

CEZARS™
KITCHEN

新型コロナウイルス（COVID-19）オリエンテーション

- 参照
- 目的
- はじめに
- 特徴
- 予防対策 | 社会的距離
- 予防対策 | 追加対策規範
- 手洗い
- マスクの着用
- 重篤症状
- 緊急連絡先
- 緊急時対策
- あなたのキッチンを守るために
- 心の健康とストレスマネジメント

- **WHO:** World Health Organization (世界保健機関)
- **CDC:** Center for Disease Control (アメリカ疾病管理予防センター)
- **Ministry of Health & Labour Welfare, Japan** (厚生労働省)
- **NSC:** National Safety Council (アメリカ国家安全保障会議)
- **OSHA:** Occupational Safety & Health Administration (労働安全衛生庁)
- **APIC:** Association for Professionals in Infection Control & Epidemiology
- **NIH:** National Institutes of Health (アメリカ国立衛生研究所)

このトレーニングはシーザースキッチン全スタッフと食品取扱業者の必須要件として開発されました。

このトレーニングではウイルスについて、及び、我々や顧客を確実に守るための予防対策と予防の手順について紹介します。

完了後、あなたはこのウイルスの蔓延と感染に対抗する方法と、それに関する精神的ストレスへの対処方法について知識を身に付けることができます。

COVID-19（SARS-CoV-2による感染症）は2019年12月に初めて人間への感染が確認された新型コロナウイルス感染症です。

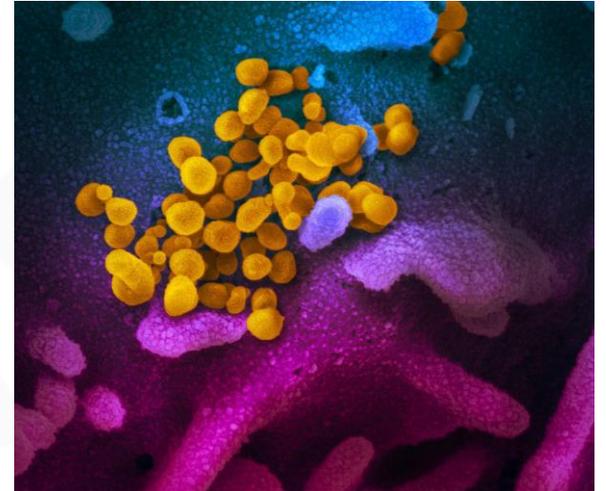
WHO（世界保健機関）は2020年3月にCOVID-19がパンデミック（世界的流行）であることを宣言しました。

この病気は軽度から中程度の呼吸器疾患を引き起こし、ほとんどの場合、特別な治療を行わずに回復することができます。しかし、この病気は高齢者や下記のような基礎疾患を抱えている人々のに深刻な健康被害を与え、特殊な治療が必要となるようです。

- 循環器疾患
- 糖尿病
- 慢性呼吸器疾患
- 癌（がん）

新型コロナウイルスは感染者が健常者の近くで咳やくしゃみをするにより、主に唾液や鼻水の飛沫を介して蔓延します。専門家によると口や鼻が主な感染経路であると言われています。

また新型コロナウイルスは様々な表面に生息でき、段ボール上に24時間、プラスチックやステンレス鋼上に2~3日も生息できると言われています。



この走査型電子顕微鏡の画像は、COVID-19を引き起こすウイルスであるSARS-CoV-2（黄色）（別名2019-nCoV）を示しています

- 現段階では、新型コロナウイルス予防のためのワクチンはありません。
- 感染者の呼吸飛沫が健常者の鼻や口などを介して体内に侵入すると、人は病気になります。
- 現在調理加工済の食品からウイルスが感染するという証拠は確認されていません。しかし、もし汚染された表面（まな板、段ボール、調理台）が食品に接触した場合、ウイルス汚染につながります。
- この病気を防ぐ唯一の方法は、ウイルスにさらされる可能性を回避することです。
- またこの病気は無症状である事がしばしば見受けられます。つまり、症状がなく、至って健康状態であってもウイルスを持ち運んでいる可能性があるということです。



社会的距離とは、感染力が非常に高い病気の蔓延を阻止、もしくは遅らせる為に公衆衛生当局がとる特定の行動を意味する用語です。

なぜ外出や公共の場への出入りを制限する必要があるのでしょうか？

主な理由としては、感染率を下げ、感染速度を抑える為です。
すなわち理論的には、感染を防ぐことで、保菌者となりウイルスを拡散させてしまったり、発症する可能性を排除します。

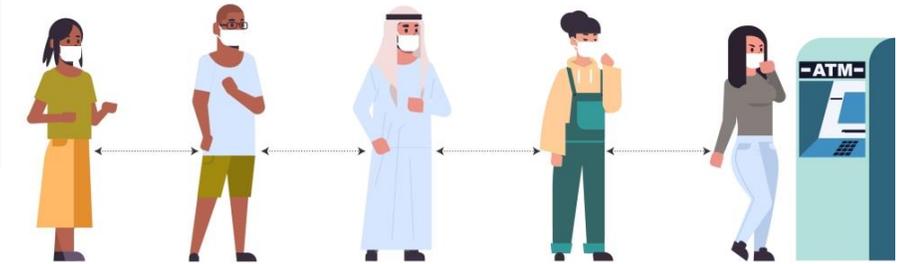
公共の場への不必要な外出を制限することによって：

- 感染拡大の“連鎖を壊す”ことにつながります。このウイルスはヒトからヒトへ感染していくことから、密接した接触を減らすことによって感染連鎖にバリアを張ることができます
- 互いが潜在的な保菌者にならず、我々の同僚や家族、コミュニティがウイルスに侵されないようにできます
- 救急病棟及び医療専門家への負担を減らし、彼らが子供や高齢者など重篤なリスクや深刻な合併症を抱える患者により尽力できるようになります

COVID-19

Social distancing

Maintain 1.8 metre (6 feet) of distance at all times if in public



手洗い

最低でも20秒間はせっけんと水でこまめに**手を洗いましょう**。
特に公共の場に行った後や鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後は必ず手を洗いましょう。

せっけんや水が利用できない場合、**アルコール度数60%以上の消毒液を使用してください**。手の表面全体に散布し消毒液が乾くまで手を揉みこんでください。

洗っていない手で自身の目や鼻、**口をに触れないでください**。



事実 : The Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology は、我々が1時間に平均23回、顔に触れると述べています。つまり、16時間でおおよそ368回の触っているということです！清潔な手でなければ1日368回感染する可能性があるということです！

濃厚接触を避けてください

ヒトや体調不良者との**密接な接触**を避けてください

自身と相手との**距離を置きましょう**。これは高齢者や既往のある方など、重症化するリスクがとて高い人にとって特に重要です。

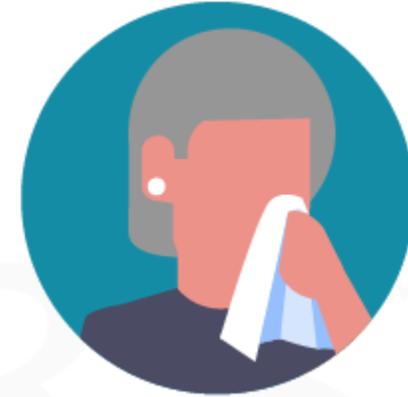


もし体調が悪く治療が必要と思われる場合**外出をしないでください**

外出する**前に**緊急ホットラインに電話をすることを忘れないで下さい。

全ての咳やくしゃみは覆いましょう

咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーを使うもしくは肘の内側で**口と鼻を覆ってください**
その後すぐせっけんとうで少なくとも**20秒間は手を洗ってください**。もし手元にせっけんや水が無い場合、アルコール度数60%以上の消毒液で手をきれいにしてください。



特に体調不良時は**マスクを付けましょう**

周りに人がいる時 (例： 部屋を共有している時、車や地下鉄に乗車時) そして医療機関、クリニックや病院に入る前はマスクをつけるべきです。

もしマスクを身に付けられない時 (例えば、マスクが無い時や、マスクを着用することで呼吸に支障をきたすとき) は咳やくしゃみを覆うよう努めてください。その後すぐせっけんとうで手を洗ってください。



洗浄・消毒する

日常的によく触れるものの表面は洗浄し消毒をしてください。
これはテーブル、ドアノブ、電気の電源、カウンター、ハンドル、机、電話、キーボード、トイレ、蛇口、シンクが含まれます

もし表面が汚れているのであれば、まずきれいにしてください：
消毒をする前に洗剤またはせっけんと水で洗浄してください。



適切な手洗いは、ウイルスの拡散と感染を防ぐ最も効果的な唯一の方法です。

ステップ 1: 手を水で濡らし、せっけんを適量手に取る

ステップ 2: 両手を擦りあわせる

ステップ 3: 指を織り交せて手のひらと手の甲をこすり合わせます

ステップ 4: 指を織り交せて両手のひらを擦りあわせる

ステップ 5: 指の関節同時に組むように指の背と手のひらを擦りあわせる

ステップ 6: 両親指を交互につかみ回すように手のひらで擦る

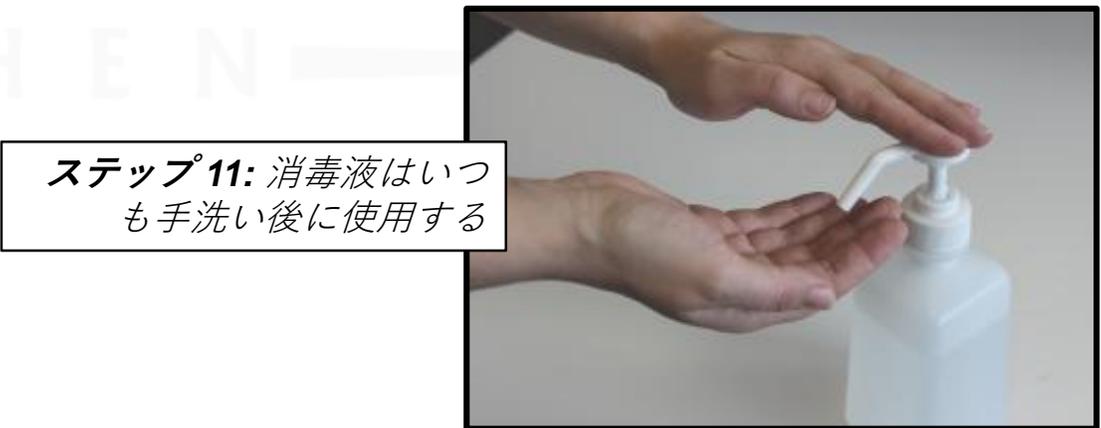
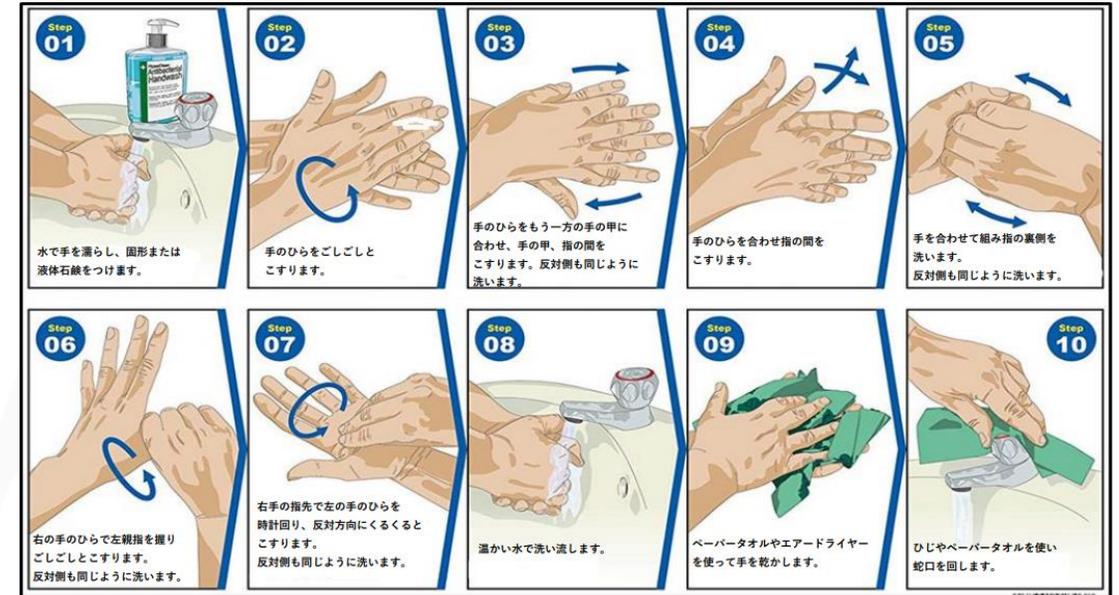
ステップ 7: 指先で円を描くように手のひらを擦る

ステップ 8: せっけんをきれいに洗い流す

ステップ 9: ペーパータオルで手の水を拭き取る

ステップ 10: ペーパータオルを使い蛇口を閉じる

ステップ 11: 消毒液を手に取り手が乾くまでなじませる



ステップ 11: 消毒液はいつも手洗い後に使用する

<p>Step 01</p>  <p>水で手を濡らし、固形または液体石鹸をつけます。</p>	<p>Step 02</p>  <p>手のひらをごしごとこすります。</p>	<p>Step 03</p>  <p>手のひらをもう一方の手の甲に合わせ、手の甲、指の間をこすります。反対側も同じように洗います。</p>	<p>Step 04</p>  <p>手のひらを合わせ指の間をこすります。</p>	<p>Step 05</p>  <p>手を合わせて組み指の裏側を洗います。反対側も同じように洗います。</p>
<p>Step 06</p>  <p>右の手のひらで左親指を握りごしごとこすります。反対側も同じように洗います。</p>	<p>Step 07</p>  <p>右手の指先で左の手のひらを時計回り、反対方向にくるくるとこすります。反対側も同じように洗います。</p>	<p>Step 08</p>  <p>温かい水で洗い流します。</p>	<p>Step 09</p>  <p>ペーパータオルやエアードライヤーを使って手を乾かします。</p>	<p>Step 10</p>  <p>ひじやペーパータオルを使い蛇口を回します。</p>

洗っていない手でマスクを決して触らないで下さい

雑菌は指先や皮膚から侵入しマスクを汚染する可能性があります

- ステップ 1: 手を洗淨、消毒する
- ステップ 2: マスク紐をつかみ、マスクが必ず鼻と口を覆うように顔に当てる
- ステップ 3: マスク紐をしっかりと耳にかける
- ステップ 4: マスクの針金部分を優しくつまみ、鼻の形に合わせる
- ステップ 5: 取り外し - マスク紐をつかみマスクを外す
- ステップ 6: マスクを半分に折り、捨てる
- ステップ 7: 手を洗淨、消毒する

HOW TO WEAR A MASK?



必ず鼻と口を覆う



優しくつまみ、鼻の形に合わせる



マスク紐のみをつかみマスクを外す。マスク本体に触れない。

X Wrong way



✓ Correct way

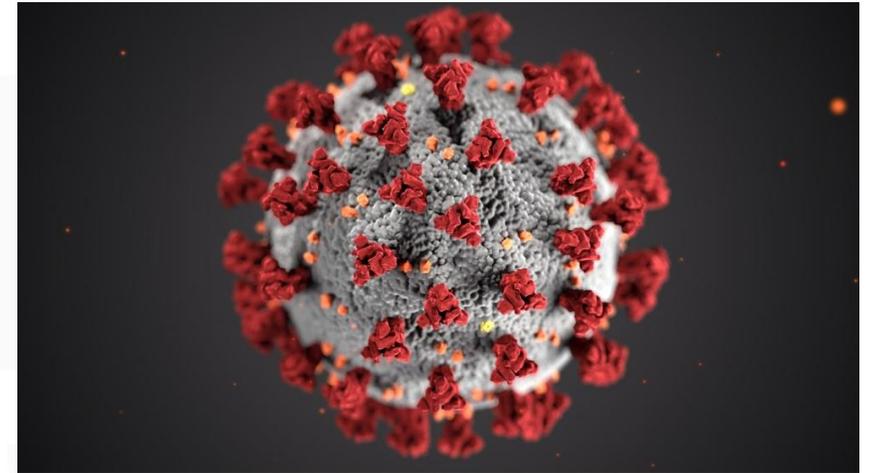


世界的にほとんど場合が軽傷であると報告を受けています。しかし、最初の報告によると、この疾患は全症例の約**16%**が命を脅かす程になると言われています。

重篤な症状になる緊急警告サインは下記のもが含まれます：

- 呼吸困難または息切れ
- 継続した胸の痛みや圧迫感
- パニック症状
- 顔または唇が蒼白

これらの深刻な症状のいずれかが発生した場合、直ちに医療機関を受診してください。



顕微鏡でみるコロナウイルスのイメージ

新型コロナウイルスに感染したと思われる際は、下記のホットライン（非常用直通電話）に電話をし、専門家の指導とガイダンスを受けてください。

日本

ホットライン連絡先: 0120-565653

信頼された発行元: 厚生労働省

マレーシア

Hotline Number: 03-8881 0200, 03-8881 0600, 03-8881 0700 (Crisis Preparedness Response Center)

Trusted Source: Ministry of Health

韓国

Hotline Number: 1339

Trusted Source: Ministry of Health & Welfare

シンガポール

Hotline Number: 1800 333 9999

Trusted Source: Ministry of Health

緊急事態に直面した場合に備えて、あなたとあなたのチームが事前に準備しておく役割に立つ質問事項は下記の通りです

- あなた自身もしくはあなたのチームメンバーの体調が悪い時、あなたがとるべき最優先の行動は何ですか？
- いつ、誰に、どのように通知する必要がありますか？（例：顧客、OM、リーダーシップチーム）
- 現状況に対応するために、どのシーザースキッチンの計画、手順、資料を参照にし、実行しますか？
- その人は治療が必要ですか？もしそうであればどこで、どのように？
- 体調不良を訴える人が出た時、どのような感染防止・制御策を講じますか？

もし更なるガイダンスや指導が必要だと思われる場合は、HSEマネージャーもしくはシニアリーダーシップチームに気兼ねなくお尋ねください。



何よりの最優先事項はお客様を守ることです。これは、我々が互いに自身の労働環境を守るために必要な対策を全て講じることによってはじめて達成します。

個人の衛生に対する意識の向上に加え、キッチン環境の清潔さと消毒を確実にするよう対策を講じる必要があります。

キッチンの洗浄プロセスは2つの必須となるステップからなります:

ステップ 1: 洗剤と水で表面を**洗浄する**

ステップ 2: 表面を**消毒する**

油脂や食べかすは消毒液の効果を減らす可能性があります。それゆえに、消毒液を散布する前に表面を洗剤と水でしっかりと洗浄することがとても大切です。



消毒液を散布する**前に**表面を洗剤と水でしっかりと洗浄することがとても大切です。

あなたのキッチンを守るために

キッチンの全エリアを清潔にし、消毒しなければなりません。これには「頻繁に触れる表面」も全て含まれます。

- ✓ 食品トレー
- ✓ 調理作業台
- ✓ まな板
- ✓ ドアノブ
- ✓ オーブンの取っ手とトレー・ホテルパン
- ✓ 冷蔵庫の取っ手
- ✓ シンクの蛇口
- ✓ キャビネットのハンドル
- ✓ コンロのスイッチなど機材のノブ
- ✓ ミキサー・業務用炊飯器
- ✓ サンドイッチ、スナックのディスプレイ棚
- ✓ ビュッフェ台 - スニーズガード, 薬味・調味料、トレーとボトル, ビュッフェ台の電灯, ベインマリエ, カトラリー
- ✓ コーヒーマシーン
- ✓ ジュースディスペンサーなど

定義

洗浄

洗浄とは目に見える全ての汚れ・土・化学残留物・そしてアレルギーを機器・調理用小物・作業面から取り除くこと

消毒

消毒とは微生物の量を安全なレベルまで減らすこと。消毒は洗浄の後に行われます。表面が汚れていると消毒の効果は低下します。

どれくらいの頻度で?

CKのパンデミックレベルが4に指定される場合を除き、全ての調理作業台は少なくとも4時間ごとに洗浄・消毒をしてください。

さらなる例では:

- ✓ 作業内容を変える時
- ✓ 同じ表面上で下処理する食材の種類を変える時
- ✓ チーム（作業員）が変わるとき
- ✓ 勤務開始時
- ✓ 勤務終了時
- ✓ 商品の納品後
- ✓ 設備メンテナンス業者など部外者がキッチンを訪問した時



新型コロナウイルス2019の発生は、多くの方にとって精神的なストレスとなるかもしれません。この疾病に対する恐怖と不安は圧倒的で、我々をひどく感情的にする可能性があります。

互いが互いを支えあい、ストレスを対処していくことで、あなた自身やあなたの大切な人、そしてあなたのコミュニティーを強くすることができます。

ストレスがかかる状況下における反応は人それぞれです。 あなたがこの感染状況にどう反応するかはあなたのバックグラウンド、あなたの個性、そしてあなたの生活環境、コミュニティーによって異なります。

賢く、コロナウイルスについての知識を身に付けよう

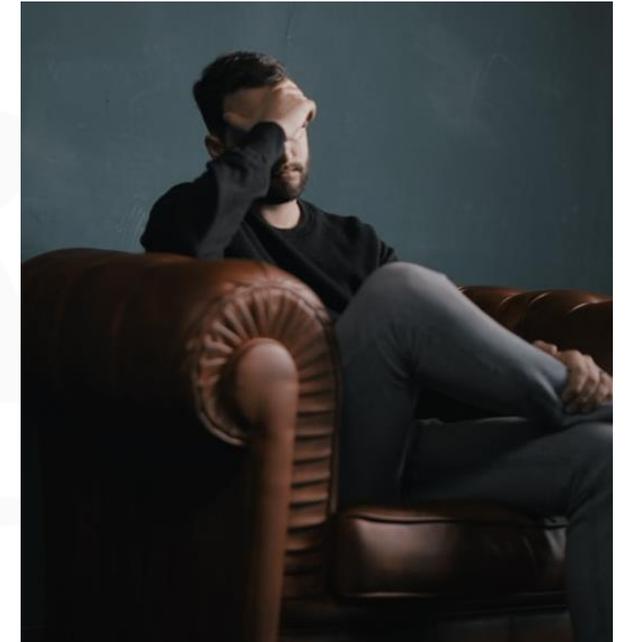
-  WHOと地元の保健当局からの正確な公衆衛生アドバイスに従いましょう
-  コロナウイルスに関する最新情報に従いましょう
-  噂の拡散を防ぐために、常に情報元を確認しましょう
-  噂を拡散しないようにしましょう

Learn more to Be **READY** for #COVID19:
www.who.int/COVID-19

 UNITED NATIONS  World Health Organization

さらに、感染症発生時におけるストレス反応には下記 のものが含まれます

- 自身と愛する人の健康状態に対する恐れ心配
- あなたの生計など未知のことに対する恐れ
- 睡眠あるいは食事パターンの変化
- 睡眠障害あるいは集中力の低下
- 慢性的な健康問題の悪化
- 飲酒、喫煙、その他薬物使用の増加



自身、友人、そして家族を大切にすることはストレスに対処するのに役立ちます。互いを助け合いストレスを対処していくことは、同時にその人との関係性を築き、強めることもできます。

自身をサポートするためにできること

- 休息をとりましょう。パンデミックについて繰り返し聞くことにより心が落ち着かないでしょう。
- この機会を利用して、自身の技術や知識を強化しましょう。
- 健康的でバランスの摂れた食生活を送り、定期的な運動をおこなって健康を維持してください
- ロールモデル（模範）となりましょう。十分な睡眠をとり、アルコール、たばこ、あらゆる種類の薬物を避けてください。
- **SNS**（ソーシャルメディア）を含め、新型コロナウイルスに関するあらゆるニュース報道の家族への露出を制限しましょう。子供は自分が聞いたものを誤って解釈する可能性があり、理解できないことを恐れる可能性があります。
- できるだけ通常の生活リズムを保つようにしましょう。学校が休校中の場合家族ででき、リラックスや楽しめるアクティビティのスケジュールを立てましょう。

あなたの考えやあなたの気持ちについて、信頼できる人たちと話しあってください。



その他質問や、コメント、もしくは誰かと話し合っあなたの懸念点を共有する場を設けたい場合は、**HSE & コンプライアンスマネージャー**、または**チーフビジネスデベロップメントオフィサー**に直接連絡し、サポートを受けてください。