

## 新型コロナウイルス感染症 対策ハンドブック

### 目次

- 1 新型コロナウイルス感染症とは
- 2 新型コロナウイルス感染症の症状・特徴
- 3 新型コロナウイルスの感染様式
- 4 新型コロナウイルスの感染予防 7点
- 5 新型コロナウイルスに感染した疑いがたら
- 6 家族、自身が罹患したら
- 7 会社の相談窓口

株式会社あんしんライフ

## 1. 新型コロナウイルス感染症とは

- 2019年12月に中国湖北省の武漢市で、新型コロナウイルスによる感染症（COVID-19）が発生し、その後中国各地、さらに日本を含む世界各国に感染が拡大しています。
- 新型コロナウイルス感染症に感染した場合、通常は発熱や咳が発生しますが、場合によっては肺炎など重症化する例もあります。
- ただし、新型コロナウイルスの予防対策は、こまめな手洗い、マスクの着用など、一般の風邪やインフルエンザへの対策と大きく変わりません。皆様がウイルスに対して正しい知識を身に付け、適切な予防対策を取れるようになりましょう。<sup>1</sup>

## 2. 新型コロナウイルス感染症の症状・特徴

- 新型コロナウイルス感染症患者は当初、中国から入国して発症した例のみでしたが、2020年2月中旬時点ですでに、日本国内において人から人への感染が始まっています。従って、中国への渡航歴が無い方であっても、今後感染する可能性があります。
- 感染した場合、主に以下のような症状が発生します。

- \* 発熱
- \* せき（1週間前後長引く）
- \* 呼吸困難
- \* 強いだるさ（倦怠感）

- また、症状が重症化し、肺炎になる場合もあります。特に高齢者や、基礎疾患がある方は重症化しやすいと言われています。<sup>2</sup>

<sup>1</sup> なお、現時点では、新型コロナウイルスに対するワクチンはありません。製薬会社により新型コロナウイルスのワクチンの開発を進められていますが、WHO（世界保健機構）はワクチンの実用化に18か月を要するとしています。また、既知のコロナウイルスに対するワクチンも実用化されていません。

<sup>2</sup> 現時点で、小さな子どもが重症化しやすいとの報告はありません。

- 2020年2月中旬時点での致死率は2.5%（中国国外では0.4%）とされています（同じくコロナウイルスであるSARS（約10%）やMERS（約35%）よりは低い数値です）。また、潜伏期間は1日～12.5日（多くは5日～6日）とされています。

### 3. 新型コロナウイルスの感染様式

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、通常の風邪やインフルエンザと同じく、飛沫感染と接触感染と考えられます。

#### (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する。
  - 主な感染場所：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た後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付く。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触って粘膜から感染する。
  - 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

### 4. 新型コロナウイルスの感染予防 7点

ご自身や周囲の方の感染予防のためには、手洗い、マスク着用、せきエチケットなどが有効です。

#### (1) 手洗い

- ドアノブやつり革などからウイルスが付着した手や指で口・鼻・目を触ることで、接触感染が起こります。食事の前などこまめに石鹸やアルコール消毒液で手を洗いましょう。<sup>3</sup>

<sup>3</sup> ウイルスは、脂質でできたエンベロープ(envelope)と呼ばれる物質に覆われています。このエンベロープは、石鹸やアルコールで容易に剥がすことができます。エンベロープを失ったウイルスは活性を失い感染することができません。このため、手・指・手首まで時間をかけて入念に洗い、使い捨てのペーパータオルやドライ乾燥を心掛けましょう。

- アルコールを使用する場合は、十分な量（3ml程度）を手に取り、蒸発して乾燥するまで（約15秒程度）もむように洗いましょう。
- また、手洗いしていない手で、口、鼻、目およびその周辺に触れないようにしましょう。

#### (2) マスクの着用

- マスクの着用により、ウイルスへの感染を防ぐこと、それと周囲の方への飛沫感染を防ぐことが期待できますので、着用を推奨します。<sup>4</sup>

#### (3) せきエチケット

- 咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることで、周囲の方への飛沫感染を防止することができます。「せきエチケット」を心がけましょう。
- マスクを着用していない場合は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。また、口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

#### (4) 感染者との接触の機会の低減

- ウイルスを飛散させている人のそばに近づかないことが第一です。咳をしているような人を見かけたら、2m以内に近づかないようにしましょう。
- 映画館やデパート等、不特定多数の人が集まる場所は避ける。混雑する電車やバスの利用も極力避けましょう。

#### (5) 室内の環境の維持

- 定期的に換気を行い、また空気清浄機を使用するなどして、室内の空気を清潔に保ちましょう。換気をすることで、室内のウイルスの量を減らすことができます。

エンベロープは、石鹸やアルコールで容易に剥がすことができます。エンベロープを失ったウイルスは活性を失い感染することができません。このため、手・指・手首まで時間をかけて入念に洗い、使い捨てのペーパータオルやドライ乾燥を心掛けましょう。

<sup>4</sup> マスクの着用により外部からのウイルスの侵入を完全に防止することは困難ですが、密集した屋内ではマスクを着用しない場合に比べてウイルスの吸引を防ぐ効果があるとされています。また、ウイルスの付着した手で口や鼻を触るのを防ぐことができ、ご自身の接触感染を防止できます。

- 加湿器などを使用して十分な湿度（50～60％）、適度な室温（22～23℃）を維持しましょう。多くのウイルスは、高温、高温、の環境下で死滅しやすいと言われています。

#### (6) 感染地域への渡航自粛

- 感染地域に指定されている国、または地域への渡航を控えて下さい。<sup>5</sup>

#### (7) 十分な休養と栄養の摂取

- 規則正しい生活、十分な栄養摂取、適度な運動を心掛け、ウイルスに対する免疫力を高めましょう。

## 5. 新型コロナウイルスへの感染が疑われたら

- 感染の疑いが生じた場合は、自身の治療と家族や他人への感染防止のために、まず保健所の「帰国者・接触者相談センター」<sup>6</sup>に相談してください。感染疑いがあると判断された場合には、医療機関の外来窓口を案内されます。会社への報告・連絡は、ご自身またはご家族から、職場の上司にしてください。
- 厚生労働省は、以下のいずれかに該当する方に、保健所の「帰国者・接触者相談センター」に相談するよう推奨しています。

\* 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方<sup>7</sup>

\* 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

<sup>5</sup> 国外の感染地域については外務省の「感染症危険情報」の危険レベルをご参照ください。

外務省海外安全ホームページ

[https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsphothazardinfo\\_009.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsphothazardinfo_009.html)

<sup>6</sup> 最寄りの「帰国者・接触者相談センター」は以下のホームページで確認できます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

<sup>7</sup> 解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。

- 特に、高齢者や、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は重症化しやすいとされています。上記の状態が2日程度続く場合には、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。
- 妊婦の方についても念のため、早めに相談するようにしましょう。

## 6. 家族・自身が感染したら

- 家族が感染した場合は、家族が治癒してから14日間自宅待機し、医師の許可を得て入社してください。
- 自身が治癒した場合は、医師の許可を得た上で入社してください。

## 7. 会社の相談窓口

当社では、社員や家族の皆様にご不安や疑問が生じた場合、またいざという時に支えになれるよう相談窓口を設けています。

名称	電話	対応時間
株式会社あんしんライフ	0865-44-7636	09:00~17:00