

新型コロナウイルス感染症 ②

冬の職場での感染症対策

令和2年3月度

衛生委員会資料

産業医 西川菜摘

感染拡大を防ぐために

- 昨年12月に中華人民共和国の武漢市で発症が報告された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**クラスター**での感染が散発している。
- 感染拡大を防ぐには新たなクラスターの出現を防止することが重要。
- 飛沫や接触による感染を防止するには**他者との距離を保つこと**、**換気を良くすること**、**不特定多数の人が集まる場所への不要不急の外出は控えること**。

※クラスターとは、1ヶ所で4人以上の感染者が見られた場合の小規模患者集団のこと。

※「他者との距離」については、飛沫の散乱距離を考慮すると少なくとも「自分の手が届かない距離」が目安。

見られやすい症状

- 発熱
- 倦怠感（体のだるさ）
- 咳
- 呼吸困難感（息苦しさ）

※時節柄、花粉症やインフルエンザとの見分けが難しいが、鼻水、鼻づまり、喉の痛みといった上気道症状は比較的少ないと考えられている。

これまでにわかっていること

- 感染者の 8 割は他の人にはうつさない。
- 軽症者が無自覚に外出することで新たなクラスター形成の危険

私たちにできること

- 不要不急の外出を控える。
- 手洗い・うがいを心がける。
- 37.5℃以上の発熱時は出勤せず自宅で休養する。
- 免疫力を維持・向上させるような食事・睡眠を心がける。

※手指消毒薬が不足しているが、その場合はハンドソープを使った手洗いが有効である。また、ハンドソープが手近にない時は十分な流水で手指を洗えば予防効果が高いと考えられる。