

# 新型コロナウイルス対策ガイドライン

---

2020年5月

一般社団法人日本ケーブルテレビ連盟

## 目次

はじめに.....	2
1. ひとり一人の感染予防対策の徹底.....	3
2. 職場での感染予防策.....	7
3. 人権への配慮.....	9
4. 社会機能の維持.....	9
5. 感染の疑いがある場合の対処.....	9
6. 感染が発生した場合の対処.....	10

## 改訂履歴

- ・ 2020年5月14日策定
- ・ 2020年5月15日改訂
- ・ 2020年5月22日改訂

## はじめに

5月4日、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」が出されました。

その提言の中の「今後の行動変容に関する具体的な提言」において、(1)感染拡大を予防する新しい生活様式について、(2)業種ごとの感染拡大予防ガイドラインに関する留意点が示されました。本ガイドラインは新型コロナウイルス感染症対策に求められる基本的な考え方や留意点等を取りまとめたものです。

感染拡大防止対策は、お客様、従業員とその家族の生命と生活を守る取り組みです。そしてその対策は、社会全体で取り組むことで一層効果が上がります。個人、家庭はもとより全ての業種、事業者が感染予防に取り組むことが望まれています。

ケーブルテレビ業界は、地域によりそい、地域と共に成長してきました。このような時だからこそ我々業界に求められる特有の責務として、

- ・地域へ適切な情報の迅速かつ確実な提供、
- ・地域から全国への迅速かつ適切な情報発信
- ・新型インフルエンザ等対策特別措置法上の指定公共機関であるNHKの再放送の継続
- ・地方自治体等との連携による地域の安心安全に資する感染予防対策への取り組み等があり、これらを念頭に業界の社会的責任の遂行の使命を果たすことが期待されています。

日本ケーブルテレビ連盟では、本ガイドラインを広く周知し、認知、普及を促し、ガイドラインが各事業者にて行う感染拡大防止対策の一助となることを期待します。

なお、本ガイドラインの内容は、感染拡大の動向や政府、専門家会議における対処方針の改定を踏まえ、適宜見直しを行います。

## 1. ひとり一人の感染予防対策の徹底

新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく感染拡大予防策を徹底することが重要で基本となります。

### ○人との接触の8割減、新しい生活様式の実践

特定警戒都道府県では、「最低7割、極力8割程度の接触機会の低減」を目指して、外出の自粛を行う。特定警戒都道府県以外も含め全国では、不要不急の帰省や旅行など、都道府県をまたいで人が移動することは、まん延防止の観点から極力避ける。

また、クラスターが多数発生している、繁華街の接待を伴う飲食店等については、年齢等を問わず、外出を自粛すること。

「三つの密」を徹底的に避けるとともに、手洗いや人と人の距離の確保などの基本的な感染対策の徹底は当然として、接触機会の8割低減を目指し、専門家会議で示された「人との接触を8割減らす、10のポイント」「新しい生活様式の実践例」等を心がけることが感染症の拡大を防ぐこととなり、自分自身、家族、友人、隣人の大切な命を守ることにつながります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いいたします

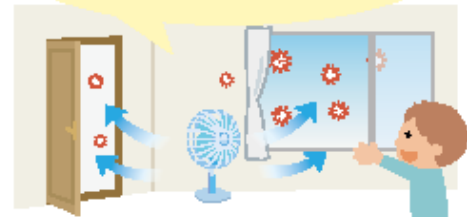
# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!  
少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは  
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



## 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<p><b>1</b> ビデオ通話で <b>オンライン帰省</b></p> 	<p><b>2</b> スーパーは1人 または<b>少人数で</b> すいている時間に</p> 	<p><b>3</b> ジョギングは <b>少人数で</b> 公園は<b>すいた時間、</b> <b>場所を選ぶ</b></p> 
<p><b>4</b> 待てる買い物は <b>通販で</b></p> 	<p><b>5</b> 飲み会は <b>オンラインで</b></p> 	<p><b>6</b> 診療は<b>遠隔診療</b> 定期受診は間隔を調整</p> 
<p><b>7</b> 筋トレやヨガは <b>自宅で動画を活用</b></p> 	<p><b>8</b> 飲食は <b>持ち帰り、</b> <b>宅配も</b></p> 	<p><b>9</b> 仕事は<b>在宅勤務</b> 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p> 
<p><b>10</b> 会話は <b>マスクをつけて</b></p> 	<p><b>3つの密を避けましょう</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 換気の悪い<b>密閉空間</b></li> <li>2. 多数が集まる<b>密集場所</b></li> <li>3. 間近で会話や発声をする<b>密接場面</b></li> </ol>	

**手洗い・  
咳エチケット・  
換気や、健康管理**  
も、同様に重要です。

## 「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**）
- 毎朝で体温測定、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で療養



### (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す
- 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予定

## 2. 職場での感染予防策

新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく感染拡大予防策を徹底することが重要で基本となります。

どの職場に関しても共通な事項として、例えば、人との接触を避け、対人距離をできるだけ2mを目安に（最低1m）確保することのほか、

- ・感染防止のための入場者の整理（密にならないように対応。発熱またはその他の感冒様症状を呈している者、及び新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合の入場制限を含む）
  - ・入口及び施設内の手指の消毒設備の設置
  - ・マスクの着用（従業員及び入場者に対する周知）
  - ・施設の換気（2つの窓を同時に開けるなどの対応も考えられる）
  - ・施設の消毒
- 等があります。以下に詳述します。

### ○症状のある方の入場制限

- ・新型コロナウイルスに関しては、発症していない人からの感染もあると考えられ、発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人、及び新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある人、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある人は入場しないように呼びかけることは、施設内などにおける感染対策としては最も優先すべき対策です。また、状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも考えられます。
- ・万が一感染が発生した場合に備え、個人情報取扱に十分注意しながら、入場者等の名簿を適正に管理することも考えられる。

### ○感染対策の例

- ・他人と共用する物品や手が頻回に触れる箇所を工夫して、最低限にする。
- ・複数の人の手が触れる場所を適宜消毒する。
- ・手や口が触れるようなもの（コップ、箸など）は、適切に洗浄消毒するなど特段の対応を図る。
- ・人と人が対面する場所は、アクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽



する。

- ・ユニフォームや衣服はこまめに洗濯する。
- ・手洗いや手指消毒の徹底を図る。

### ○トイレ（※感染リスクが比較的高いと考えられる。）

- ・便器内は、通常の清掃で良い。
- ・不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行う。
- ・トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・ペーパータオルを設置するか、個人用にタオルを準備する。
- ・ハンドドライヤーは止め、共通のタオルは禁止する。

### ○休憩スペース（※感染リスクが比較的高いと考えられる。）

- ・一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話をしない。
- ・休憩スペースは、常時換気することに努める。
- ・共有する物品（テーブル、いす等）は、定期的に消毒する。
- ・従業員が使用する際は、入退室の前後に手洗いをする。

### ○ゴミの廃棄

- ・鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。
- ・ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用する。
- ・マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗う。

### ○清掃・消毒

- ・市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃する。通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業前、始業後に清拭消毒することが重要です。手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で良い。

### ○テレワーク等

- ・職場への出勤は、外出自粛等の要請の対象から除かれるものでありますが、接触機会の低減に向け、在宅勤務（テレワーク）や、出勤が必要となる職場でもローテーション勤務等を強力に推進すること。
- ・職場に出勤する場合でも、時差出勤、自転車通勤等の人との接触を低減す

る取組を引き続き強力に推進すること。

### 3. 人権への配慮

患者・感染者、その家族や治療・対策に携わった方々等の人権に配慮すること。新型コロナウイルス感染症から回復した者が差別されるなどの人権侵害を受けることのないよう、円滑な社会復帰のための十分な配慮をすること。

### 4. 社会機能の維持

指定公共機関（NHK）の公益的事業の継続に支障が生じることがないように事前の対策を十分に講じること。

### 5. 感染の疑いがある場合の対処

保健所及び医療機関への相談・受診にあたっては、以下の厚生労働省「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」を参考にすること。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」

#### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 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る。
- 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く。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染 症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

#### 2. 帰国者・接触者相談センター等に御相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。  
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)
- ☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD 等）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
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う 場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続け

なければならぬ方も同様です。)

- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります。）の他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご活用ください。

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センター やかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

### 3. 医療機関にかかるときのお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

## 6. 感染が発生した場合の対処

- ・ 即時に保健所に報告（情報の速やかな開示）すること。  
同時に、総務省（地域総合通信局）及び連盟への連絡の実施。
- ・ 保健所の指示に沿った対策の迅速な実施と、関係者への周知を実施。
- ・ 関係者リストの提出に備え、事前にデータベースの整理や作業手順の具体化と確認を行っておくこと。

以上

### (参考)

- ・ 首相官邸（「新型コロナウイルス感染症対策本部」及び「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」）

[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel\\_coronavirus/taisaku\\_honbu.html](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html)

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（令和2年5月4日）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000627560.pdf>

- 内閣官房（「新型コロナウイルス感染症の対応について」） <https://corona.go.jp/>
- 厚生労働省（「新型コロナウイルス感染症について」）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)