

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

オフィスでできる予防策

新型コロナウイルス感染症の主要な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」と考えられております。オフィスや家庭で出来る予防策を再徹底し、罹患者の発生を防ぎましょう。

風邪や感染症の疑いがない方

一般的な感染症対策

①石鹸による手洗い

※20秒以上かけて洗います。



②手指消毒用アルコールによる消毒



③出来る限り混雑した場所を避ける

※特に持病のある方やご高齢の方はお控えください。

④室内を適切な湿度(50~60%)に保つ

※空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下するため、乾燥しやすい室内では加湿器などで湿度を保つことをお勧めします。



健康管理

①規則正しい生活

②十分な睡眠 zzz

③バランスの良い食事

④適切な水分補給



免疫力を高める!!

風邪や感染症の疑い・発熱などの症状がある方

一般的な感染症対策に加えて下記の対策を!

(※上記)

①咳エチケットを徹底する

※くしゃみや咳での飛散を防ぎます。

咳エ
チケ
ット

① マスクを着用する



② ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

③ 袖で口・鼻を覆う



②発熱(37.5℃以上)などの症状が見られるときは、無理はせず、会社や学校を休む

③症状が見られた場合は、毎日、体温を測定し記録する



最大の予防方法は、個人単位での防御です!!

一人ひとりが予防に対する意識を高め、行動し、蔓延を防ぎましょう。

