

新型コロナウイルスを防ぐには

職場に新型コロナウイルス侵入を防ぐことは、皆様の生活の場を守ることです。新型コロナウイルスの感染・侵入を防止するには、職場での活動と共に家庭や普段の生活での感染防止活動が重要となります。全員一丸となって、皆様の職場を新型コロナウイルスの感染から守りましょう。

新型コロナウイルスとは

- ウィルス性の風邪の一種ですが、人間に免疫が無いこと、ワクチンが開発されていないことから、大規模な流行が懸念されています。
- 発熱やのどの痛み、咳(せき)が長引くことが多く、強いだるさ(倦怠感)がでることが特徴です。
感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日で、多くは5日～6日で発症します。
- 多くの方特に若い方は感染しても重症になりませんが、ご高齢の方や基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われています。
重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。

感染の種類	感染経路	感染防止
飛沫感染	感染者の咳・くしゃみと一緒にウィルスが放出され、他の方がそのウィルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。	マスク着用
接触感染	感染者の飛沫が周囲の物に付着し、他の方がそれに触れるとウィルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。	手洗い励行

日常生活での注意すべき点

- **不要・不急な外出は極力避けましょう。**
感染機会を少なくすることが、最も有効な感染防止対策です。
- **外出時にはマスクを着用しましょう。**
外出時のマスクの着用、鼻と口にマスクを着けるようにしましょう。
- **こまめな手洗いをしましょう。**
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などには、こまめに石鹸での手洗い。
- **人混みへの外出は極力避けましょう。**
飲み会・会合やカラオケ・スポーツジムなどの室内でのイベントは特に避けましょう。
- **早めに休みましょう。**
発熱などの風邪諸症状が見られるときは、早めに学校や会社を休み、免疫力の回復に努めましょう。

会社生活でのお願い

- 毎朝、体温計で検温し、体温を確認してください。
- 検温で微熱があった場合、会社（上司）に電話で微熱があったことを連絡してください。
- マスクの着用、飲食の前には石鹸での手洗いを励行してください。
- 食堂で昼食をとる際、テーブルを消毒液で拭くことを、心がけて下さい。
- タオルや湯飲み・コップなど、他の方との共有は避けてください。
- 勤務中に発熱や気分が悪くなりましたら、会社（上司）へ速やかに連絡してください。

ご本人が発熱した場合

- 検温し、会社（上司）に電話で発熱があったことを連絡してください。出勤時間が迫っていても、会社（上司）に連絡がつくまで、自宅に留まってください。
- 発熱により免疫が低下していますので、平熱になるまで有給休暇で療養をお願いいたします。有給休暇が無い場合、その旨を会社（上司）に連絡して、指示に従ってください。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いた場合、「帰国者・接触者相談センター」へ連絡してください。
- 新型コロナウイルスと診断された場合、会社へ電話連絡をお願いします。

ご家族が発熱した場合

- 会社（上司）に電話で発熱があったことを連絡してください。出勤時間が迫っていても、会社（上司）に連絡がつくまで、自宅に留まってください。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いた場合、「帰国者・接触者相談センター」へ連絡してください。
- 新型コロナウイルスと診断された場合、会社へ電話連絡をお願いします。

連絡先	電話番号	受付時間
帰国者・接触者電話相談センター	最寄り保健所	平日 9時～17時
	03-5320-4592	平日 17時～翌朝 9時 土日祝日：終日
東京都 新型コロナウイルス感染症電話相談窓口	0570-550571	平日 9時～21時