

大学における新型コロナウイルス感染症予防対策について

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、いつ、誰がこのウイルスの保菌者となっても、おかしくはありません。一人一人が『うつさない！』『かからない！』『クラスターを発生させない！！』ための責任ある行動をと、新しい生活様式を取り入れた安全な大学環境を創りあげていきましょう。

1. 健康観察、行動記録「健康観察シート」の活用
2. 体調不良時の対応
3. 新型コロナウイルス感染と診断、濃厚接触者と判断された場合など
4. 基本的な感染症予防対策
5. その他
6. 今後の備え
7. 医務室の利用

1. 登校前には健康観察を行ない行動記録とともに『健康観察シート』に記録をとるようにしてください。

2. 体調不良時は、登校を控えてください。

発熱や感冒症状がある場合は、大学への入構はできません。外出やアルバイトも控えてください。

※入構時にサーモグラフィカメラによる体温測定を行い、発熱が確認された場合は、入構できません。

症状がある場合は「体調不良時記録表」に記録をとり、自宅療養のうえ経過を観察してください。

対応については、下記をご参照ください。

《 発熱・感冒症状がある場合の対応 》

- ☞ 登校を控える。外出を控える。(自宅療養とする)
- ☞ 症状の経過を観察する。
- ☞ 『体調不良時記録表』に体温や症状、その日の行動を記録する。

発熱・咳・咽頭痛などの感冒症状が1～3日で消失した場合

下記①②の両方の条件を満たせば、登校が可能になります。

①発症日(症状が出現した日)を0として、8日間が経過した

②薬剤を服用していない状態で、解熱及び症状が消失した日を0として、3日間を経過した

※軽症で症状の持続が4日間に満たない場合は、早期の受診を避け、自宅療養し、外出を避けていただくことが大切です。

※過去8日以内に発熱・感冒症状があった場合も、上記基準を踏まえてください。

症状が4日以上持続する、または悪化する場合、基礎疾患がある場合など

かかりつけ医に受診をするか、もしくは「帰国者・接触者相談センター」やお住まいを管轄する保健所に相談をしてください。新型コロナウイルス感染症以外の診断であった場合は、上記の基準①②の条件を満たした後、登校を開始してください。

(参考)厚労省「帰国者・接触者相談センター」HP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html

(参考)厚労省「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

<https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf>

軽症の新型コロナウイルス感染症は、発症後7日程度で感染力が急激に低下することから、本学では上記基準を設けています。長期的な経過観察を要しますが、ご協力をお願いいたします。

3. 次の場合も登校を控え、大学(庶務課)に報告をしてください。

《 新型コロナウイルス感染と診断された場合、濃厚接触者と判断された場合 》

- ☞ 外出を控え、保健所の指示に従ってください。
- ☞ 至急、大学(庶務課)に報告をしてください。
- ☞ 「体調不良時記録表」に経過や状況を入力し、メールに添付して医務室宛に提出してください。 毎日本温を測定し症状を含め、「体調不良時記録表」に記録をしてください。

《 その他、次の場合も登校を控え、電話で状況を報告してください 》

①主治医の判断でPCR 検査を実施した場合

PCR 検査結果が陰性であった場合も、保健所指示の自宅療養期間が終了するまでは登校禁止です。

②同居の家族に発熱や風邪症状がみられる場合

下記を参照し感染予防に努めてください。登校を控え、同居家族とご自身の健康観察を行い、「健康観察シート」に記録をしてください。

同居家族の症状が1～3日で消失の場合は、症状が消失した日を0として3日目から登校(出勤)可能です。ただし、ご自分の体調に少しでも異変を感じた場合は、自宅療養し経過を観察のうえ庶務課に報告をしてください。

(参考)厚労省「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

(参考)文科省「同居家族等に発熱、症状がみられる場合」

<http://www.h-gunma.jp/files/libs/768/202006021659441952.pdf>

③持病があり、感冒症状(発熱や咳、咽頭痛など)やだるさがある場合

高血圧や糖尿病、心疾患、腎疾患、呼吸器疾患、肝臓疾患、悪性腫瘍などの持病がある方は、直ぐにかかりつけ医、もしくは「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

※色々なケースがありますので、判断に迷うときにはご相談ください。

連絡先 庶務課 TEL 042-637-8111(代)

医務室 TEL 042-637-8107 email : imushitu@zokei.ac.jp

4. 基本的な感染症予防対策について

感染症から身を守り安全な大学環境とするために、一人一人の丁寧な予防対策の実践が重要となります。

①手指衛生と咳エチケット

- ・登校したら手を丁寧に洗いましょう。水道水と石鹸を使用し手指表面に付着したウイルスを丁寧に洗い流します。洗えない場合はアルコール消毒液(70%～80%)を手指全体にまんべんなく馴染ませます。
- ・清潔なマスクを着用し、咳エチケットを徹底しましょう。人との会話中も飛沫感染予防のため、マスクを着用してください。
- ・マスクや顔、目をむやみに触らないように注意をしてください。ウイルスは容易に付着してしまいます。
- ・食事や休憩時間などマスクを外す時には、人との距離を保ち、大声での会話は慎みましょう。

②「3つの密」を避けましょう

- ・換気の悪い『密閉空間』の回避
- ・多数が集まる『密集場所』の回避
- ・間近で会話や発声をする

『密接場所』の回避を徹底しましょう。

【3つの密を避けましょう】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622211.pdf>

- ③不要不急の外出は避け、常に感染防止を心がけた責任ある行動をとりましょう。
- ・体調不良を自覚する場合は、外出を止め、人との接触も避けましょう。アルバイトも控えましょう。
 - ・外出先でもマスクを着用してください。
 - ・「3つの密」を常に意識し回避しましょう。
 - ・手洗いやうがいを必要なタイミングで清潔に実施する習慣をつけましょう。

【手洗いのすすめ】

<https://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp/UserFiles/File/tearainosusume.pdf>

- ④『新しい生活様式』の考え方を日常に取り入れましょう。

厚労省【新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

5. その他

- ・帰宅後は、丁寧な手洗いやうがいの励行と、着替えや入浴などを行い、清潔を保ちましょう。また、入浴時の鼻うがいも感染症予防にともお勧めです。
- ・バランスの良い食事を1日3食摂取し、十分な睡眠をとるなど、日常生活を整えましょう。特に、ビタミン D とマグネシウムは感染症予防対策に効果的といわれています。また、発酵食品や食物繊維を意識的に摂取し、免疫機能を担う腸内環境を綺麗に整え、保ちましょう。食物繊維は、主に野菜・海藻類に多く含まれています。多種類の野菜や海藻類をたっぷり摂取しましょう。
- ・室内でできる運動や、早朝のすいている時間に散歩をするなど、3密を避けた運動を心がけましょう。

6. 今後の備えについて

いつ、誰が新型コロナウイルス感染症を発症してもおかしくはない状況です。感染症が流行しやすい今冬に備え、次の準備をお勧めします。

- ・季節性インフルエンザの予防接種を行い、感染症の罹患リスクを少しでも減らしましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症に罹った時のことを想定して家族と話しあい、必要物品などの用意をしておきましょう。

7. 医務室の利用について

① 健康に関するご相談・けが等の応急処置対応について

3 密回避の観点から医務室内の混雑や来室者同士の接触を避けるため、滞在時間は最小限とします。健康相談は、お電話でも受け付けております。

来室時はマスクを着用し、医務室入口に設置の手指消毒を実施のうえ、入室をしてください。

② 大学内で発熱 頭痛 倦怠感 風邪症状を自覚した場合

早急に帰宅をし、医務室までお電話にて状況を報告してください。(帰宅時はマスクを着用すること)

※いつでも検温ができるよう、ご自分の体温計を携帯しましょう。貸し借りはしないようにしてください。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の経過には、次の特徴があります

1. 感染から約 5日間(1～14日間)の潜伏期を経て、
2. 感冒様症状(発熱、咳、喀痰、咽頭痛、鼻汁等)、倦怠感等が出現し、
3. 一部の患者では嘔吐、下痢などの消化器症状を呈することもあり、
4. それら症状が比較的長く、約 7日間持続する。

特に倦怠感については

発熱(体温)がそれほど高くないのに倦怠感が強いことがあります。

また、普通感冒(かぜ)やインフルエンザ、急性胃腸炎(ノロウイルス感染症など)では 発症から 3～4日目までをピークに改善傾向に転じるのが一般的ですが、新型コロナウイルス感染症ではそれらよりも症状が長く経過するという点で異なります。

さらに、症状が 7日間前後続いた後に、次のような経過をたどります。

5. 約 8 割の患者は、自然に軽快して治癒する。
6. 約 2 割の患者は、肺炎を合併する。特に、高齢者や基礎疾患がある場合は肺炎を 合併しやすい。
7. 肺炎に進展した患者のさらに一部が、重症化して集中治療や人工呼吸を要する。

※発症時は、ふつうのかぜ症状です。でも 7～8 日目頃から急速に悪化することも考えられるため、経過の観察が重要となる感染症なのです。

厚労省【新型コロナウイルス感染症について】(常に新しい情報をご確認ください。)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

厚労省【新型コロナウイルス接触確認アプリ】(未登録の方は、早めに登録をお願いします。)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cococa_00138.html

以上

庶務課

開室時間:9:00～17:00(月～土)

TEL: 042-637-8111(代表)

(時間外には警備室に繋がります。)

学生生活課 医務室

開室時間: 9:00～17:00(平日)

TEL: 042-637-8107

E-mail: imushitu@zokei.ac.jp

※開室時間は変更となる場合があります。

HP(健康管理・医務室 覧)へは随時更新します。