




平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

新型コロナウイルス（以下：新型コロナ）の感染拡大の中、多くの方がこれまでと違った生活環境下（マスク着用の機会が増えるなど）で過ごしていると思います。夏場は感染症対策だけでなく、熱中症対策も必要になります。今回、夏期臨時号として『この時期に職場で気を付けるポイント』についてお知らせします。

まずは新型コロナについての〇×クイズです！
チェックしてみましょう！



1	感染して数日～14日後に風邪症状（発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感、関節痛など）が出る。	
2	高齢者や持病（糖尿病、高血圧、慢性呼吸器疾患、心血管疾患、がんなど）のある人は重症化しやすい。	
3	何の症状も出ないことがある。	
4	においや味が、わからなくなることもある。	
5	感染力のピークは、症状が出る前後の可能性が高い。	
6	喫煙者は、非喫煙者より重症化しやすい。	
7	咳、くしゃみなどの症状が無くても感染力がある。	
8	密閉（換気の悪い空間）、密集（多くの人々が密集）、密接（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や作業など）の3密を回避することが集団感染予防につながる。	
9	身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス：人と人との距離をとること）、マスク着用（鼻と口のどちらもおおう）、手洗い（手指消毒）などが大切である。	
10	日頃の体温測定や健康チェックが大切である。	
11	冷房時でも換気扇を回したり、窓を開けたりなど換気の必要がある。	
12	<u>夏期の気温や湿度が高い中では、</u> 屋外で人との距離が2m以上を確保できれば、熱中症予防のためにマスクをはずした方が良い。	

さて、どうでしょう？（正解は右上）

テレワーク勤務が難しい 職場でのポイント

正解は、すべて○です！ 全問正解できましたか？

感染防止の基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い（手指消毒）
咳エチケット※、3密の回避も心がけましょう！

暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど室温の調整を
- ・温度調整をこまめにして室温を28℃以下に
- ・パラソルやカーテンなどにより日陰を作る
- ・扇風機や送風機、ミストファンなどを利用する
- ・暑い日や時間帯は強い負荷の作業を避けたり、作業の負荷を下げるなど無理をしない
- ・涼しい服装で、帽子などを使用



適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
- ・周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



こまめに換気しましょう

- ・1時間に2回程度
- ・窓とドアなど2ヶ所を開ける
- ・換気時にエアコンを止める必要はありません
- ・扇風機や換気扇などを併用する



★一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません

暑さに備えた体づくりと日頃から

体調管理をしましょう

- ・暑くなり始めの時期から無理の無い範囲で適度に運動（やや暑い環境でややきつい強度で毎日30分）
- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇いていなくても水分補給を（1時間ごとにコップ1杯、起床後や入浴前後も）
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



※咳エチケット



参照サイト

厚生労働省：感染症情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/index.html
各業界団体など感染予防対策ガイドライン

〈お問合せ先〉 ☎542-0066 大阪府中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル3階 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師：上田、阪本 TEL：06-6762-6371 Fax：06-6763-1800
バックナンバーは健保組合ホームページで <http://www.oj-kenpo.com>