

新型コロナウイルス感染症

④

職場や自宅での感染症対策

令和2年5月度

衛生委員会資料

産業医 西川菜摘

身近なものでできる消毒

- 市販の消毒用アルコール等の不足が続いている。

⇒ 身近にあるものでこまめに消毒を続けることが感染予防に重要！

- ◆ 北里大学の研究チームは、市販のハンドソープや洗剤で新型コロナウイルスへの消毒効果が認められたものを以下に発表している（全てにエタノールまたは界面活性成分が含まれている）（表1）。

※ただし、説明書の用途通りに使用する。

- ◆ エタノール（飲用アルコール）なら、濃度50%以上のものを1分以上接触させることで消毒効果が得られる。

※ただし、手指消毒の場合は完全に乾くまで手指を揉み込む。

表1 北里大学プレリリース「医薬部外品および雑貨の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）不活化効果について」 2020年4月17日より転載

・接触時間：1分（製品裏面の使い方から、手指の洗浄、拭き取り洗浄を想定）

不活化効果	製品名
あり	かんたんマイベット（原液）、クイックルワイパー 立体吸着ウエットシート 香りが残らないタイプ（絞り液）、クイックルワイパー 立体吸着ウエットシートストロング（絞り液）、クイックル Joan シート（絞り液）、クイックル Joan 除菌スプレー（原液）、食卓クイックルスプレー（原液）、セイフキープ（絞り液）、トイレマジックリン 消臭・洗浄スプレー ミントの香り（原液） ハンドスキッシュ EX（原液）、ピオレガード薬用泡ハンドソープ（原液）、ピオレ u 薬用泡ハンドソープ（3倍希釈）、ピオレガード薬用手指用消毒スプレー（原液）、ピオレガード薬用ジェルハンドソープ（3倍希釈）、ピオレ u 手指の消毒液（原液）、リセッシュ除菌 EX プロテクトガード（原液）
なし	なし

・接触時間：10分（製品裏面の使い方から、洗濯、器具の洗浄を想定）

不活化効果	製品名
あり	アタック高浸透リセットパワー（3.5g/L）、アタック ZERO（3000倍希釈液）、クリーンキーパー（100倍希釈）、ワイドハイターEX パワー液体（100倍希釈液）、ワイドハイターEX パワー粉末（5.0g/L）、ワイドマジックリン（10g/L）
なし	アタック 抗菌 EX スーパークリアジェル（1200倍希釈液）

「新しい生活様式」

➤ 新型コロナウイルス感染症
専門家会議から提言された
、感染防止のための生活ス
タイル

➤ 「3蜜の回避」といったこ
れまでの基本的対策に加え
て、買い物や運動等につい
ての注意点、移動時のメモ
習慣など、感染拡大防止の
ために必要な「行動変容」
についての重要性が示され
ている。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3蜜」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定