

働く人の「新しい生活様式」

— 基本を大切に —

◆新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言を踏まえ、「新しい生活様式」の実践例が発表されました。**熱中症予防行動との両立**も大切です。

◆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

①②③のうち、**手洗い**は簡単かつ効果的、さらに取り組み方次第で効果は増大します。

洗い方、洗うタイミング・回数を見直して、**新しい生活様式**に組み入れてみましょう。

ハンドソープを使って30秒以上かけて丁寧に洗いましょう。洗い方は動画(★)などを参考にしましょう。

自宅を出る前、会社に着いた時、昼食の前と後(食後の歯みがきの前)、退社前は必ず手洗いをしましょう。さらに、共有のPC・マウス・タブレット端末、電話などに触れた時、ドアノブ、エレベーターボタンなどに触れた時、休憩前などにも適宜、手洗いをしましょう。

自分専用のハンドソープをデスクに入れておく、フリーアドレスやオフィス外の仕事が多い方はハンドソープを小さな容器に入れて携帯するなど、手洗いのハードルを下げましょう。

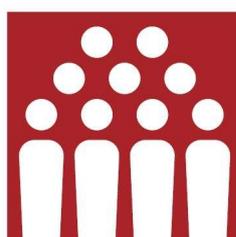
帰宅後は手だけではなく顔も洗ってください。さらにシャワーを浴びることもお勧めします。玄関で靴を脱ぐという日本の住居環境が、欧米諸国と比べて新型コロナウイルス対策に有効であったという説もあります。**ウイルスを運ばない、家に持ち込まない**ことが重要です。

◆働き方の新しいスタイル

多数が集まる**密集場所**、換気の悪い**密閉空間**、間近で会話や発声をする**密接場面**。**オフィスは油断するとすぐに3密状態**になってしまいます。**オンライン会議、ローテーション勤務、時差通勤、テレワーク**などを取り入れましょう。オフィスでは**こまめに換気**をしましょう。感染症対策のためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要がありますが、熱中症予防も必要ですので、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。



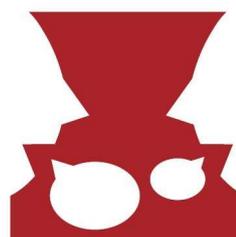
手洗い



密集回避



密閉回避



密接回避



換気

参考: 厚生労働省HP 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

(★)厚生労働省HP 国民のみなさまへ(新型コロナウイルス感染症)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou

厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動について

<https://www.mhlw.go.jp/content/000633839.pdf>



TOKIO MARINE GROUP
To Be a Good Company

東京海上日動メディカルサービス株式会社
医師 織田健司

「新しい生活様式」の実践例

(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

- 人ととの間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。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。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 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
- 身体的距離の確保 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、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



(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

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 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 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定



接触感染に注意！



1時間あたり20回以上も顔まわりを触っています
そのうち目、鼻、口などの粘膜は約半分を占めています
Am J Infect Control 2015

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

