

노인 일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

참여자용



본 워크북은 노인 일자리 참여자분들이 비대면 학습이 가능하도록 제작되었으며, 이를 통한 교육시간도 활동 시간으로 인정되오니, 참여자분들은 성실히 학습해 주시기 바랍니다.

(수행기관 제출용)

이 수 확 인 증

기 관 명 :

사 업 단 명 :

생 년 월 일 :

성 명 :

본인은 20 년 노인 일자리 및 사회활동 지원사업 참여자로서,

‘참여자안전사고예방워크북과정’을

성실히 이수하였음을 확인합니다.

20 년 월 일

참여자:

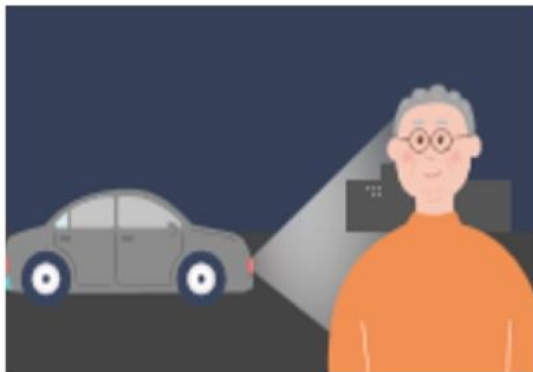
(서명 또는 지장)



① 계절별 안전수칙

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

노인일자리 참여자 안전수칙 예방 방안



예방수칙1

노인일자리 가는 날은 밝은 색상 옷을 입고
미끄럽지 않은 신발을 착용
(노인일자리 안전사고의 78%가 넘어짐 사고)



예방수칙2

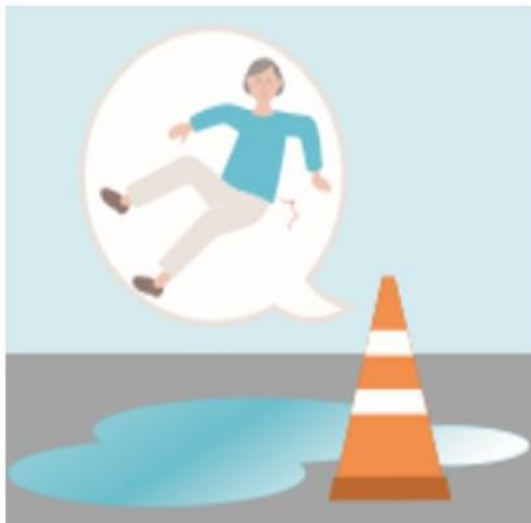
당일 날씨를 확인하고 개인 보호구를 챙기기

우천시 장화, 우비, 우산 등

무더위시 생수, 모자, 손수건, 팔토시 등

한파시 방한모, 장갑, 보온신발, 핫팩 등

노인일자리 참여자 안전수칙 예방 방안



예방수칙3

노인일자리 장소로 이동할 때 빙판길이나
물웅덩이를 조심

(걸어갈 경우 인도 이용, 공사현장 우회,
특히 겨울철에는 햇볕이 잘 드는 흙,
모래가 뿌려진 길 다니기, 빙판 및 물웅덩이 조심하기)



예방수칙4

오토바이나 자전거를 이용할 경우

헬멧, 장갑, 보호대를 착용하고 자전거 후미등을 꼭 부착
(교통수칙 꼭 지키기)



>>

무엇이 필요할까요?

.. 서로 필요한 물건을 연결 해주세요!



태풍·장마 사고 예방 방법



예방수칙1

태풍 발생 시 TV, 인터넷, 스마트폰 등으로
기상상황을 미리 파악하고 가까운
대피 장소를 확인하기



예방수칙2

노인 일자리 활동 시
태풍이나 장마가 예보된 날은 일정을 조정하고
외출은 자제하기

태풍·장마 사고 예방 방법



예방수칙3

가스를 미리 차단하고
집 안팎의 전기시설은 만지지 말기



예방수칙4

침수되거나 고립 시 옥상 등
안전한 곳으로 대피하여 구조를 요청하기



예방수칙5

하수구 및 배수구 막힘을 미리 확인하기



O, X 퀴즈

1 태풍 발생 시 한시가 급하므로 당장 대피장소로 피해야 한다.



2 노인 일자리 활동 조정은 불가능하므로
태풍이나 장마시에도 안전 장비를 챙겨서 활동해야 한다.



3 집 안팎의 전기시설은 만지면 안된다.



4 침수 및 고립 시, 안전한 곳으로 대피 후에 구조 요청을 해야 한다.



5 하수구 및 배수구 막힘을 미리 확인해야 한다.





② 사고유형별 안전수칙

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

낙상 사고 예방 방법



예방수칙1

작업 시작과 종료 후 가벼운 체조와 스트레칭으로 몸을 풀기



예방수칙2

바닥에 미끄럼 방지 매트를 깔고
미끄럼 방지 신발과 안전모를 착용하기



예방수칙3

작업장 바닥의 물기를 수시로 닦아주기

낙상 사고 예방 방법



예방수칙4

사다리 작업은 사다리 고정 장치와
미끄럼 방지 기능을 확인한 후 2인 1조로 하기



예방수칙5

밝은 조명을 확인하고
주변에 장애물이 있는지 살피기



다음 문장의 빈 칸을 채워주세요!

1 작업 시작과 종료 후 와 으로 몸을 풀어주세요.

2 바닥에 를 깔고, 미끄럼 방지 신발과 안전모를 착용해주세요.

3 작업장 바닥의 를 수시로 닦아주세요.

4 사다리 작업은 와 기능을 확인한 후, 2인 1조로 해주세요.

5 밝은 조명을 확인하고 주변에 이 있는지 살펴주세요.

장애물 물기 고정장치 가벼운 체조 미끄럼방지패드 스트레칭 미끄럼방지

화상 사고 예방 방법



예방수칙1

뜨거운 물이나 음식 등이 담긴
물건을 옮길 때에는 장갑을 사용하기



예방수칙2

전기 제품 사용 시 감전의 위험이 있으니
손에 물기를 제거한 후 사용하기



예방수칙3

실외 활동 중 햇빛에 노출될 때
자외선 차단제, 팔토시, 모자를 착용하기

화상 사고 예방 방법



예방수칙4

전기 장판 등 온열 제품 사용시
한 자세로 오래 있지 말기



예방수칙5

저온 화상을 입을 수 있으니 핫팩은 옷 위에 붙여주기



예방수칙6

화상 위험이 있는 물건 주변에 화상 주의 스티커를 부착하기
(ex 가스레인지, 전자레인지, 오븐)



>>

무엇이 필요할까요?

.. 서로 필요한 물건을 연결해주세요!



뜨거운
물건



햇빛



물물은손+
전기제품



가스렌지,
오븐등



한팩



화상주의
스티커



옷



자외선차단제,
모자, 팔토시



장갑



수건

화상 사고 대처 방법



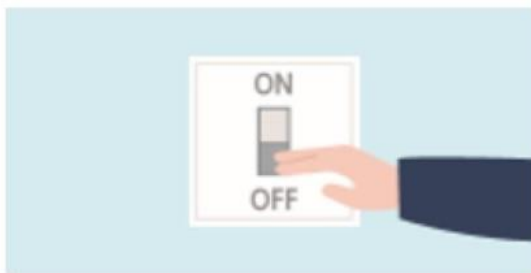
대처방법1

화상부위와 상처가 부풀어 오르기 전에
옷은 가위로 잘라 조심스럽게 벗기기



대처방법2

화상부위를 흐르는 찬물에
15 ~ 20분 정도 식혀주기



대처방법3

전기 화상의 경우
전기 스위치를 내리기

화상 사고 대처 방법



대처방법4

감자 붙이기, 된장, 치약, 소주 바르기 등
민간 요법은 하지 말기



대처방법5

물집을 터트리거나 뜯어내지 말고
화상 전문 병원에서
의사의 진찰 및 치료를 받기



맞을까요? 틀릴까요?

1 화상부위에 된장, 치약, 소주 등을 바른 후 병원에 가야 해요.

맞아요

틀려요

2 물집을 터뜨리거나 뜯지 말고 전문 병원에 가야해요.

맞아요

틀려요

3 화상부위를 받아 놓은 찬물에 15-30분 담가 놓아요.

맞아요

틀려요

4 화상부위의 상처가 부풀기 전에 옷을 잘라 조심스럽게 벗겨요.

맞아요

틀려요

5 전기 화상의 경우 전기 스위치를 내려주세요.

맞아요

틀려요

화재 사고 예방 방법



예방수칙1

전열기구 사용 전 주변에 탈 수 있는 물건이 있는지 확인해주세요.



예방수칙2

가스레인을 사용하지 않을 때에는
중간 밸브를 잠궈주기



예방수칙3

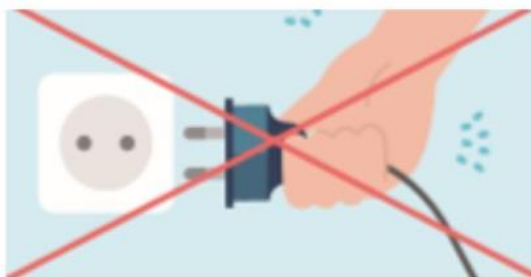
전기기구가 제대로 작동되지 않거나 이상한 냄새가 나면
즉시 전기를 차단하고 전문가를 불러 점검을 받기

화재 사고 예방 방법



예방수칙4

사용한 전기기구에는 반드시
플러그를 뽑은 후 외출하기



예방수칙5

플러그를 뽑을 때는 플러그 몸체를 잡고 뽑고
젖은 손으로 만지지 말기



» 문장을 따라서 써보세요!

전열기구 사용 전에는

주	변		물	건		확	인	!
주	변		물	건		확	인	!
주	변		물	건		확	인	!

가스레인지 미 사용 시

중	간		밸	브	를		잠	귀	요	.
중	간		밸	브	를		잠	귀	요	.
중	간		밸	브	를		잠	귀	요	.



» 문장을 따라서 써보세요!

전기기구 미작동 또는 이상한 냄새가 나면

전	기		차	단	!	전	문	가		점	검	!
전	기		차	단	!	전	문	가		점	검	!
전	기		차	단	!	전	문	가		점	검	!

사용한 전기기구는 반드시 마른 손으로

몸	체		잡	고	,	플	러	그		뺨	자	!
몸	체		잡	고	,	플	러	그		뺨	자	!
몸	체		잡	고	,	플	러	그		뺨	자	!

화재 사고 대처 방법



대처방법1

대피할 때는 엘리베이터를
절대 이용하지 않고 계단을 통해
지상으로 안전하게 대피하기



대처방법2

대피가 어려운 경우
대피 공간, 경량 칸막이를
이용하여 대피하기

화재 사고 대처 방법

대처방법3

손수건, 옷 등을 이용하여 코와 입을 보호하고 자세를 낮춘 후 신속하게 밖으로 대피하기

1



손수건, 옷
등을 이용하여
호흡기(코와 입)
을 보호한다

2



자세를
낮춘다

3



다른
손으로는
벽을
짚는다

4



한 방향으로
신속하게
밖으로
대피한다

화재 사고 대처 방법

대처방법4

옷에 불이 붙었을 때는 하던 일을 멈추고 얼굴에 화상을 입지 않도록 두 손으로 감싼 후 바닥에 엎드려 몸을 뒹굴어서 불을 끄기



멈춘다



눈과 코와
입 보호



엎드린다



뒹군다



순서를 맞춰보세요!



신속 대피



호흡기 보호



벽 잡기



낮은 자세

[답 :

-

-

-

]



엎드린다



뒹군다



멈춘다



눈코입 보호

[답 :

-

-

-

]



③ 교통 안전수칙

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

교통 안전수칙 예방 방안



예방수칙1

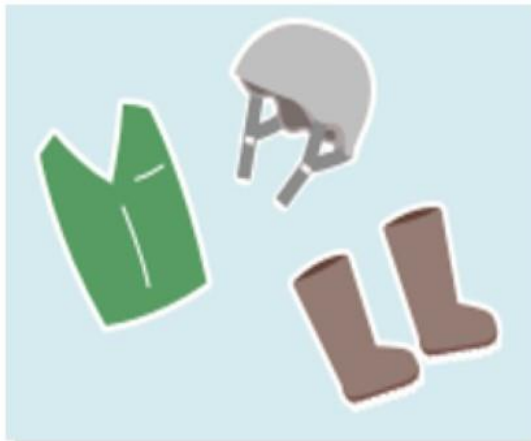
도로를 건널 때는 무단횡단을 하지 않고,
'서자 - 보자 - 건자'를 실천하기
(노인 보행 교통사고 예방을 위한 첫걸음)



예방수칙2

대중교통 승·하차 시
차가 멈출 때까지 기다리기
(차가 움직일 때 이동하면 위험함)

교통 안전수칙 예방 방안



예방수칙3

노인일자리 참여 중 안전조끼, 튼튼한 신발,
모자 등을 착용하고 안전수칙을 지키기
(노인일자리 안전사고의 84%는 본인 부주의에 의한
사고이므로 조심하고 준비하면 예방할 수 있음)



예방수칙4

노인일자리 작업 환경 주변의 튀어나온 돌,
맨홀뚜껑을 조심하기
(ex:튀어나온 돌, 맨홀뚜껑, 미끄러운 낙엽, 기타 장애물 등)



» 문장을 따라서 써보세요!

도로를 건널 때는

보	자	,	걸	자	,	서	자	!
보	자	,	걸	자	,	서	자	!
보	자	,	걸	자	,	서	자	!

대중교통 승·하차 시 차가

멈	출		때	까	지		기	다	려	요	.
멈	출		때	까	지		기	다	려	요	.
멈	출		때	까	지		기	다	려	요	.



» 문장을 따라서 써보세요!

노인일자리 참여 중 착용해요.

안	전	조	끼	,	튼	튼	한		신	발	,	모	자
안	전	조	끼	,	튼	튼	한		신	발	,	모	자
안	전	조	끼	,	튼	튼	한		신	발	,	모	자

작업 중 조심해요.

튀	어	나	온		돌	,	맨	홀	뚜	깅
튀	어	나	온		돌	,	맨	홀	뚜	깅
튀	어	나	온		돌	,	맨	홀	뚜	깅

도로보행 시 주의사항 **빈칸 채우기**



횡단보도를 건널때는
(), ()를
살피며 걷는다.



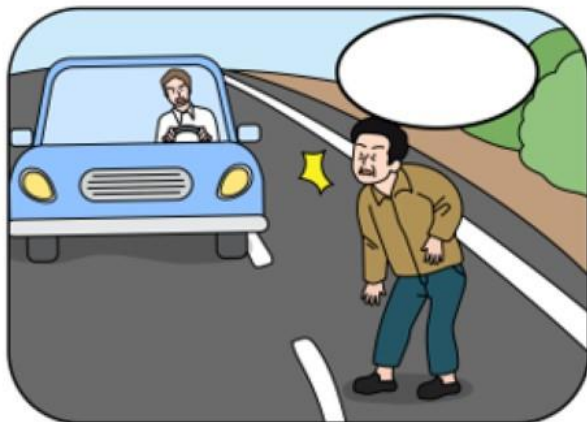
신호등 불이 깜빡일 때에는
()를 기다린다.



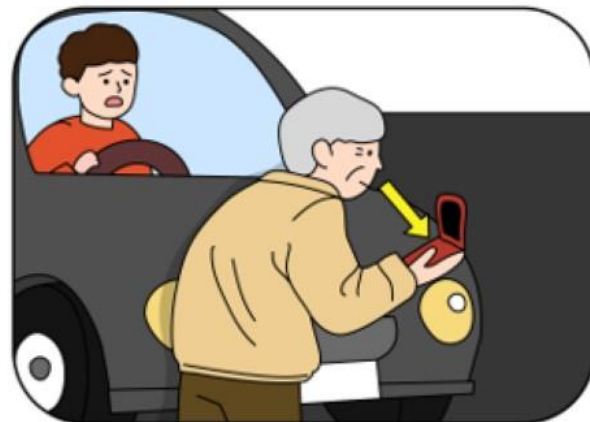
밤에는 ()의
옷을 착용한다.

천천히 · 무단횡단 · 주위 · 스마트폰사용 · 다음신호 · 밝은색상

도로보행 시 주의사항 빈칸 채우기



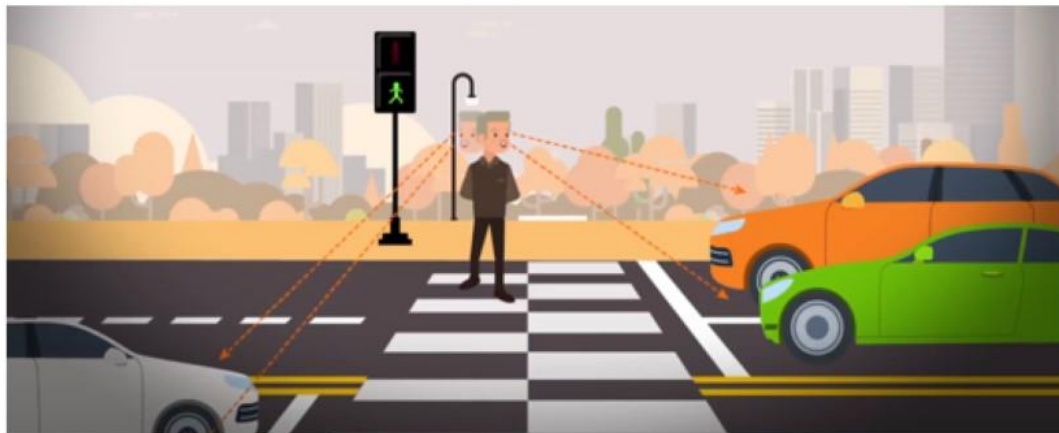
어떤 경우에도
()은
절대 하지 않는다.



보행시에는
()을
하지 않는다.

천천히 · 무단횡단 · 주위 · 스마트폰사용 · 다음신호 · 밝은색상

도로보행 시 주의사항



1

주변 교통상황에
주의하며
통행하기



2

도로가장자리
안전구역으로
통행하기

보행사고 예방 방안



3

어떤 경우에도
무단횡단을
하지 않기



4

차에서 내려
바로 도로횡단을
하지 않기



0, X 퀴즈

1 횡단보도에서 주변을 살피지 않고 앞만 보고 걷는다.



2 도로를 걸을 때는 가장자리 안전구역으로 통행한다.



3 용무가 급한 경우에는 무단횡단을 해도 괜찮다.



4 차에서 내리자마자 바로 도로를 횡단한다.



올바른 횡단보도 통행방법



1단계
우선 멈춤



2단계
좌우 차량 확인



3단계
횡단보도 우측 손을 들기



4단계
차량 정지 확인



5단계
도로횡단 주변 관찰



순서를 맞춰보세요!

1

좌우
차량을
확인한다

2

운전자와
눈맞춤을
하며,
차량정지를
확인한다.

3

횡단보도
안전선
뒤에
우선멈춤
한다.

4

주변
상황에
주의하며
도로를
횡단한다.

5

횡단보도
우측에서
손을들어
횡단 의사를
표현한다.

() - () - () - () - ()

안전한 자전거 이용방법



Air : 바퀴 타이어 공기압 점검

타이어를 눌렀을 때 엄지 손가락이 안들어 갈 정도의 공기압

Brake : 브레이크 작동 점검

정상작동 여부와 브레이크 선이 단단하게 고정되어 있는지 확인

Chain : 패달 체인상태 점검

체인 기름칠이 잘 되어 있는지가, 느슨하게 늘어져 있지 않은가?



>>

다음 문장의 빈 칸을 채워주세요!

A



바퀴 점검

: 타이어를 눌렀을 때 엄지손가락이 안들어갈 정도의 공기압

B



작동 점검

: 정상작동여부와 이 단단하게 고정되어있는지 확인

C



페달 점검

: 기름칠이 잘 되어 있는지, 느슨하게 늘어져 있지 않은지 점검

교통표지 맞추기 주의 표지



+자형 교차로



T자형 교차로



Y자형 교차로



ㅏ자형 교차로



ㅑ자형 교차로



우선도로



우합류도로



오르막경사



내리막경사



도로폭이좁아짐



우측차로없어짐



좌측차로없어짐



우측방통행



양측방통행



중앙분리대시작

교통표지 맞추기 주의 표지



횡단보도



어린이보호



자전거



도로공사중



비행기



횡풍



터널



야생동물보호

교통표지 맞추기 **규제 표지**



우마차통행금지



손수레통행금지



자전거통행금지



진입금지



직진금지



우회전금지



좌회전금지



횡단금지



최고속도제한



최저속도제한



경음기사용금지



서행



일시정지



양보



보행자횡단금지

교통표지 맞추기 지시 표지



직진 및 우회전



직진 및 좌회전



좌우회전



회전



양측방통행



우측면통행



좌측면통행



경음기사용



일방통행



일방통행



비보호좌회전



버스전용



다인승차량전용차로



진행방향별통행구분



우회로

교통표지 맞추기 보조 표지



노면상태

차로엄수

교통규제

건너가지마시오

통행규제

속도를 줄이시오

통행주의

터널길이 250m

터널길이안내



구간시작



구간내



구간끝



>>

교통표지 맞추기



자전거



손수레
통행금지



횡단금지



도로
공사중



어린이
보호구역

버스탑승 시 주의사항 **빈칸 채우기**



대중교통 이용 주의사항

버스를 타고 내릴때

- 미리 차도에 내려서지 않음
- 반드시 안전띠를 착용하거나 주변 고정물, 손잡이를 잡기
- 버스에서 내릴 때 차가 정차한 후 자리에서 일어나기
- 버스에서 내릴 때 차 옆으로 지나가는 오토바이에 주의하기
- 옷자락, 가방이 끼이지 않도록 주의



지하철을 이용할 때

- 지하철을 탈 때는 안전선에서 한걸음 물러서서 대기
- 열차와 승강장 사이에 발이 빠지지 않도록 주의
- 거동이 불편하다면 가급적 출/퇴근 시간대에는 이용하지 않기
- 옷자락, 가방이 끼이지 않도록 주의





0, X 퀴즈

1 버스를 이용할 때는 놓치지 않도록 항상 서두른다.



2 승하차시 다른 교통수단에 주의하며 좌우를 살핀다.



3 지하철이 정차하기 전 빠른 승차를 위해 최대한 열차 가까이 서있다.



4 혼잡한 시간대 이용은 가급적 자제한다.





④ 건강관리 및 감염병 예방수칙

노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

건강관리 자가점검 테스트

식습관 점검표

- | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------|
| 1 | 세 끼 식사와 간식을 먹습니까? | ☐ |
| 2 | 우유 제품과 과일을 매일 먹습니까? | ☐ |
| 3 | 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹습니까? | ☐ |
| 4 | 채소, 고기나 생선, 콩 제품 반찬을 골고루 먹습니까? | ☐ |
| 5 | 물을 충분히 마십니까? | ☐ |

운동습관 점검표

- | | | |
|---|---------------------------|--------------------------|
| 1 | 일주일에 3회 이상 운동을 합니까? | ☐ |
| 2 | 가까운 거리는 걸어 다닙니까? | ☐ |
| 3 | 평소 누워있기 보다 자주 움직이며 생활합니까? | ☐ |

건강관리 자가점검 테스트

✓ 좋은 습관

-
-
-

✓ 바꿔야 하는 습관

-
-
-



바꿔야 하는 습관이 계속되면 어떻게 될까요?



노년기에 많이 발생하는 질병은 무엇일까요?

올바른 손씻기 방법 순서 맞추기



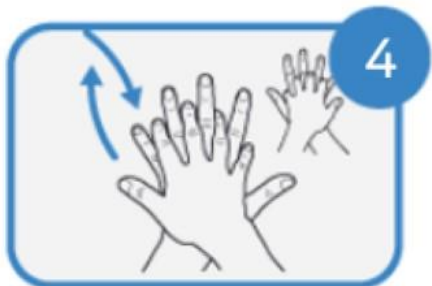
손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러
주세요



손바닥을 마주대고
손가락을 끼고
문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려주며
문질러 주세요



손등과 손바닥을
마주대고
문질러 주세요



손바닥을 반대편
손바닥에 놓고 문지르며
손톱 밑을 깨끗하게 하세요



손가락을
마주잡고
문질러 주세요

() - () - () - () - () - ()

올바른 마스크 착용방법 순서 맞추기

.. 올바른 마스크 착용순서대로 그림을 배열해보고, 마스크 착용을 통해 코로나 바이러스를 예방합니다.



마스크 날개를 펼친 후 양쪽
날개 끝을 오므려주세요



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요



머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해 주세요



고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요

() - () - () - () - ()



노인일자리 및 사회활동 지원사업 참여자 안전사고예방 워크북

※ 참고자료 ※



건강관리를 쉽고, 빠르게~

‘나의건강기록’ 앱 설치 및 활용 안내

“ 나의건강기록은 건강정보 고속도로를 통해 연계되는 다양한
나의 건강 정보를 개인 동의하에
조회·저장·전송할 수 있도록 만든 대국민 활용 앱입니다.

※ 참고자료 ※

나의건강기록 앱의 기능을 알아보세요

건강정보 조회



공공기관 의료데이터

각종 공공기관에 있는
나의 건강정보를
보여줘요



의료기관 의료데이터

병원에서 진료한 나의
건강정보를 확인할 수
있어요



건강관리

내 휴대폰에 저장된
활동정보를 연동하여
조회하고 관리할 수
있어요



약물 알러지

내가 가지고 있는
알레르기 정보를
메모하고 보여줄 수
있어요

편의기능



가족건강관리

나와 같이 살고 있는
자녀의 건강정보도
조회할 수 있어요



복약관리 기능

약국에서 처방받은
정보를 불러와
제시간에 약을 복용할
수 있도록 도와줘요



편의정보

24시간 약국,
야간진료병원, 응급실
찾기, 약물정보 확인과
같이 때에 따라 필요한
정보를 찾아볼 수 있어요



다운로드 공유

내 건강정보를
암호화하여 저장하거나
원하는 곳에 공유할 수
있어요

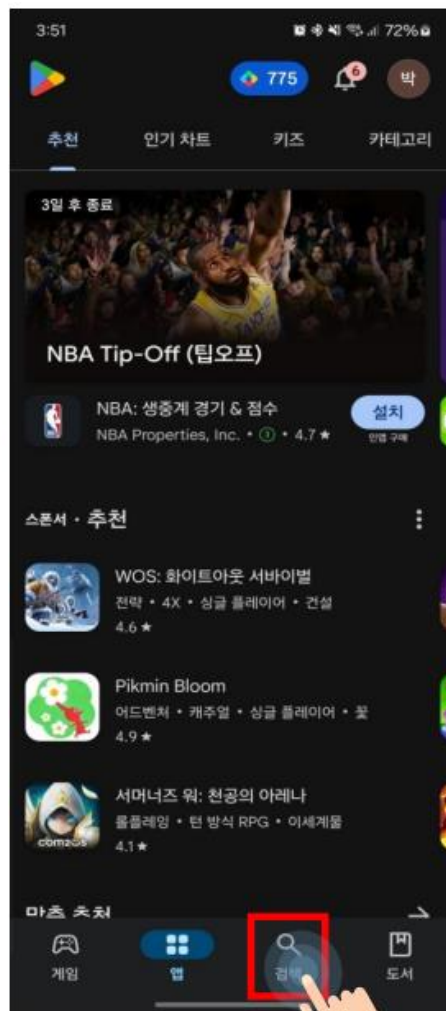
※ 참고자료 ※

나의건강기록 앱을 설치해보세요



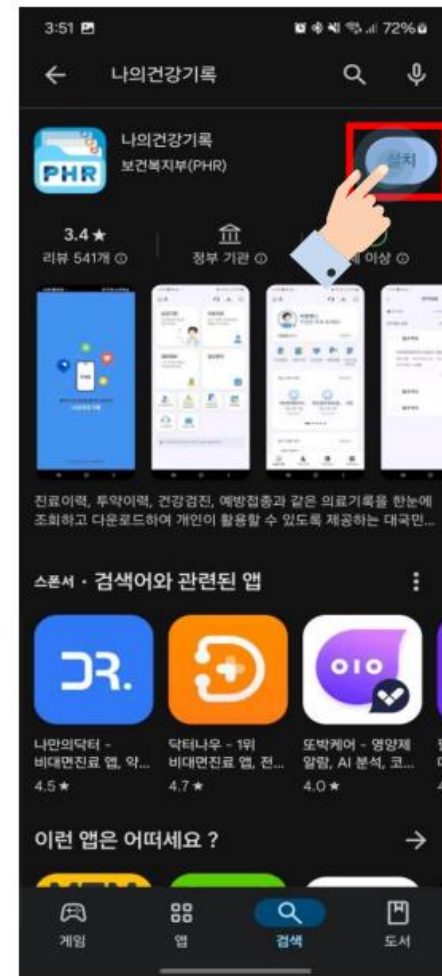
구글
플레이(Play)
스토어 접속

나의건강기록 앱을
설치하기 위해
스마트폰에서 구글
플레이(Play)
스토어 앱을
눌러주세요.



검색창을
픽워보세요.

플레이(Play)
스토어 하단
메뉴에서 검색창을
픽업하고
나의건강기록을
입력하고
검색해보세요.



나의건강기록
설치하기

화면에
나의건강기록 앱이
나타납니다.
설치 버튼을 눌러
나의건강기록 앱을
설치해보세요

※ 참고자료 ※



문의하기



1666-7598

내선번호 '2'

설치하기

