

従業員の皆さん 毎日のお仕事ご苦労様です。

今月の「衛生委員会通信」のテーマは、今年の1月下旬中国から感染が流行し日本国内でも多くの感染者・死亡者が起っている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を取り上げてみました。

連日テレビ、マスコミで報道されているので、予防対策をされている方がほとんどだと思いますが、間違った解釈をしない為にも参考になればと思います。原稿は、2020年2月25日時点の為、

皆さんのお手元に届く際には、新たな情報等が公開されている場合があります。ご理解願います。

1. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。

人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。

深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV (重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV (中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染 (ひまつかんせん) と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染
※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

(2) 接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
その手で回りの物に触れてウイルスが付く
別の人がある物に touching ウィルスが手に付着
その手で口や鼻を触って粘膜から感染
※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策は？

現時点では、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) への感染を防ぐワクチンや、特に有効なウイルス薬はありません。

このため、次に示す感染予防策を自社の従業員と共有しておくことが「知識のワクチン」となり“今できること”の中ではとても重要です。

- 石鹸による手洗いとアルコール消毒薬による消毒を励行する
- 自分に咳やくしゃみなどの症状がある人は、咳エチケットやマスクの着用(※)を心掛ける
- 外出する際は、ラッシュなどの時間帯を避けるなど人混みに近づかない
- 手で顔を触らない (接触感染を防ぐため)
- 発熱や全身倦怠感などの症状があれば出社しない など

※不織布マスクの予防効果は？

不織布性のマスクの着用によって、他の人からの飛沫感染を完全に防ぐことは難しいとされていますが、鼻腔・口腔内の乾燥を防ぐ保湿効果とともに、自分の口・鼻に自らの手を触れさせない効果があると考えられています。

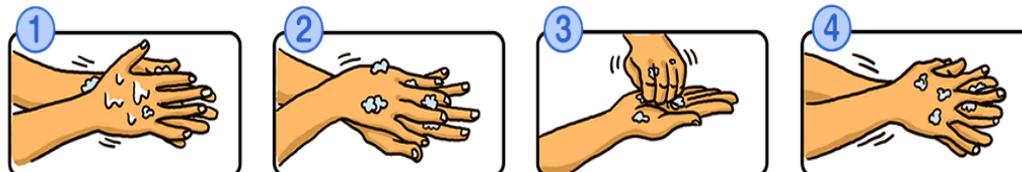
■新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
• 爪は短く切っておきましょう
• 時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

<正しいマスクの着用>



3. 新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

2020年2月25日時点の情報に基づき発行されています。ご参考に！！

新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック[第1版]

作成：東北医科薬科大学病院感染制御部・仙台東部地区感染対策チーム

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

以下のいずれかに該当する方は「帰国者・接触者相談センター」へ



以下の方は、上記が2日程度続く場合には、センターに相談を

- ・高齢者
- ・基礎疾患がある方（糖尿病、心不全、呼吸器疾患）
- ・透析を受けている方
- ・免疫抑制剤・抗がん剤等を用いている方
- ・妊婦の方



各都道府県が公表している帰国者・接触者相談センターのページをまとめましたので、ご相談される際は、最寄りのセンターへご連絡ください。

三重県：

<http://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/m0068000066.htm>

愛知県：

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/pressrelease-ncov200212.html>

岐阜県：

https://www.pref.gifu.lg.jp/kinkyu-juyo-joho/shingata_corona_data/kikokusya_sessyokusyasoudan_2_6.pdf

・不審なメールにご注意ください

新型コロナウイルス感染症に関し、地方公共団体からの発信を装った不審なメールが確認されています。不審なメールは、添付ファイルを開封したり、URLをクリックしたりせず、直ちに削除しましょう。

流行が急速に拡大する様子を見ると不安にもなりますが、企業は、感染症をいわずらに恐れるのではなく新型コロナウイルス感染症を理解した上で準備を進めることが重要です。今回の内容が、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。