

## マスク着用 ガイドライン（姫路市職員向け）

市役所の業務は市民生活に直結し、一日たりとも停滞が許されない業務も数多くあります。このため、職員は感染防御を徹底し事業継続を図ることにより、市民の「命」、「くらし」を守るという自覚をもって、市民の規範となるような態度で職務に臨む必要があります。

については、職員が「新しい生活様式」を実践し、感染拡大防止の徹底を図るため、次のとおり、執務時間中におけるマスクの着用について、ガイドラインを作成しましたので、職員はこれに則り対応をお願いします。

### ◎ マスクの着用について

新型コロナウイルス感染症について、政府の「新しい生活様式」の中で、一人ひとりの基本的な感染対策としてマスクの着用が示されています。

姫路市職員として、予期せぬ市中感染防止のため、暑さ対策を図りながら執務中もマスクの着用を心掛けてください。…市民に対する配慮、職員間の感染防止

- ・ 窓口対応や会議等ではマスクを着用してください。
- ・ 執務室でソーシャルディスタンスが確保できない場合はマスクを着用してください。

### ● 熱中症・暑さ対策

○「新しい生活様式」に沿った、マスク着用時の熱中症・暑さ対策は職員間で情報共有しましょう。

#### 【熱中症等のリスク】

- ・ マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に予期せぬ負担がかかることがあります。
- ・ 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

#### 【対策】

- ・ 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずしてもかまいません。
- ・ マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。
- ・ 外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。休憩時間には適宜屋外に出てマスクを外すなど工夫しましょう。
- ・ マスク着用時の具体的な暑さ対策を職員間で情報共有しましょう。  
例) ハッカ油による簡易冷感マスクの作成、涼しいマスクの手作り方法 など

## ◎ 「新しい生活様式」の実践について

新型コロナウイルス感染症について、長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければならず、以下の「新しい生活様式」（令和2年5月4日厚生労働省公表）が示されました。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

**感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い**

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）


※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

**移動に関する感染対策**

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**     咳エチケットの徹底     こまめに換気
- 身体的距離の確保     「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅療養



外出控え   密集回避   密接回避   密閉回避   換気   咳エチケット   手洗い

#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

**買い物**

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

**公共交通機関の利用**

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

**娯楽、スポーツ等**

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

**食事**

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

**冠婚葬祭などの親族行事**

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務     時差通勤でゆったりと     オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン     名刺交換はオンライン     対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

職員一人ひとりが、勤務中も「新しい生活様式」の実践を心掛け、職務内容に応じて感染予防に有効な対策を各所属で工夫する必要があります。

## ● 換気の重要性について

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行うなど、職員や来庁者の様子を伺いながら、空調を工夫してください。

## ● 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックが示されています。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

## ●これまでに周知した感染症予防策等

- 3つの密「密閉」「密集」「密接」の回避
  - ソーシャルディスタンスの確保
  - こまめな換気
  - 手洗いうがい
  - 免疫力の向上
- など、引き続き予防策に取り組んでください。

## ◎基本的事項のおさらい

### ○新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特に高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

#### 【飛沫感染】

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

#### 【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

マスクの着用もさることながら、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などには、石けんでの手洗いやアルコール消毒をこまめに行うようにしましょう。

○日常生活で気を付けること

- ・いわゆる「3密」を回避しましょう。
- ・ソーシャルディスタンスを確保しましょう。
- ・こまめな換気を行いましょう。
- ・手洗いうがいをしましょう。
- ・食事による栄養補給、十分な睡眠等により基礎的な免疫力を維持、向上させましょう。
- ・発熱等の風邪の症状が見られるときは、出勤を控えてください。

持病がある方等は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、マスク着用はもとより、マスク未着用時には必ず咳エチケットを行ってください。

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。