

新型コロナウイルス対策 これだけはやろう！守ろう！

① 毎日2回（以上）の検温と体調モニタリング	☞ CHECK POINT
<p>◆毎日、朝と夜に2回（以上）の検温と自己健康チェック表などを使った体調モニタリングを行い、自分の身体の異変をいち早く発見する。 （マスクや体温計は、各自準備するようにしてください。）</p>	<p><input type="checkbox"/>朝の検温 <input type="checkbox"/>朝の体調モニタリング <input type="checkbox"/>夜の検温 <input type="checkbox"/>夜の体調モニタリング</p>
② 体調に異変がある時は休み・外出しない	☞ CHECK POINT
<p>◆体調モニタリングで、異変を感じたら積極的に休む。 （2つ以上に異常が感じられる場合など。）</p> <p>◆発熱、風邪の症状がある場合は自宅療養を。外出を控え、他人にうつさないことがなにより重要です。</p> <p>◆症状が軽い場合のほか、無症状の場合でも、気づかぬうちに誰しもがウイルスの媒介者となり得ることを自覚して、慎重な行動を心がける。</p> <p>★授業がある場合でも、履修上不利益とならぬ措置を講じますので、異常を感じる場合は、無理をせず積極的に休んでください</p>	<p><モニタリング></p> <p><input type="checkbox"/>異常項目：1つ以下 ⇒不要不急の外出を控える</p> <p><input type="checkbox"/>異常項目：2つ以上 ⇒積極的に休む</p> <p><input type="checkbox"/>37.5度以上の発熱が4日以上 <input type="checkbox"/>強いだるさ（倦怠感） <input type="checkbox"/>息苦しさ（呼吸困難） ⇒帰国者・接触者相談センターへ相談</p>
③ 基本的な感染予防策を徹底（手洗い・咳エチケット等）	☞ CHECK POINT
<p>◆大学の玄関では、手指消毒を行ってください。</p> <p>◆校内でこまめな手洗いを。特に、飲食をする前には忘れずに。</p> <p>◆できるだけマスクを着用する。不織布マスクが手に入らない場合は、タオル、ハンカチ、ティッシュで口元を抑えて会話する等、飛沫を飛ばさないことを心がけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/>手指アルコール消毒 <input type="checkbox"/>手洗い（うがい）の徹底 <input type="checkbox"/>マスク等の咳エチケットの徹底 <input type="checkbox"/>外出時など、手で目、鼻、口等に触れないよう意識する</p>
④ 密を作らない・行かない	☞ CHECK POINT
<p>◆感染の拡大を防ぐための『3つの密（1.密閉：換気の悪い密閉空間、2.密集：多数が集まる密集場所、3.密接：間近で会話や発声をする密接場面）』を避ける。これら3つ、ないし2つが重なる場面をつくらないこと、そこに行かないことを心がけてください。</p> <p>◆ゼミ室等の狭い空間は要注意で、十分に換気を行い、上記の飛沫を飛ばさないための取り組みを徹底するようにしてください。このほか、ゼミ室や食堂などに一度に人が集まらないように時間をずらして利用することや短時間の利用にとどめるなど、感染予防を心がけてください。</p>	<p><input type="checkbox"/>1時間に2回以上（数分間）の換気を行う <input type="checkbox"/>多数が集まる密集場所の回避 ・時間をずらす ・短時間にする</p> <p><input type="checkbox"/>人と2m以上のソーシャルディスタンスをとる <input type="checkbox"/>隣の人と席を1つ以上あけて座る <input type="checkbox"/>真向いに座らず、互い違いに座る <input type="checkbox"/>不要不急の外出（旅行・帰省）を自粛</p>