

# 2

## 職員の心身の健康

目標：職員間の感染を防ぎ、健康を守る

### ①健康 管理

- 出勤前の健康チェック →発熱、症状あり→休む
- 体調不良時や家族に症状がある場合は、検査キットで陰性確認後、出勤
- わずかな体調不良もコロナ等感染症を疑う
- 職場外で人が集まる場所では、感染症リスクへの注意を払う

### ②密を さける

- 昼食は対面をさけ、可能であれば一人一机
- 休憩時間、休憩室の利用は、時差取得とし、「密」を避ける
- 更衣室は換気し、最少人数で利用する
- 地域の感染状況に応じた「密」対応

### ③体調 ケア

- 平時より意識して食事、水分、睡眠をとろう
- 短くてもリフレッシュする時間をもとう
- 休憩は意識してとる
- 同僚・上司とサポートし合おう
- 同じ立場のひとと気持ちを共有しよう
- お互いに褒め合いましょう
- 相談機関を利用しよう

検索 ➡ [コロナ こころの健康相談](#)