

学生・教職員の皆様

高知県立大学長

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については、連日報道されていますとおり、中国湖北省武漢市で報告されて以降、中国国外においても感染者が報告されています。現在、日本国内においても多数の感染者が報告されており、今後も感染拡大が懸念されます。日頃から、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様の予防行動が重要です。引き続き、感染症の予防という観点から、手洗いの励行や咳エチケットといった基本的な感染症予防の活動に取り組んでいただき、感染症対策の徹底をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症については、日々状況が変化していることから、最新の情報を関連ホームページ等より適宜ご確認ください。

<新型コロナウイルスの特徴>

- 1 ウイルス性の風邪の一種です。
- 2 潜伏期間：1～12.5日（多くは5～6日）
- 3 症状：発熱、のどの痛み、長引く咳（1週間前後）、倦怠感
- 4 感染経路：飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻等から吸い込んで感染します。 *主な感染場所：満員電車、劇場、イベントなど多くの人が集まる場所
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。 *主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ等

<一般的な感染症予防対策>

- 1 手洗い等
外出時や、料理・食事の前など、口や鼻に触れる前には、石けんによるこまめな手洗いを行ってください。また、手指消毒剤の利用も感染症予防に効果が見込まれます。
- 2 咳エチケット
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。特に電車や職場、学校など人が集まるところで行うことが重要です。
(咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。)
- 3 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけてください。
- 4 適切な環境の保持
教室や執務室等をこまめに換気し、室内の湿度管理（50～60%）を心がけ、空調や衣服による温度管理に努めてください。
- 5 発熱などの風邪症状がみられる場合の対応について
①次の症状がある場合や、新型コロナウイルス感染症への不安がある方は、**高知県および高知市に設置された専用の電話相談窓口（※3）に連絡**してください。（新型コロナウイルスの診察を希望する

場合は、**医療機関へ直接行かない**ようにしてください。)

相談・受診、休む場合の目安となる症状

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む)
- ・強い倦怠感や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※1 発熱時には毎日、体温測定をして記録しておくこと

※2 高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等)のある方、妊娠中の方は、重症化しやすいため、上の状態が2日程度続く場合は、専用の電話相談窓口(※3)に連絡してください。

新型コロナウイルス感染症にかかる専用相談窓口(※3)

- ・高知県新型コロナウイルス相談センター(高知県および高知市に設置)
電話番号: 088-823-9300 受付時間: 9時00分~21時00分(平日・土日祝日)
- ・厚生労働省電話相談窓口
電話番号: 0120-565653 受付時間: 9時00分~21時00分(平日・土日祝日)

②新型コロナウイルス感染症と診断された場合や発熱等の風邪症状がみられるときは、**登校および出勤はせず**、以下に**電話で連絡**してください。

- ・学生: 学年担当教員または学生・就職支援課 ※治癒するまで出席停止、特別欠席届対象
- ・教職員: 所属部局

なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様にかかりつけ医に相談してください。

<関連ホームページ等>

- ・厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.html
- ・文部科学省ホームページ
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html
- ・内閣官房ホームページ
http://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html
- ・高知県健康対策課ホームページ
http://www.pref.kochi.lg.jp/bunya/kenko_fukushi/kenko_hoken/kansenshotaisaku/
- ・ヘルスパスポート
医療機関に関する情報を掲載しています。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



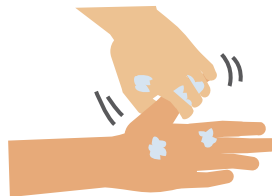
指先・爪の間を念入りにこすります。

4



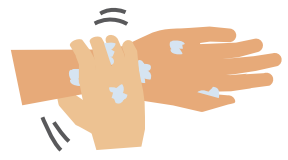
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



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。

②咳エチケット

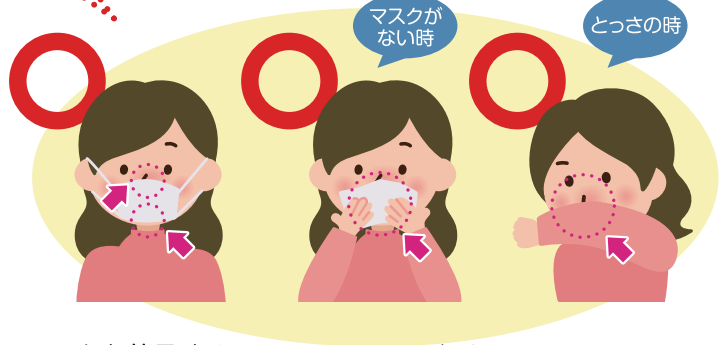
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。

詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

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



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

<都道府県の連絡欄>