

職場全体で取り組もう！ ウイルス感染予防のポイント

監修／福田千晶

目に見えず、におもないウイルスは、いつどこで感染するか分からない。特に職場は、人の出入りも多く感染リスクが高い場所といえる。しかし、ポイントを押さえておけば、感染予防は決して難しい。

POINT
2

うがいは
ブクブク1回、
ガラガラ3回



手洗いとセットでうがいも行おう。口の周りや口の中にウイルスが付いている場合があるので、まずは1回水を含んでブクブクして口の中をゆすぐ。次に上を向いて喉の方まで水を行き渡らせ、ガラガラと3回ほどうがいをするのが効果的だ。

POINT
1



手洗いは石けんで

出社時や外出先から戻るときなど、社内に入るときは必ず手を洗う習慣を。石けんを付けて、手のひら、手の甲、指の間や付け根などをまんべんなく洗い、十分な流水で洗い流す。指輪を付けている人は、できれば取り外して洗うとよい。洗い終わったら手を拭いて乾燥させる。アルコール消毒液がある場合は、最後の仕上げに使う。

POINT
4

来客時には
お茶を飲もう

医師が患者を診察する際、デスクの傍らにお茶が置いてあることがよくある。これは万が一ウイルスが口から入っても、お茶で胃の中に流し込み、胃酸で死滅させるという意図もある。職場でも来客があったらお茶を出し、飲みながら話すのも方法だ。

POINT
3

会社の出入り口に
アルコール消毒液を

職場に持ち込むウイルスを減らすためにも、会社の出入り口にアルコール消毒液を設置し、屋内に入る前に除菌する習慣を付けよう。ただ、ノロウイルスのようにアルコールでは死滅しないものもあるので、席に着く前に手を洗うことも忘れずに。

特集2 新型コロナウイルスだけじゃない！ “ウイルス感染”から職場を守る

POINT
8

共有する場所や
機器はこまめに消毒を

ドアの取っ手、階段の手すり、エレベーターの階数ボタンをはじめ、多くの人が触れる場所、共有パソコンなど複数の人間が使う機器は、アルコールティッシュなどでこまめに拭いて使う。食堂や休憩所にアルコール消毒液を設置しておくのも有効だ。

POINT
7

便座のふたを
閉めてから流そう

便器などに付着していたウイルスが、水流によって空気中に舞い上がってしまう場合がある。それを防ぐために、社員一人一人が便座のふたを閉めてから水を流す癖を付けよう。

POINT
6

トイレや洗面所には
紙製タオルを

トイレや洗面所で共有のタオルを使っている場合、タオルを介してせっかく洗った手にウイルスが付いてしまう恐れがある。使い捨ての紙製タオルに変えれば、感染リスクを下げることができる。

POINT
5

換気と加湿を心掛ける

午前と午後1回ずつ換気をして、新鮮な空気を取り入れたり空気清浄機を活用したりしよう。また、ウイルスに水分が付着すると重さで床に落ち、感染リスクが低下するので、湿度が40%未満になったら、加湿器を使うのも効果的だ。

感染者を
犯人扱い
しないで



感染症は人から人へうつっていくため、職場の感染第一号になると、周囲から感染源として嫌がられてしまうことがある。しかし、その人だってなりたくてなったわけではない。このような場合、できれば社長が「体調が悪いようなら、むしろ休んでくれ」という方針を示すと、感染者は気兼ねなく養生でき、結果的に早い回復と感染予防につながる。

POINT
10

予防接種を
できるだけ受けよう

インフルエンザなどは、社員に予防接種を促そう。麻疹や風疹、おたふく風邪、水ぼうそうなど、子どものころに罹り患かんまたは予防接種を受けたか記憶があいまいな場合は、一度抗体検査を受けておくと安心だ。

POINT
9

症状がある人は
マスクを着用

咳やくしゃみ、鼻水などの症状がある人はマスクを着用する。市販のマスクではウイルスの侵入を完全に防ぐことはできないが、飛び沫まつを外に飛ばさない役目は果たすので、周りの人にうつすリスクを低減できる。