

# 사고사망 **Down**, 건강보호 **Up** 사내 안내방송 가이드



안내방송 음원파일은공단 홈페이지(www.kosha.or.kr) '안전보건자료실'에서 '음원'으로 검색하여 다운로드할 수 있으며, 작업시작 전과 작업 중 수시로 송출하여 작업자 주의 환기 등에 활용하시기 바랍니다.



## 사고사망 예방

## 공 통

### 필수 보호구 착용



현장에서 반드시 착용해야 할 보호구 안내입니다.

추락, 낙하 등의 위험으로부터 여러분의 **소중한 생명**을 지켜줄 **안전모, 안전화, 안전대**를 꼭 착용하여 주시기 바랍니다.

우리 모두 안전한 작업, 약속해주세요!

### 충돌재해 예방



하역기계 또는 건설기계 작업 시 충돌재해 예방 안전수칙입니다.

**운전자**는 **안전거리를 확보**하고 **전방을 주시**하며,  
신호수나 유도자의 지시에 따라 안전운전하시기 바랍니다.

**주변 작업자**는 기계 **작업반경 내에 출입하지 마**시고,  
정해진 통로로 안전하게 이동하시기 바랍니다.

우리 모두 안전한 작업, 약속해주세요!

### 밀폐공간 질식예방



밀폐공간 질식재해 예방을 위한 작업자 안전수칙입니다.

작업 전과 작업 중에는 **유해가스 농도 측정, 충분한 환기, 호흡용 보호구 착용**을 잊지 마시고,  
구조작업 시에도 반드시 호흡용 보호구를 착용하여야 합니다.

우리 모두 안전한 작업, 약속해주세요!

## 건설업

### 추락재해 예방



건설현장 추락재해 예방을 위한 안전수칙입니다.

**작업자**는 **안전모, 안전대**를 반드시 착용하고 추락위험장소에서  
작업 시 각별히 주의하여 안전하게 이동하시기 바랍니다.

**현장관리자**는 개구부, 단부 등에 **추락위험 방지조치**가 제대로  
되어있는지 상시 점검하고 안전하게 조치하시기 바랍니다.

우리 모두 안전한 작업, 약속해주세요!



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단



# 사고사망 Down, 건강보호 UP 사내 안내방송 가이드

## 사고사망 예방

### 끼임재해 예방



위험기계·설비 사용 시 끼임재해 예방을 위한 작업자 안전수칙입니다.

정비나 청소 등의 **작업 전에는 반드시 전원을 차단**하고, 전원부에 **잠금장치 또는 작동금지 표지판을 설치**하여야 합니다.

기계를 재가동하기 전에는 기계 내부나 주변에 **다른 작업자가 있는지 반드시 확인**하고 전원을 켜주시기 바랍니다.

우리 모두 안전한 작업, 약속해주세요!

## 제조업

## 건강보호 및 증진

### 코로나19 감염예방



코로나19 감염 및 확산 방지를 위해 **지금부터 10분간 창문을 열어 환기**하여 주시기 바랍니다.

그리고 우리 모두의 안전을 위하여 **실내에서는 마스크를 반드시 착용**하여 주시기 바랍니다.

**코로나19, 함께하면 이겨낼 수 있습니다!**  
여러분의 협조 부탁드립니다.

## 공 통

### 근골격계질환 예방 (스트레칭)



잠깐! 모두 잠시만 멈추고 제 목소리에 집중해주세요!

**근골격계질환 예방을 위한 스트레칭!** 지금부터 함께 해볼까요?

• **먼저 목 운동!** 목으로 천천히 원을 그리면서 돌려주세요!

(하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟 / 반대로! 하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟)

• **다음은 어깨!** 양손을 어깨에 올리고 천천히 크~게 원을 그리면서 돌려주세요!

(하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟 / 반대로! 하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟)

• **다음은 손가락!** 손가락을 짹~ 폼다가 구부리기를 반복해주세요!

(하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟)

• **마지막 허리 운동!** 양손을 각지 긴 상태로 위로 쭉~ 뻗어 허리를 오른쪽으로 먼저 천천히~ 굽혀주세요!

(하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟 / 왼쪽으로! 하나 둘 셋 넷 다섯 여섯 일곱 여덟)

수고하셨습니다!

틈틈이 간단한 스트레칭으로 오늘도 건강한 하루 보내세요~!