**新型コロナ感染防止のための社内対策理解と**

**行動徹底のチェクリスト使い方**

このチェックリストは、従業員さん向けに、新型コロナウィルス感染予防の為に、あらためて知識の理解と行動を徹底するために作成しました。

1. 感染防止のためにできること、必要な対策は、会社ごと、業種、従業員規模など様々です。あくまで基本的なこと、実施できるとよいことをチェックリストとして挙げてありますので、利用する前に必ず自社に合うように、カスタマイズをして利用してください。
2. このチェックリストをご提供、ご紹介いただく場合は、ワードなどデジタル情報としてご提供していただくことをお勧めします。
3. 新型コロナ感染防止のための社内対策理解と行動徹底のチェクリストなどの文書については、商用以外でのご利用の場合、著作権フリーです。ご自由にご利用ください。
4. コンテンツや情報において、可能な限り正確な情報を掲載するよう努めています。しかし、誤情報が入り込んだり、情報が古くなったりすることもあります。必ずしも正確性を保証するものではありません。お気づきのことがありましたら、ご連絡ください。
5. 掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。また紹介したサイトで提供される情報、サービス等について一切の責任も負いません。
6. 掲載している画像の著作権や肖像権等は、各権利所有者に帰属します。万が一問題がある場合は、お問い合わせよりご連絡いただけますよう宜しくお願い致します。

健康企業推進サポート　シャイニングライフ　水越真代

https://www.shininglife.jp/

**新型コロナ感染防止のための社内対策理解と行動徹底チェックリスト**

新型コロナ感染の感染者が多くなった県には非常事態宣言がだされる状況になりました。経路不明な感染者が増加し、私たちの会社でも、いつ感染者がでてもおかしくない状況になっています。あらためて感染予防・感染したときの行動について再度確認し、感染予防を徹底していきましょう。

〇〇社　〇〇部　部長〇〇

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ①.社内の感染予防について | | |  |
|  | 1 | 出勤前に体温を測り、社内健康観察記録表に記載していますか | はい・いいえ |
|  | 2 | 手洗いは、石鹸を使い40秒以上おこなっていますか | はい・いいえ |
|  | 3 | 手洗いをするタイミングは理解していますか | はい・いいえ |
|  | 4 | アルコール消毒液を使うときは、ポンプ下まで押していますか | はい・いいえ |
|  | 5 | 社内で換気をする時間を理解し、実行していますか | はい・いいえ |
|  | 6 | ドアノブ、カウンター、パソコンなどを次亜塩素酸ナトリウム等で掃除をしていますか | はい・いいえ |
|  | 7 | 執務する座席、作業する場所はできるだけ離して仕事をしていますか | はい・いいえ |
|  | 8 | 可能な限りテレワークが実施されていますか | はい・いいえ |
|  | 9 | 昼食時など、感染防止対策ができていますか | はい・いいえ |
|  | 10 | 更衣室など３密が起こる可能性のある場所を洗い出し、感染防止の対策が取れていますか | はい・いいえ |
|  | 11 | １０人以上の集合する会議をしないようにしていますか | はい・いいえ |
|  | 12 | 喫煙室での感染防止はできていますか | はい・いいえ |
|  | 13 | 可能な限り公共交通機関を利用しないようにしていますか | はい・いいえ |
|  | 14 | 社用車を利用するときの感染予防策はできていますか | はい・いいえ |
|  | 15 | 妊娠している人・基礎疾患のある人は、より徹底した感染予防自衛対策ができていますか（手洗いの徹底・睡眠の確保など） | はい・いいえ |
|  | 16 | 新型コロナウィルス対策の社内担当者をしっていますか | はい・いいえ |
|  | 17 | 平日・休日など不要不急の外出を避けていますか | はい・いいえ |
|  | 18 | 帰宅したときに、自宅内にウィルスを持ち込まない工夫をしていますか | はい・いいえ |
|  | 19 | 自宅にいるときに、生活リズムを整えストレスを減らす工夫をしていますか | はい・いいえ |
|  | 20 | テレワーク時に、腰痛予防など作業環境に気を付けていますか | はい・いいえ |
|  | 21 | 運動不足にならないように気を付けていますか？ | はい・いいえ |
| ②.体調が悪くなった時 | | |  |
|  | 22 | 新型コロナの初期症状を理解していますか | はい・いいえ |
|  | 23 | 発熱・風邪症状が出たときにどのように行動したらよいか理解していますか | はい・いいえ |
|  | 24 | 最寄りの、帰国者・接触者相談センターの連絡先を知っていますか | はい・いいえ |
|  | 25 | 帰国者・接触者相談センターに連絡する基準を理解していますか | はい・いいえ |
|  | 26 | 体調不良で自宅待機をしたのち、３日以内に解熱した、PCR検査を受けられなかった場合の復職をするときの基準や行動を理解していますか | はい・いいえ |
|  | 27 | 復帰後の体調管理方法を理解していますか | はい・いいえ |
| ③.感染者となった場合 | | |  |
|  | 28 | 感染した場合、濃厚接触者になった場合、家族が感染した場合の報告方法、報告経由は理解していますか | はい・いいえ |
| ④.濃厚接触者となった場合 | | |  |
|  | 29 | 復帰日についての行動を理解していますか | はい・いいえ |
| ⑤.家族が感染した場合・濃厚接触者になった場合 | | |  |
|  | 30 | 家族が感染した場合、どのように行動したらよいか理解していますか | はい・いいえ |
|  | 31 | 家族が濃厚接触者になった場合どのように行動したらよいか理解していますか | はい・いいえ |
| ⑥同僚が感染者になった時の偏見防止 | | |  |
|  | 32 | 同僚が感染した場合、差別・中傷・不確定なうわさ話を慎む必要性を理解していますか | はい・いいえ |
| ⑦.心の健康を保つために | | |  |
|  | 33 | 非日常の中で、気持ちを切り替える方法を持っていますか | はい・いいえ |
|  | 34 | 自宅待機になった時に自分をいたわるために効果的なこと、避けるとよいことを知っていますか | はい・いいえ |
|  | 35 | 自宅待機や隔離された家族や友人に対してあなたができること、注意した方がいいことを理解していますか | はい・いいえ |
|  | 36 | 高齢者や基礎疾患のある家族として気を付けることを理解していますか | はい・いいえ |
|  | 37 | 生活に困ったときに、どんな助成金や給付があるか、どんなところに相談に行ったらよいか大まかに理解していますか | はい・いいえ |

**2020.4.12**

**新型コロナ感染防止のための社内対策理解と行動徹底の確認**

**社名**

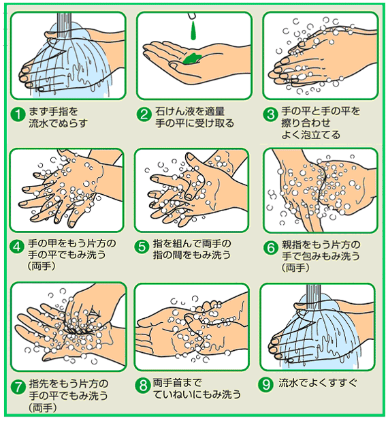
**代表取締役**

新型コロナ感染の感染者が多くなった県には非常事態宣言がだされる状況になりました。経路不明な感染者が増加し、私たちの会社でも、いつ感染者がでてもおかしくない状況になっています。あらためて感染予防のための行動確認と徹底のお願い、感染したときの行動についてまとめましたので、適切な行動をとり感染を広げないようにし、早く日常の業務ができるよう行動しましょう。

1. **基本的な考え方：**

**大事なのは自分の手という危険物から自分の鼻と口(どちらも肺への入り口)を守ることです**。外に行ったら、「全ては『７２時間で消えるペンキ』でペンキ塗りたて」だと思ってください。電車の座席に座ったら、「あぁ今背中とお尻にごっそり塗りたてペンキが付いたな」と思ってください。エレベーターのボタンを押したら、「あぁ今指先にペンキが付いたな」と思ってください。目標は、口や鼻にペンキをつけないことです。人間誰でも、うっかり手で鼻をこすったりします。なので、マスクを持っていれば、マスクをしてください。手でうっかり鼻を触らないという目的において、マスクは有効なのでマスクをしてください。マスクがなければ、ペンキ付きの手で自分の鼻や口をうっかり触らないように気を張りましょう。髪の毛も人間誰でも無意識に触ります。ペンキのついた手で髪を触りますから、髪にもペンキがついています。誰かが2m以内の距離でくしゃみをしたばかりの空間を通った場合は、空中の液滴がお腹や肩にもついているでしょう。街に感染者がいる限り、その人からプシュッとスプレーされたペンキが落ちたところにはペンキが付いています。またその人が鼻をさわった手で手すりを触れば、手すり等にもペンキが付いています。その人が触ってから７２時間後まで乾かないのです。全身ペンキまみれでもパニックになる必要はありません。鼻や口に入る前に洗えばいいのです。大事なのは、全身のペンキを鼻や口に入れないことです。眞鍋 葉子さんのフェースブック投稿より

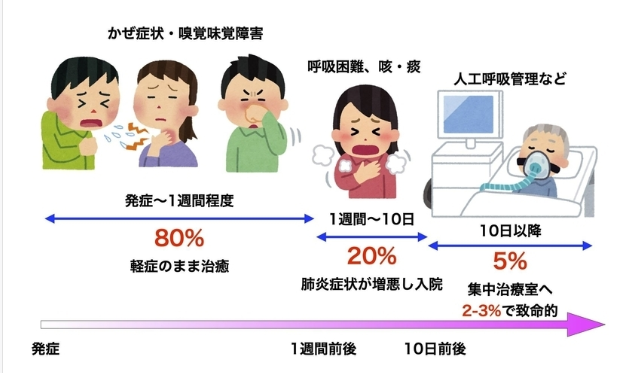
出展；https://note.com/syuichiao/n/n0bb3d9b4f806?fbclid=IwAR262-EHMOQzj1iqPZ74Tp1Xi6LyKcZ-AP4gkKx3U9opnOyrUJjciilLNBw

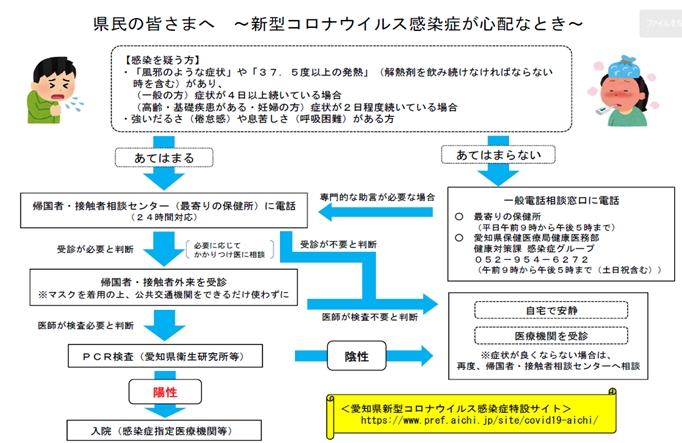
1. **社内の感染予防について**
   1. 健康観察について：
      1. 出勤前または出勤時に必ず検温をし、発熱があるか確認をします。
      2. 体調記録表に体温・症状の記載を必ずしてください。
      3. 睡眠時間、朝食の有無の記入をすることをお勧めします。朝食の欠食や睡眠不足は免疫力を弱めます。朝食をとること、7時間以上の睡眠を推奨します。記録表の記入をすることで、睡眠や朝食の摂取を意識することにつながることが期待されます。
      4. 上長は、必ず記録表を確認し、３７度以上の体温の症状の有無、風邪症状の程度を確認してください。
      5. ３７度以上で症状のある人は、早退をさせる。風邪症状の強い人は原則早退をさせる。軽微な人は、必ずマスクを着用させ、他の社員と対面にならないように席を移動させるなど、飛沫感染予防を徹底してください。
      6. 平熱との兼ね合いもあるので、原則平熱より１度以上高く、本人に熱感がある場合は、発熱をしていると考え対処してください。
   2. **手洗いについて**：

新型コロナウィルス感染防止には手洗いの徹底が必要です。わかってはいながら十分な手洗いができている人が少ないのが現状です。もう一度、自分の手洗いを見直してみましょう

* + 1. 手洗いの時間：少なくとも３０秒のもみ洗いが必要です。全部で４０秒以上を目標にしましょう。心の中で素敵な音楽一曲歌うというのもいいでしょう。
    2. 手洗いをするタイミング：**出社時、外出から帰ったとき、食事前・未調理の食材に触れた後（特に生肉・鶏肉・魚）・トイレに行った後・オムツを替えた後や、トイレ後のこどものおしりを拭いた後・病人の世話の前後。・創傷の手当の前後・鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後**・動物や動物ごみ（糞や抜け毛など）を取り扱った後・ごみを取り扱った後がよいでしょう。CDCの「災害避難所における感染制御ガイダンス」 避難所における感染対策マニュアル2011年3月24日版より
  1. **アルコール消毒について**
     1. アルコール手指消毒のまえに、手洗いが第一選択です。あくまで手洗いができないときにすると考えるとよいでしょう。また手が汚れていると消毒効果が落ちます。アルコール消毒は、もったいないと少量の使用をしがちですが、500円玉（2㎖）ぐらいが必要です。1㎖程度ではすぐに乾燥するので消毒効果が不十分になることがあります。**ポンプ下まで押し切る量が適量です。**アルコールが乾く前に、十分な量と爪や指の付け根などに擦り込むことが効果的です。
  2. **換気について：**
     1. 換気時間は、〇時、〇時、〇時、〇時に、１０分程度の換気を必ず行ってください。
     2. 一般的なコロナウイルスは、空気中で1～2メートルも飛べば死滅します。空気中に出たウイルスは窓を開け放って外へ追い出すことははとても効果がある方法です。**１時間に２回程度、５分程度**窓を開けて空気の入れ替えが推奨されています。空気が入れ替わるように、空気が入る入口、空気が出ていく出口を意識して空気の流れを作ります。3か所以上の窓を開けるようにすることをお勧めします。２か所以上の窓がない場合は、サーキュレーター（小型扇風機）で空気の流れをつくるとよいでしょう。
     3. 厚生労働省の、「商業施設等の管理権原者の皆さまへ」では、ビル管理法（建築物における衛生的環境の確保に関する法律）における空気環境の調整に関する基準に適合している、必要換気量（一人あたり毎時30m３）を確保す。そのために部屋の利用人数の上限を把握すること。窓を開けての換気は、換気回数を毎時２回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）とすること。 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。を推奨しています。https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf
     4. 上長は、必ず換気ができているか、観察の上声掛けをお願いいたします。
  3. **掃除について：**
     1. 物の消毒には 、アルコール 消毒液（70 ％）もしくは 次亜塩素酸 ナトリウム（ハイターのような漂白剤）を用います。不特定多数の人が触れるドアノブ、階段の手すり、エレベーターの操作盤などを定期的に消毒することは接触感染予防としての効果が期待できます。これらの消毒を行った場合、1分以内に表面のコロナウイルス感染力を大幅に低下されるといわれています。
     2. 机やパソコン周りは、一日1回、多数の人が触るドアノブなどは、1日に2回から3回、換気をする時間に消毒をするとよいでしょう。次亜塩素酸ナトリウムは、金属類を腐食させるので、使用後10分したら水拭きをします。消毒の徹底に努めてください
     3. 上長は、確実に消毒ができるよう、担当及び消毒の場所を明確にし、消毒の徹底に努めてください。
  4. **環境の整備について：**
     1. 座席：執務中の席については、できるだけ席を離すよう工夫します。同じ仕事をしている人は席や部屋を別にします。対面は特に飛沫感染の可能性が高くなるので、デスクの向きを一方向にすることもよいでしょう。フリーアドレスで仕事をしている場合は、当面の間休止し、固定席にします。
     2. テレワークができるよう、工夫し、在宅勤務をすすめます。在宅勤務の申請については、社内規定にのっとりおこないます。
  5. **食事時間：**
     1. 食事時間は食堂が一度に混雑しないように、利用時間を前半と後半に分け対応します。
     2. 外食は原則禁止です。昼食を持参するよう工夫してください。
  6. **更衣室について：**
     1. 更衣室は、出勤時一度に更衣することにより３密が発生します。制服は自宅で着用し通勤を可とします。
  7. **会議について：**
     1. 対面による会議は、必要性を考え実施を検討してください。WEB会議を利用し、10人以上の集合する会食や会議をしないようにしてください。
  8. **喫煙室について：**
     1. 室内の喫煙室については、互いにマスクをせず、2 メートル以内で、平均 5～6 分滞在する場所にあたり、新型コロナウイルス感染の方がおられた場合、「濃厚接触」の状態に匹敵しますので閉鎖をします。
     2. 屋外の喫煙所については、閉鎖はしませんが、なるべく２メートル以上離れ、対面にならないよう感染予防につとめてください。
     3. 喫煙者は、喫煙や受動喫煙が、COPD（慢性閉塞性肺疾患）や肺や免疫力へのダメージなどからも、新型コロナ肺炎罹患や重症化のリスクとなっています。現在喫煙者は生涯非喫煙者よりも ICU 入院，レスピレータ装着あるいは死亡のリスクが2.84 倍になっています。喫煙者には、この機会に「禁煙」に踏み切ることをお勧めします。日本禁煙学会http://www.jstc.or.jp/modules/information/index.php?content\_id=247
  9. **出勤について：**
     1. 可能な限り、公共交通機関を利用せず、車・自転車・徒歩通勤を推奨します。
     2. 上長は、テレワークをすることを積極的に検討してください。特に学校が休みになったお子さんがおられる家庭、保育園に通園しているお子さんを持っている家庭、介護が必要な高齢者がいる家庭、妊産婦、がんなどの疾患を抱えている人など家庭・個別の事情もかんがみ、交代で出勤をするなど創意工夫をしてください。

* 1. **国内出張について：**
     1. 県外への出張は原則禁止です。近隣の場合も、必要最低限にとどめるようにしてください。
  2. **配送車・社用車など車に乗るとき**
     1. 原則一人で乗車するようにする。やむをえず２人で乗車するときには、可能な限り短時間に、換気をする、乗車前後に社内を消毒する（次亜塩素酸ナトリウム可、その後水拭きを実施）、乗車前後に手洗いをするなどの対応をしましょう。咳エチケットとして、口元を覆うマスクやタオルなども利用しましょう。
     2. 配送などで客先に出向くときには、必ずマスクを着用するようにしましょう。
     3. 手袋の着用は、予防にはつながりません。ウィルスのついた手袋で顔を触ることで感染が広がります。また着脱の時に、必ず手につきます。手袋をしていることで安心せず、こまめな手洗いをして感染予防します。
  3. **妊娠をしている人、基礎疾患のある人：**
     1. 妊娠している人の感染率、重症化率はそうでない人と比較して高い、重症化という報告はありませんが、体調が不安定になることも多いので、時差出勤、テレワークなどを進めます
     2. 高血圧、糖尿病、心臓病、呼吸器疾患、がんなど基礎疾患のある人、喫煙者の人は重症化しやすいといわれています。手洗いや換気、体調管理などくれぐれも気をつけるようにしてください。
     3. 上長は、上記の人を把握し、体調管理に注意をしてください。
  4. **社内担当者**
     1. 新型コロナ対策、社内担当者は、〇〇部〇〇課　〇〇です。質問や意見など何でも相談をしてください。
  5. **平日・休日・テレワーク時など家での過ごし方**
     1. 自分が感染者だという前提で、不要不急の外出を避け、可能な限り自宅で過ごすこと。
     2. 外出した時、会社から帰った時には、かばんは入り口近くに置き、部屋に持ち込まず、また帰宅したらすぐに入浴するようにすると自宅でウィルスをもちこまず安心して暮らせます。最低でも、しっかりとした手洗い、上着を脱ぐ対策はしましょう。
     3. 外で使用したマスクは、部屋の中に持ち込まないように置き場を決めるとよいでしょう。
     4. 原則、外で飲食をする機会を少なくします。
     5. スマホは、外でも家でも無防備で、便座と同じくらい量のウイルスがいるという報告もあります。今の時期は、アルコールや除菌シートなどで拭くとよいでしょう。しかし手に入りにくい昨今です。ジップロックにいれて操作をするというのも方法です。
     6. 自宅で過ごす時間が多くなります。生活リズム、特に睡眠リズムが乱れることが多くなります。意識して生活リズムを整えましょう。
     7. テレワークをしているかたは、ノートパソコン等の使用に伴う眼の疲労や手指、肘、肩、首の痛みを起こしがちになります。適切な作業姿勢に心がけたり、休憩を取りストレッチなど運動をしたりして、予防しましょう。
     8. テレワークでは、子供や老親との同居やその世話に伴う集中困難や、対面ではない、コミュニケーションから生じる問題があり、ストレスが高まることがあります。オンライン飲み会など外の人とのコミュニケーションの時間も意識してとることも検討しましょう。

1. **体調が悪くなった時**
   1. **新型コロナウィルス感染症初期症状**
      1. 新型コロナウイルス感染症の初期症状では、鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ（倦怠感けんたいかん）など、風邪のような症状が生じます。特に、37.5℃程度の発熱と強い体のだるさを訴える人が多いという特徴があります。また、“においが分からない”“味が分からない”など、嗅覚・味覚障害が起きる人もいることが分かっています。そのほか、人によっては鼻詰まりや鼻水、頭痛、痰や血痰、下痢などが生じることがあります。新型コロナウイルス感染症の初期症状はおよそ5～7日間程度続き、重症化しなければ次第に治っていきます。https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200404-00171418/
      2. 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控えます。迷ったときには上長と相談をしてください。体調不良の時、 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておきましょう。
      3. 以下の方は帰国者・接触者相談センターに相談してください。受診する医療機関を紹介されます。
         1. 風邪の症状や３７．５度以上の発熱が４日以上続く方 （解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。） 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方、
         2. 高齢者 ・ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方 ・ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊婦の方は、この状態が２日程度続く場合



参照：新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安（愛知県HPより）

* + 1. 最寄りの帰国者・接触者相談センターは、「　　　　 　　　　　　　　」です。

（愛知県内の詳細：<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/soudan.html#kikokusya>

* + 1. 聴覚障碍者のかたからの相談は、愛知県保健医療局健康対策課、FAX052-954-6917　kenkotaisaku@pref.aichi.lg.jp （午前９時から午後５時）
  1. 発熱や風邪症状で自宅待機した場合、３日以内に解熱をしたケースや、４日以上の発熱が続いたがPCR検査を受けられなかったケースなど復職のタイミング
     1. 各種薬剤の内服のない状態で発熱、咳、喀痰（かくたん）、下痢、全身倦怠感などすべての症状が消失してから48時間の自宅待機期間後復帰とする。
     2. 診療に過剰な負担がかかり、医療機能が低下することを防止するため、復帰する社員が医療機関に「陰性証明や治癒証明」や、会社が復帰する社員に「陰性証明や治癒証明」の提出を求めません。
     3. 職場復帰後も４週間程度は衛生対策の徹底と毎日の健康観察を続ける
     4. 職場で３つの密がないかをチェックし、極力そのような状況を避ける
  2. 感染未確認発熱者と濃厚接触が疑われる社員に対する対応
     1. 新型コロナウイルスへの感染が未確認の体調不良者の濃厚接触が疑われる社員（一緒に食事をとった、２m以内での会話があった等）は、２週間程度は衛生対策の徹底と毎日の健康観察を続ける。
     2. 可能であればテレワークを取り入れる。

1. **感染者となった場合**
   * 1. 速やかにメールまたは電話で上長に連絡をして下さい。
     2. 保健所の指示に従い、自宅待機・入院をしてください。
     3. 退院後の職場復帰：退院時には他の人への感染性は 極めて低いと考えられますが、退院後に新型コロナウイルスが再度陽性となる場合があるので、退院後 4 週間は一般的な衛生対策に加え健康観察が求められます。少なくても退院後 1 週間程度は自宅療養を行い、主治医からアドバイスを受けたうえで、体調を確認しつつ復帰時期を決めてください。
     4. 復帰日については、担当者〇〇に連絡の上、決定してください。
     5. 傷病手当：新型コロナウイルス感染症に感染し、その療養のため労務に服することができない方については、他の疾病に罹患している場合と同様に、傷病手当金が支給されます。詳細は、担当者〇〇にご相談ください。
2. **濃厚接触者となった場合**
   * 1. 速やかにメールまたは電話で上長に連絡をして下さい。
     2. 保健所の指示を守り、自宅で過ごしてください。原則１４日間待機することが一般的です。
     3. 体調不良がない場合、テレワークの対象とします。
     4. 保健所より濃厚接触者観察機機関が終了した時点で、症状がない場合職場復帰を行います。
     5. 復帰日について、担当者〇〇に連絡をしてください。
     6. 健康観察を注意して続けてください。
3. **家族が感染した場合・濃厚接触者となった場合**
   * 1. 速やかに上長に報告してください。
     2. 家族が、感染者した場合は、濃厚接触者として保健所の指示に従って下さい。
     3. 家族が濃厚接触者となった場合は、マスク、手洗い、３密防止をいつも以上に注意を払い、症状がない場合は出社してください。
     4. 上長は、テレワークが導入できるか検討し、可能であればテレワークを積極的に導入してください。
4. **同僚が感染者になった時の偏見防止**
   * 1. 誰もが、感染予防をしていてもまた自分だけは大丈夫だろうと思うのが人間の心理です。それを正常性バイアスといいます。感染した人に対して、様々な憶測や噂話をすることは、初期症状の人が言い出しにくくなり感染拡大を助長する可能性があります。
     2. 会社では、可能な限り感染予防に努めています。また感染した人への対応も現時点で考えられる最善の方法をとって出社をしていただいています。出社したらいつも通り接してください。
5. **心の健康を保つために　：**心の在り方たくさんの情報と外出の自粛など、非日常でストレスの高い日々が続きます。正しい情報を選別し、情報過多からの疲労を少なくしましょう。日常の違う中、今だからこそできることを見つけて生活をするようにしましょう。家も水も電気も食料もあります。生活インフラを守るため、命を守るため仕事をしている人たちがいます。その人たちに感謝し、何とか生活を維持しながら、この時期を乗り越えましょう。
6. 
   1. 新型コロナウィルスに対する考え方を整理してストレスに立ち向かいましょう

新型コロナウィルスの3つのケア～負のスパイラルを断ち切るために～

1. http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf
   1. 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ
      1. 隔離されると、起こる様々な感情や反応
      2. 心の健康を保つために、自分自身を十分にいたわるためにおすすめること
      3. 心の健康を保つために、自分自身を十分にいたわるために避けた方がよいこと

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%9C%9F%E3%81%AB%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%82%92%E4%BF%9D%E3%81%A4%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB%EF%BD%9E%E9%9A%94%E9%9B%A2%E3%82%84%E8%87%AA%E5%AE%85%E5%BE%85%E6%A9%9F%E3%81%AB%E3%82%88%E3%82%8A%E8%A1%8C%E5%8B%95%E3%81%8C%E5%88%B6%E9%99%90%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E6%96%B9%E3%80%85%E3%81%B8%EF%BD%9E.pdf



* 1. 隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ
     1. 「隔離」や「自宅待機」になった家族がおこる様々な感情や反応
     2. 「隔離」「自宅待機」の家族のためにあなたにできるおすすめすること
     3. 「隔離」「自宅待機」の家族のために注意したいこと
     4. もしも隔離されている方の体調が悪くなった時

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%9C%9F%E3%81%AB%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%82%92%E4%BF%9D%E3%81%A4%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB%EF%BD%9E%E9%9A%94%E9%9B%A2%E3%82%84%E8%87%AA%E5%AE%85%E5%BE%85%E6%A9%9F%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E6%96%B9%E3%81%AE%E5%91%A8%E3%82%8A%E3%81%AB%E3%81%84%E3%82%8B%E3%81%82%E3%81%AA%E3%81%9F%E3%81%B8%EF%BD%9E.pdf

* 1. 高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ
     1. 困ること
     2. おすすめすること
     3. 家族として

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%9C%9F%E3%81%AB%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%82%92%E4%BF%9D%E3%81%A4%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB%EF%BD%9E%E9%AB%98%E9%BD%A2%E8%80%85%E3%82%84%E5%9F%BA%E7%A4%8E%E7%96%BE%E6%82%A3%E3%81%AE%E3%81%82%E3%82%8B%E6%96%B9%E3%81%A8%E3%81%94%E5%AE%B6%E6%97%8F%E3%81%B8%EF%BD%9E.pdf

(ウ)から（オ）（日本赤十字社）http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\_006138.html

1. 新型コロナ対支援策の全体像一覧
   * 1. 新型コロナ対策支援カード（弁護士　永野海さんの2020/04/07のブログから）

支援の一覧がわかりやすく掲載されています。

http://naganokai.com/c-card/?fbclid=IwAR0HuIroEIXonM9sXbq7wm75Ke-WI\_IRSa8ZLhivd86MZbV1wkAzLE1zer4

1. 参考になる情報源
   1. 厚生労働省
      1. 企業（労務）の方向けQ&A（４月６日版）
      2. 労働者の方向けQ&A（３月25日版）
      3. 新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大防止に向けた職場における対応について労使団体への要請（３月31日）
      4. 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト
      5. 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた妊娠中の女性労働者等への配慮の要請　・「妊婦の方々などに向けた新型コロナウイルス感染症対策」とりまとめ
      6. 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた労働安全衛生法に基づく健康診断の実施等に係る対応について （安全衛生委員会含む）
      7. 商業施設等における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気について～ 商業施設等の管理権原者の皆さまへ ～「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
   2. 愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト
   3. 日本産業衛生学会
      1. 新型コロナウイルス情報ー企業と個人に求められる対策ー2020.2.17掲載、3.2更新、3.31更新）
      2. 新型コロナウイルス情報；企業と個人に求められる対策 Q&A 版（2020.03.23公開、24日更新）
      3. 【特別編】新型コロナウイルス情報；株主総会運営について（2020.03.04公開）
   4. 日本赤十字社

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

* + 1. 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～.pdf
    2. 感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ～.pdf
    3. 感染症流行期にこころの健康を保つために～高齢者や基礎疾患のある方とご家族へ～.pdf
    4. 新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために（各種資料あり）
  1. 出所確かな関連サイトをまとめて確認したい方
     1. 産業保健職向け・新型コロナウイルス対応サイト集（随時更新）https://note.com/gachiop/n/ncfecdb439ca5?fbclid=IwAR3jhOe08Y0qgOK1Njp7F6c7swnSnK\_qPi4pb9bfbxzmGIeux4wJ3xfNll8