

# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 個人と会社の対策

**\* 2/25追記 :**

**会社 :** 一般の企業をイメージしており、社会機能維持事業者 (病院や、公務・インフラ・公共交通機関・スーパーなど社会機能維持に関わる会社) は本資料の対象に含めていません。

本資料は個人的な範囲に限りご利用ください。利用の結果何らかの損害等の不利益等が起こったとしても、その責任は負いかねます。また、資料の報道利用はお断りいたします。

**文責 : 黒田玲子**

(産業医 /

東京大学 環境安全本部)

**\* 本作成資料は、個人の見解であり、所属組織を代表するものではありません**

**\* 2020年2月24日時点の情報です**

# 新型コロナウイルス感染症 個人と会社の対策

新型コロナウイルス感染症とは？

⇒ウイルス性の**風邪**の一種。

感染予防は、インフルエンザと同じ（手洗い・咳エチケット）

## 新型コロナウイルス感染症

症状 ほぼ風邪症状 / 一部で「肺炎」

潜伏期 1 - 12.5日（多くは5~6日）

感染力 1人 → 2~3人

予後 ほぼ治癒 / ICU入院5%弱 / 致死率0.7%

## 「風邪」とは？

上気道（鼻からのどまで）の急性の炎症による症状（鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱、頭痛、全身倦怠感）。下気道（気管、気管支、肺）にまで広がり症状（咳・痰）が出ることもある。原因の90%はウイルス、残りは細菌。

⇒悪化すると「肺炎」になることも。

治療：安静、水分・栄養補給。症状が辛ければ、対症療法（鼻汁を減らす薬、解熱剤などの使用）を行う。

# 新型コロナウイルス感染症 どれくらい怖い？

| ウイルス名                 | 新型コロナウイルス<br>(SARS-CoV-2)<br>症状名：COVID-19                            | インフルエンザ                                   | 風しん   |
|-----------------------|--|---|---|
| 症状                    | 8割は風邪症状<br>／一部で「肺炎」<br>(5%はICU入院レベル)                                 | 38℃以上の発熱、頭痛、<br>関節痛、筋肉痛、全身倦<br>怠感等の症状急速出現 | リンパ節腫れ<br>発熱(3~4日)<br>発疹                        |
| 潜伏期                   | 1~12.5日(多くは5~6日)   | 1~2日                                      | 14~21日  |
| 感染力                   | 1人→ <b>2-3人</b>  | 1人→ <b>2-3人</b>                           | 1人→ <b>7-9人</b>                                 |
| 防御力<br>(抗体／ワクチン)      | 抗体保有：ほとんど持っていない<br><u>ワクチン：なし</u>                                    | 抗体保有：40-60%<br>ワクチン：あり                    | 抗体保有：全般90%前後/<br>男40-50代→70-80%<br>ワクチン：あり      |
| 感染した場合に重症化<br>する高リスク者 | 60歳以上(特に70歳以上)、<br>免疫下がるような薬飲んでいる<br>人、糖尿病・呼吸器疾患、心不<br>全・腎不全などある人・妊婦 | 高齢者、妊婦、免疫下がる<br>ような薬飲んでいる人                | 成人、妊婦(胎児)                                       |
| 予後                    | ほぼ治癒 / ICU入院5%弱<br>／ <b>致死率0.7%</b> (湖北省以外)                          | ほぼ治癒／ <b>致死率0.1%</b>                      | よい 1/4000例で重篤化<br>ただし妊婦罹患で妊娠7週<br>では80%で胎児に異常あり |

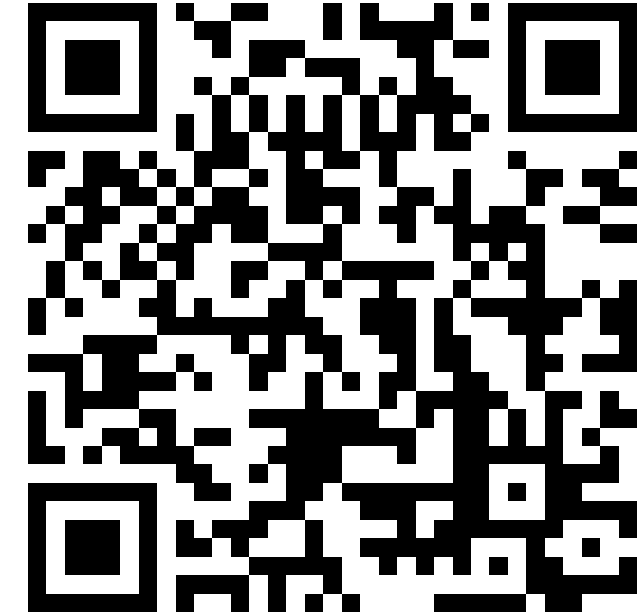
NHK

[新型コロナウイルス特設サイト](#)  
[「手洗い方法」動画](#)

**新型コロナウイルス感染症** 個人で可能な、  
かからない／発症しない、広げない、重症化する人を守る、行動は？

## 通常の生活の範囲でできること

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 通常の体調管理                            | 十分な睡眠（目標8時間）、バランスの良い <b>食事</b> 、<br>適度な <b>運動</b> 、<br><b>節酒</b> （1日あたり日本酒換算1合未満、休肝日）、<br><b>禁煙</b> （喫煙者は風邪罹患1.6倍）  |
| 感染防止策                              | <u>しっかりとした手洗い</u> 、 <u>補助的にアルコール手指消毒剤使用</u><br>感染者の看護をする場合は、 <b>マスク装着</b>   |
| 感染拡大防止策<br>（自分を守り、<br>他人に感染症うつさない） | 風邪かな？ と思ったら、<br>① <b>症状改善するまで会社を休む</b><br>② <b>体温を朝夕測る</b><br>③ <b>咳エチケット</b> （咳・くしゃみが出るときは、マスク装着<br>／ハンカチや衣服（肘）で、鼻・口を覆う）   |
| 感染者を責めない                           | 予防に努めても、一定の確率で感染する。 <b>敵は感染者ではなくウイルス。</b>   |
| 不確かな情報を拡散しない<br>（不安拡大の防止）          | <ul style="list-style-type: none"><li>ニュース・ワイドショー・SNS等の情報で一喜一憂しない</li><li>体調がすぐれない人に「新型コロナのせいじゃないか？」と言わない</li><li>新型コロナには「●●が効く」などと言わない（●●：特定の食品やサプリ、空間除菌グッズなど）</li></ul> |



新型コロナウイルス感染症 個人で可能な、  
かからない／発症しない、広げない、重症化する人を守る、行動は？

## 具合の悪いときのこと

### 健康管理／観察

自宅にとどまり、しっかり寝る。毎日朝晩検温する。  
**例外**：短時間で38℃以上の高熱出た場合、  
「インフルエンザ」可能性高い。  
近医電話＋マスクして受診を。

### 受診の目安

① 37.5℃以上の発熱＋咳＋強い倦怠感or呼吸困難、  
② 37.5℃以上の発熱or咳or倦怠感が1週間以上持続  
①②どちらかがあれば、**帰国者・接触者相談センター**  
に相談する。  
その後、病院受診することになれば、**マスクを着用し**  
公共交通機関の利用はできれば避ける。  
**★軽症なのに病院受診しない。**今は病院が「感染高リスク」  
場所の1つ／本当に重症な人に医療資源を譲る。

### 検査の妄信避ける

「新型コロナウイルス検査」＝PCRの感度（感染者を正しく「陽性」とする割合）は30－50%、陰性＝感染していない、とは断言できない、病院で検査を迫らない。

### 保健所や病院に、 検査を執拗に求め ない

なお、「新型コロナウイルス検査」が陽性でも陰性でも、行う治療は変わらないので検査の結果は本人の治療方針にはほぼ影響しない。



# 感染予防に関して、よくある疑問

| 質問                                  | 回答  |
|-------------------------------------|---|
| マスクは新型コロナウイルスに対してどれくらい感染予防に効果があるのか？ | 今回の新型コロナウイルスは、「飛沫感染／接触感染」でうつることが分かっている。そもそも、マスクは感染者が少ない現在の「国内感染早期」には「感染予防」に役立たない。<br><b>マスクが「感染予防」として効果的なのは、①多くの感染者（例えば10人に1人感染者）が周りに長く（2M以内の距離／30分以上）いる、②感染者の看病をする、など特殊な状況に限られる。また、自分に「風邪症状」がありやむを得ず他人に接触・外出するときには、「感染拡大予防」のためにマスクが必要。</b>   |
| マスクが手に入らないから、再利用していいか？              | <b>再利用は避ける。</b><br><u>表裏を変え再利用する、アルコール消毒し利用する、洗って利用する、はいずれもNG。</u><br>マスク表面に付着しているかもしれないウイルスを触り効率的に接触感染し、更にウイルスがついていなくても衛生面で問題あり。<br>感染機会を減らすためには、「時差出勤／在宅勤務」が効果的。  |
| アルコール消毒剤が手に入らない、感染するかも？             | アルコール消毒剤は「接触感染予防」のために使う。ウイルスは手の皮膚から直接侵入することはない。<br>手についたウイルスを「自分で」顔・鼻・口に運ぶことによって「接触感染」する。<br>①手を <u>できるだけ顔にもっていかない</u> （通常、ヒトは1日平均300回ほど顔を触る）。<br>また、手に付着したウイルスを取り除く効果は、「 <b>しっかりと手洗い</b> 」> <b>アルコール消毒剤による消毒</b> で、 <b>手洗いがもっとも効果的</b> 。入社後、トイレ後、食事前後、帰宅後、にそれぞれしっかりと石鹸を用いて手を洗う。<br>また、手荒れしやすくなるので、手洗い後ハンドクリーム等で保湿する。 |

## 会社が取べき対応と、対策例

|                  |  |
|------------------|--|
| 1. 職員個人の感染予防策推奨  | しっかりとした手洗いの指導（周知／洗面所や職場に <b>ポスター</b> 貼付）<br>（補助的に、アルコール消毒剤の使用推奨）   |
| 2. 社内での感染リスク低減対策 | 時差出勤／リモートワークの推奨<br>（ <u>可能なら</u> 、対面形式の机配置を、カウンターに並ぶような一列配置に変更）<br>（補助的に、アルコール消毒剤の設置）  |
| 3. 自宅待機の職員基準     | <b>&lt;早期&gt;</b> 感染拡大国（中国）からの帰国者（+有症状）の一律自宅待機<br><b>&lt;国内感染早期&gt;</b> ①感染者と2m以内で仕事をしていたもので風邪症状ある者の自宅待機（まず4日程度／改善すれば解除）★保健所指導あれば従う、<br>② <b>風邪症状がある者の確実な休み推奨</b><br><b>&lt;国内流行期&gt;</b> ② + 感染時高リスク者の自宅待機検討<br><b>&lt;国内終息期&gt;</b> ② + 感染時高リスク者の自宅待機解除<br>★各自宅待機時の、「給与」等の処遇を決め周知しておく。 |
| 4. 治療機会確保（情報提供）  | 国のガイドライン（2020/2/17）を共有<br>（前述「具合の悪いときにすること」で明記済）   |

# 新型コロナウイルス感染症 会社が取べき対応

和田 耕治ら（産業衛生学雑誌 2012年 54巻 2号 p.77）を参考に、筆者改変

## 会社が取べき対応と、対策例

|                     |  |
|---------------------|--|
| 5. 重症化リスク高職員への配慮    | 妊婦、60歳以上（特に70歳以上）、癌やその他免疫状態が低くなる薬等を飲んでいる者、糖尿病・心臓・腎臓・呼吸器等の病気、その他慢性疾患がある者<br>→対象基準設定は、 <b>社内の医療職／衛生管理者に要相談</b> |
| 6. 地域流行拡大ある事業自粛縮小   | イベント延期／中止、本社／営業所周辺での感染者増加の場合は、客先対面業務の一時減（電話やWeb会議を原則とする）   |
| 7. 感染予防策の強化         | 時差出勤／リモートワークの推奨、<br>（会社のドア・スイッチを <a href="#">アルコール／希釈次亜塩素酸Naで消毒</a> してもよい）                                   |
| 8. 職場内感染者増加に対する一時休業 | 予め業務の優先度を洗い出し、優先度低い業務を一時的に縮小可能にする対応（感染者／自宅待機者増 に備えて）<br>⇒リモートワーク／自宅待機を主とし、出勤する社員の絞り込み実施（感染拡大防止／学校での学級閉鎖的な対策） |
| 9. 強化した感染対策緩和       | いつ、1.－8. の対策を緩和するか、きっかけを決めて実施。   |



# 新型コロナウイルス対策 信頼できる、一般の方向けの情報

厚生労働省 [新型コロナウイルスに関するQ&A](#)  
(一般の方向け) 随時更新

日本感染症学会 [水際対策から感染蔓延期に向けて](#)  
(2020/ 2/21 現在)

日本渡航医学会 産業保健委員会,  
日本産業衛生学会 海外勤務健康管理研究会

[新型コロナウイルス情報](#)  
~企業と個人に求められる対策  
(随時更新)

