

防ごう！ インフルエンザ感染 ～あなたが職場でできること～

インフルエンザの感染経路は？

●インフルエンザの感染経路は、飛沫（ひまつ）感染と接触感染です

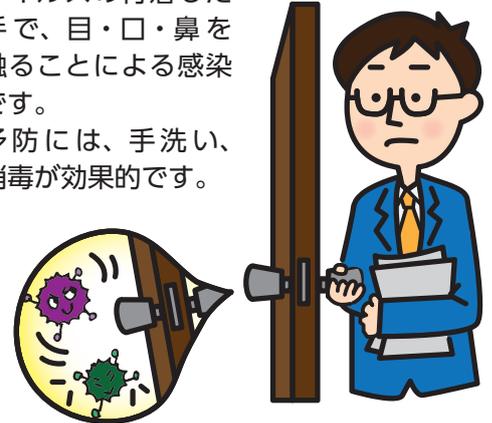
【飛沫感染】

- 感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。
- 予防には、咳やくしゃみが直接人にかからないよう、マスクやティッシュ等で口と鼻を覆う等の「咳エチケット」が効果的です。



【接触感染】

- ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。
- 予防には、手洗い、消毒が効果的です。



職場等における感染予防のポイント

【従業員の取組】

●こまめな手洗いを心がけましょう

- 手洗いは流水と石けんで15秒以上行い、水分を十分にふき取りましょう。
(詳しい手洗いの方法は、東京都のホームページをご覧ください。)
- 手が洗えない場合、手指消毒用アルコール製剤（エタノール等を60～80%程度含むもの）による消毒も効果があります。



●顔を触らないようにしましょう

- 手に付着したウイルスが目・口・鼻の粘膜から体内に入らないよう、手で顔を触らないようにしましょう。

●人ごみを避けましょう

- 外出する場合は、公共交通機関のラッシュの時間を避ける等、人ごみに近づくことは避けましょう。
- 症状のある人（咳やくしゃみなど）に接触した場合は、手洗いなどを行いましょう。

●「咳エチケット」を意識しましょう

- 咳やくしゃみが出るときは、マスク等で口や鼻を覆うなどの「咳エチケット」を心がけましょう。

マスクの付け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。以下の点に注意して着脱しましょう。

《マスクの付け方》

- ①口と鼻の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③鼻の部分に隙間ができたり、あごの部分が出たりしないようマスクを調節する



《マスクの外し方》

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため、手で触らずに、ゴムバンドのみを持って外す。(マスクは1日1枚程度、交換する)



【事業者の取組】

●感染予防に必要な備品・環境を整備しましょう

- 手指消毒薬を設置、手洗い場に石けん・ペーパータオル等を備えるなど、衛生状態を保つための備品・環境を整備しましょう。
- 手指消毒薬は使用期限に注意しましょう。

●人がよく触れる場所を清掃・消毒しましょう

- 人がよく触れる場所（ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、エレベーターの押しボタン等）を清掃・消毒しましょう。
- ☑消毒剤は、次亜塩素酸ナトリウム（製品表示に従い希釈）や消毒用エタノール等が有効です。
- ☑消毒剤を使う場合、以下の点に注意しましょう。
 - ・消毒剤を浸したペーパータオル等による拭き取り消毒を行いましょう。（消毒剤の噴霧は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりの可能性があるため避けましよう）
 - ・換気をしましよう。
 - ・使用上の注意をよく読んで使いましょう。
- 清掃・消毒作業をした後は、手を洗いましょう。



従業員がインフルエンザを発症した場合の対応

【発症者が行うこと】

●早めに医療機関を受診し、自宅で安静に過ごしましよう

- インフルエンザが疑われる症状（急に38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状）が出た場合は、無理に出勤せず、早めに医療機関を受診しましよう。
- インフルエンザにかかった場合は、安静に過ごし、不要不急の外出は控えましよう。



【事業者の対応】

●休みやすい環境をつくり、自宅療養を勧めましよう

- 職場での感染を広げないよう、症状が出た従業員が休みやすい環境を整えるとともに、インフルエンザにかかった従業員には自宅療養を勧めましよう。（インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間、また、解熱後も、ウイルスを排出すると言われており、他の人にうつす可能性があります。）



参考

- ・インフルエンザにかかった従業員の復帰については、医師の指示に従いましよう。
- ・なお、目安として、学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではない。）」としています。

- 職場でインフルエンザの感染が広がり、欠勤者が増えた場合に備え、事前にBCP（業務継続計画）を策定しておきましよう。

●新型インフルエンザにも注意しましよう

- 毎年流行を繰り返す季節性インフルエンザと違い、ほとんどの人は新型インフルエンザに対する免疫を持っていません。そのため、人から人へ効率よく感染し、世界的大流行（パンデミック）となるおそれがあります。
- 新型インフルエンザが発生した場合、相談センターの連絡先や注意事項などを、都や区市町村のホームページ等でお知らせします。

●東京都のホームページも御参照ください

東京都のホームページでは、インフルエンザの詳しい情報や正しい手洗いの方法を分かりやすく解説する動画等をご覧ください。

インフルエンザ 東京都の対策 🔍

★スマートフォン用情報サイト →

