

新型コロナウイルス&インフルエンザ対策

冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です。特にインフルエンザは症状だけでは新型コロナウイルス感染症との判別が難しくなります。しかし、社内全体で「新型コロナウイルス対策」を注力することで、ほかのウイルスの流行もしくくなります。あらかじめ予防接種を受けるなどの対策も積極的に行っていきましょう。

一人ひとりができる感染症対策の徹底

寒くなると、換気や冷たい水での手洗いは億劫になってしまいがちですが、感染症対策としてこまめな手洗いやうがいなどを改めて徹底して行いましょう。



加湿と換気が大事です

湿度は40～60%が効果的です。加湿しすぎも、乾燥しすぎもさげましょう。また、暖房を利用すると、空気が乾燥しやすくなります。部屋が乾燥すると、水分が蒸発した軽い飛沫が霧状に広がります。そのため、加湿器などを利用して空気中を漂うウイルスを減らすことが大切です。

同時に、机などに落ちる飛沫が増えるため、アルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。

また、空気に漂うウイルスを薄めるためにも、定期的な換気が大切です。

発熱の症状があるときは・・・

まずは、外出を控え感染対策をとりながら、自宅で安静に過ごしましょう。同居の家族がいる場合、家族の体調も確認し、不要不急の外出を避けるようにしましょう。また、下記のいずれかに該当する場合は、かかりつけの医療機関に相談して受診するようにしましょう。

- ・息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある
- ・高齢者や妊婦、基礎疾患を持つ方で、軽い風邪症状がある
- ・軽い風邪症状が4日以上続いている

鍋料理を食べる時は

新型コロナウイルスは70℃で5分加熱すると不活化されます。材料を入れる時にウイルスがついていたとしても、加熱の段階でウイルスは不活化されます。

しかし、56℃では、30分程度、ウイルスが活性状態を保ちます。そのため、鍋を取り分ける時は、口をつけた箸を使用せず、取り箸を利用するようにしましょう。

ただし・・・鍋を囲んで、マスクなしで話をすると、大きな飛沫が箸やお椀、食品に付着し、食べる時に口やのどの粘膜にウイルスが付着するおそれがあります。静かに食事をする、パーテーションを利用する、話す時はマスクを着けるなどの対策を忘れずに行いましょう。