

健康管理センターからのお願い（第2版）

新型コロナウイルスは、感染していても自覚症状がない場合もあり、知らないうちに他の方に感染させてしまう可能性があります。そのため、自分が感染しないように、周りの方に感染させないために、不要・不急の外出を控え、日頃から自身の体調管理に努めてください。

□健康管理の方法

◎健康日記アプリの活用

- 1) 毎朝、体温計で体温を測定する
 - 2) 健康日記アプリに体温、自覚症状の有無等を入力する
 - 3) 午前8時までに指定されているアドレスへ健康日記アプリのデータを送信する
- ※面接授業再開後も当面の間は健康日記での健康観察を継続することとなりますので、今のうちから習慣づけておいてください。

※万全を期して感染対策を行っていただきますので、健康日記アプリの報告がない場合は、対面授業や実習を受けられない可能性があります。

健康管理センターにおいて、新型コロナウイルス感染症の対策として、送信いただく検温データをもとに、皆さんの健康管理のサポートを行っています。送信いただいた情報は個人情報の保護に十分留意し、新型コロナウイルス感染症対策以外の目的には使用しません。

□感染予防の徹底

・毎朝検温し、体調不良がないかセルフチェックする

※発熱や呼吸器症状、風邪症状がみられる場合は、**絶対に登校せずに電話で**大学へ連絡してください。

・日々の行動記録（年月日、時刻、訪れた場所、移動状況・経路等）を残しておく

※記録様式は自由です。（各自、スマホアプリ等で記録してください。行動記録の様式が必要な方は、別紙を使用してください。）

・30秒以上の流水と石けんによる手洗いやうがい等の徹底

※手指消毒薬は流水での手洗いが出来ない際に、補助的に使用されるものです。

基本的には流水と石けんによる手洗いを実施し、流水で手洗いが出来ない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用してください。

手洗いのタイミング

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ○外から教室に入るとき | ○咳やくしゃみ、鼻をかんだとき |
| ○昼食の前後 | ○トイレの後 ○共有のものを触ったとき |

- ・咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側を使って口や鼻を押さえる。
※手で口や鼻を押さえ、その手で他のものを触るとウイルスを広げてしまう原因になります。
- ・学内外に限らず、必ずマスクを着用する（マスクは学生が用意すること）
※ただし、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください。その際は、換気や他者との間に十分な距離を保つなどの配慮をしてください。
- ・昼食時など、マスクを外す必要がある場合に、マスクを一時保管できるよう清潔なビニールや布等を持参する。
- ・「換気の悪い密閉空間」「大人数がいる密集空間」「間近で会話する密接場面」を避ける
- ・他者と1～2メートルの距離を保つ
- ・昼食時は、飛沫感染のリスクが高くなるため、向かい合って食事をとらない。また、食事時の会話は控える。

□換気について

換気は、気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする）、2方向の窓を同時に開けて行ってください。

○窓のない部屋

常時入口を開けておいたり、換気扇を用いたりするなどして十分に換気に努めてください。また、使用時は人の密度が高くなるように配慮してください。

○体育館のような広く天井の高い部屋

換気は感染防止の観点から重要であり、広く天井の高い部屋であっても換気に努めてください。

○エアコンを使用している部屋

エアコンは室内の空気を循環しているのみで、室内の空気と外気の入れ替えは行っていないことから、エアコン使用時においても換気は必要です。

□新型コロナ対策 Q&A

Q1:発熱や呼吸器症状(咳、息苦しさ)、風邪症状(頭痛、倦怠感、鼻水、鼻づまり、咽頭痛)がある時はどうしたら良いですか？(※解熱剤を内服し続けなければならない場合も含む)

A1: 発熱や呼吸器症状、風邪症状のいずれかがある場合は、登校せずに医学部生は学生課へ、保健看護学部生は保健看護学部事務室へ速やかに電話で連絡するとともに、最寄りの保健所に相談または医療機関を受診してください。

呼吸器症状、風邪症状については症状が軽快するまで、発熱については解熱後3日(解熱日を含む)経過するまで大学を休んでください。

{ 学生課：073-447-2300 (代表)
保健看護学部事務室：073-446-6700

※ 医療機関を受診する場合は、受診前に医療機関へ電話で相談してください。また、受診時はマスクを着用し、手洗いと咳エチケットを徹底しましょう。

次の様な症状が見られた場合は、早めに医療機関を受診してください。

- 呼吸が苦しいとき
- 意識状態が朦朧としてきたとき
- 食事が食べられない、水分摂取できないとき

Q2:新型コロナウイルス感染症(疑いを含む)と診断されました。どうしたらいいですか？

A2: 感染あるいはその疑いと診断された場合は、登校せずに、医学部生は学生課へ、保健看護学部生は保健看護学部事務室へ、速やかに電話で報告してください。また、保健所や医療機関の指示に必ず従い、指示があるまでは外出しないでください。

{ 学生課：073-447-2300 (代表)
保健看護学部事務室：073-446-6700

Q3:新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と判断されました。どうしたらいいですか？

A3: 濃厚接触者と判断された場合は、登校せずに、医学部生は学生課へ、保健看護学部

生は保健看護学部事務室へ、速やかに電話で報告するとともに外出を控え、自宅待機してください。また、保健所の指示には必ず従ってください。

もし、2週間以内に症状が出た場合は、他の人との接触を避け、マスクを着用し、電話で保健所に相談してください。また、その相談結果を医学部は学生課に、保健看護学部は保健看護学部事務室に報告してください。

〔 学生課：073-447-2300（代表）
保健看護学部事務室：073-446-6700

Q4:登校後、体調不良になりました。どうしたらいいですか？

A4： 登校後に体調が悪くなった場合は、担当教員もしくは医学部生は学生課、保健看護学部生は保健看護学部事務室へ連絡し、マスクを着用し、すぐに帰宅して自宅で休養してください。また、必要に応じて医療機関を受診してください。

Q5:面接授業が再開するにあたり注意することはありますか？

A5： 前述している感染予防対策を行ってください。また、栄養、水分、睡眠を十分取り、規則正しい生活を心掛けましょう。体調管理、健康観察に努め、午前8時までに健康日記アプリのデータを指定されているアドレスに送信してください。