

# インフルエンザ ～冬の職場の感染症対策～

# 冬 = 感染症の流行に注意！

## 冬に感染症が流行しやすい理由

### 1. 冬は免疫力が低下しやすい

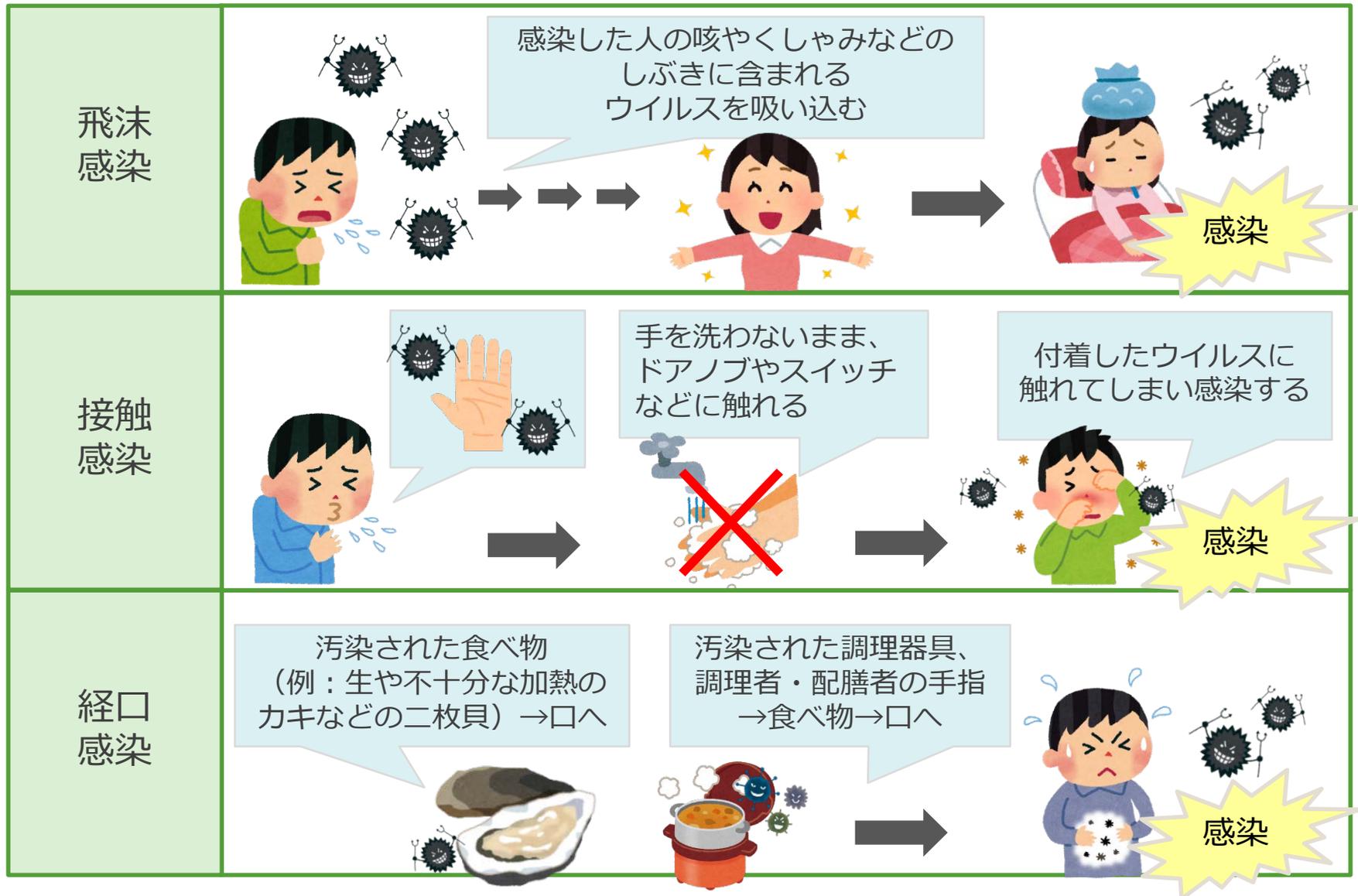


### 2. ウィルスにとって最適な環境

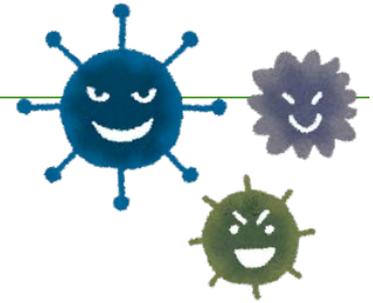
低温・低湿度な環境  
(温度 16℃以下 / 湿度 40%以下) では、  
ウィルスは長く生存できる



# ウイルスの主な感染経路



# インフルエンザについて



## インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症  
毎年約1千万人、約10人に1人が感染

### A型

- ウイルスが次々に変異。
- 変異のせいで体の抗体が働きづらく、何度も感染し、症状も強くなりやすい。
- 新型インフルエンザはすべてA型です。

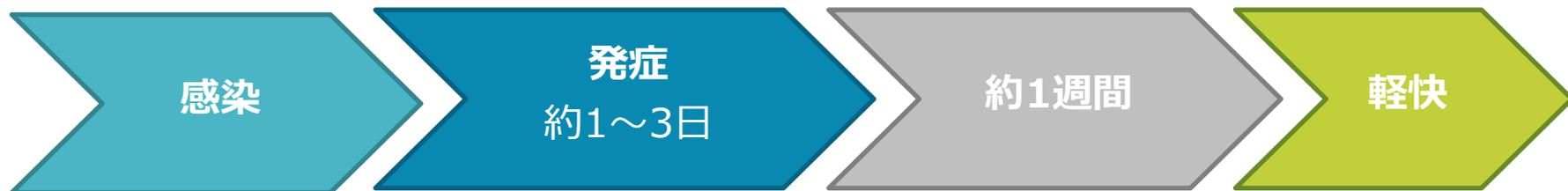
### B型

- A型と違い、あまり変異しない。
- 初感染時は強い症状が現れる。
- 一度感染した後は抗体が働き、二度目の感染からA型ほど悪化しない。

### C型

- A型、B型に比べて症状、感染力ともに弱い。
- 軽い症状ですむ。

# インフルエンザウイルスの症状



## 潜伏期間

感染後、発症するまで  
1~3日



ウイルス  
排出期間



## 38℃以上の高熱 全身症状

- ・頭痛
- ・寒気
- ・筋肉痛
- ・関節痛
- ・だるさ
- ・食欲不振など

## 呼吸器症状

- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・のどの痛み
- ・咳 など



治るまで  
1週間~10日  
程度  
(個人差有)

発症前と、発症してからの3~7日間は  
**人に感染する可能性がある**

# インフルエンザに感染したら

## インフルエンザの流行時期

例年11月下旬～12月上旬頃に始まり、**1～3月がピーク。**

## インフルエンザに感染したら



### まずは受診！

抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を阻害する薬のため、ウイルスが増殖しきったあとでは効果が低い



### 安静に！

安静にし、休養する  
特に睡眠を十分にとる



### 水分をとる！

お茶やジュース、  
イオン飲料水、経口補水液、  
スープ、ゼリーなど



### 外出を避ける！

無理に出勤しない  
マスクの着用

※他の人を感染させ  
ないよう注意する

# 職場でのインフルエンザ対応

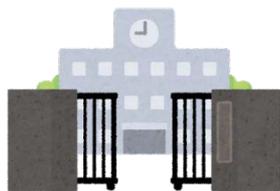


インフルエンザの出勤停止について  
労働安全衛生法には明確な規定はない



感染した社員が出勤することで感染は拡大する  
衛生委員会などで、  
「インフルエンザと診断された時に**何日休むか**」  
ルールを決め、周知しておきましょう

《参考》 学校保健安全法で定められている出席停止期間



発症（目安としては発熱）した後5日を経過し、  
かつ、「**解熱した後2日を経過するまで**」

感染拡大を防ぐには、ルールを決めること、日頃から感染予防を行うことが大切です。

# 会社でウイルスを広めないポイント

従業員ひとりひとりに日常生活  
予防を周知、励行

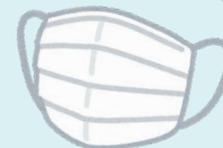
感染者が出た場合の対応を確認

- 突然の嘔吐などにも素早く対応できるように、日頃から準備する。
- 管理者（衛生管理者、産業保健スタッフなど）も決めておく。

速乾性の消毒アルコールの設置  
⇒**接触感染予防**

- 60～80%濃度の消毒用アルコール(エタノール)などを設置
- 手洗い時などの手指消毒を習慣化するように指導

咳エチケットの徹底  
⇒**飛沫感染予防**



- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳をしている人にはマスクの着用を促す。⇒**不織布マスク推奨**

環境の消毒  
⇒**接触感染予防**



- ドアノブや手すり
- パソコン（キーボード、マウス）
- トイレ（便座、手すり） など  
塩素系消毒液にて、よく触る場所を消毒する

# 冬に流行する主な感染症

インフルエンザ以外にも  
冬に注意すべき感染症は多い

感染性胃腸炎のなかで、  
3～5割はノロウイルスが  
原因といわれています

感染性胃腸炎



**ノロウイルス**などの病原体を原因とする  
感染性の強い胃腸炎のこと

溶連菌感染症



**A群溶血性レンサ球菌**によって  
引き起こされる感染症

マイコプラズマ肺炎



**肺炎マイコプラズマ**という微生物の  
影響でおこる呼吸器感染症

# 社内で常備しておきたいもの

## チェックリスト

- マスク** (不織布マスク推奨)
- 救急セット**  
(包帯・ガーゼ・絆創膏・消毒液など)
- 消毒剤  
(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)
- 除菌スプレー
- 使い捨て手袋、エプロン、帽子**
- 特殊凝固剤**
- 大小ビニール袋**
- ペーパータオル**
- バケツ



赤文字の備蓄品が一式揃った商品もある  
その場合、**1~2キットを  
目安に常備する**

社員が突然嘔吐した場合などに備えて、嘔吐物を処理できるよう準備しておくとい良いでしょう



# 家で備蓄しておきたいもの

## チェックリスト

- マスク**（不織布マスク推奨）
- OS1（経口補水液）・OS1ゼリー**  
（500～1000ml/日を摂取目安量とする）
- 食料品**
  - ・ レトルトおかゆ、即席スープ
  - ・ 缶詰（肉・魚・果物）など
- 消毒剤・除菌スプレー
- 使い捨て手袋
- 使い捨て出来る食器
- 大小ビニール袋



発症後、症状によっては  
買い物に出られなくなる  
可能性もある  
赤字のものは特に備蓄を  
しておく

同居人がいる場合、**感染拡大  
防止**が重要  
ご家族の突然の不調に備えて、  
日頃から準備しましょう

