손가락이 끼지 않도록 조심히 내려 놓습니다.
미끄러운 배식대를 놓치지 않도록 **장갑을** 사용합니다.

수레를 이용해 물건을 옮기는 도중
수레 바퀴에 발이 끼어 다칠 수 있습니다.
이럴 때는 **조심하면서 천천히** 걸어야 합니다.



이동할 때

회전문의 작은 틈으로 비집고 들어가면
몸이 끼일 수 있습니다.

자동회전문은 자동으로 움직이기 때문에
문을 밀면 안 됩니다.

사람이 직접 밀어야 하는 수동회전문에서는
다른 사람과 문을 미는 속도를 맞춥니다.

혹시 회전문에서 위험한 상황이 생기면
회전문 옆의 **멈춤 버튼**을 눌러서 멈추거나
회전문을 사용하지 말고 **일반 문**을 사용합니다.

'끼임' 사고는 언제 어디서나 발생할 수 있으니
항상 안전하게 주변을 살피고 점검하는 것이 좋습니다.



• 7. 찔림, 베임 사고 예방 •

종이나 볼펜, 칼이나 가위를 사용하다
손가락을 찔리거나 베인 적이 있나요?

직장에서
날카로운 도구를 사용하다 보면
몸에 찔리거나 베어서 다칠 수 있습니다.

찔림과 베임으로부터 내 몸을 안전하게 지키려면
어떻게 해야 할까요?

어떤 상황에서 찔림이나 베임 사고가 발생하는지,
어떻게 하면 위험을 피할 수 있는지 알아보시다.



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
찔림, 베임 사고 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



직장에서 찢리거나 베이는 사고를 예방하려면
날카로운 도구를 사용할 때
휴대폰을 보거나 잡담을 하지 않고 일에 집중해야 합니다.

날카로운 칼을 사용할 때는
베임 방지용 장갑을 착용하는 것이 좋습니다.
설거지할 때는
칼이나 날카로운 도구를 다른 식기와 따로 구분해야 하고
식기에도 날카로운 부분이 있을 수 있으니
손을 베이지 않기 위해 고무장갑을 사용합니다.

만약 찢리거나 베여서 다쳤다면
상사나 동료에게 빨리 알리고 치료를 받습니다.

찢림과 베임의 위험한 상황에서
내 몸을 지킬 수 있는 안전 보호구는 무엇일까요?



▶ 베임방지용 장갑



▶ 고무장갑



▶ 면장갑



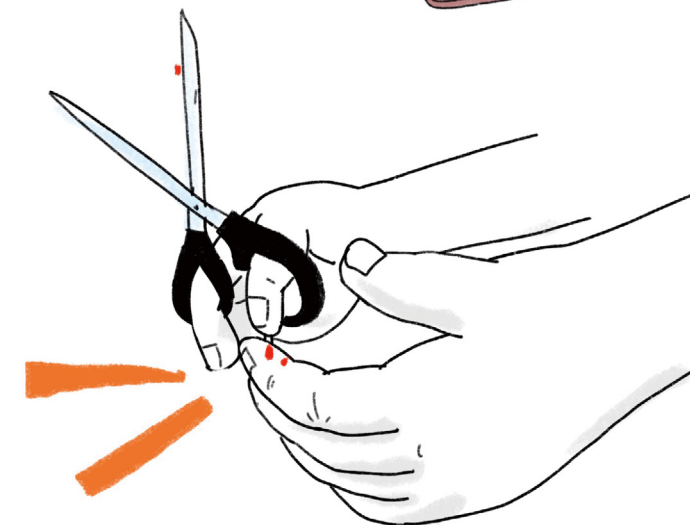
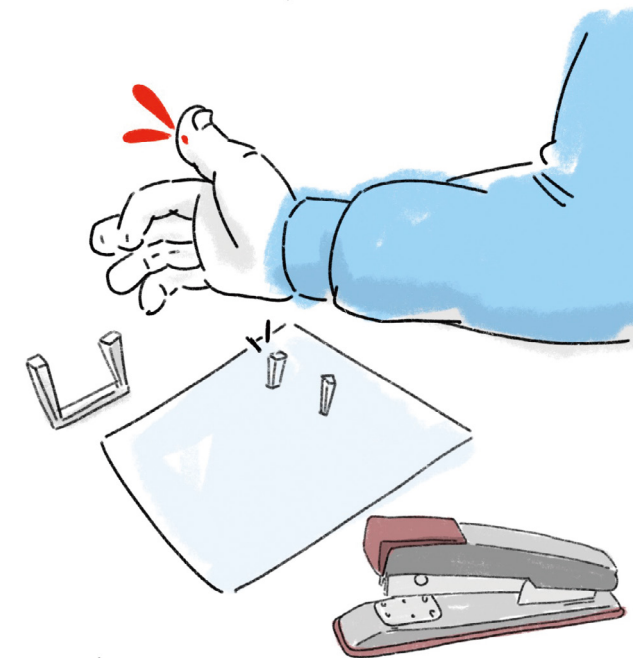
▶ 실리콘 장갑

일할 때 사용하는 것 중
날카로운 물건들이 있나요?

일할 때 사용하는 A4 종이는
얇고 날카로워서 조심해야 합니다.
종이를 넘길 때는 **천천히 종이 안쪽을 잡고** 넘겨야 합니다.

스테이플러는 **심이 날카로우니**
찔리지 않게 조심해야 합니다.
종이에 박힌 스테이플러를 뺄 때 사용하는
스테이플러 제거기도 날카롭기 때문에 찔리지 않도록
주의해야 합니다.

칼과 가위를 사용할 때는 날이 아닌
손잡이를 잡아 사용합니다.
자르는 쪽에 손을 두지 않아야 합니다.
자르는 쪽에 손을 두면 날카로운 칼날에 손이 다칠 수
있습니다.



찔리거나 베이지 않게 꼭 지켜요!

1. 칼날에 손을 다치지 않기 위해 안전보호구 사용하기
2. 스테이플러 제거기와 스테이플러 조심해서 사용하기
3. 날카로운 도구를 사용할 때 잡담, 휴대폰 사용 안하기
4. 가위나 칼을 몸 바깥쪽으로 향하게 해서 사용하기
5. 부러지거나 깨진 물건 조심하기

자주 사용하는 문구류인 커터칼은
칼날을 칼집에 밀어 넣어 보관합니다.
가위를 쓰고 나면 가위 날을 접고
가위 집이나 통에 넣어 보관합니다.



8. 화상 사고 예방

화상 사고는 **불이나 뜨거운 물**에
데이는 것을 말합니다.

뜨거운 음식물이 담긴 그릇을 **맨손으로 잡거나**
화학물질*이 피부에 닿았을 때 화상사고가 생깁니다.

일하면서 화상을 입지 않으려면
어떤 것들을 조심해야 할까요?

* 화학물질이란?

화학적 방법에 따라 사람들이 만든 물질



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
화상 사고 예방 동영상을 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



일하면서 화상을 입지 않으려면
어떻게 해야 할까요?

뜨거운 음식을 조리하거나 **끓일 때는**
긴 소매의 셔츠와 바지를 입습니다.

뜨거운 물이 담긴 그릇의 뚜껑을 열 때는
물이 튀지 않도록 **조심하면서 천천히** 엽니다.

압력이 있는 조리기와 스팀 오븐을 사용할 때는
뜨거운 스팀이 빠진 것을 확인한 후에 입구를 엽니다.

기름을 사용할 때는
프라이팬, 튀김기계에 **물기가 들어가지 않도록** 조심합니다.

* 뜨거운 기름에 물기가 들어가면 기름이 튀어 화상을 입을 수 있어요.

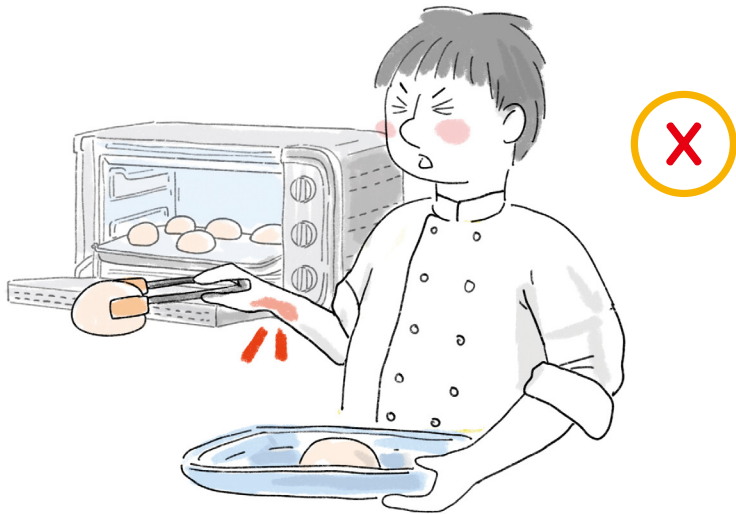


오븐처럼 열을 내는 기계를 사용할 때
뜨거운 열 때문에 화상을 입을 수 있습니다.

화상을 예방하려면

뜨거운 물건을 만지기 전에

팔토시와 오븐용 장갑 같은 안전보호구를 착용해야 합니다.



청소용 세제에는 피부에 나쁜 화학물질이 들어 있습니다.
세제를 맨손으로 만지면 화상을 입거나 피부가 상합니다.
꼭 장갑을 끼고 청소합니다.



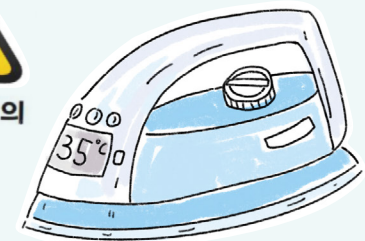
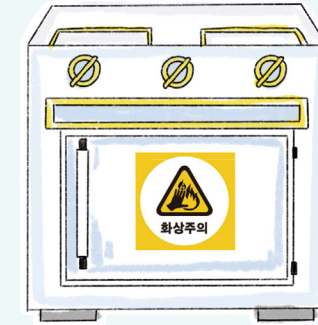
열을 이용하는 기계는 화상을 입을 수 있으니 조심해요!

오븐에 '화상주의 표지판'이 붙어 있어요.
안에 있는 음식을 꺼낼 때는 뜨거운 열에 손과 팔을
데지 않도록 팔토시와 장갑을 사용해요.

식기세척기는 뜨거운 물과 스팀을 사용합니다.
작동 중에 문을 열면 화상을 입을 수 있으니
식기세척기가 작동을 멈추고 안전할 때
문을 엽니다.

전기난로에 너무 가까이 있으면
화상을 입을 수 있습니다.
나와 너무 가까이 두지 않아야 하고
항상 조심해야 해요.

* 일하다 불이나 열로 인해 몸이 아프면 주변에 있는 사람들에게 꼭 알립니다.



9. 감전 사고 예방

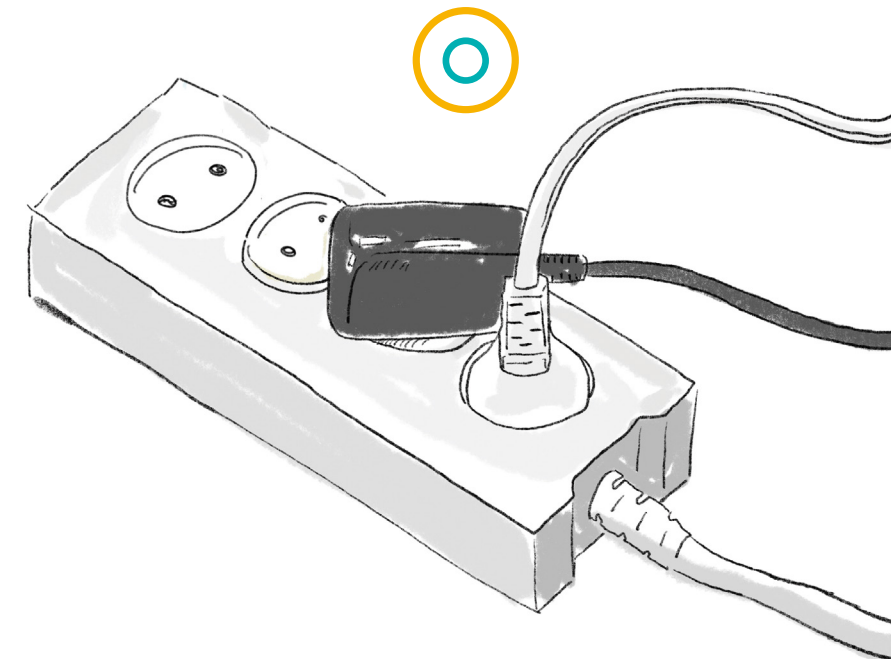
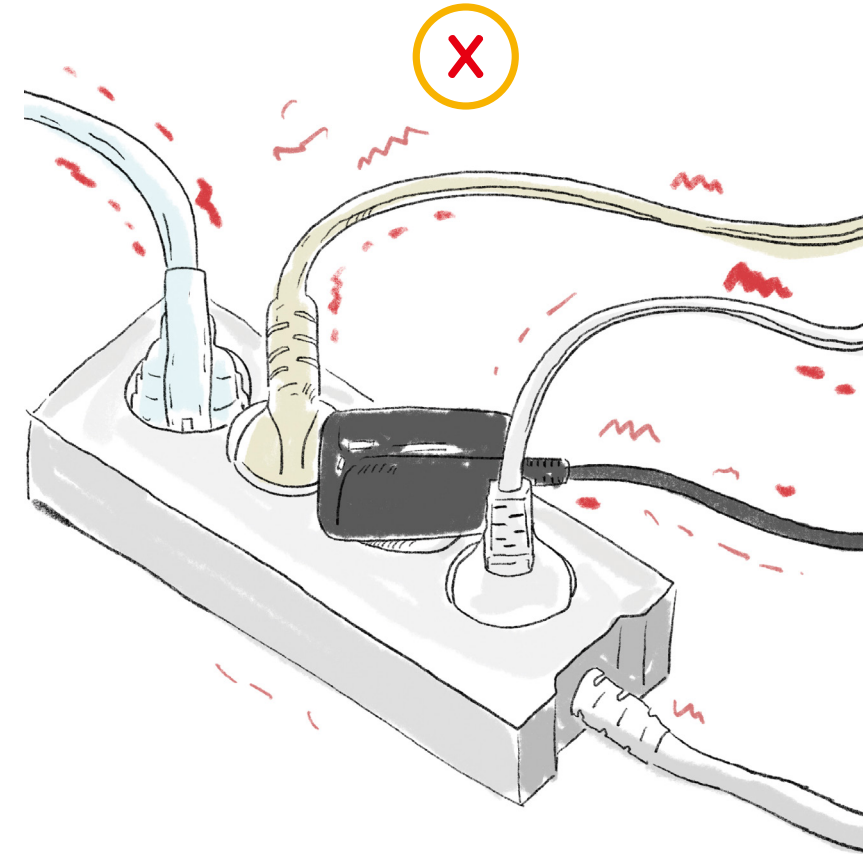
감전 사고는 전기기계를 잘못 사용해 몸에 전기가 흘러
몸이 움직이지 않거나 화상, 또는 목숨을 잃는 일까지
일어날 수 있는 무서운 사고입니다.

일하다 감전으로 몸이 다쳤거나 아프면
상사나 동료에게 꼭 알려야 합니다.

그렇다면 직장 and 집에서 매일 사용하는 전기를
안전하게 사용하는 방법은 무엇일까요?



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
감전 사고 예방 동영상 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



감전의 위험에서 내 몸을 지키는 안전보호구를 소개합니다.

'절연*용 보호구'는

일하는 사람이 감전되지 않도록 보호하기 위해 착용하는
절연 안전모, 절연장갑, 절연장화 등의 보호장구를 말합니다.

전기 위험이 있는 장소에서 일할 때는
꼭 절연용 보호구를 사용해
내 몸을 보호해야 합니다.

*절연이란?

전기나 열을 통하지 않게 막아주는 것을 말합니다.

절연 안전모

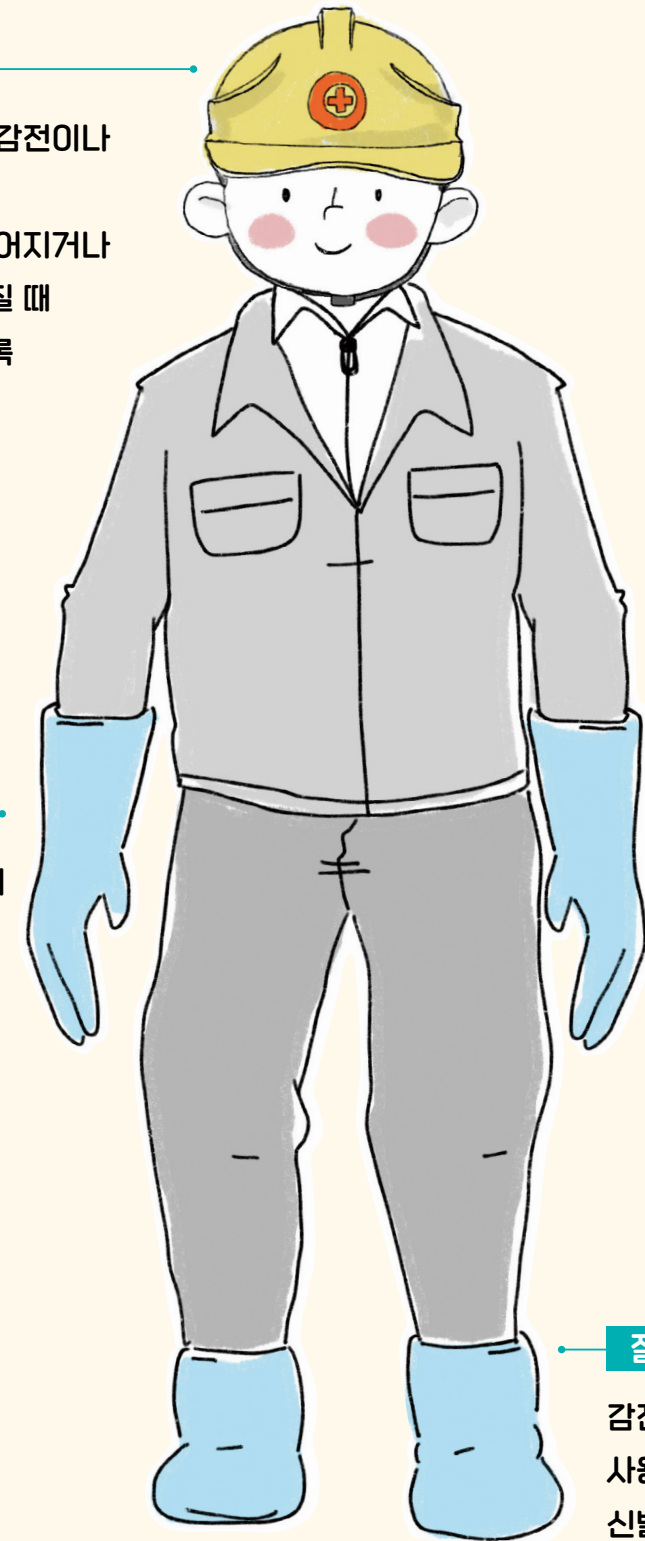
전기 때문에 생기는 감전이나
화상을 막아줍니다.
내가 높은 곳에서 떨어지거나
물건이 위에서 떨어질 때
머리가 다치지 않도록
보호합니다.

절연장갑

전선이나 전기기계
손이 닿았을 때
감전되는 것을
막아줍니다.

절연장화

감전을 예방하기 위해서
사용하는 안전한
신발입니다.
전기 일을 하는 사람은
반드시 착용해야 합니다.



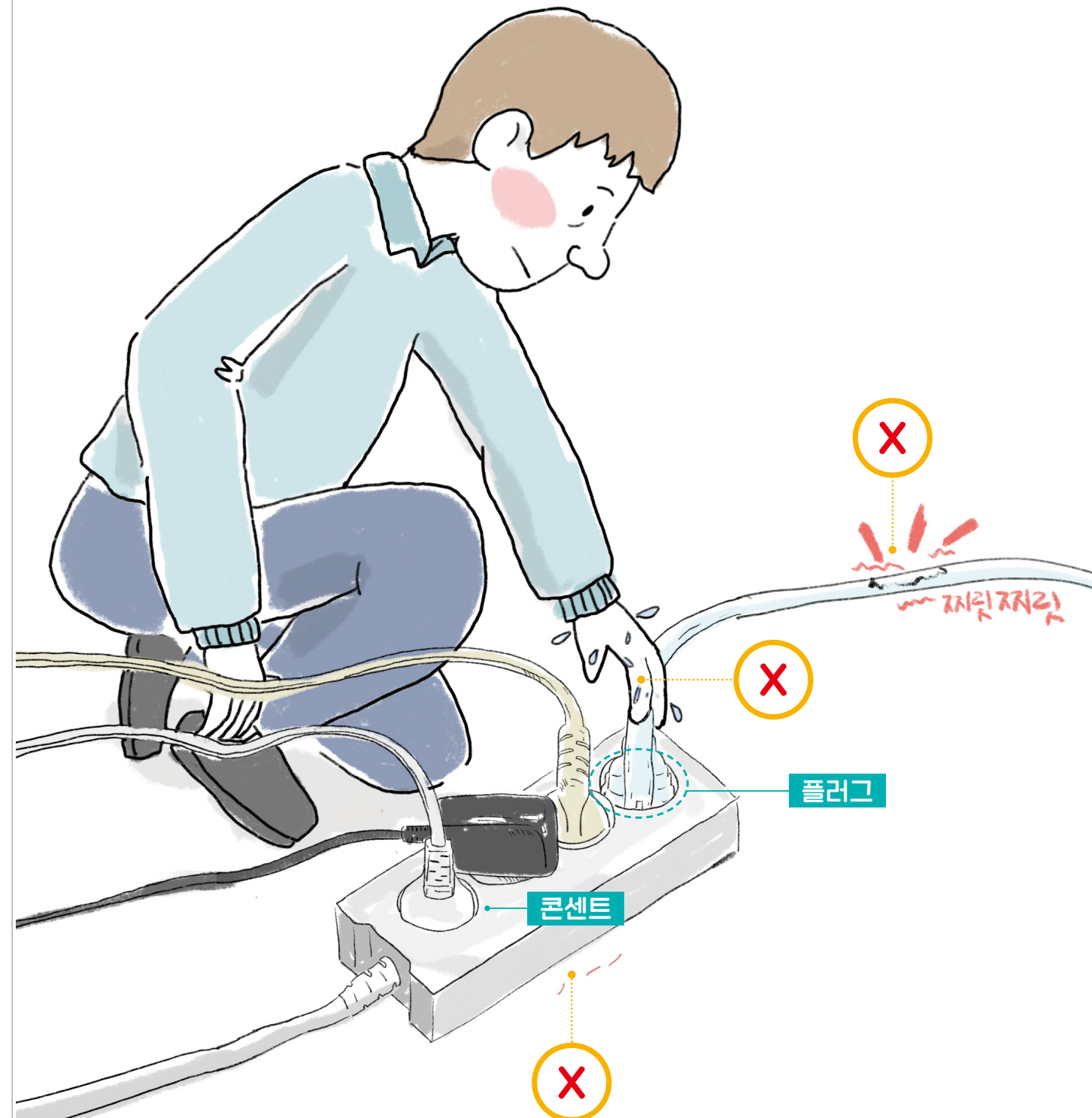
전기제품을 사용할 때
어떻게 해야 안전할까요?

물이 묻은 손과 젖은 옷이나 장갑을 끼고
전기제품을 만지지 않습니다.

하나의 콘센트에 많은 전기 플러그를 꽂으면
불이 날 수 있어 위험합니다.

전기제품의 전선을 당기지 않습니다.
반드시 플러그를 잡고 뽑아야 합니다.

사용하는 전선이 벗겨져 있으면
사용하지 않습니다.



감전 사고가 일어났습니다.
어떻게 행동해야 할까요?

일하다가 감전 사고가 일어나면
많이 다치지 않았더라도
바로 병원에 가서 진찰을 받습니다.

또 상사나 동료에게 사고를 꼭 알려야 합니다.

사고를 당한 동료가 쓰러지거나 많이 아프다면
즉시 119에 신고해서 도와달라고 합니다.

사고를 당한 동료를 옮기거나 응급처치*를 할 때는
119 구조대에서 알려주는 방법을 잘 듣고 따라합니다.

*응급처치란?

다친 사람이나 아픈 사람이 있을 때 그 자리에서 빨리 치료를 도와주는 것



• 10. 부딪힘 사고 예방 •

일하다 보면 '부딪힘' 사고가 생길 수 있습니다.

'부딪힘' 사고는

사람이나 벽, 튀어나온 물건과 세계
부딪혀 생기는 사고입니다.

부딪힘 사고가 생기면

몸에 작은 상처가 생길 수도 있고,
뼈가 부러져 크게 다칠 수도 있습니다.

직장에서

부딪히지 않고 안전하게 일하려면 어떻게 해야 할까요?



☐
휴대전화로 QR코드를 스캔하면
부딪힘 사고 예방 동영상을 볼 수 있습니다.
지금 바로 스캔해보세요.



일할 때

부딪히지 않으려면 어떻게 할까요?

주변을 제대로 살펴보지 않고 일하면
함께 일하는 사람과 부딪힐 수 있습니다.

부딪히지 않기 위해서는
움직이기 전에 주변을 잘 보아야 하고
움직이는 방향을 갑자기 바꾸지 않아야 하고
급하게 움직이지 않아야 합니다.

다른 사람의 뒤로 지나갈 때에는
'지나갑니다'라고 말하면서 지나갑니다.

부딪혀 몸이 아프거나, 다쳤을 때에는
꼭 상사나 동료에게 알립니다.



물건을 들고 옮기다 부딪히는 사고도 있습니다.
물건을 옮길 때 부딪히지 않는 방법을 알아보시다.

먼저 물건을 **바르게** 들어야 합니다.

상자 드는 방법



1. 상자를 내 몸 앞에 두고 선다.



2. 가까이 선다.
한쪽 발을 약간 앞에 둔다.



3. 허리와 등을 펴고
천천히 무릎을 굽힌다.



4. 손바닥을 사용해서 상자 양쪽을
움켜잡는다.



5. 배에 힘을 주고 무릎을 펴면서
일어난다.
(등을 곧게 세운다. 갑자기 일어나지 않는다.)

이럴 땐 이렇게! 물건을 옮길 때 부딪치지 않아요!

"ooo씨 이 상자는 저 혼자 들기 힘듭니다.
도와주시겠어요?"



상자가 크거나 무거워서
혼자서 상자를 옮기기 어렵다면
동료에게 부탁하여 함께 상자를 옮깁니다.



물건을 옮길 때 닫힌 문이 있다면
내가 들고 있던 물건을 내려놓고 문을 열어 둡니다.
문이 닫히지 않게 문을 고정합니다.
그리고 물건을 들고 움직일 때
'지나갑니다'라고 알려서
다른 사람과 부딪치지 않도록 조심합니다.

부딪히지 않도록 꼭 지켜요!

1. 내가 들 수 있는 만큼 물건을 듭니다.
2. 앞을 볼 수 있는 높이로 물건을 듭니다.
3. 물건을 들 때는 바른 자세로 다치지 않게 조심합니다.
4. 다른 사람의 뒤를 지나갈 때는 '지나갑니다' 말을 합니다.
5. 물건을 내릴 때 물건에 손가락이나 발가락이 끼지 않도록 조심합니다.
6. 걷는 방향을 바꿀 때 주변을 잘 보아야 합니다.
7. 걸다가 급하게 방향을 바꾸지 않습니다.



11. 함께 만드는 안전한 직장

지금까지 안전한 직장생활을 위해
꼭 지켜야 하는 것들을 알아보았습니다.

직장은 다른 사람과 함께 있는 곳이기 때문에
규칙을 잘 지켜야 합니다.

나와 동료가 함께 규칙을 잘 지킨다면
우리가 일하는 곳이 더욱 안전해질 것입니다.



① 시간을 잘 지킵니다.

시간을 지켜서 출근합니다.
회사에 늦을 것 같아 급하게 움직이거나 뛰게 되면
넘어지거나 다칠 수 있습니다.



② 몸을 보호할 수 있는 복장을 갖추니다.

안전장갑은 손이 다치지 않게 보호해줍니다.
안전화는 발이 다치지 않게 보호해줍니다.
편의점, 호텔, 음식점 등 내가 일하는 곳에 따라
알맞은 옷과 안전보호구를 착용하고
일을 합니다.



③ 일하기 전에 확인합니다.

일하기 전에 위험한 부분이 있는지
무엇을 조심해야 할지 생각해봅니다.
일하는 데 방해가 되는 물건을 치웁니다.
바쁘다고 해서 뛰어다니거나 급하게 움직이면
위험합니다.



④ 일하는 방법과 순서를 지킵니다.

안전하게 일하기 위해서는 일을 배울 때
일하는 방법과 순서를 정확하게 배워야 합니다.
방법과 순서를 지키지 않고 내 마음대로 하면
다시 일해야 하거나 사고가 날 수 있습니다.



⑤ 동료와 함께 쓰는 공간에서 규칙을 지킵니다.

직장에서는 서로의 안전을 위해 규칙을 지킵니다.
식당과 화장실에서는 줄 서서 기다립니다.
준비실에서 과자나 음료를 먹은 다음에
깨끗하게 치웁니다.
휴게실 사용시간을 잘 지킵니다.



⑥ 주변을 항상 깨끗이 정리합니다.

일하는 데 필요한 물건만 사용합니다.
일을 마치면 사용했던 물건을 제자리에
 옮겨 놓습니다.
직장은 동료와 함께 사용하는 곳이니
물건을 사용한 다음에는 꼭 정리합니다.



⑦ 쓰레기는 정해진 곳에 버립니다.

물건을 사용하거나, 청소 후 생기는 쓰레기는
꼭 정해진 곳에 버립니다.

내가 버리는 쓰레기의 종류에 맞는 휴지통에
분리해 버리는 것이 중요합니다.



⑧ 모를 때는 물어봅니다.

일하다 모르는 것이 생겼을 때는
상사에게 물어봐야 합니다.

나 혼자 결정해서 실수를 한다면 위험한
사고가 날 수도 있습니다.

참고한 자료

- 경기도교육청(2020) 사전에 이만큼 다 배우고 가자
- 교육부 교육안전정보국 학교안전총괄과(2021) 학교현장 재난유형별 교육·훈련매뉴얼
- 보건복지부(2020) 코로나19 함께 이겨냅시다(장애인을 위한 코로나19 안내서)
- 한국산업안전보건공단 교육혁신실(2021) 예비산업인력을 위한 안전보건 나침반
- 한국산업안전보건공단(2021) 2022년 만화로 보는 산업안전보건기준에 관한 규칙
- 한국승강기안전공단(2020) '오르락내리락' 안전한 에스컬레이터 이용방법
- 한국직업능력개발원(2017) 2017 특수교육대상 학생을 위한 직장생활 및 직무예절과 윤리

직장생활에 꼭 필요한 안전이야기

책 펴낸 날짜 2022년 11월 23일
책 펴낸 사람 김언아
책 펴낸 곳 한국장애인고용공단 고용개발원
주소 (13619) 경기도 성남시 분당구 구미로173번길 59
전화 (031) 728-7000
팩스 (050) 3470-0906
홈페이지 (공단) <http://www.kead.or.kr>
(고용개발원) <http://edi.kead.or.kr>
전자우편 wona@kead.or.kr
ISBN 979-11-6922-020-0 (93330)

* 이 책의 저작권은 한국장애인고용공단에 있습니다.
* 이 책을 한국장애인고용공단의 동의 없이 변형하는 것을 금지합니다.



한국장애인고용공단 고용개발원

내가 코로나19에 걸렸는지 알아보기

코로나19 자가검사방법

1

30초 이상

① 검사 전에 반드시 손을 씻는다
② 손을 씻을 수 없다면 손 소독제를 사용한다

4

왼쪽 10번
오른쪽 10번

① 왼쪽 콧속에 넣고 돌린다
② 오른쪽 콧속에 넣고 돌린다

2

① 비닐봉투에서 물건을 꺼낸다
② 평평한 곳에 놓는다
③ 물건이 모두 있는지 확인한다

5

① 용액통의 비닐을 벗긴다

3

① 면봉의 표장을 벗긴다
② 면봉을 꺼낸다

6

10번

① 용액통에 면봉을 넣는다
② 10번 돌린다
③ 짜낸다
④ 면봉을 빼다

7

누를

① 용액뚜껑을 꼭 닫는다

8

① 용액통을 거꾸로 잡는다
② 검사기 응고란 부분에 4방울을 떨어뜨린다

9

15분

① 15분 기다린다
② 결과를 본다

코로나19 자가검사 결과 보기

양성인 경우

검사기의 C, T에 선이 보인다 > **양성**이다
선이 연하게 보여도 **양성**
양성인 경우에 집에서 가까운 병원(내과)에 전화한다
또는 아래의 번호로 전화한다
1339(질병관리청 안내전화) 지역번호 + 120(지역 안내전화)
양성: 코로나로 아픈 것

음성인 경우

검사기의 C에만 선이 보인다 > **음성**이다
음성인 경우라도 기침, 콧물 등 아픈면 가까운 병원에 간다
음성: 코로나로 아프지 않은 것

무효인 경우

① 검사기에 선이 없다 > **무효**이다
② C에 선이 없다 > **무효**이다
무효인 경우 다시 검사한다
무효: 검사를 다시 할 것

일단: 나쁜 균을 없앤 것 **용액**: 검사를 할 때 사용하는 물



