

感染予防対策を心がけ、

「感染しない・させない」行動を徹底して守りましょう。

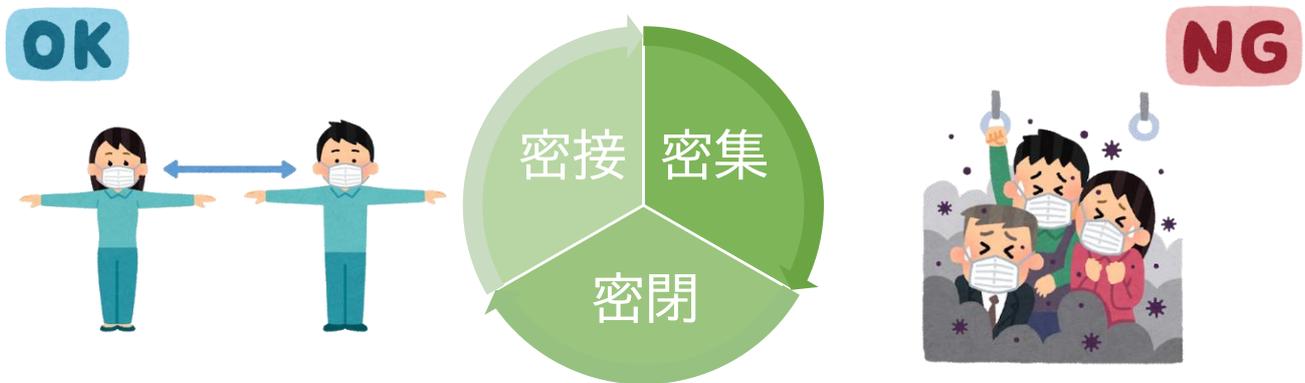
●密を避ける行動と、感染リスクの高い行動を控えましょう

人と人との接触を機会に感染拡大させていく新型コロナウイルスは、3密が大好きです。

感染拡大を食い止めるため、3密を避ける行動をとりましょう。

具体的には、「人混みに行かない」、「大人数でのイベントや食事は控える」、「換気が悪い場所に行かない」など。

緊急事態宣言が出ている今は、不要不急の外出の自粛が求められています。飲食、特にお酒を飲む場面は控えてください。



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数層などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



●できていますか？基本的な感染予防対策

「手洗い・うがい」や「アルコールなどでのこまめな手指消毒」、「体調不良時には外出を控える」「常時または定期的な換気」など、基本的な感染予防対策を徹底して行いましょう。

換気をしましょう！

気候上、可能な限り、常時換気をしましょう（窓の開け幅 10～20 センチ）
困難な場合はこまめに（30 分に 1 回以上、数分間程度、窓を全開する）、
2 方向の窓を同時に開けて行うようにします。



★ヒューヒューと風切り音がしたり、気圧の差で扉が重かったりすると、
開け方が十分だとは言えないので注意

- ・毎朝、自宅で体温測定をしましょう。
- ・熱が高い、いつもと体調が違うときは・・・無理せず休みましょう。
- ・規則正しい食事と睡眠の習慣を心がけて、普段から、免疫力UPをはかりましょう。
- ・学内には、学科入口など、いろいろな場所にアルコール消毒剤を設置しています。
- ・アルコールアレルギーの方は、使用に注意してください。



正しいマスクの着用方法はできていますか？

- ① 上下に引っ張ると張り出す面を外側にし、鼻からあごの下まで覆う。
- ② 会話時などにあごの下にすらすらない。
- ③ 正しく装着したら、なるべく動かさない。
- ④ 外す際は表面には触れず、ひもから。
- ⑤ 捨てるときは、表面に触れずにごみ袋に入れたらしばって封をする。
- ⑥ ごみを捨てた後は手を洗う。



体調面で心配なこと（病院へ行った方が良いのか？登校してもよいのか？）など、小さなことでもお気軽に保健室にご相談ください。

保健室 開室時間 月～土曜日 9時～18時 TEL 078-794-3152