



情報(第82号)



令和2年3月10日

745-0031 周南市銀南街 21 銀南ビル 2階
銀座社会保険労務士法人 代表社員 吉国 智彦
TEL 0834-34-0567 FAX 0834-34-0565
E-mail:ginzasyakaihoken@iaa.itkeeper.ne.jp
URL:https://ginza-syaroushi.com/

河津桜 (岩国市錦町山間部) : 雨上がりの瑞々しい河津桜 (令和2年3月8日)

新型コロナウイルスの感染防止



1 日常生活での注意事項

新型コロナウイルスの感染防止は、今が勝負時のようです。微力ながら本誌もこれに貢献すべく厚生労働省のHPを中心に要点をまとめてみます。日常生活で注意すべきことは、次のとおりです。

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗います。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますから、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、高齢者は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層の注意が必要です。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休み、その風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

2 新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴となっています。

感染しても軽症で治る例も多いところ、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意が必要です。特に高齢者の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が高いと考えられます。

飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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、他の方がそのウイルスを口や鼻等から吸い込んで感染します。
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つきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

3 予防のために

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要として、前記感染症対策に努めていただくことが必要です。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただきたいと要請されています。

4 手洗いの方法

手洗いは、最低 15 秒必要で、爪は短く切っておき、時計や指輪を外しておきま

す。そのうえで、(1)から(6)の手順とし、石鹼で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- (1) 流水でよく手をぬらした後、石鹼をつけ、手のひらをよくこすります。
- (2) 手の甲をのばすようにこすります。
- (3) 指先、爪の間を念入りこすります。
- (4) 指の間を洗います。
- (5) 親指と手のひらをねじり洗いします。
- (6) 手首も忘れず洗います。

5 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次の咳エチケットを心掛けましょう。

- (1) マスクを着用します。

マスクは、鼻と口の両方を確実に覆い、ゴムひもを耳にかけ、隙間がないよう鼻まで覆います。

- (2) ティッシュ、ハンカチなどで口、鼻を覆います。
- (3) とっさの時は袖や上着の内側で覆います。

6 クラスタとは

最近、「クラスター」の単語をよく聞くようになりました。何故こんなわかりにくい単語を今、使用するのか。当職には、疑問です。

厚生労働省の説明は、「小規模な患者の集団」とされており、感染経路が追えている数人から数十人規模の患者の集団とされています。ならば、「小規模感染集団」のように端的に発信すべきでしょう。意味がわかりにくい単語が流布されて人々が疑心暗鬼になることが危惧されます。

さて、国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられ、この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。感染経路の特徴として、これまで国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。

一方で、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

このように、集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

各種の場で影響が出ておりますが、これくらいのことでは我国は沈没しません。正しく認識し、冷静な行動が求められる時期といえるでしょう。

745-0031 周南市銀南街 21 銀南ビル 2 階

銀座社会保険労務士法人 社会保険労務士 吉国智彦

TEL 0834-34-0567 FAX 0834-34-0565

E-mail:ginzasyakaihoken@iaa.itkeeper.ne.jp

URL: <https://ginza-syaroushi.com/>