

## 社内・店舗・建設現場における新型コロナウイルス感染拡大防止について

### 社員・スタッフ・協力業者のみなさんへ

---

#### 感染拡大を食い止めることができるのは、私たち一人ひとりの自覚です

現在、東京都内を中心に、首都圏で新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。ここ富山県でも感染拡大の兆候があります。

このことは、今まで日本人が行ってきた感染予防行動が不十分であったことを示しています。首都圏で感染者が増えてきた理由として、気を緩めて予防行動をきちんと行わない人が増えたのではないかと、という憶測もなされています。有効な薬剤がない今、**感染拡大を食い止めることができるのは、医療従事者ではなく私たちなのだ**、ということをお忘れはいけません。首都圏のみならず富山県においても今まさに、爆発的な感染拡大を食い止められるかどうかの瀬戸際にある、と思わなければなりません。この感染症は8割の人が無症状であり、PCR検査では検出できない場合もあります。無症状であっても、PCR検査が陰性であっても、ウイルスを拡散してしまう可能性があるのです。このため、我々一人ひとりが「自分はウイルスを持っているかもしれない」という自覚をもって行動する必要があると考えなければなりません。

厚生労働省や各地方自治体からのお知らせによく耳を傾け、要請に従いましょう。そこで、この1ヶ月ほどで浮かび上がってきた新しい情報をもとに、新型コロナウイルスの一般的な感染対策について、改めて以下の通りの共通認識と行動をお願いします。

感染症も、感染のメカニズムを理解し、正しい予防行動をとることで、ほとんど回避することが可能だと言われます。過剰に恐れることなく、正しい行動を心がけましょう。皆さん自身のため、皆さんの周囲の方々のため、そして社会のために、どうぞよろしくお願いいたします。

#### 接触感染予防(適切な手洗い、顔を触らない)

---

世界中の多くの公共保健機関や、医師、専門家の意見によると、新型コロナウイルスの感染予防としてもっとも有効とされるのは、やはり適切な手洗いだそうです。新型コロナウイルスは、1%の界面活性剤(石鹸や一般的な洗剤)で不活化できるとのこと。しかし、どこにウイルスがあるのかわからないですし、何かを触るたびに手洗いをすることは、難しいですね。手にウイルスがついてしまうのは仕方ないですが、それを目・鼻・口などから体内に取り込まないようにすればよいのです。帰宅時、調理前、食事前、トイレ後は、必ず20秒以上かけて、石鹸で丁寧に手洗いしましょう。爪の間や手首なども、洗い残さないでください。

スーパーなどへ入ったときにも、もしかしたら自分の手についているかもしれないウイルスを拡散しないために、まず手洗いをするか、エタノールで消毒しましょう。今では多くの店舗の前に、アルコール製剤が置いてあります。ただときどき、アルコール製剤ではない除菌剤(主成分がエタノールではないもの)を置いている店を見かけます。これらのほとんどは、細菌を除菌することはできて、新型コロナウイルスには効果が無いようなので、注意が必要です。

洗っていない手で顔を触るのも、やめましょう。そこで顔についたウイルスが、いつ目・鼻・口へ到達してしまうか、わからないからです。人は平均して1日23回、無意識に顔を触るという研究がある、という記事も見かけます。どうしても顔を触る癖のある人は、マスクを着用してもよいかもしれませぬ。

## 飛沫感染予防(咳エチケット)

---

「飛沫」とは、咳やくしゃみをした際に口から出されるツバなどのことで、感染者のツバにはウイルスが潜んでいます。これが他の人の口に直接入ったり、服や髪などに付いた後に触ってしまい、その手で目や口などを触ることによって、感染する危険性があります。**自分のツバを、他の人が触れるようなところへ飛ばさないこと。他人のツバを、もらわないこと。**花粉症の方や、鼻が敏感な方は、いつ咳やくしゃみをしても大丈夫なように、マスクを着用しましょう。口元を覆わずに咳やくしゃみをしている人がいたら、2m以上離れていきましょう。

食事のときには、マスクを外しますよね。食事中に咳やくしゃみをして、それを手で覆っている人をよく見かけます。これはダメです。指の間や、手と顔の間などに隙間があり、手ではすべての飛沫を覆えないからです。

また、手で覆った後には、その手に飛沫がつきますので、自分のもっている(かもしれない)ウイルスがついています。このため、すぐに石鹸による手洗いが必要ですが、それをできる人はあまりいないのではないのでしょうか。

店のナプキンで覆うのもダメです(食事後、お店の人がナプキン回収時に触るため)。ティッシュやハンカチ、使い捨てナプキンで覆うのも、あまりおすすめできません。使用後のティッシュをただちに捨てるなど、適切に処理することが難しいからです。

もっともよいのは、Tシャツやジャケットなど、自分の服の内側に口元を隠して咳やくしゃみをすることです(ただし、その服の内側を誰も触らないようにすること)。

## マイクロ飛沫感染(エアロゾル感染)の予防

---

マイクロ飛沫感染とは飛沫感染の一種で、まだ明確な定義がないようです(一部には空気感染と呼んでいる場合もあります)。クラスター発生の大きな原因とも言われています。ニュースや専門家による記事などから、現在わかっている範囲で説明します。

飛沫とは、エアロゾル(空気中に存在する細かい粒子)の一種です。日本では、「飛沫」とは5 $\mu$ m以上の大きさと定義されており、いわゆるツバも5 $\mu$ m以上の大きさを想定しています。この大きさだと、水分の重みでただちに1~2m以内に落ちるので、人との距離を1~2m空けることによって、簡単に予防できます。また、咳やくしゃみをする際にマスクなどで口元を覆うことによっても、予防できます(咳エチケット)。

今回の新型コロナウイルスでは、これよりさらに小さい、5 $\mu$ m以下のエアロゾルにもウイルスが存在している可能性が指摘されました。2~3 $\mu$ m以下のエアロゾルは、軽いためにすぐには地面に落下せず、しばらくの間、空気中を漂い続けます。通常は、このような微小なエアロゾルはすぐに乾燥しますし、乾燥した状態でウイルスは長く生存できないため、あまり問題になりませぬ。

しかし、人が密集していたり、湿気がこもっていたり、風通しの悪いような環境では、ウイルスが潜むエアロゾルが、長時間、空中を漂い続けてしまいます。これを口から吸いこむことにより感染する可能性があり、マイクロ飛沫感染(エアロゾル感染)と呼ばれています。

## これを予防するためには、どうすればよいのでしょうか？

多くの人が誤解しているようですが、マスクでは予防できません。マイクロ飛沫は、人が吐いた息の87%に存在すると言われ、マスクと顔の隙間を通して、容易に空気中を流れていくからです。当社で推奨するのは、「密」を避けること、大声を出さないこと、人混みでは口を開けないことです。

厚生労働省では「**3つの密(密閉、密集、密接)の重なる空間**」を避けるよう、アナウンスしています。つまり、換気が悪く、大勢が密集していて、間近で会話をするような状況を作らないように、ということです。ただ、この「3つの密」は定義が曖昧で、人によって判断がまちまちでしょう。

また、たとえ屋外(密閉ではない状態)であっても、花見など、人がくっつきあって大きな声で話していたら、マイクロ飛沫感染が起こり得ます。このため、**3条件のたった1つでも当てはまるような環境に行かないように**しましょう。

混雑した電車など、もしどうしてもそのような状況にいるしかない場合には、口を閉じていきましょう。鼻には鼻毛や鼻粘膜などがあり、これがフィルターの役割を果たしているのです。インフルエンザも、口を閉じていることによって予防効果があると言われてしています。

## 具合の悪い人は休む

---

毎朝、体温を測りましょう。

そして、少しでも体調が悪い人は、ただちに休んでください。なるべく誰にも会わないようにして、どうしても外出する必要があるときには、石鹸で手洗いし、マスクを着用してからにしましょう。暖かくして、きちんと栄養をとり、ぐっすり眠り、しっかりと休養することが、何よりも大切です。同居者がいる場合には、様々な注意事項があります。[厚生労働省の指示](#)に従ってください。

発熱や咳などの風邪症状がある場合、数日で状態がよくなってくれば、安心して大丈夫です。しっかり回復してから、普段通りの生活に戻りましょう。4日(持病がある方、または65歳以上は2日)経って、軽快しない場合には、最寄りの保健所または[帰国者・接触者相談センター](#)へ電話で相談しましょう。よほどでない限り、**すぐに病院へ行かないように**してください。今、もっともクラスターとなりやすい場所は、まさに「3つの密」が重なっている病院やクリニックです。

ここに書いてあることは、一般的な目安です。不安なことがあったら一人で悩まず、各責任者に相談してください。

## 私たちは、感染拡大を食い止めるすべを知っている

---

実際には接触感染のケースは少ない、と言われてはいますし、飛沫に含まれるウィルスの量も、インフルエンザウィルスよりはるかに少ないとの専門家の見解もあります。「恐怖」を感じる必要はありません。手洗いや咳エチケット、不要不急の外出を控えるなど、一つ一つの予防行動は、そんなに大変なことではありませんよね。私たちは、感染拡大を食い止めるすべを知っているのです。それをしっかりと行っていきましょう。

尚、社内・店舗・建設現場における消毒等の対応については現在消毒液等入手が困難なため準備ができ次第速やかに設置対応を行います。それまでは各自での対応をお願いせざるを得ない状況にご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和2年4月1日

有限会社 ピュア・ハウジング  
代表取締役 稲垣 英優