

## 会社・各個人が取るべき感染防止対策実施推奨項目

年 月 日

### [1] 会社で取るべき通常の実施推奨項目

- (1) 出勤時に必ず検温し37℃以上の場合は、直ちに自ら会社に申し出て医療機関で診察・検査を受ける
- (2) 社内に入る毎の消毒液又は石鹼液による手洗い（各自持参のハンカチで拭く、共同タオルは使用禁止、消毒液が入手できれば手の消毒）・うがい（コップ各自持参）
- (3) 金銭・タッチパネルを触る業務から通常の業務に戻る毎の消毒液又は石鹼液による手洗い（スーパーでの買物等での個人生活でも同様）
- (4) せき、くしゃみのある従業員は勿論、**全従業員のマスクの着用**
- (5) 休憩時間等に事業所等の窓等を開けて換気する
- (6) 毎朝及び必要に応じて、手の接触が多い出入口、トイレ等のドアノブ等を消毒液（又は石鹼液）を含んだフキンで拭く、等

### [4] 外出・出張時に取るべき実施推奨項目

- (1) 取引先様訪問等の面談中は、「当面マスクをさせて戴きます。」と**必ずマスクをする**
- (2) 外出時は原則、マスク着用不要だが人が混雑している場所ではマスク着用
- (3) 電車・バス・タクシー等に乗る時にはマスク着用、さらに新幹線・飛行機の中ではトイレ等で石鹼液による手洗いも
- (4) エスカレーターの手すりや電車・バスのつり革等には極力触れない
- (5) 出張で宿泊するホテル等でピュッフェ形式・バイキング方式の朝食等は避ける（クルーズ船で感染拡大した原因とも考えられます。）、等

### [2] 勤務中に各個人が取るべき実施推奨項目

- (1) 口や喉の中が渇かないように殺菌・抗菌作用のある緑茶、又は水分等を小まめに取り
- (2) 消毒液又は石鹼液による手洗前に手指で口、鼻、目等を触らない
- (3) 目が渇かないように目薬を小まめに注す
- (4) 耳の後からあごの下を指圧して殺菌・抗菌作用のある唾液をより出るようにする、等

### [3] 発症した場合に会社で取るべき実施推奨項目

- (1) 37℃以上の発熱等のある従業員は直ちに自ら会社に申し出させ医療機関での診察・検査を受けさせる、**無申告厳禁・厳罰**
- (2) 検査の結果は出てなくとも新型コロナウイルス感染症の発熱、強い倦怠感、息苦しさ、咳等の症状が出ている従業員又は陽性反応が出た従業員に対し発症日の翌日から5日間及び症状が回復するまで出勤停止（有給休暇残があれば有給休暇活用推奨）
- (3) 同居の家族等に(1)又は(2)の症状等がある場合又は感染者の発症日の2日前以降に1メートル以内で15分以上の濃厚接触者は、直ちに会社に申し出させ**マスク厳守、無申告厳禁・厳罰**、等

### [5] 各個人が取るべき実施推奨項目

- (1) 帰宅したら、手と顔を洗ってから食事等する事（ホテル宿泊の場合も同様）
- (2) 65歳以上の人は、23種類の肺炎球菌に対する抗体ができる「23価肺炎球菌ワクチン」の第1回目接種を受け、以後5年毎に接種を受けておく
- (3) 体内の免疫力を高める方法の周知
  - ①大腸の免疫細胞を活性化するメカブ等の海藻類・納豆・フラクトオリゴ糖の多いゴボウ・にんにく等を取る
  - ②殺ウイルス活性のラムナン硫酸を多く含むアオサ（海藻）を取る
  - ③鼻呼吸をする、口呼吸をしない
  - ④十分な睡眠と運動
  - ⑤マフラーをするなど体を温め、冷さないようにする
  - ⑥タバコは吸わない（又は控える）、等
- (4) 発症後10日間及び10日後も咳やくしゃみ等の症状がある場合はマスク着用厳守
- (5) 上記について、家庭でも同様の感染防止対策ができるよう同居の家族に協力を求める、等