

新型コロナウイルス感染対策について

四日市看護医療大学

1. はじめに

みなさんの年代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いと言われています。しかし、このウイルスの特徴から、知らないうちに感染を広めてしまう可能性があります。そのため、今のところ不要不急の外出やイベント等の人込みの多い場所へ出かけることは控えてください。

感染予防策として、手洗い（手指消毒）・マスク等の使用を心がけてください。

みなさんの新しい大学生活が安全に送れるよう、新型コロナウイルス感染に関する適切な知識をもって行動するようにしてください。

2. 毎日の健康チェックについて

必ず健康チェックシート（別紙参照）をつけてください。チェックシートの症状、風邪症状がみられる場合は、教学課（059）340-0703に連絡し、登学の判断を受けてください。

また、以下の症状がみられた際は、各都道府県の帰国者・接触者相談センターに報告し、大学へ報告してください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上（ハイリスク者にあっては2日以上）続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

3. 海外渡航について

本学では渡航先にかかわらず、海外渡航後2週間は、登学を禁止しています。当てはまる場合は教学課まで連絡をしてください。

4. 新型コロナウイルスに感染した、または感染者に濃厚接触した場合について

保健所等からの指示に従うとともに、教学課に連絡をしてください。登学の指示があるまで、自宅待機となります。

5. 感染予防について

感染予防において大切なことは、感染させないこと・感染しないことです。

まず、感染させないことにおいては、風邪症状がみられる際は、無理をせず自宅で休養するようにしてください。また、手洗い（手指消毒）・マスクの着用など咳エチケットを徹底してください。

感染しないことについては、手洗い（手指消毒）・うがいの実施、免疫力を高めるため十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけるようにしてください。

※手洗い、咳エチケットについては裏面をご覧ください

6. マスクについて

登学の際には、マスクを着用し、施設内や教室に入る際には、必ず手洗い（手指消毒）をしてください。現在、マスクは、入手困難な状況にあると思います。以下のような手作りマスクでも結構ですので、着用してください。

【手作りマスクサイト】

20分で完成！立体マスクの作り方 <https://book.nunocoto-fabric.com/15460>



【手作りハンカチ】

ハンカチマスクの 作り方！



【正しい手洗い】

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

【咳エチケット】

