



感動と元気をもらったオリンピック、明るく元気にコロナを吹き飛ばそう!

オミクロン株による世界的な感染が続く中、冬季オリンピックが北京で行われました。東京大会以上の徹底した「バブル方式」がとられ、外部との接触は一切許されなかったそうです。観戦マナーやルールの解釈、判定の偏りなど、疑問符が付くシーンもありましたが、コロナ感染によるトラブルはありませんでした。何より日本人アスリートたちが世界を相手に正々堂々と戦う姿に、大きな感動と元気をもらった方も多かったのではないのでしょうか？次回の五輪は2024年のパリ。きっとその時には、世界中のサポーターがパリに集まって、自国の選手たちの活躍に大声援を送れるオリンピックになっているはずです。

さて今回の社内報では、今まで以上に感染が身近なものとなってきている、新型コロナウイルスの感染対策のポイントについて、今一度説明したいと思います。参考にして頂ければ幸いです。

感染拡大の今だからこそ、「感染対策のポイント」をもう一度確認!!

【新型コロナウイルス感染対策のポイント】

①食事をする時 複数で食事をする時には、どうしても大きな声になりがちです。その人数が多ければ多いほど、食事時間が長ければ長いほど、感染リスクは高くなります。できるだけ少人数（多い時はいくつかのグループに分かれて）で、第三者認証の適用店で食事をするようにしましょう。当然のことながら手指の消毒や斜め座り、会話時のマスク着用の徹底も欠かせません。屋内ではこまめな換気をするなど、密にならない工夫をしましょう。



②外出する時/移動する時 帰省や旅行など、普段会わない人と会うことで感染が拡大する恐れがあります。前述の食事時の場面より一層感染防止を心掛け、体調を整えておくことが大切です。体調がすぐれない場合は極力外出は控え、まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に電話相談しましょう。



③体調不良時 体がだるい・熱がある・のどに痛みや違和感があるなど、いつもの体調と異なる時は、外出や人と会うことは控えましょう。まずは、かかりつけ医など身近な医療機関や受診相談センターに電話相談しましょう。



【オミクロン株の主症状】
 37.5度以上の発熱 頭痛
 のどの痛みや咳 鼻水
 全身の倦怠感 筋肉痛 など

④自分が濃厚接触者になった時

濃厚接触者とは、陽性となった人と一定の期間、接触があった人のことです。この一定期間とは療養期間に加え、症状のある陽性者では発症日の2日前から、症状のない陽性者では検体を採取した日の2日前から療養を開始するまでの期間となるそうです。この期間に次の条件に当てはまる人が、いわゆる濃厚接触者となります。

- 同居者
- 長時間接触した人
- マスクなしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった人
- 陽性者の気道分泌液や体液などの汚染物質に直接触れた可能性が高い人
- 適切な感染防護なしに患者（陽性者）を診察、看護、もしくは介護していた人



☆ただしこれはあくまでも原則で、状況を聞き取った上で総合的に判断するのは保健所となります。

※上記の内容は、月刊誌「厚生労働」2月号を参照しております。

感染状況の実態やワクチンの接種状況、新治療薬の開発等、ウイルスの特性が徐々に明らかになってきています。日に日に情報はアップデートされていますので、常にコロナウイルス関連のニュースには、自身のアンテナを高く張り、発信される最新の情報を参考にしましょう。



また、第6波の感染者急増に伴い、保健所や医療機関や受診相談センターの対応に違いが生じ、濃厚接触者のPCR検査の実施や、その結果連絡のタイミングなどに地域差が出ているようです。各自治体でも限られた人員で、今までに経験のない膨大な数の対応を迫られ、右往左往されておられるのでしょうか。行動を制限される側としては、納得のいかないことも多々ありますが、まずは自分自身や家族、身のまわりの人の健康被害を最小限にするためにも、地域の専門窓口の指示に従い、自身の感染予防対策を万全にして生活することが大切です。

未知の存在であったコロナウイルスも、少しずつでありながらも着実に、その実態が解明されてきています。コロナウイルスの根絶は不可能でも、必要以上に恐れることなく以前の生活様式に戻る日は、すぐそこまで近づいて来ているはずです。

編集後記

2021年度も残すところ一ヶ月足らずとなりました。3月は、卒業や就職、転職、進学などさまざまな事情で大きく環境が変わる季節です。この慌ただしい時期にコロナの第六波が重なり、どこの事業所も大変な思いをされていると思います。暖かな季節へ移りゆく今、「桃の節句」や「二月堂のお水取り」など華やかな行事を、味わう余裕もない方が多いのではないのでしょうか。日々の業務に追われ



る中でも、心地よい風や草花の芽吹きなど、ちょっとした春の訪れを見つける心のゆとりが必要かもしれません。