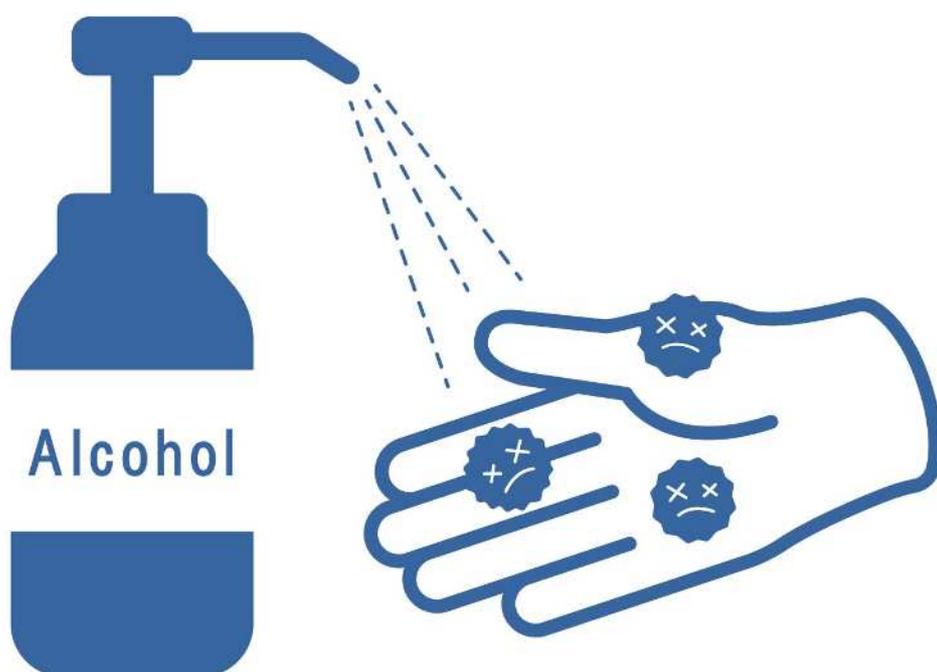


新型コロナウイルス感染症 予防と対処ガイドブック

【第一版】

山形ゼロックス株式会社



作成：2020年4月16日

経営サポート部 BCP対策担当

総務課・安全衛生委員会

はじめに

「おたがいさま」 を忘れない

ウイルスは目に見えません。

相手にうつされるのではなく、自分の方が誰かにうつすかもしれません。

悪いのはウイルスです、感染した誰かではありません。

お互いに、うつさず・うつされずを心掛け、冷静になり、どんな環境でも今、自分ができることを精一杯やりましょう。

社員は、自分と家族を守ることが第一です。

会社は、多くの家族の生活を守るために、事業を継続していく手段を考えます。大事じゃない従業員などいません。

山形ゼロックスのCSRは、

「おたがいさまの精神で、見えない誰かのために考え、自ら行動できる人を育てたい」

と始まり、もう10年以上続けております。

不安をあおるのではなく、不安な人のために行動しましょう。

相手を思いやる気持ちは、行動することで目に見えるようになります。

一緒に実践して乗り越えていきましょう。



発熱・体調不良への対処

発熱したら、まずは「自分は感染している」と疑って冷静に行動します。
時系列で体調変化を記録します

	本人の発熱について			家族の発熱について
	体温	発熱以外の症状	勤務について	
発熱 1日目	37.5度、もしくはいつもより+1度以上高め	強いだるさ・息苦しさ・頭痛・のどの痛み・咳・たん・味覚異常・嗅覚異常など。無症状の場合もあるし、発熱後数日後に出る場合があります。	37.5度、もしくはいつもより高めの発熱の場合は会社に報告し、自宅待機となった場合→会社規定に則る	同居家族の場合も本人同様に37.5度、もしくはいつもより高めの発熱の場合は途中で解熱しても5日間、自宅で経過をみる。 会社に報告し、自宅待機となった場合→会社規定に則る 土日を含めて1週間程度自宅待機。 5日目以降も本人の発熱時と同様に対処。
2日目	途中で下がっても継続して5日間は様子を見てください。上がったり下がったりする場合があります。			
3日目				
4日目				
5日目	1日目から（途中で下がっても）4日以上続いたら受診相談センターへ電話。	5日目頃から息苦しさが出てくるとコロナの典型的な症状です。熱が下がっても相談センターに電話で相談。		
山形県新型コロナ相談センター 電話相談 0120-88-0006（最終ページ）				
土日を含んで7日目を以降			会社規定に則る	会社規定に則る
検査	検査結果により、保健所の指示に従います			
陽性の場合	指定された医療機関で指示に従い療養	会社規定に則る	指定された医療機関で指示に従う	
陰性の場合	自宅で回復するまで療養	会社規定に則る	会社規定に則る	

- 保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」に問い合わせする目安
 - ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
 - ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- ※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は
- ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

上記に該当しない風邪やインフルエンザ等の心配がある場合には、これまでと同様、かかりつけ医等にご相談ください。上記に該当しない発熱・体調不良→年休で療養し回復したら出社（通常通り）

本人の感染・身近に感染者が出た場合の対処

身近に罹患者が出たら、自分も感染していると思って冷静に行動します。速やかに上司に電話連絡し健康状態を報告してください。以後の行動は保健所の指示に従い、会社に報告します。勤務については、会社の指示に従ってください。

	出勤について	休暇の種類
本人が感染した場合	出勤停止 (期間は保健所に従う)	会社規定に則る
同居家族が感染した場合	出勤停止 (期間は保健所に従う)	会社規定に則る
同居及び別居家族で 勤め先が感染した場合		
上記以外で新型コロナウイルス感染者と2週間以内に接触があった場合	勤務・期間について会社で判断し指示に従う	

■ 報告義務

1.本人が感染した場合

2.同居家族が感染した場合

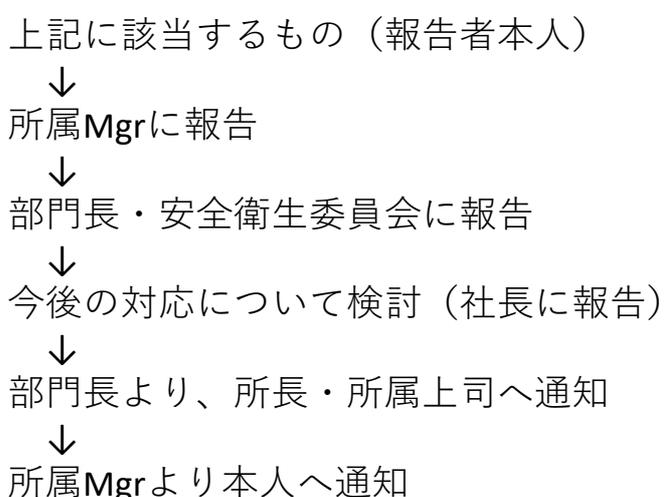
3.同居及び別居している家族が感染した場合

4.新型コロナウイルス感染者と2週間以内に接触があった場合

上記に該当した場合、所属Mgrに報告※すること

1.及び2.は、出勤停止です

■ 連絡～出勤指示まで決定の流れ



※本人からの報告事項（例）

- ・現在の健康状態
- ・誰が感染したか
(例：〇〇業40歳男性)
- ・発覚までの経緯
- ・発覚後の対応（予定）
- ・その他
(濃厚接触者と考えられる人数、自宅待機の状況などわかる範囲で)

予防策①基本的な行動

- 基本となる「3つの蜜」を避ける行動をとりましょう
- 時間外・週末についても不要不急の外出を控えてください。
- 県外への出張・私用外出を当面の間、控えてください。

企業側から従業員への呼びかけを社会的に求められています。
状況により変わりますので、都度柔軟に対応ください

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの**密**を避け ましょう!

①換気の悪い
密閉空間



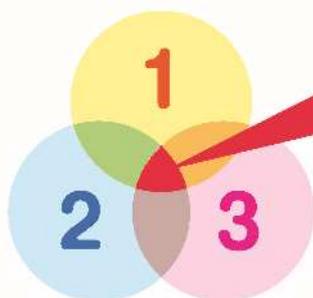
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

予防策②基本的な予防の取組み（個人が行うこと）

■ こまめに手洗い、消毒を行う（接触感染を予防）

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

■ 咳エチケット、マスク着用（飛沫感染を予防）

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



予防策③積極的な予防の取組み（働き方について）

■ 分散業務

新型コロナウイルス感染症対策として、「3つの蜜」を控える行動として働き方の分散を推奨していきます。

□ 課・営業所単位で一斉に感染することを予防するための分散業務を考え、実施してください。

- Teams会議、チャットなどを利用した会議・打合せに切替える
- テレワーク（在宅勤務）
- 朝夕の事務所密集を避けるための直行・直帰スタイル
- 執務スペースを移動し、事務所内で分散して業務にあたる

※この期間のテレワーク・直行直帰についてはその時にいる場所をオフィスと考え、通常通り勤怠クラウドの出勤・退勤ボタンから記録をしてください。

※在宅勤務については、「山形ゼロックステレワーク運用ガイド」を参考にしてください。

※テレビ会議については営業サポートよりTeamsの活用ガイドが出ています
お互いに予防を目的とした「分散勤務」への理解とご協力をお願いします

■ お客様へ訪問時の注意

- 不要不急の訪問はせず、長時間の接触を控える
- 検温・体調確認をし、必ずマスク着用、手指の消毒を行う
- 訪問の記録をとる

■ 外出時の注意

- 不要不急の外出はしない
- 昼食は、テイクアウトやお弁当を利用し、密集しないよう離れて休憩する。どうしても外食が必要な場合は、ピーク時間帯をずらして利用する。
- マスク、消毒液等を持って出かける
- 共用スペースの接触感染に注意する（ドア・手すりなど）
- 不確かな情報や、うわさ話を他者にしない。

予防策④積極的な予防の取組み（働き方について）

■ 事務所での過ごし方

- マスクは必ず着用し、お互いに距離をとって感染に注意する
- 出社したらMgrに検温結果と健康状態を報告する
- 執務スペースは定期的に窓を開け、こまめに換気を行う
- 昼食についても密集しないよう、場所や時間を分散する
- 手洗い・消毒を念入りに行う
- 外部から事務所へ来客の予定がある場合、事前に相手先に「マスク着用の上、来社いただくよう協力」をお願いする。

毎朝の確認事項※

- ①咳の症状があるか
- ②息苦しさがあるか
- ③倦怠感（だるい）があるか
- ④味覚嗅覚（匂いがしない、味がしない）異常がないか

毎朝、各サイトのMgrへはチームの方の体調確認をおねがいしています

◆皆さんはMgrに「今朝の体温、健康確認事項の結果」を報告してください。

朝、検温し忘れた方は、必ず出勤したら検温をお願いします。



お互いが協力しあうこと①（働き方について）

■ ご家族の見守りが必要になったら

子どもたちの学校休校や、高齢者向けの介護サービスなどが中止となり、生活する上で支援や見守りが必要なご家族がいる場合、在宅勤務を推奨します。在宅で働くことが難しい場合は年休、時間年休などをうまく組み合わせて対応してください。在宅勤務については、「山形ゼロックステレワーク運用ガイド」を参考にしてください。

■ その他 相談窓口や、注意事項に関するリーフレット

感染に注意すべき基礎疾患のある方や妊婦中の方、休校中のお子さんの家庭での過ごし方など厚生労働省や山形県でガイドが出ておりますので参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

新着 - 注目情報

家庭で手軽にできる運動を取り入れ元気な体を作りましょう

運動についてのQ&A

Q1: 運動は必要なのかな？

A1: 運動をする事、からだの色々な器官が刺激されて、効果が期待できます。また、気分がよくなる効果も得られ、気分転換にもよい効果があります。

Q2: 運動し辛いどうなるの？

A2: 運動が不足すると、筋力の低下や様々な病気を引き起こす可能性があります。また、抵抗力が下がって病にかかりやすくなります。

Q3: 健康な体を作るために大切なことは何かな？

A3: 健康な体を作るには、適度な運動と栄養と休息が必要で、気力不足や運動不足によって、体のバランスが崩れると、病気を引き起こす可能性があります。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとることで、病気を防ぎ、丈夫な体をつくることができます。特に、1日の終わりの運動は気分が爽やかになります。

企業の皆さまへ

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策

～妊婦中の女性労働者などへの配慮について～

感染が妊娠に与える影響

現時点では、新型コロナウイルスについては不明点が多いですが、一般的に、妊婦の方が肺炎にかかった場合には、妊娠していないと比べて重症化する可能性があります。さらに、妊婦中の女性労働者は、新型コロナウイルス感染症の感染がひろがる現状の下で、不安をお持ちだと考えられます。

職場における配慮

パートタイム労働者、派遣労働者、有期契約労働者など、多様な働き方で働く人も含め、妊婦中の女性労働者に配慮いただき、例えば次のような取組の実施をお願いします。

①休みやすい環境の整備
有給の特別休暇制度の導入など

②テレワークや時差通勤の積極的な活用を促進

③従業員の感染の予防のための取組 など

母性健康管理措置（男女雇用機会均等法）

■ 産前からの感染リスクを軽減するための勤務時間の変更や勤務軽減などの措置（通勤経路、休憩に関する措置、妊婦中の現状などに対応する措置）

■ 妊婦が請求した場合の時間外労働、休日労働、深夜業の制限など（労働基準法）

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

より詳しくお知りになりたい方はこちら

厚労省 コロナ FAQ 検索

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。**共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。**
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家​​庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常​​の洗濯や洗​​浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗​​う必要はありません。
- ◆ **洗​​浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹼で手を洗いましょう。**

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

山形県「新型コロナ」2種類の相談窓口

不安に思う方



症状の有無にかかわらず…

新型コロナの

■わからないこと

■不安なこと



なんでも
おたずねください。

電話相談

新型コロナ 相談窓口

- ・ 県庁
- ・ 総合支庁・保健所

感染が疑われる方



咳が続くし、体もだるい…
相談してみようかしら…

■風邪症状・発熱が続いている

■強いだるさ、息苦しさ

■発症者と濃厚接触

■海外から帰国直後 など

1

電話相談

新型コロナ 受診相談センター

山形県内 共通の電話番号

電話：0120-88-0006

2

必要な場合は 受診案内



新型コロナ 感染症外来

(必要な場合はPCR検査)

「新型コロナ受診相談センター」(帰国者・接触者相談センター)のご案内

県と山形市の保健所に「新型コロナ受診相談センター」を設置しています。

※「帰国者・接触者相談センター」から名称を改めました。

次の方は速やかにご相談をお願いします。

1. 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日(高齢者や基礎疾患のある方は2日)以上続いている
2. 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

コールセンター	電話【毎日24時間対応・土日祝含む】(県内統一番号)
新型コロナ受診相談センター	0120-88-0006 (フリーダイヤル)

※電話番号の掛け間違いが発生しています。

電話番号をよくご確認ください。

スムーズな対応をさせていただくため、ご相談の際は、始めに
①氏名 ②居住市町村 ③電話番号 ④症状
を担当者へお伝えください。

受診相談以外のご相談「新型コロナ相談窓口」

予防方法などの一般的なご相談 (県庁・総合支庁・保健所)

業務時間：月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時15分

居住地	担当	電話(平日の日中)
村山地域(山形市除く)	村山保健所 保健企画課	023-627-1100
山形市	山形市保健所 健康増進課	023-616-7274
最上地域	最上保健所 地域保健福祉課	0233-29-1268
置賜地域	置賜保健所 生活衛生課	0238-22-3002
庄内地域	庄内保健所 保健企画課	0235-66-4920