

健康管理センターからのお願い

—新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向けて—

新型コロナウイルスは、感染していても自覚症状がない場合もあり、知らないうちに他の方に感染させてしまう可能性があります。そのため、自分が感染しないように、周りの方に感染させないために、不要・不急の外出を控え、自宅で体調を整えてください。やむを得ず外出される場合は、行動記録を取るよう心がけ、目的地以外の立ち寄りには控えてください。

また、県内各地では新型コロナウイルス感染症の患者が複数確認され、今後も感染の拡大が懸念されているところです。各所属におかれましても、既に感染予防に取り組んでいただいておりますが、以下の内容を参考に、更なる感染防止の取組を進めていただきますようお願いいたします。

<感染防止のための基本的な対策>

①咳エチケットの徹底

②手洗いの徹底

出勤時・帰宅時、飲食前等、せっけんによる手洗いをこまめに行うこと。

③日々の健康状態の確認

出勤前や帰宅時等に体温測定を行うなど、風邪症状含め体調を確認すること。

④その他

疲労の蓄積につながる恐れがある長時間の時間外労働等を避け、十分な栄養摂取と睡眠の確保を心がけること。

<クラスターの発生防止のための対策>

①基本的な対策

電話、電子メール、テレビ会議等の活用により、「換気の悪い密閉空間」、「多くの人が密集」、「近距離で会話や発声」の3つの条件を同時に満たす会議や行事は出来る限り回避すること。また、物品・機器等(電話、パソコン等)については複数人での共用を出来る限り回避すること。

②換気の悪い密閉空間の改善

職場の建物の窓が開閉可能な場合は、1時間に2回以上(30分に1回以上、数分程度)窓を全開すること。空気の流れを作るため複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放し、窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。

③多くの人が密集する場所の改善

対面での会議やミーティング等を行う場合は、人と人との距離をなるべく(2メートル以上が望ましい)取り、換気する等の工夫をすること。

④近距離での会話や発声の抑制

職場では、人と人との間に距離をなるべく保持すること。また、外来者との対面での接触をなるべく避けること。業務の性質上、対面距離の確保が困難な場合は、マスクを着用すること。

<新型コロナ対策 Q&A>

Q1:発熱しています(37.5℃以上)。どうしたら良いですか?(※解熱剤を内服し続けなければならない場合も含む)

A1: 風邪の症状や37.5℃以上の発熱がある場合は、出勤せずに自宅待機してください。また、この症状が4日以上続く場合あるいは、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、電話で最寄りの帰国者・接触者相談センターに相談し、必ずその指示に従ってください。

医療機関を受診する場合は、受診前に医療機関へ電話で相談してください。

また、出来る限りマスクを着用し、手洗いと咳エチケットを徹底しましょう。

なお、次のような方は、重症化しやすいため、上記の状態が2日ほど続く場合は、最寄りの帰国者・接触者相談センターに連絡し、その指示に従ってください。

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方
- ・透析治療を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を使用されている方
- ・現在、妊娠中の方

次の様な症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診してください。

- 呼吸が苦しいとき
- 意識状態が朦朧としてきたとき
- 食事が食べられない、水分摂取できないとき

Q2:新型コロナウイルス感染症(疑いを含む)と診断されました。どうしたらいいですか？

A2: 感染症またはその疑いと診断された場合は、所属長へ電話で連絡してください。また、保健所や医療機関の指示には必ず従ってください。
連絡を受けた所属長は、健康管理センターに報告するようお願いします。

Q3:新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と判断されました。どうしたらいいですか？

A3: 濃厚接触者と判断された場合は、速やかに所属長へ電話で連絡するとともに、外出を控え自宅待機してください。また、保健所の指示には必ず従ってください。
連絡を受けた所属長は、健康管理センターに報告するようお願いします。