

新型コロナウイルス感染予防 対策マニュアル【概要版】

●新型コロナウイルス感染症の主な症状

- 咳が出る
- 息苦しい(呼吸困難)
- においを感じにくい
- 味がしない
- 強いだるさ(倦怠感)
- 平熱より高い体温が数日続く
- インフルエンザのような症状

上記のいずれかの症状がある場合は主治医、保健所、帰国者・接触者相談センターに電話で相談し、指示を受けてください。また、会社にも連絡しましょう。

厚生労働省コールセンター
電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)
受付時間 9:00から21:00 (土日・祝日も実施)

各都道府県が公表している、帰国者・接触者相談センターの
ページのまとめ (厚生労働省HP)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



●新型コロナウイルス感染症の主な後遺症 (現時点で分かっている主な後遺症)

感染から回復した後も様々な症状が続く状態で、期間や頻度、重さにはばらつきがある

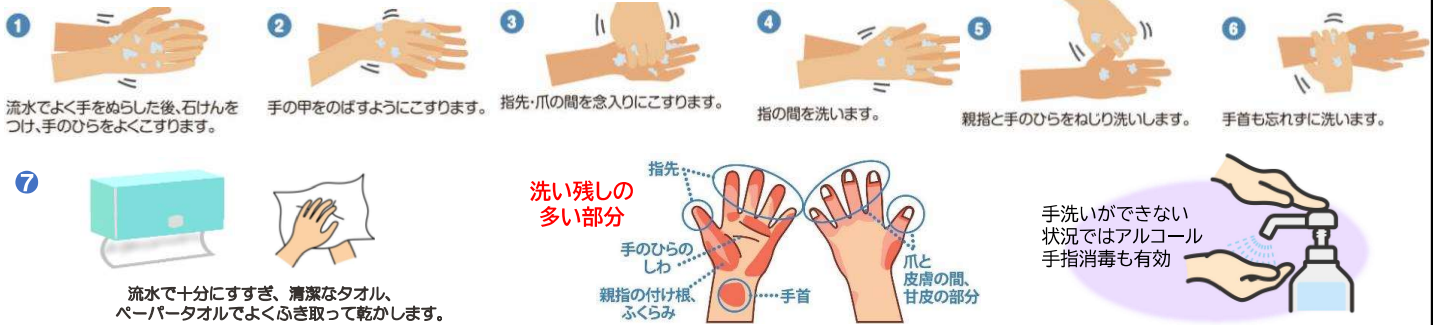
- 新型コロナウイルス症状の持続や残存
- 記憶障害、集中力の低下、不眠、頭痛、抑うつなどの精神神経症状
- 関節痛、筋肉痛、しびれなどの全身症状
- 下痢、腹痛などの消化器症状
- 脱毛
- など

●日常での感染症予防

手洗い・アルコール手指消毒

手洗いの前に爪を短く切って、時計や指輪は外しておきましょう

厚生労働省ポスターより



手洗いの タイミング

トイレから出た後は
必ず手洗いを!

出社時

乗務前

休憩前

乗務終了時

帰社時

帰宅時



●新型コロナウイルスに打ち勝つ 免疫力を高める生活

- 十分な睡眠
- 栄養バランスの取れた食事
- 生活習慣病の予防に心がける
- 生活のリズムはなるべく崩さない



- 適度な運動
- 疲れ、ストレスをためない
- 笑い、ユーモアを忘れない
- 禁煙、節酒

