

# 職場における新型コロナウイルス感染症への感染予防及び健康管理について

事業者及び労働者の皆様におかれては、以下の取組事項を参照の上、**集団感染の早期封じ込め**、基本的な感染予防の徹底に率先して取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、取組に当たっては、別添3の「**5つのポイント**」や別添4の「**職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト**」、別添5の「**新型コロナウイルス感染症の陽性者等が発生した場合における衛生上の職場の対応ルール(例)**」もご活用ください。

併せて、長野労働局ホームページや厚生労働省ホームページにおいて、**新型コロナウイルス関連の情報を掲載しておりますので、ご参照・ご活用ください。**



長野局HP



厚生労働省HP

## 1 労務管理の基本的姿勢

職場における感染防止対策のため、在宅勤務（テレワーク）、ローテーション勤務、時差出勤、オンライン会議等の**人との接触を低減する取組を推進**してください。また、業種事に策定された感染拡大予防ガイドラインの実践等の感染防止のための取組とともに、「**3つの密**」を避ける行動の徹底や感染リスクが高まる「**5つの場面**」の周知に努めてください。

その際、労働者の理解や協力を得つつ、事業者が主体となって取組を実施するに当たっては、特に以下の(1)から(5)に留意してください。

### (1) 職場における感染防止の進め方

事業者、労働者それぞれが、職場内外での感染防止行動の徹底について正しい知識を持って、実態に即した対策に取り組むことが必要です。このため、**労働衛生管理体制の再確認、換気の徹底等の作業環境管理、職場の実態に応じた作業管理、手洗いの励行等の感染予防に関する基本的な知識も含めた労働衛生教育、日々の体調管理等を含む健康管理**などの取組を実施してください。

### (2) テレワークの積極的な活用

テレワーク相談センターにおける**相談支援**、労働時間管理の留意点等をまとめた**ガイドライン**など、必要な施策を活用いただきながら、取組を進めてください。

### (3) 感染リスクが高まる「5つの場面」の周知等

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主にクラスターを介して拡大することから、クラスター連鎖をしっかりと抑えるため、別添1の「**感染リスクが高まる「5つの場面」**」について、労働者に周知を行ってください。

また、新しい生活様式の定着に向けて、別添2の「**新しい生活様式(生活スタイル)の実践例**」等を活用して、労働者に周知を図ってください。

併せて、接触確認アプリ(COCoA)のインストール(QRコード)を勧奨してください。

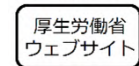
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



### (4) 雇用調整助成金等を活用した休業の実施

労働者を休業させるときは、労使がよく話し合って労働者の不利益の回避に努めてください。なお、緊急事態宣言や要請などがある場合でも、一律に休業手当の支払い義務が免除されるものではありません。

また、事業主が労働者を休業させ、その分の休業手当を支払った場合、**雇用調整助成金等**の活用を含め、労使が協力して、安心して休業できる体制を整えてください。



雇用調整助成金



雇用関係の助成金制度全般

### (5) 子どもの世話や家族の介護が必要な労働者のための有給の休暇制度の導入

子どもの世話や家族の介護を行う必要性が生じた労働者が、必要な場合に安心して休むことができるよう、**小学校休業等対応助成金**や**両立支援等助成金**を積極的に活用してください。

小学校休業等対応助成金



両立支援等助成金



## 2 職場における感染予防対策の徹底について

別添3の「**職場における新型コロナウイルス感染症対策実施のため～取組の5つのポイント～を確認しましょう!**」や別添4の「**職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト**」、(独)労働者健康安全機構HPで公表されている動画教材「会議を行うにあたっての新型コロナウイルス感染症の感染防止のためのポイント」等を活用し、**事業場の実態に即した、実行可能な感染拡大防止対策**を検討し、全ての労働者に共有してください。その際、特に外国人労働者が感染防止対策を正しく理解して、安心して働くことができるように、外国人労働者一人ひとりの状況に応じた配慮をしてください。

また、感染防止対策の検討に当たっては、安全衛生委員会、衛生委員会、産業医<sup>1</sup>、衛生管理者、安全衛生推進者、衛生推進者等が設置・選任されている場合、有効活用するとともに、労働衛生の担当者に対策の検討や実施への関与を求めてください<sup>2</sup>。

このほか、以下のように**冬場に適した換気を実施**してください。



(独)労働者健康安全機構  
HP動画教材

### 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

#### ① 窓の開放による方法

- ・ 居室の温度・相対湿度を18 以上かつ40%以上に維持できる範囲内で暖房器具を使用しながら、一方向の窓を常時開けて、連続的に換気
- ・ 居室の温度・相対湿度を18 以上かつ40%以上に維持しようとする窓を十分に開けられない場合、窓からの換気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用

#### ② 機械換気（空気調和設備、機械換気設備）による方法

- ・ 機械換気設備等の外気取り入れ量を調整し、必要換気量（30m<sup>3</sup>/h・人）を確保
- ・ 冷暖房設備等により居室の温度・相対湿度を18 以上・40%以上に維持

#### 1 産業医等の主な役割は以下のとおりです。

- ・ 医学情報の収集と職場への情報提供
- ・ 職場における感染予防対策に関する医学的妥当性の検討と助言
- ・ 職場における感染予防対策及び管理方法に関する教育・訓練の検討と調整
- ・ 従業員の健康状態にあわせた配慮の検討と実施
- ・ 事業場に感染者（疑い例含む）が出た場合の対応
- ・ 職場における従業員のメンタルヘルスへの配慮
- ・ 職場における段階的な措置の解除に関する医学的妥当性の検討と助言
- ・ 職場における中・長期的な対策に関する医学的妥当性の検討と助言

出典：「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」

(5.11(8.11最終改訂)(一社)日本渡航医学会及び(公財)日本産業衛生学会公表)

#### 2 安全衛生委員会、衛生委員会、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者、衛生推進者等を設置・選任していない事業場については、長野産業保健総合支援センターにおいて、メールや電話による相談の受付、各種情報提供等を行っているので、活用をご検討ください。



冬場における  
「換気の悪い  
密閉空間」を  
改善するため  
の換気の方法

職域のため  
の新型コロナ  
ウイルス  
感染症対策  
ガイド



## 3 配慮が必要な労働者等への対応について

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなり、こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。このため、発熱、咳などの**風邪症状が見られる労働者については、以下のとおり感染の可能性を考えた労務管理**を行ってください。その際、**高齢者や基礎疾患がある方、妊娠している方**は、本人の申出及び産業医等の意見を踏まえ、テレワークや時差出勤などの感染予防のための就業上の配慮を行ってください。

- ・ 発熱、咳等の風邪症状が見られる労働者への出勤免除等とその間の外出自粛勧奨
- ・ 労働者を休業させる場合の賃金の取扱いについて、労使での十分な話し合い等
- ・ 発熱等が生じた場合、まずはかかりつけ医等地域医療機関への電話相談を促す
- ・ 相談先に迷う場合、受診・相談センターに電話で相談し、指示に従うよう促す

母子保健法の保健指導又は健康診査に基づき、その作業に係る新型コロナウイルス感染症に係る心理的なストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、医師又は助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合には、この指導に基づき、作業の制限等の措置を講じる必要があります。この措置により休暇を取得させた事業主への助成も、積極的にご活用ください。



母性健康  
管理  
措置  
助成金

## 4 新型コロナウイルス感染症の陽性者等が発生した場合の対応について

### (1) 衛生上の職場の対応ルールについて

職場に新型コロナウイルス陽性者等が発生した場合に備え、以下の項目を盛り込んだルールを作成し、労働者に周知してください。この際、別添5の「**新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における衛生上の職場の対応ルール(例)**」を適宜参考にしてください。

- ・ 陽性者等から事業者への報告に関する事(報告先の部署、担当者、情報取扱等)
- ・ 保健所との連携に関する事(担当部署、担当者、陽性者と接触した方の対応等)
- ・ 職場の消毒等が必要になった場合の対応に関する事
- ・ 陽性者等の職場復帰時の対応に関する事
- ・ 労働者が陽性者等になったことをもって、解雇等の不利益取扱いを行わないこと
- ・ その他(休業や賃金の取扱い等)

なお、陽性者への対応に当たっては、以下の点にも注意してください。

労働者が就業中に新型コロナウイルス感染症に感染・発症し、休業した場合には、**労働者死傷病報告の提出が必要**となります。

勤務再開に当たっては医療保健関係者による健康状態の確認を経ているため、**病院や保健所に改めて各種証明を請求することはお控えください。**



新型コロナウイルス関連の労働者死傷病報告

### (2) 労災補償について

労働者が業務に起因して新型コロナウイルスに感染したものと認められる場合には、労災保険給付の対象となります。

また、**患者の診療若しくは看護の業務又は介護の業務等に従事する医師、看護師、介護従事者等**が感染した場合には、業務外で感染したことが明らかである場合を除き、**原則として労災保険給付の対象**となります。



業務における新型コロナウイルス感染症に感染した場合の労災保険給付について

## 5 新型コロナウイルス感染症に対する正しい情報の収集等

国、地方自治体、公益性の高い学会等がHP等を通じて提供している最新の情報を収集し、必要に応じ感染拡大防止のための知識・知見等を労働者に周知してください。その際、

- ・ 新型コロナウイルスに関する事も含めて、メンタルヘルス不調、過重労働による健康相談等についての電話やメールによる相談を受け付ける「こころの耳」や精神保健福祉センター等のメンタルヘルスに関する相談窓口
- ・ (必要に応じて)DVや児童虐待に関する相談などの窓口

についても、併せて労働者に周知してください。

また、新型コロナウイルスに感染したことを理由とした人格を否定するような言動等は、職場におけるパワーハラスメントに該当する場合がありますので、言動に注意を払うよう、労働者に周知してください。

なお、新型コロナウイルス感染症に関する個別の労働紛争があった場合は、労働局の総合労働相談コーナーにおいて相談を受け付けていることも、併せて周知してください。

厚労省 コロナ

検索



長野県内の労働基準監督署・長野労働局の問合せ先一覧

2022.1.21

署名	電話番号	署名	電話番号
長野労働基準監督署	026(474)9938	中野労働基準監督署	0269(22)2105
松本労働基準監督署	0263(44)1252	小諸労働基準監督署	0267(22)1760
岡谷労働基準監督署	0266(22)3454	伊那労働基準監督署	0265(72)6181
上田労働基準監督署	0268(22)0338	大町労働基準監督署	0261(22)2001
飯田労働基準監督署	0265(22)2635	長野労働局健康安全課	026(223)0554

# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



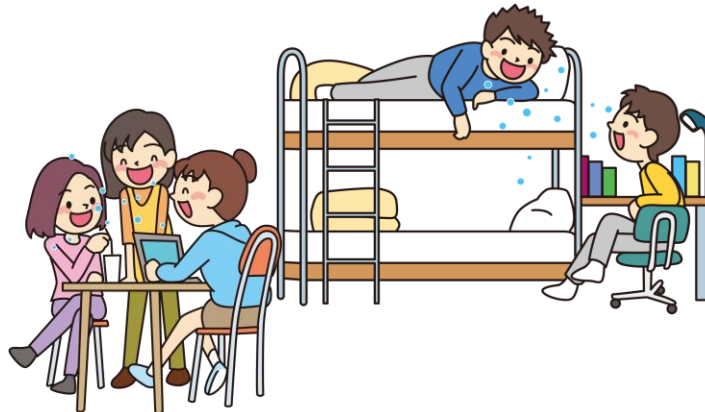
## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

## 職場における新型コロナウイルス感染症対策実施のため ～取組の5つのポイント～を確認しましょう！

職場における新型コロナウイルス感染症対策を実施するために、まず次に示す**～取組の5つのポイント～**が実施できているか確認しましょう。

**～取組の5つのポイント～**は感染防止対策の基本的事項ですので、未実施の事項がある場合には、「**職場における感染防止対策の実践例**」を参考に職場での対応を検討の上、実施してください。

厚生労働省では、職場の実態に即した、実行可能な感染症拡大防止対策を検討していただくため「**職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト**」を厚生労働省のホームページに掲載していますので、具体的な対策を検討する際にご活用ください。

職場における感染防止対策についてご不明な点等がありましたら、都道府県労働局に設置された「**職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー**」にご相談ください。

### ～取組の5つのポイント～

実施できて いれば <input checked="" type="checkbox"/>	取組の5つのポイント
	テレワーク・時差出勤等を推進しています。
	体調がすぐれない人が気兼ねなく休めるルールを定め、実行できる雰囲気を作っています。
	職員間の距離確保、定期的な換気、仕切り、マスク徹底など、密にならない工夫を行っています。
	休憩所、更衣室などの「場の切り替わり」や、飲食の場など「感染リスクが高まる『5つの場面』」での対策・呼びかけを行っています。
	手洗いや手指消毒、咳エチケット、複数人が触る箇所の消毒など、感染防止のための基本的な対策を行っています。

# テレワークの積極的な活用について

- 厚生労働省では、テレワーク相談センターにおける相談支援、労働時間管理の留意点等をまとめたガイドラインの周知等を行っています。
- さらに、テレワークの導入にあたって必要なポイント等をわかりやすくまとめたリーフレットも作成し、周知を行っています。
- こうした施策も活用いただきながら、職場や通勤での感染防止のため、テレワークを積極的に進めてください。

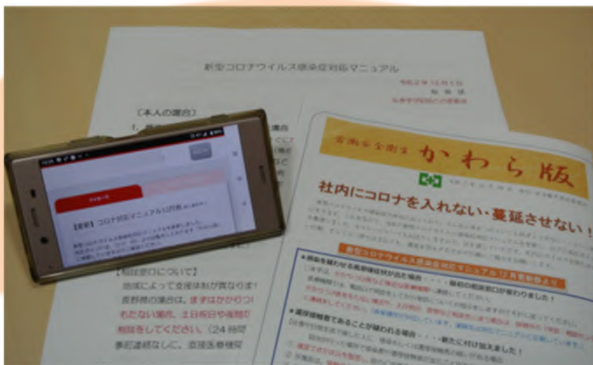
リーフレットは厚生労働省ホームページからダウンロード可能です。



# 職場における感染防止対策の実践例

## 体調がすぐれない人が気兼ねなく休めるルール

### 新型コロナウイルス感染者が発生した場合の対応手順の作成（製造業）



- 感染者が発生した場合の対応手順を定め、社内イントラネットや社内報で共有した。
- [手順]
- 感染リスクのある社員の自宅待機
  - 濃厚接触者の把握
  - 消毒
  - 関係先への通知など

手順全文は（独）労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センターホームページからダウンロード可能です。



### 体調確認アプリの活用（その他の事業）



- 従業員が日々の体温等の体調を入力し、管理者が入力状況を確認できるアプリを活用して、体調に異常のある者に対して在宅勤務やかかりつけ医への電話相談等の対応を促している。

本事例では、長崎県健康管理チャットサービス（N-CHAT）を使用

### サーマルシステムの導入（社会福祉法人）



- サーマルシステムを施設受付入口に設置し、検温結果が37.5 以上の者の入場を禁止している。
- 本システムでは、マスクの着用の検知を行い、マスクの未着用者には表示と音声で注意喚起を行う仕組みとなっている。

## 密とならない工夫

### ITを活用した対策（建設業）



- スマートフォン用無線機を導入し、社員同士や作業従事者との会話に活用。3密を避けたコミュニケーションをとるようにした。

### ITを活用した説明会の開催（その他の事業）



- WEB方式と対面方式併用のハイブリッドの説明会を開催した。
- 対面での参加者に対しても、席の間隔を空ける、机にアクリル板を設置するなどの対策を行った。

# 職場における感染防止対策の実践例

## 感染リスクが高まる「5つの場面」を避ける取り組み

職場では、特に「居場所の切り替わり」（休憩室、更衣室、喫煙室など）に注意が必要

### 休憩所での対策（小売業）



- 休憩室の机の中央を注意喚起付きのパーテーションで区切り、座席も密とならないよう二人掛けにし、対面とならないよう斜めに配置した。

### 昼休みの時差取得（製造業）

区分	就業時間	休憩時間	労働時間
1直	7:00 ~ 16:00	① 11:00 ~ 12:00 ② 11:30 ~ 12:30	8.0Hr
2直	16:00 ~ 1:00	① 20:00 ~ 21:00 ② 20:30 ~ 21:30	8.0Hr

※休憩時間の3密回避のため、時間帯を二つに分けることとする。

- 休憩時間の3密回避のため、労使協議の上、休憩時間帯を2つに分けることとした。

## 感染防止のための基本的対策

### 入館時の手指等の消毒（宿泊業）



- 宿泊者と従業員の感染防止のため、ホテル入口の消毒液設置場所に、靴底の消毒のためのマットを設置した。

### 複数人が触る箇所の消毒（製造業）



- 複数人が触る可能性がある機械のスイッチ類を定期的に消毒することを徹底した。

## その他の取り組み

### 外国人労働者への感染防止対策の周知（建設業）

(( 感染症防止5 ))	
• 手洗い うがい 確実に！ • 十分とろろ 睡眠は！ • 毎朝検温 忘れずに！ • 人混み避けよう！マスクせよ！ • 必ず換気 休憩所！	Phòng chống nhiễm khuẩn 5 (Coronavirus) • Rửa tay súc miệng chắc chắn! • Có đủ giấc ngủ! • Đừng quên kiểm tra nhiệt độ mỗi sáng! • Hãy tránh đám đông! Đặt trên một mặt nạ! • Hãy chắc chắn để thông gió khu vực còn lại!

- 建設現場に入場する外国人向け安全衛生の資料に、新型コロナウイルス感染症の注意点を外国語に翻訳したものを掲載し、周知徹底を図った。



## 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

- このチェックリストは、感染症対策の実施状況について確認し、職場の実態に即した対策を労使で検討していただくことを目的としたものです。
- 職場での対策が不十分な場合やどのような対策をすればよいかわからない場合には、感染症対策の実践例を参考に検討してください。
- 項目の中には、業種、業態、職種などにより対応できないものがあるかもしれません。すべての項目が「はい」にならないからといって、対策が不十分ということではありませんが、可能な項目から工夫しましょう。
- 職場の実態を確認し、全員（事業者と労働者）がすぐにできることを確実に継続して、実施いただくことが大切です。

### 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

項	目	確認
1 感染予防のための体制		
	・事業場のトップが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組むことを表明し、労働者に対して感染予防を推進することの重要性を伝えている。	はいいいえ
	・事業場の感染予防の責任者及び担当者を任命している。（衛生管理者、衛生推進者など）	はいいいえ
	・会社の取組やルールについて、労働者全員に周知を行っている。	はいいいえ
	・労働者が感染予防の行動を取るよう指導することを、管理監督者に教育している。	はいいいえ
	・安全衛生委員会、衛生委員会等の労使が集まる場において、新型コロナウイルス感染症の拡大防止をテーマとして取り上げ、事業場の実態を踏まえた、実現可能な対策を議論している。	はいいいえ
	・職場以外でも労働者が感染予防の行動を取るよう感染リスクが高まる「5つの場面」や「新しい生活様式」の実践例について、労働者全員に周知を行っている。	はいいいえ
	・新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を周知し、インストールを労働者に勧奨している。	はいいいえ
2 感染防止のための基本的な対策		
(1) 事業場において特に留意すべき事項である「取組の5つのポイント」		
	・「取組の5つのポイント」の実施状況を確認し、職場での対応を検討の上、実施している。	はいいいえ
(2) 感染防止のための3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い		
	・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けることを求めている。	はいいいえ
	・会話をする際は、可能な限り真正面を避けることを求めている。	はいいいえ
	・外出時、屋内にいるときも会話をすると共に、症状がなくてもマスクの着用を求めている。	はいいいえ

チェックリストは  
厚生労働省  
ホームページから  
ダウンロード可能です。



## 職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー連絡先

受付時間

平日（月～金曜日）

午前 8:30～午後 5:15

北海道	011-709-2311	石川	076-265-4424	岡山	086-225-2013
青森	017-734-4113	福井	0776-22-2657	広島	082-221-9243
岩手	019-604-3007	山梨	055-225-2855	山口	083-995-0373
宮城	022-299-8839	長野	026-223-0554	徳島	088-652-9164
秋田	018-862-6683	岐阜	058-245-8103	香川	087-811-8920
山形	023-624-8223	静岡	054-254-6314	愛媛	089-935-5204
福島	024-536-4603	愛知	052-972-0256	高知	088-885-6023
茨城	029-224-6215	三重	059-226-2107	福岡	092-411-4798
栃木	028-634-9117	滋賀	077-522-6650	佐賀	0952-32-7176
群馬	027-896-4736	京都	075-241-3216	長崎	095-801-0032
埼玉	048-600-6206	大阪	06-6949-6500	熊本	096-355-3186
千葉	043-221-4312	兵庫	078-367-9153	大分	097-536-3213
東京	03-3512-1616	奈良	0742-32-0205	宮崎	0985-38-8835
神奈川	045-211-7353	和歌山	073-488-1151	鹿児島	099-223-8279
新潟	025-288-3505	鳥取	0857-29-1704	沖縄	098-868-4402
富山	076-432-2731	島根	0852-31-1157		

雇用調整助成金の特例措置に関するお問い合わせはこちら  
 < 学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター >

0120-60-3999

## 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

- 1 このチェックリストは、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための基本的な対策の実施状況について確認いただくことを目的としています。
- 2 項目の中には、業種、業態、職種等によっては対応できないものがあるかもしれませんが、すべての項目が「はい」にならないからといって、対策が不十分ということではありませんが、可能な項目から工夫しましょう。職場の実態を確認し、全員(事業者と労働者)がすぐに行えることを確実に実施いただくことが大切です。
- 3 確認した結果は、衛生委員会等に報告し、対策が不十分な点があれば調査審議いただき、改善に繋げてください。また、その結果について全ての労働者が確認できるようにしてください。衛生委員会等が設置されていない事業場においては、事業者による自主点検用に用いて下さい。
- 都道府県労働局、労働基準監督署に報告いただく必要はありません。

項	目	確認
<b>1 感染予防のための体制</b>		
	・事業場のトップが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組むことを表明し、労働者に対して感染予防を推進することの重要性を伝えている。	はい・いいえ
	・事業場の感染症予防の責任者及び担当者を任命している。(衛生管理者、衛生推進者など)	はい・いいえ
	・会社の取組やルールについて、労働者全員に周知を行っている。	はい・いいえ
	・労働者が感染予防の行動を取るよう指導することを、管理監督者に教育している。	はい・いいえ
	・安全衛生委員会、衛生委員会等の労使が集まる場において、新型コロナウイルス感染症の拡大防止をテーマとして取り上げ、事業場の実態を踏まえた、実現可能な対策を議論している。	はい・いいえ
	・職場以外でも労働者が感染予防の行動を取るよう感染リスクが高まる「5つの場面」や「新しい生活様式」の実践例について、労働者全員に周知を行っている。	はい・いいえ
	・新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)を周知し、インストールを労働者に勧奨している。	はい・いいえ
<b>2 感染防止のための基本的な対策</b>		
(1) 事業場において特に留意すべき事項である「取組の5つのポイント」		
	・「取組の5つのポイント」の実施状況を確認し、職場での対応を検討の上、実施している。	はい・いいえ
(2) 感染防止のための3つの基本： 身体的距離の確保、 マスクの着用、 手洗い		
	・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けることを求めている。	はい・いいえ
	・会話をする際は、可能な限り真正面を避けることを求めている。	はい・いいえ
	・外出時、屋内にいるときや会話をするときに、症状がなくてもマスクの着用を求めている。 熱中症のリスクがある場合には、6についても確認してください。	はい・いいえ
	・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うことを求めている(手指消毒薬の使用も可)。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(3) 三つの密の回避等の徹底		
	・三つの密(密集、密接、密閉)を回避する行動について全員に周知し、職場以外も含めて回避の徹底を求めている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(4) 日常的な健康状態の確認		
	・出勤前に体温を確認するよう全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
	・入社時の確認や労働者の日々の体調を確認できるアプリの活用等により、全員の日々の体調(発熱やだるさを含む風邪症状の有無、味覚や嗅覚の異常の有無等)を確認している。	はい・いいえ
	・体調不良時には正直に申告しやすい雰囲気を醸成し、体調不良の訴えがあれば勤務させないこと、正直に申告し休むことで不利益な扱いにしないことを、職場で確認している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(5) 一般的な健康確保措置		
	・長時間の時間外労働を避けるなど、疲労が蓄積しないように配慮している。	はい・いいえ
	・十分な栄養摂取と睡眠の確保について全員に周知し、意識するよう求めている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(6) 「新しい生活様式」の実践例で示された「働き方の新しいスタイル」の取組状況について		
	・「テレワークやローテーション勤務」を取り入れている。	はい・いいえ
	・「時差通勤でゆったりと」を取り入れている。	はい・いいえ
	・オフィスの人口密度を減らした「オフィスはひろびろと」を取り入れている。	はい・いいえ

項	目	確認
	・「会議はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
	・「名刺交換はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
	・「対面での打合せは換気とマスク」を取り入れている。	はい・いいえ
(7) 新型コロナウイルス感染症に対する情報の収集		
	・国、地方自治体や一般社団法人日本渡航医学会や公益社団法人日本産業衛生学会等の公益性の高い学会等のホームページ等を通じて最新の情報を収集している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
<b>3 感染防止のための具体的な対策</b>		
(1) 基本的な対策		
	・換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声の「3つの密」を同時に満たす行事等を行わないようにしている。	はい・いいえ
	・上記「3つの密」が重ならなくても、リスクを低減させるため、出来る限り「ゼロ密」を目指している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(2) 換気の悪い密閉空間の改善		
	・季節に応じて、リーフレット「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法、「熱中症予防に留意した換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法、「冬場における換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」を参照し、適切に換気を行っている。	はい・いいえ
	・電車等の公共交通機関の利用に際し、窓開けに協力するよう全員に周知している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(3) 多くの人が密集する場所の改善		
	・業態に応じて可能な範囲で出勤を抑制するように努めている。	はい・いいえ
	・電車やバス等での他人との密着を防ぐため、時差通勤、自転車通勤、自家用車通勤などの活用を図っている。	はい・いいえ
	・テレビ会議やWeb会議の活用等により、人が集まる形での会議等をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ
	・対面での会議やミーティング等を行う場合は、マスクの着用を原則とし、人と人の間隔をできるだけ2m(最低1m)空、可能な限り真正面を避けるようにしている。	はい・いいえ
	・接客業等において、人と人が近距離で対面することが避けられない場所は、労働者にマスクを着用させ、人と人の間にアクリル板、不燃性透明ビニールカーテンなどで遮蔽するようにしている。	はい・いいえ
	・職場外(バスの移動等)でもマスクの着用や、換気、人との間隔を取る等、三つの密を回避するよう努めることとしている。	はい・いいえ
	・休憩時間の3密回避のため、労使協議の上、昼休みを時間差で設定している。	はい・いいえ
	・寄宿舎や社員寮等の労働者が集団で生活する場でも、三つの密(密集、密接、密閉)の回避をはじめとする基本的な感染防止対策を実施するよう、労働者に周知啓発を行っている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(4) 接触感染の防止について		
	・物品・機器等(例:電話、パソコン、デスク等)や治具・工具などについては、複数人での共用をできる限り回避している。共用する場合には使用前後での手洗いや手指消毒を徹底している。	はい・いいえ
	・自由に着席場所を選んで仕事を行うフリーアドレスを導入する場合には、使用前後での消毒、十分な座席間隔の確保、利用状況の記録等を実施することとしている。	はい・いいえ
	・事業所内で複数の労働者が触れることがある物品、機器、治具・工具等について、こまめにアルコール(容量%で60%以上)、界面活性剤、次亜塩素酸ナトリウム0.05%水溶液、有効塩素濃度80ppm以上(ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かした製品の場合は100ppm以上)の次亜塩素酸水、又は遊離塩素濃度25ppm(25mg/L)以上の亜塩素酸水による消毒を実施することとしている。 人がいる環境に、消毒や除菌効果を謳う商品を空間噴霧して使用することは、眼、皮膚への付着や吸入による健康影響のおそれがあることから推奨されていません。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(5) 近距離での会話や発声の抑制		
	・職場では、同僚を含む他人と会話する際には、大きな声を出さずに距離をなるべく保持するようにしている。	はい・いいえ
	・外来者、顧客、取引先との対面での接触や近距離での会話をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ
	・どうしてもマスクなしで1m以内で会話する必要がある場合は、15分以内に留めるようにしている。	はい・いいえ
	・粉じんや化学物質など、呼吸用保護マスクを装着する必要がある作業では、声で合図連絡する場合にはマスクを外さないように周知している。拡声器使用や伝声板付きのマスク採用が望ましい。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ

項	目	確認
(6) 共用トイレの清掃等について		
	・不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行うこととしている。	はい・いいえ
	・トイレの床や壁は次亜塩素酸ナトリウム0.1%水溶液、又は遊離塩素濃度100ppm(100mg/L)以上の亜塩素酸水で手袋を用いて消毒する。	はい・いいえ
	・トイレの蓋を閉めて汚物を流すように表示している。(便器内は通常の清掃でよい)	はい・いいえ
	・ペーパータオルを設置するか、個人ごとにタオルを準備する。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(7) 休憩スペース等の利用について		
	・一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話を控え、長居しないようにしている。	はい・いいえ
	・休憩スペースは常時換気することに努めている。	はい・いいえ
	・休憩スペースの共有する物品(テーブル、いす、自販機ボタン等)は、定期的に消毒をしている。	はい・いいえ
	・休憩スペースへの入退室の前後に手洗い又は手指の消毒をさせている。	はい・いいえ
	・社員食堂での感染防止のため、座席数を減らす、座る位置を制限している、マスクを外したままの談笑を控えるよう注意喚起している、昼休み等の休憩時間に幅を持たせている、などの工夫をしている。	はい・いいえ
	・社員食堂では感染防止のため、トングやポットなどの共用を避けている。	はい・いいえ
	・喫煙所では同時に利用する人数に制限を設け、手指消毒後に十分乾いてから喫煙するよう指導し、会話をせず喫煙後は速やかに立ち退くことを、利用者に周知し、徹底している。	はい・いいえ
	・その他の共有の施設について、密閉、密集、密接とならないよう利用方法について検討している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
(8) ゴミの廃棄について		
	・鼻水、唾液などが付いたゴミ(飲用後の紙コップ、ビン、缶、ペットボトルなどを含む)は、ビニール袋に入れて密閉して廃棄することとしている。	はい・いいえ
	・ゴミを回収する人は、マスク、手袋、保護メガネを着用することとし、作業後は必ず石けんと流水で手洗いをすることとしている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
<b>4 配慮が必要な労働者への対応等</b>		
	・風邪症状等が出た場合は、「出勤しない・させない」の徹底と、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関への電話相談を求めている。	はい・いいえ
	・高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、高血圧症、がんなど)を有する者などの重症化リスク因子を持つ労働者及び妊娠している労働者や同居家族(同居者)にそうした者がいる労働者については、本人の申出及び産業医等の意見を踏まえ、感染予防のための就業上の配慮(テレワークや時差出勤等)を行っている。	はい・いいえ
	・特に妊娠中の女性労働者が、医師又は助産師からの指導内容について「母健連絡カード」等で申し出た場合、産業医等の意見も勘案の上、作業の制限または出勤の制限(在宅勤務又は休業をいう。)の措置を行っている。	はい・いいえ
	・テレワークを行う場合は、業務とプライベートの切り分けに留意し、上司や同僚とのコミュニケーション方法を検討し、在宅勤務の特性も理解したうえで、運動不足や睡眠リズムの乱れやメンタルヘルスの問題が顕在化しやすいことを念頭において就業させている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
<b>5 新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者(以下「陽性者等」)が出た場合等の対応</b>		
(1) 陽性者等に対する不利益取扱い、差別禁止の明確化		
	・新型コロナウイルスの陽性者等であると判明しても、解雇その他の不利益な取扱いを受けないこと及び差別的な取扱いを禁止することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
(2) 陽性者等が出た場合の対応		
	・新型コロナウイルスに陽性であると判明した場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
	・新型コロナウイルスに陽性であると判明した第三者との濃厚接触があり、保健所から自宅待機等の措置を要請された場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
	・新型コロナウイルスに陽性であるとの報告を受け付ける事業場内の部署(担当者)を決め、全員に周知している。また、こうした情報を取り扱う部署(担当者)の取り扱い範囲とプライバシー保護のルールを決め、全員に周知している。	はい・いいえ
	・新型コロナウイルスに陽性である者と濃厚接触した者が職場内にいた場合にどのような対応をするかルール化し、全員に周知している。	はい・いいえ
	・職場の消毒等が必要になった場合の対応について事前に検討を行っている。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ

項	目	確認
(3) その他の対応		
	・濃厚接触者への対応等、必要な相談を受け付けてくれる「保健所」、「帰国者・接触者相談センター」等を確認してある。	はい・いいえ
	・事業場内の診療・保健施設で体調不良者を受け入れる場合は、事業場内での感染拡大の原因となる可能性があることに留意し、医療従事者は標準予防策を遵守し、適切な感染予防体制(受診者のマスク着用、待合や動線を分ける、受診者が一定の距離を保てるよう配慮するなど)を実行している。	はい・いいえ
	・クラスター発生時等に濃厚接触者等の特定のために保健所から従業員の情報を求められた場合に備え、日々雇用の者を含む全ての従業員について、電話番号等を含めた連絡先を名簿等の形で把握している。	はい・いいえ
	・その他( )	はい・いいえ
<b>6 熱中症の予防( 暑熱作業があるなど熱中症のリスクがある場合に確認してください。 )</b>		
	・身体からの発熱を極力抑えるため、作業の身体負担を減らすとともに、休憩を多くとることの重要性を周知している。	はい・いいえ
	・のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取するよう周知し、徹底を求めている。 マスクで口が覆われることにより、のどの渇きを感じにくくなることがあります。	はい・いいえ
	・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合で、大声を出す必要がないときには、マスクをはずすよう周知している。	はい・いいえ
ご不明な点がございましたら、お近くの労働局又は労働基準監督署の安全衛生主務課にお問い合わせください。		R3.7.2版

資料一覧

- 資料1 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針(抜粋)
- 資料2 - 1 ~取組の5つのポイント~を確認しましょう
- 資料2 - 2 職場における感染防止対策の 実践例
- 資料3 職場における新型コロナウイルス感染拡大防止対策相談コーナー
- 資料4 - 1 テレワーク相談センターのご案内 資料4 - 2 テレワーク総合ポータルサイト
- 資料4 - 3 テレワークを有効に活用しましょう 資料4 - 4 テレワークガイドラインの改定(主な 概要)
- 資料5 感染リスクが高まる「5つの場面」 資料6 「新しい生活様式」の実践例
- 資料7 新型コロナウイルス接触確認アプリ
- 資料8 ワクチン接種に関する休暇や労働時間の取扱いに係る Q & A 資料9 ワクチン接種に関する 偏見・差別 に係る Q & A
- 資料10 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金
- 資料11 両立支援等助成金 育児休業等支援コース「新型コロナウイルス感染症 対応 特例」
- 資料12 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト
- 資料13 感染症対策 外国人労働者のみなさんにも「正しく伝わっていますか？」
- 資料14 - 1 「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
- 資料14 - 2 熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
- 資料14 - 3 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
- 資料15 - 1 STOP! 熱中症クールワークキャンペーン
- 資料15 - 2 建設現場における熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止
- 資料16 新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理 措置 による休暇制度導入助成金
- 資料17 両立支援等助成金(新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援コース)
- 資料18 新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における 職場の対応ルール(例)
- 資料19 濃厚接触が生じやすい職場におけるクラスター発生時の検査について
- 資料20 感染拡大地域の積極的疫学調査における濃厚接触者の特定等について
- 資料21 労働者死傷病報告 記載例(新型コロナウイルス感染症)
- 資料22 感染者の職場復帰の際の留意点に係る Q & A
- 資料23 業務によって感染した場合、労災保険給付の対象となります
- 資料24 新型コロナウイルス感染症( COVID 19 )に係る労災認定事例
- 資料25 新型コロナウイルスに関連したいじめ・嫌がらせ等に係る Q & A

上記資料は、こちらの HP アドレス、QRコード からダウンロード可能です。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00226.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00226.html)



関連資料

- 新型コロナウイルス感染症について [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 新型コロナウイルスに関するQ&A(企業の方向け) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html)
- 新型コロナウイルスに関するQ&A(労働者の方向け) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00018.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html)
- 職場における積極的な検査等の実施手順 <https://www.mhlw.go.jp/content/000798697.pdf>
- 新型コロナウイルス感染症に係る予防接種の実施に関する職域接種向け手引き(第2版) <https://www.mhlw.go.jp/content/000789452.pdf>
- 職場における新型コロナウイルス感染症対策のための業種・業態別マニュアル
- オフィス <https://www.mhlw.go.jp/content/000786023.pdf>
- 製造業 <https://www.mhlw.go.jp/content/000786024.pdf>
- 建設業 <https://www.mhlw.go.jp/content/000786025.pdf>
- 接客業務 <https://www.mhlw.go.jp/content/000786045.pdf>
- 運輸業(旅客輸送) <https://www.mhlw.go.jp/content/000786046.pdf>
- 運送・配送サービス業 <https://www.mhlw.go.jp/content/000786203.pdf>
- 職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド <https://www.sanei.or.jp/images/contents/416/COVID-19guide210512koukai0528revised.pdf>

## 新型コロナウイルスの陽性者等が発生した場合における 衛生上の職場の対応ルール（例）

この対応ルール（例）は、職場に新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者が発生した場合の対応に当たって参考となるよう、企業の取組事例を取りまとめたものです。職場の実態に応じて、ご活用ください。

職場の対応ルールを定めた場合には、事業場の掲示板等に掲示するとともに、メールや社内のイントラネット等の複数の媒体で労働者に周知願います。

- 1 労働者が陽性者等であると判明した場合の事業者（社内担当者）への報告に関すること
  - (1) PCR検査等を実施することが決定した段階で、速やかに所属長に報告する。また、検査の結果が判明した際には、その結果を速やかに所属長に報告する（結果が陰性であった場合も含む）。
  - (2) 報告を受けた所属長は、事業場の人事担当部門（新型コロナウイルス対策本部や対応窓口が設置されている場合には当該部門）に報告する。
  - (3) 健康情報の取扱いは、必要最小限の関係者に限るものとする。  
健康情報取扱規程を定めている場合には、その取扱に準じて健康情報の取扱を行う関係者を定めることとする。
- 2 労働者が陽性者等であると判明した場合の保健所との連携に関すること  
労働者が陽性者等であると判明した場合には、濃厚接触者の自宅待機などの保健所の指示に従うとともに、保健所による積極的疫学調査が実施される場合に備え、事業場ごとに保健所との窓口となる担当者を決めておく。また、陽性者等の勤務状況や在籍する部署の座席表、フロアの見取り図を準備しておく。
- 3 職場の消毒等が必要になった場合の対応に関すること  
職場の消毒等については、保健所等より指示がある場合にはその指示に従い、特段の指示が無い場合には、以下の方法によって実施する。
  - (1) 消毒を行う箇所  
陽性者等の執務室  
パソコン、タブレット、電話、FAX、コピー機などの電子機器、陽性者等の椅子や机、キャビネット、ドアノブ、照明スイッチ、床面や壁など陽性者等が接触したと考えられる箇所  
食堂、ロッカールーム、トイレなどの共有スペース  
食堂の椅子やテーブル、会議室の椅子やテーブル、ロッカールームのドアノブや照明スイッチ、階段の手すり、トイレの便座など陽性者等が接触したと考えられる箇所
  - (2) 使用する消毒液及び使用方法  
陽性者等の周囲の高頻度接触部位などは、消毒用アルコール、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム、有効塩素濃度 80ppm 以上（ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かした製品の場合は 100ppm 以上）の次亜塩素酸水、又は遊離塩素濃度 25ppm（25mg/L）以上の亜塩素酸水による清拭で高頻度接触面や物品等を消毒する。  
陽性者由来の汚物（痰、排泄物など）が付着した箇所の消毒については、消毒用エタノール、0.05～0.5%次亜塩素酸ナトリウムで清拭又は 30 分間浸漬、又は亜塩素酸水（汚物をペーパータオル等で静かに拭き取った上で、汚物のあった場所にペーパータオル等を敷き、その上に遊離塩素濃度 100ppm（100mg/L）以上の亜塩素酸水をまき（数分以上置くこと。）ペーパータオル等を回収後、残った亜塩素酸水を拭き取って乾燥させる。）で消毒する。
  - (3) 消毒時に使用する保護具  
清掃、消毒を行う者は、手袋、マスク、ゴーグル等の眼を防護するものなどの保護具を着用する。清拭には使い捨てのペーパータオルなどを用いる。また、手袋は滅菌したものでなくても差し支えないが、頑丈で水を通さない材質のものを用いる。
  - (4) 消毒後の手指の衛生  
消毒の実施後は、手袋を外した後に流水・石鹸による手洗い、手指消毒用アルコール等による手指の衛生を必ず行う。

# 新たな日常のすゝめ



信州版  
「新たな日常のすゝめ」  
©長野県テレコム

新型コロナウイルスは、**目・鼻・口**から感染します。

飛沫感染



咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話をすることで生じる**飛沫**が**目・鼻・口**に入ること

接触感染



**ウイルスがついた手で目・鼻・口に**触れること

感染を防止するための行動を**自ら考え実践**しましょう！

### 3つの基本



身体的距離の確保



マスクの着用  
(人混みの中、会話の際)  
手洗い・手指消毒

### 3密の回避

換気の悪い  
密閉空間

3つの条件が揃う  
場所がクラスター  
(集団)発生のリス  
クが高い！

多数が集まる  
密集場所  
密接場面

### 3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

毎日の**健康チェック**を欠かさずに行いましょう。風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状がある時は、かかりつけ医や有症者相談窓口にご相談しましょう。

## 信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

**ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。**  
基本的な感染防止策（**マスクの着用、人と人の距離の確保、3密を避ける、大声を出さない**）を徹底いただき、感染を防止するための行動を**自ら考え実践**し、**信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう！**

### 参考となる対策

会食を行うときは

- ・飲酒は**少人数・短時間**で、深酒は控え**適度な酒量**で
- ・箸やコップなどは**使いまわさない**
- ・席の配置は**斜め向かい**に
- ・**ガイドライン**を遵守したお店



換気の工夫

- ・機械換気による**常時換気**を
- ・機械換気が設置されていない場合は、**窓を常に少し開けて換気**を実施（室温は18℃以上を目安）



保湿の実施

- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干しで**加湿**を実施（湿度40%以上を目安）
- ・こまめな**拭き掃除**を



こんな場面が危険です

- ・**マスクなし**での会話（感染事例：昼カラオケ など）
- ・仕事での休憩時間に入った時など、**気の緩みや環境の変化が起こる場面**（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・狭い空間での**共同生活**（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）



# 県内感染事例 (抜粋)

本編は、<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/kansensho/joho/corona.html>

「感染事例」をご確認ください。

## 【注意事項】

- ・ 新型コロナは、**無症状感染があるなど、目に見えない**という特徴があります。
- ・ そのため、**感染原因を一つに絞ることは極めて困難**です。また、一つに絞ることで、他の感染防止策がおろそかになってしまうという弊害が生じます。
- ・ 感染拡大は、様々な環境、状況、行為の重なりで生じるため、それぞれの場面に応じて、「**接触**」と「**飛沫**」と「**空気(換気)**」に注意する必要があります。
- ・ 以下の感染拡大事例を参考に、お一人おひとりで、またご家庭や職場、地域でそれぞれ考え、実践いただき、**長野県内の感染リスクを低減させましょう!**

2021年4月

長野県健康福祉部・新型コロナウイルス感染症長野県対策本部広報チーム



1

## 県内における感染事例 2 / 3 【会食】



**楽しいがゆえに、大人数であるがゆえに、マスクをせずに密着し、大声になってしまいます。夜の飲食店街では、常連さんや従業員の皆さんの往来で感染しやすい環境が形成されています。**

### 大人数での会食

参加者のうち、半数を超える人が感染。遠方からの親戚や県内の親戚が複数感染。



普段会うことのない遠方の親戚のほか、近隣の知人・友人が参加し、大いに会話が盛り上がった。

マスクを外した会食が長時間続いた。箸、皿、グラスを共用。換気もおろそか。

### 夜のコミュニティ・はしご酒

飲食店の密集地で複数の人が感染。利用者だけでなく、飲食店従業員、利用者や従業員の家族にも感染。



常連客が連日、同じ複数店を訪問。従業員は同地域の複数店に掛け持ちで勤務。勤務後は自分もお客として往来。複数店が事実上のコミュニティを形成。

3

## 県内における感染事例 1 / 3 【職場】



**熱心さゆえに長時間、密接して、大声になってしまう場合があります。その一方で、緊張から解放された時に感染防止策を忘れてしまうケースもあります。**

### 商談

社内の数人で感染拡大地域に出張長時間に渡る商談の後、会食した。出張した人の内、複数人が発症。その後、他の同僚、家族に感染。



マスクをしていたが、換気がされていなかった。途中で茶菓子を飲食しながら。会食では、マスクをはずす機会が多く、熱心に話した。

### 体調不良・休憩時

数日前から体調が悪いのに出勤した人がいた。複数の同僚に感染。その後家族にも感染。



執務中はマスクをしていますが、社員が同僚と共に昼食をとる際や休憩時の喫煙などでは、マスクをはずして、会話する機会が多い。

2

## 県内における感染事例 3 / 3 【県外からの来訪】



他県(感染拡大地域を含む)から、互いに知らない人同士が就労のために訪れ、寮で共同生活。観光や就労のために海外から訪れた人々の中や周辺で、感染が広がったケースもあります。

### 職場の寮

社員が共同生活を行う会社の寮で集団感染が発生。寮生のほか、同社の職場内で他の従業員が感染。



食事やトイレ、入浴等が常に一緒。職場も生活も同じ空間・モノ・時間を共有しており感染が広がりやすい環境。

### 帰省

感染拡大地域で暮らす家族が、数日前に微熱があったものの帰省。帰省後に本人の感染が判明すると共に、同居家族や地元友人も感染。



帰省前に体調や行動歴を注意していなかった。室内でマスクをしていなかった。家族や友人と会食やドライブを共にした。

4