

令和7年度職場で始める！感染症対応力向上プロジェクト

感染症とその対策の基礎知識

- 多くの人とかかわる職場は、同時に様々な感染症が流行しやすい環境にあると言えます。
- こういった感染症の流行を防ぐには、各従業員の皆様の協力が欠かせません。
- 本資料は、従業員の方に知っておいてもらいたい感染症やその対策をまとめました。
- 職場の感染症対策に対するリテラシー向上のための一資料として、ご自由に研修や周知等のためにご活用ください。

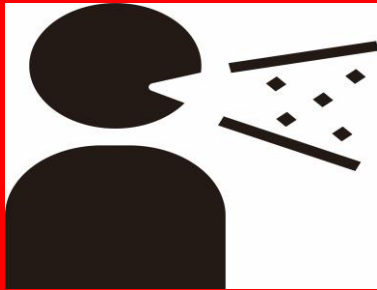
【 構 成 】

- 様々な感染リスク P 3～P10
- 各感染症の説明 P11～P26
- 基本の予防策 P27～P33
- 【参考】職場における
風しん予防対策について P34

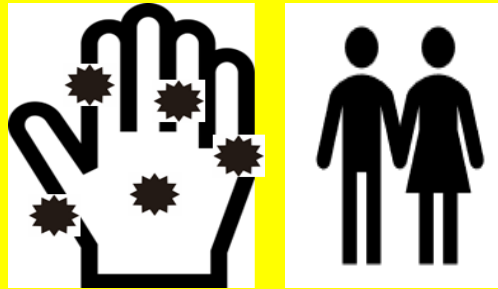
様々な感染リスク

日常生活の様々な場面において、感染リスクは潜んでいます。次の絵をクリックして、どのようなシーンや感染症があるのか見てみましょう。

① 飛沫感染
日常会話など



② 接触感染（性感染）
通勤やトイレ、（性行為）など



③ 経口感染
料理や食事など



④ 空気感染
密閉された部屋など



⑤ 海外関係
渡航や交流、動物等接触



⑥ 建物設備
清掃が不十分な場所



※ 各感染症や基本的な予防策の説明はこちら

- ・ [各感染症の説明](#)
- ・ [基本の予防策](#)

① 飛沫感染

会話や咳・くしゃみなどに生じる飛沫などで飛び散る細かいしぶきに含まれる病原体を、吸い込むことによって起こる感染

感染リスクのあるシーン

- 近くの人との咳・くしゃみ
- 会議や食事時等における会話
- マスクを着用しない人同士の会話など



飛沫感染による感染症
(感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[インフルエンザ](#)

[麻疹 \(はしか\)](#)

[新型コロナウイルス感染症](#)

[風しん](#)

[結核](#)

[水痘 \(水ぼうそう\)](#)

予防方法



咳エチケット
(クリックしてください)



マスク着用
(クリックしてください)

②-1 接触感染

感染者から排出された病原体を含む体液や排泄物などにより、病原体に汚染されたものに触った手で口や鼻に触れることで、粘膜をとおして感染すること

感染リスクのあるシーン

- 感染者が使用したトイレ等の共用場所の利用時
- 病原体により汚染されたドアノブや電車内のつり革等に触れる など



接触感染による感染症 (感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[インフルエンザ](#)

[麻しん（はしか）](#)

[新型コロナウイルス感染症](#)

[風しん](#)

[感染性胃腸炎](#)

[腸管出血性大腸菌\(O157など\)](#)

[水痘（水ぼうそう）](#)

[带状疱疹](#)

予防方法



手洗い
(クリックしてください)



手指消毒
(クリックしてください)



清拭消毒
(クリックしてください)

②-2 接触感染（性感染）

ウイルス、細菌などが、性器、肛門、口腔などに接触することで感染。
「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症という。

感染リスクのあるシーン

- 不特定多数や見知らぬ人との性行為
- コンドームを使用しない性行為 など

性感染による感染症
(感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[後天性免疫不全症候群（HIV/エイズ）](#)

[梅毒](#)

予防方法

- ・ **ノーセックス（セックスをしない）**
不特定多数や見知らぬ相手とは性行為をしない
- ・ **セーフセックス（安全なセックス）**
自身・パートナーともに感染していないことを、検査等により確認しておく。
- ・ **セーファーセックス（より安全なセックス）**
コンドームを正しく使用した性行為。

※ 性感染症の中には、性感染以外の感染経路を持つものがあります。
詳細は右記URLをクリック [東京都性感染症ナビ](#)

③ 経口感染



病原体が付着した食物や飲み物を摂取することによって起こる感染

感染リスクのあるシーン

- 病原体がいる食べ物を生のまま食べる。（例：鳥刺し、ユッケ等の生肉を食べる）
- 取り置きして古くなった料理を食べる。
- 病原体が付着する食材を素手で触った手を洗わずに食事をしたり、別の調理を行う。
など

経口感染による感染症
(感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[感染性胃腸炎](#)

[腸管出血性大腸菌\(O157など\)](#)

予防方法



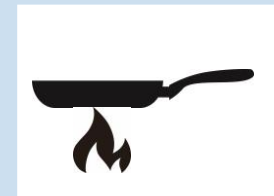
手洗い
(クリックしてください)



手指消毒
(クリックしてください)



清拭消毒
(クリックしてください)



食材の十分な加熱

④ 空気感染

空気中を浮遊している「飛沫核（飛沫の水分が蒸発して軽くなった病原体）」を吸い込むことで起こる感染

感染リスクのあるシーン

- ・密閉され、空気環境の悪い部屋等での滞在 など



空気感染による感染症
(感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[麻疹（はしか）](#)

[結核](#)

[水痘（水ぼうそう）](#)

予防方法



換気



※ クリックして
ください

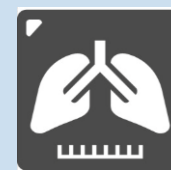
マスク着用（※十分な予防にはなりにくい）

麻疹（はしか）・水痘（水ぼうそう）

結核（早期発見）



予防接種



健康診断（胸部レントゲン）の受診

⑤ 海外関係

海外への渡航や海外の方との接触、動物・蚊等との接触など。
国外から持ち込まれる感染症もあります。

海外渡航と関連する感染症 (感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

[麻しん（はしか）](#)

[デング熱](#)

[ジカウイルス感染症](#)

[鳥インフルエンザ](#)

海外へ行く方



上の画像をクリック

ご自身の身を守る事前の行動が重要です。

○ 渡航先の感染症情報を事前に調べておくこと

[\(FORTH/厚生労働省検疫所HP\)](#)

○ 必要に応じて予防接種を受けておくこと

[医療情報ネット（ナビイ）・トラベルクリニック一覧](#)

東京都では海外旅行者・帰国者向けの感染症予防ガイドを作成・配布していますので、海外へ行く際はぜひご利用ください。

外国人の方



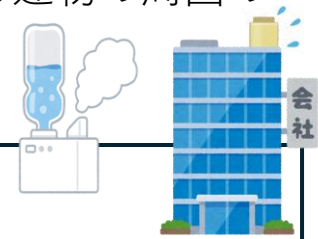
上の画像をクリック

東京都では、日本を訪れた外国人の方向けに、英語、中国語（簡体字・繁体字）、韓国語、タイ語、スペイン語の6外国語に、やさしい日本語も加えた感染症対策ガイドを配布しています。こちらも、ぜひご参考ください。

⑥ 建物設備

空調や機械換気などの設備は、室内設備・室外設備ともに定期的にメンテナンスを行い、常に適切な空気環境を保てるようにしておかなければなりません。

特に、冷却塔等の室外設備は清掃を怠ると職場内だけでなく、職場の入っている建物の周囲の人にまで感染症を広げてしまう恐れがあります。



感染リスクのあるシーン

- ・ 清掃が不十分な冷却塔から発生する目に見えない小さな粒子 など

建物設備関係で感染する感染症
(感染症名をクリックすると各感染症の説明を見れます)

レジオネラ症

予防方法

- ・ 冷却塔・加湿装置などの設備に使用している水の定期的な点検
- ・ 点検結果に応じた清掃及び換水

※ 「建築物における衛生的環境の確保に関する法律（いわゆる「ビル管理法」）」において、特定建築物の管理者には義務として、それ以外の建築物の管理者には努力義務として、上記の対策を行うことを定めています。

各感染症の説明

- 皆様に知っておいていただきたい15の感染症について、症状や予防方法等の情報を個別にまとめました。
- 感染症は「正しい知識をもって、適切に対処する」ことが最大の予防です。
- 下記の感染症名をクリックして、それぞれどういった特徴があり、どのような予防をすればいいのか確認し、正しい知識を学びましょう。

感染症名		
<u>インフルエンザ</u>  	<u>水痘</u> <u>(水ぼうそう)</u>   	<u>梅毒</u> 
<u>新型コロナウイルス感染症</u>  	<u>帯状疱疹</u> 	<u>レジオネラ症</u> 
<u>風しん</u>  	<u>感染性胃腸炎</u>  	<u>デング熱</u> 
<u>麻しん</u> <u>(はしか)</u>    	<u>腸管出血性</u> <u>大腸菌(O157など)</u>  	<u>ジカウイルス感染症</u> 
<u>結核</u>  	<u>後天性免疫不全症候群</u> <u>(HIV/エイズ)</u> 	<u>鳥インフルエンザ</u> 

インフルエンザ

潜伏期間 1～3日

感染経路 飛まつ感染、接触感染

症状 38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛

感染期間

- 発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出されている。
- 学校保健安全法では「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）を経過するまでは出席停止」としており、当該期間中は周囲へ感染させる可能性があると考えられている。（職域に関しては、各企業ごとの就業規則等の定めによる。職場との相談の上、出社を控える等の判断）

予防方法

- 咳エチケットの実施
- 流水と石けんでの手洗い
- アルコール消毒液による手指消毒
- ドアノブ等多くの人が触れる場所へのアルコール消毒液による清拭

※ ワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効

参考URL

[インフルエンザ（seasonal \(regular\) influenza）](#) | 東京都感染症情報センター

新型コロナウイルス感染症

潜伏期間 1～7日（中央値2～3日）

感染経路 飛まつ感染、接触感染

症状 発熱、咽頭痛、咳、声が嗄れる

感染期間

- ・ 発症前日から発症後5～10日まで感染性あり
- ・ 学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止」としており、当該期間中は周囲へ感染させる可能性があると考えられている。
（職域に関しては、各企業ごとの就業規則等の定めによる。職場との相談の上、出社を控える等の判断）

予防方法

- ・ 咳エチケットの実施
- ・ 流水と石けんでの手洗い
- ・ アルコール消毒液による手指消毒
- ・ ドアノブ等多くの人に触れる場所へのアルコール消毒液による清拭

参考URL

[新型コロナウイルス感染症\(COVID-19\)に関する情報 | 東京都感染症情報センター](#)

風しん

潜伏期間 約2～3週間後

感染経路 飛まつ感染、接触感染

症状 発熱、発しん、リンパ節腫脹

感染期間 発しんの出現する前後の1週間程度

予防方法

- 予防接種を受ける（最も効果的であり、麻しんの予防接種も同時に受けることが出来るMRワクチンがある）
- 咳エチケットの実施
- 流水と石けんでの手洗い

その他

- 母親が妊娠中に風しんに感染すると、ウイルスが、胎盤を介して胎児に感染することにより、胎児に先天性の障害（先天性風しん症候群）を起こすことがある。
- 母親が不顕性感染の場合でも起こる可能性があり、症状は難聴、白内障、先天性心疾患などがある。

参考URL

[風しん Rubella | 東京都感染症情報センター](#)

麻疹（はしか）

潜伏期間 約10日～12日（最大21日）

感染経路 飛まつ感染、接触感染、空気感染

症状 発熱、発しん、咳、鼻水、目の充血など

感染期間 発しんが出現する4日前から発しん出現後4～5日くらい

予防方法

- 予防接種を受ける（最も効果的であり、風しんの予防接種も同時に受けることが出来るMRワクチンがある）
- 咳エチケットの実施

その他

- 感染力は強く、免疫を持っていない人が感染者に接触するとほぼ100%感染する。
- 合併症として、肺炎、中耳炎、稀に、脳炎、失明等があり、肺炎や脳炎は、重症化すると死亡することもある
- 感染すると必ず発症する（不顕性感染はない）

感染の危険のある地域

- 東南アジア地域（特にベトナム、ミャンマー等）、中央アジア地域、中東、アフリカ地域など

参考URL

[麻疹 Measles | 東京都感染症情報センター](#)

結核

潜伏期間 一般的に半年から2年

感染経路 飛まつ感染、空気感染

症状 咳、痰（時に血痰）、微熱、食欲低下、体重減少

感染期間

- 治療薬服用を開始してから約2週間で感染性はほぼなくなる。

予防方法

- 室内の換気を行う
- 咳エチケットの実施

その他

- 早期発見のために毎年、健康診断にて胸部レントゲンを受ける
- 症状が風邪に似ているため気付きにくい、2週間以上咳症状が継続する場合は受診推奨
- 完治には、抗結核薬を6ヶ月以上使用する必要がある

水痘（水ぼうそう）

潜伏期間 10～21日

感染経路 飛沫感染、接触感染、空気感染

症状 水疱（水ぶくれ）、38℃前後の発熱、全身に径3～5mm程度の赤い発しん

感染期間 発しん出現の1日から2日前からすべての水疱が痂皮化（かさぶた化）するまで

予防方法

- 予防接種を受ける（水痘患者に接触した場合でも、3日以内にワクチンを接種すれば80%から90%発病を予防できる）
- 咳エチケットの実施
- 流水と石けんでの手洗い

その他

- 一度かかると終生免疫を得る
- 成人では重症になることがあり、髄膜炎や脳炎などの合併症の頻度も高くなる
- ウイルスは治癒後も体の中に潜伏していて、何年も経過してから「帯状疱疹」として再発することがある。（帯状疱疹の詳細については次ページ参照）

带状疱疹

带状疱疹とは

- 水痘と同じウイルスが原因で起こる皮膚疾患
- 神経に潜伏した水痘ウイルスが神経に潜伏し、免疫低下や加齢に伴い、ウイルスが再び活性化することによって発症する。
- 免疫のない人が接触すると感染して水痘を発症することがある。

感染経路

接触感染

症状

- 皮膚に分布している神経に沿って、水疱が帯状に出現
- 水疱出現から2～3日前から、かゆみ、もしくは痛みが出る
- 初期は皮膚が赤く腫れる
- 1週間程度経過すると、水疱が多発するようになり、発熱、頭痛、リンパ節腫脹などの症状も出現
- 通常2～4週間で水疱が破れて痂皮化し、皮膚が正常に戻る

感染期間

水疱出現からすべての水疱が痂皮化（かさぶた化）するまで

予防方法

- 予防接種を受ける
- 水疱に触れることを避ける
- 触れてしまった場合は、手洗いをする

参考URL

带状疱疹 [Shingles\(Herpes Zoster\)](#) | 東京都感染症情報センター

感染性胃腸炎

潜伏期間 病原体によって異なるがおおよそ1～3日

感染経路 接触感染、経口感染

症状 吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛

感染期間

- ・ 症状消失後も数週間に亘って便からウイルスや菌が排出されることがあるので、体調がよくなっても排便後の処理と手洗いは重要

予防方法

- ・ 流水と石けんでの手洗い
- ・ カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱する。
- ・ 汚物やおう吐物の処理を行う時は、使い捨て手袋・マスク・エプロンを着用する。（処理後は必ず手洗い）

※ 感染性胃腸炎をもたらすウイルスにはアルコールによる消毒の効果が薄いもの（ノロウイルス等）がほとんどであるため、消毒は次亜塩素酸ナトリウムを用いるのが有効

参考URL

感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎を中心に） [infectious gastroenteritis](#) | 東京都感染症情報センター

腸管出血性大腸菌(O157など)

潜伏期間

2～9日

感染経路

接触感染、経口感染

症状

- ・ 激しい腹痛を伴う下痢、続いて血便
- ・ 乳幼児や高齢者が感染した場合は重症化しやすい
- ・ 発症後約5%が溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症を起こすといわれており、時に死に至る場合もある。
- ・ 感染しても症状が出ない（不顕性感染）の場合もあり

感染期間

- ・ 学校保健安全法では、「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まで」を出席停止の期間の基準としている。（職域に関しては、各企業ごとの就業規則等の定めによる。職場との相談の上、出社を控える等の判断）

予防方法

- ・ 食品を十分に加熱し、極力取り置きしない。（生肉等の摂取は避ける）
- ・ 肉を焼く際は、生肉専用の箸か器具を用意し、良く焼いて食べる。
- ・ 流水と石けんによる手洗い
- ・ トイレ等菌が付着した可能性のある場所へのアルコール消毒

参考URL

[腸管出血性大腸菌感染症（O157など）](#) [Enterohemorrhagic Escherichia coli infection | 東京都感染症情報センター](#)

後天性免疫不全症候群（HIV/エイズ）

潜伏期間

約2～3週間後

感染経路

接触感染（性感染）、血液感染

症状

- 感染して2～4週間経過すると、発熱、咽頭痛、筋肉痛など、インフルエンザ様の症状が出現する。（ただし、これらの症状は多くの場合、自然に消える。）
- 抵抗力が落ちてくると、発熱や下痢などの様々な症状があらわれる。
- さらに病気が進行すると、肺炎や脳炎になったり、腫れものができたりするなどの日和見感染症や悪性腫瘍を併発する。

予防方法

- 不特定多数や見知らぬ相手とは性行為をしない
- 性行為を行うときはコンドームを使用する。
- カミソリ、歯ブラシ、ピアスなどの共用や注射の回し打ちを行わない

その他

- 母子感染（妊娠中、分娩時、母乳を介した感染）がある。
- 唾液や涙などから感染することはない。

参考URL

[HIV/エイズ | 東京都性感染症ナビ](#)

梅毒

潜伏期間 約 1 か月

感染経路 接触感染（主として性感染、母子感染）

症状

- 感染から経過した期間によって、症状の出る場所や内容が異なる。
- 感染後しばらくすると、できもの、しこり、ただれ、発しんができるが、しばらくすると消失する。（ただし、治ったわけではなく、病状は進行している。）
- 放置しておく、最終的には多くの臓器に腫瘍が発生したり、脳、脊髄、神経を侵され麻痺性痴呆などを起こす。（死に至ることもあり）

予防方法

- 不特定多数や見知らぬ相手とは性行為をしない
- 自身・パートナーともに感染していないことを、検査等により確認しておく。
- コンドームを正しく使うことにより、感染を防止する 使用した性行為。

その他

- 妊娠している人が梅毒にかかると、胎盤をとおして胎児に感染することがある。（先天性梅毒）
- 治療を受ければ完治はするが、何度かかっても免疫ができないため、何度でも感染する。
- **2023年は、1999年に感染症法に基づく調査が始まって以降、都内において最も多い報告数(3,701件)となっている。男性は20歳代～50歳代、女性は20歳代で多くの患者が報告されている。**

レジオネラ症

レジオネラ症とは

- 土壌や水中に生息するレジオネラ属菌による感染症
- 劇症型のレジオネラ肺炎と一過性のポンティアック熱の二つに分類される

感染経路

- レジオネラ属菌が水循環設備（循環式浴槽、冷却塔、給湯設備など）中に侵入、繁殖し、それらの設備から発生するレジオネラ属菌を含む小さな粒子を吸入することで感染
- ※ ただし、ヒトからヒトへ感染することはない

潜伏期間

- レジオネラ肺炎の潜伏期間は2～10日
- ポンティアック熱の潜伏期間は1～2日

症状

- レジオネラ肺炎は、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛などの症状に始まり、乾いた咳、痰、高熱、悪寒、胸痛。腹痛や下痢等の消化器症状や、傾眠、四肢の振せんなどの中枢神経系の症状もみられる
- ポンティアック熱は、発熱を主症状とし、全身倦怠感、悪寒、頭痛、筋肉痛など

予防方法

- 冷却塔等の水循環設備は定期的に検査・清掃を行う
- 加湿器等のタンクはこまめに清掃し、水のつぎ足しはおこなわず、新しい水を使う。

デング熱

潜伏期間 蚊に刺されてから2日～15日

感染経路

- ウイルスを持った蚊に刺されることによって感染
- ヒトからヒトに直接感染することはないが、感染者の血液を吸った蚊に刺されると感染する

症状

- 高熱（38～40℃）、頭痛、眼窩痛、関節痛、筋肉痛、発しん
- 症状は1週間ほどで回復するが、ごく稀に重症化して、出血症状やショック症状を呈するデング出血熱を起こすことがある。

予防方法

- 戸外に出るときは肌の露出をできるだけ避ける。
- 虫よけ剤を適切に使用する。
- 蚊が室内に入らないよう戸や窓の開け閉めを減らし網戸やエアコンを使用する。
- 渡航の際は設備が整った（網戸の設置や必要な清掃が行われている等）宿泊施設を利用する。
- 溜水を放置せず、花瓶の水等は週に1度は交換する。

感染の危険のある地域

- アフリカ地域、中南米、東地中海地域、東南アジア地域、西太平洋地域の熱帯・亜熱帯地域など

ジカウイルス感染症

潜伏期間 蚊に刺されてから2日～12日

感染経路

- ウイルスを持った蚊に刺されることによって感染
- そのほか、血液や性行為による感染や胎盤を通して胎児に感染する母子感染がある

症状

- 軽度の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、皮しん、結膜炎、疲労感、倦怠感など
- 運動麻痺を起こし、両手両足に力が入らなくなり動かせなくなるギラン・バレー症候群の原因となる場合がある
- 胎児に感染した場合、小頭症などの障害を起こす可能性がある（先天性ジカウイルス感染症）
- ただし、不顕性感染（症状が出ない感染）が約8割が占めるといわれる

予防方法

- 「戸外に出る際、肌の露出を控える」、「虫よけ剤を適切に使用する」など、蚊に刺されないようにする
- 性行為は控える、または性行為の際はコンドームを使用する

感染の危険のある地域

- アメリカ合衆国（テキサス州の一部、フロリダ州の一部）、中南米、カリブ海地域、アフリカ、東南アジア地域

鳥インフルエンザ

潜伏期間

おおむね2～9日

感染経路

- 感染した鳥の体液、排泄物などを吸い込んだり、触れることによって感染（飛沫感染・接触感染）
- ヒトからヒトへの感染は大変まれだが、感染した子供を看病した家族など親族内での感染の報告がある

症状

- 感染初期には発熱、咳、全身倦怠感、筋肉痛、下痢、嘔吐、腹痛、鼻出血、歯肉出血など
- 重症化すると、肺炎や多臓器不全などを起こし、死亡することもある

予防方法

- 死んでいる鳥（野鳥・ペットの鳥など）に素手で触れない（必要時は手袋やビニール袋を使用）
- 鳥や動物に触れた後は石鹸・流水による手洗いやアルコール消毒液による手指消毒を行う
- 鳥インフルエンザの流行地域では、生鳥市場や養鶏場に行く（鳥に1～2m以内で近づく）ことを避ける

感染の危険のある地域

- 中国、東南アジア、中東地域、アメリカ合衆国、アフリカなど

参考URL

[鳥インフルエンザ Avian Influenza | 東京都感染症情報センター](#)

基本の予防策

- マスクの着用や手洗いなどの基本的な予防策は、多くの方がご存じとは思いますが。
- しかし、どんな予防策も正しく行わなければ十分な効果を得られません。
- 次の対策名をクリックして効果的な方法を確認し、せっかくなら一番効果のある方法で実施しましょう！

咳エチケット

マスクの着用

手洗い

手指消毒

清拭消毒

換気

咳エチケットの実施方法

咳エチケットとは

感染症を他の人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、口や鼻をおさえることで飛まつ（しぶき）の拡散を防ぐことです。

正しい方法



マスクを着用する



ハンカチやティッシュで
鼻と口を覆う



上着の内側や袖で鼻と
口を覆う

誤った方法



手で鼻と口を覆う

咳やくしゃみの際に、手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。
ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

手で覆ってしまった場合は、すぐに手を洗いましょう。

適切なマスク着用方法



※ 使用するマスクは、**不織布マスク**が望ましい。

参考動画

[【厚生労働省】正しいマスクのつけ方 - YouTube](#)

効果的な手洗い方法

液体石けんを使用

固形石けんは細菌などが付着する可能性が高いため、液体（泡）石けんを使います。

手全体を覆える泡の量になるよう十分に泡立てましょう。

おう吐・下痢対応後は必ず手洗い

おう吐・下痢症状に対しては、アルコール消毒液は効果がない場合があるため、おう吐物・下痢の処理後はしっかりと手洗いをしましょう。



①流水で手を濡らす。
石けんを付け、手の
ひらをこすり、石け
んを泡立てる

②手の甲全体へ伸ばす

③指先を立て、手のひら
でこすって洗う

④手のひら同士を合わ
せて、指の間を洗う

⑤親指と手のひらを、
ねじり洗いする

⑥手首を洗う

手洗いの効果

手洗いの方法	残存ウイルス数	残存率
手洗いなし	約100万個	100%
流水で15秒手洗い	約1万個	約1%
ハンドソープで10秒又は30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	約100個	約0.01%

参考動画

【東京都】ガチャピン・ムックの正しい手洗い方法

効果的な手指消毒の実施方法

乾いた手で行う

アルコール消毒は、濡れた手で行っても効果を期待できません。
必ず乾いた手で行いましょう。

適切な量は2～3 ml/1回

消毒液の入っている容器のポンプは下までしっかり押し切りましょう。
まんべんなく手に広げた後、乾くまで20～30秒かかる量が適正量です。



①ポンプを下まで
しっかりと押し切り、アルコール
消毒液を手のひらに取る
(500円玉大のアルコール消毒液
の溜まりができる)



②取り出した
アルコール消毒液に指先
を付けて、手のひらに擦
りつける



③手のひらをこする



④手のひら同士を合わせて、
指の間左右の手の甲から
指の間を消毒する



⑤手の甲をこする



⑥親指を反対の手でねじる
ようにして、アルコール
消毒液を擦り込む

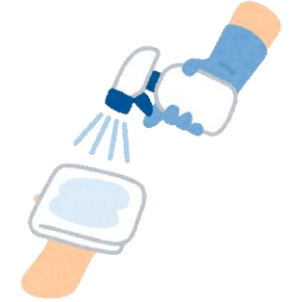


⑦手首も反対の手でねじり、
最後に手全体が乾燥する
までこする

清拭消毒の方法

1 アルコール消毒液による消毒

- ・ インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにも有効
- ・ 70～95%の濃度のものが望ましい
- ・ ただし、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス等効果が薄いものがある。



2 次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）による消毒

- ・ ノロウイルス等にも有効であるため、おう吐物や排せつ物で汚れた床等は、次亜塩素酸ナトリウム液での消毒を推奨します。
- ・ 素手で使用すると手が荒れてしまうため、消毒時は必ず手袋をする。
- ・ 金属を腐食させるため、特に金属部分を消毒した場合は、水で再度拭き取ることが必要です。
- ・ 希釈して使うものが一般的だが、作り置きをすると効果が下がるため、使用の都度、必要な分だけ作ることが望ましい。



■次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系漂白剤）の作り方

（原液濃度が6%の次亜塩素酸ナトリウム製剤を想定）

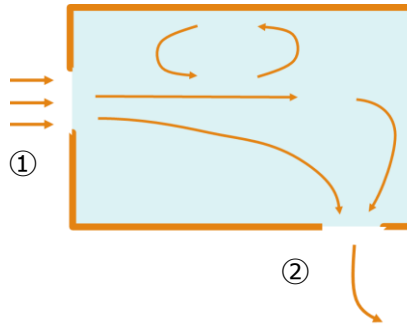
水 3 L + 原液 10ml （濃度0.02%（200ppm）の消毒液を作る。）

適切な換気の実施方法

1～2時間おきに
5～10分程度の窓開け

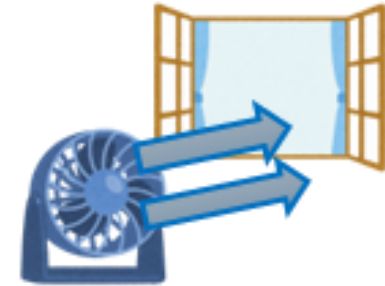


2方向に窓や扉を開け
空気の流れを作る



サーキュレーターは
窓や換気口に向ける

※窓が1つ又は窓がない場合



換気設備を利用している場合

- ・機械換気設備・空調設備があり、当該設備が正常に作動している場合は、上述のような換気は必要ありません。
- ・しかし、手入れを怠ると、作動音がしていても、ホコリや汚れで空気の入替えができていない場合もあるので、性能や使用方法、メンテナンスの頻度、耐用年数を確認し、定期的な清掃や点検を行いましょう。
- ・機械換気設備・空調設備の正常な作動が確認できない、あるいは、二酸化炭素濃度測定の高い場合等は、窓開け換気の併用をお勧めします。

【参考】職場における風しん予防対策について

1 職場における風しん予防対策が大切な理由

- 妊婦が風しんに感染すると、**高い確率で赤ちゃんに先天性の心疾患、難聴、白内障等の障がいを引き起こす可能性があります。**その確率は、妊娠1ヶ月で50%以上、2ヶ月で35%、3ヶ月で18%、4ヶ月で8%程度、とされています。
- 平成30年7月から都内で風しん患者が増加し、**企業等での集団発生事例も確認されています。**感染拡大や妊婦への感染を防止するため、予防や発症時の適切な対応が求められます。
- **1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性は、風しんの予防接種を受けていません。**男性従業員から女性従業員への感染するリスクもあり、職場全体での風しん予防対策が重要です。
- **職場の9割の従業員が風しんの抗体を持っていれば、その職場では風しんのまん延を防ぐことができます。**

2 風しん抗体検査、風しん予防接種について

(1) 風しん抗体検査・予防接種の方法について

医療機関での抗体検査・予防接種（個別接種）

- ・ 従業員が個別に医療機関に行って検査・接種を受けること。
- ・ 予約が必要な場合が多いので、必ず事前に医療機関に連絡してください。

(2) 風しん抗体検査・予防接種を行う医療機関について

- ① 本事業の予防接種等協力医療機関を活用
 - ・ 東京商工会議所事務局に協力医療機関の紹介を依頼してください。
 - ・ 職場から近い医療機関など、希望を踏まえて医療機関をご紹介します。
- ② 健康診断実施医療機関を活用
- ③ 区市町村が実施している抗体検査・予防接種の助成制度を活用
 - ・ 従業員のお住まいの区市町村が実施している抗体検査・予防接種の助成制度を活用する方法もございます。下記URLから、各区町村のページを閲覧できます。

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/yobou.html>