

新型コロナウイルス感染症について

～職場で感染した方がいたら～

○ もしかして感染しているかも？

同じ職場の同僚がコロナウイルスに感染していたからといって、必ずしも自分が感染しているとは限りません。どの程度の接触があったか考えてみましょう。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は、①距離の近さ、②時間の長さです。直接手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（目安として2メートル）で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

すれ違っただけ、席は遠いけど同じフロアで仕事している、共有スペースを利用した・・・というだけでは濃厚接触とはいえません。

これまでの感染者の特徴から、感染力は事例によって様々ということがわかっています。一部に、特定の方から多くの人に感染したと疑われる事例がある一方で、多くの事例では感染者は周囲の人にほとんど感染させていません。

○ どのようにして感染する？

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。

※感染場所の例：ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチ、共有機・パソコンなど

(1) 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

(2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

○ もしも体調が悪くなったら

☆咳やくしゃみなどの症状がある人は、咳エチケットを守りましょう。咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

☆37.5℃以上の発熱がある場合は、上司と相談し、自宅で安静にしましょう。

発熱が持続する、咳がひどい、息苦しさがある、だるさが続くなどがあれば、帰国者・接触者相談センターへ相談しましょう。

○ 症状がなくてもコロナウイルスの検査はうけられる？

ウイルス検査については、感度が高くないため無症状の方では感染を見逃す可能性が高いことや実施できる数に限りがあることから、現時点で無症状の方は検査の対象とはなりません。ただし、発熱や呼吸器症状が現れた場合には、医療機関受診の上、医師の判断で検査を実施することがあります。医療機関受診する前に、帰国者・接触者相談センターへ相談しましょう。

○ 一緒に働いていても感染は予防できる！感染を広げないために。

☆こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないように注意しましょう。

☆換気をしましょう

部屋は定期的に換気しましょう。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

☆手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、スイッチ、共有パソコン、机など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
※職場におけるコロナウイルスの消毒参照

☆可能であれば密集しない環境を

席をはなす、テレワークを活用する、共有スペースを利用するなど、それぞれの職場でできることを考えてみましょう。

☆日ごろからの健康管理を

健康であることは感染の予防、重症化の予防にもつながります。
規則正しい生活を心がけましょう。食事や睡眠をしっかりととりましょう。適度な運動を心がけましょう。