新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン(第9版)

高知県立大学

全国でワクチン接種が進み、感染拡大が一定落ち着いていることと、本学及び高知県の 接種状況を勘案し、「新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン(第8版)」 の改定を行います。

新型コロナウイルスは 2020 年 1 月に日本で初めての感染が確認されて以降、感染拡大の波が何度かありました。変異株の出現や度重なるリバウンドにより、医療提供体制が逼迫する事態も経験しました。厚生労働省の専門家会合などでは既に寒さとともに第 6 波が起きると予測しています。

With コロナの中、感染が落ち着いてきた今こそ、一人ひとりが引き続き感染防止対策を徹底し、「新しい生活様式」にそって、社会活動の持続に努めていかなくてはなりません。

大学では、感染防止と学習機会の確保の両立を図ることが最も重要です。本学は、円滑に学生生活を送っていただけるよう引き続きできる限りの感染予防に努めて参ります。学生の皆さんは、本ガイドラインを遵守し、高知県立大学の学生としての自覚を持ち、責任ある行動をとるようにしてください。

目次

1	基本的な感染予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
2	居所について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
3	健康管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
4	登校時及び大学滞在時の留意点・・・・・・・・・・・・・・5
5	キャンパスへの立入制限について・・・・・・・・・・・・・6
6	課外活動等について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
7	就職活動の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・フ
8	アルバイト・・・・・・・・・・・・・・・8
9	日常生活における留意点・・・・・・・・・・・・・・・8
10	感染又は濃厚接触者となった場合・・・・・・・・・・・・・9
11	経済的支援などの相談窓口について・・・・・・・・・・・・10
12	感染リスクが高まる「5つの場面」・・・・・・・・・・・11
13	生活・行動の基盤として遵守することを期待されている「新しい生活様式」・・12
14	各種連絡先 及び個人情報の取扱いについて・・・・・・・・・・13

1 基本的な感染予防

飛沫感染と接触感染に注意が必要です。

基本的な感染予防対策をひとり一人が着実に継続していくことが非常に重要です。

- ◆ 互いの社会的距離(約2メートル~最低1メートル)の確保 3密(密閉・密集・密接)の回避
- ◆ 不織布マスクの着用、咳エチケット
- ◆ 石鹸での手洗い
- ◆ 換気の徹底
- ◆ 少しの体調不良であっても、人との接触を避ける
- ◆ 家族以外との食事は、大人数を避け、できるだけ時間を短く、静かに、お喋りしない
- ◆ 感染拡大地域との往来を避ける
- ◆ 「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」の利用

ワクチン接種済みの方も感染する可能性はあります。感染してもほとんど症状が出ないことも多く、無秩序に他県と往来や、大勢が集まる場所に行くと知らない間に感染を広げてしまう危険があります。また、飲食を伴う人との接触を特に注意する必要があります。飛沫感染を防ぐには食事は黙食、会話はマスク着用を徹底してください。

国立感染症研究所の令和3年10月6日発表によれば、ワクチンを接種していなかった人を調査した結果、会食や飲み会の際、マスクを外していた人は会食をしなかった人に比べて感染するリスクが3.92倍と高いことがわかりました。一方、食べたり飲んだりするとき以外はマスクをする「マスク会食」をしていた人では、会食しなかった人と大きく感染リスクは変わりませんでした。

また会食をしていた人の感染リスクをマスクの種類別にみると、不織布マスクの人に 比べて、ウレタンマスクで 1.87 倍、布・ガーゼマスクで 1.82 倍高くなっていることもわ かりました。人との接触の機会があるところでは、不織布マスクを着用するようにしまし ょう。

【参考】新型コロナウイルス感染予防のために(厚生労働省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-irvousoudan.html#h2 1

2 居所について

本学では、感染防止と学習機会の確保の両立を図ることを最優先としています。やむ を得ない場合を除き、他県との往来はできるだけ控えてください。

- ◆ <u>高知の居所を離れ「感染拡大地域」又は「特別感染拡大地域」に行く場合</u> <u>必ず事前に、大学(学年担当連絡先)に連絡してください。</u> (詳細は、3 健康管理)
- ◆ 「感染拡大地域」及び「特別感染拡大地域」に行き、高知に戻った場合 不要な外出は控え自宅等で1週間は過ごし、2週間は健康観察をしっかり行って ください。
- ※なお「感染拡大地域」・「特別感染拡大地域」を短時間で経由する場合(乗換等)は、該当しません。

- ※「感染拡大地域」及び「特別感染拡大地域」については、毎週ポータルを通じてお知らせします。
- ※移動に際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」を利用してください。

【注意】11月から「感染拡大地域」と「特別感染拡大地域」の基準が変わりました!

「感染拡大地域」: 直近 1 週間の人口 10 万人当たりの新規感染者数が 15 人以上 「特別感染拡大地域」: 直近 1 週間の人口 10 万人当たりの新規感染者数が 25 人以上 及び「緊急事態宣言」、「まん延防止重点措置」対象地域を含む都道府県

3 健康管理

感染予防対策の基本中の基本です。

毎日、健康状態を検温と「健康チェックシート」で確認してください。

- *「健康チェックシート」はポータルの「お知らせ」又は事務局で入手してください。
- ◆ 1項目でも症状等該当する項目がある場合
 - → 人と接する全ての活動はやめ、自宅等で待機
 - → 登校の有無に関わらず学年担当連絡先に必ず連絡
- ◆ 37.2℃以上発熱があった場合:解熱した翌日から2日間は自宅で健康観察

項目①~⑫に該当する場合 ★学年担当連絡先 (<u>学部-学年@cc. u-kochi. ac. jp</u>) に必ず連絡してください。(学年担当連絡先は P14 に掲載)

*連絡方法:健康チェックシート表面、裏面をよく読んで、

裏面の★健康チェックの連絡方法に従って連絡してください

全ての連絡を学年担当教員、健康管理センター、教務課、学生支援担当が確認しています。

- 必要に応じて、健康管理センター等から連絡をします。不安や心配などもお気軽にご相談ください。
- ①~⑪に該当する場合で、授業が受けられない場合は特別欠席として扱います。この連絡先に連絡がない場合は、特別欠席の扱いとはなりません。ご注意ください。
- ⑫に該当する場合で、①~⑩の症状等がない場合に限り、対面授業の受講が認められます。この場合は、「○○から戻り症状がないため、○月○日の対面授業を受講します。」と連絡してください。

【健康チェックシート項目】

- ① 登校前の体温が 37.2℃以上ある(または、解熱した翌日から2日間である)
- ② 息苦しさがある
- ③ 咳症状がある
- ④ 強いだるさ (倦怠感) がある

- ⑤ 喉の痛みがある
- ⑥ 鼻水症状がある
- (7) 嘔吐がある
- 8 下痢がある
- ⑨ 急な味覚・嗅覚の障害がある
- ⑩ 同居者に4日間37.5℃以上の発熱を伴う風邪症状がある
- ① 「特別感染拡大地域」から高知に戻った翌日から1週間以内
- ① 「感染拡大地域」から高知に戻った翌日から1週間以内
- * 花粉症、アレルギー症状を除く
- *上記症状が慢性的にある場合は、特に症状が強くなった場合に限る
- * 平熱が高く頻回に 37.2℃以上ある人は、健康管理センターに相談し登校の特別許可を得ること。
- ▶ 免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、及び「バランスのとれた食事」 を心がけてください。
- ▶ 基礎疾患があることにより重症化するリスクが高い人等は、主治医に相談の上、健康管理センターに申し出てください。 状況もふまえ、遠隔授業を行うなどの対応を行います。
- 自宅等で待機する場合も感染リスクはあります。居室を分けるなど、感染予防をしてください。
- 【参考】ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと~8 つのポイント~(厚生労働省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#gokazoku

◆ 症状がある場合の相談・受診について

下記の症状を感じたら、**高知県新型コロナウイルス健康相談センター「088-823-9300」**に相談し、指示を受けてください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ②重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合 ※呼吸器疾患や糖尿病などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や 抗がん剤などを用いている方など
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 (症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

◆ 相談・受診の結果、PCR検査等を受ける(た)場合

PCR 検査を受ける(た)時点で、学年担当連絡先に(休日、夜間の場合は学生就職支援課 088-847-8577 に電話で) お知らせください。

また、結果が出次第、報告してください。

- *万一、陽性と判明した場合 → 9感染又は濃厚接触者となった場合へ
- *保健所又は医療機関から陽性の連絡を受けた際に、アプリ (COCOA) に登録を希望 する旨を伝え、保健所から「登録番号」を受け取り、速やかに登録してください。 登録は、利用者の同意が前提ですが、接触した可能性がある周囲の方が検査などの サポートをより早く受けられるようになりますので、ご協力をお願いします。

4 登校時及び大学滞在時の留意点

(1) 「健康チェックシート」で必ずチェック

登校前に ✓ し、1 つでも症状等があれば登校は控え、自宅等で待機してください。

(2) マスクを必ず着用

マスクを必ず着用し、「3密」での会話や発声は避けましょう。

- ※マスクを外すときは、ゴムやひもをつまみ、なるべくマスクの表面には触れず、内側に折りたたんで清潔なビニールや布に入れるなどして清潔に保ってください。
- ※マスクは学内のゴミ箱に捨てないでください。マスクの表面には触れずにビニール袋等に入れ、袋の口を縛って持ち帰ってください。

咳エチケット(厚生労働省 HP)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html

(3) 手指の消毒、手洗いの徹底

出入口のアルコールで手指の消毒をしましょう。

・大学への出入り時

石鹸で必ず手洗いをしましょう。

- 授業開始前後
- ・トイレ使用後
- 食事前後
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後(授業時間中は除く)

※ハンカチを必ず持ち歩きましょう。お友達との貸し借りは厳禁です。

(4) 入室前にもう一度、確認(体温、マスク、手洗い)

体温を測ってない場合は、出入口にある非接触型体温計で測ってください。

(5) 使用した机・椅子の消毒

不特定多数の人が使用する教室等の机や椅子は、設置している住宅用洗剤で使用前・ 後に清拭をしてください。

(6) 昼食時の留意点

学内で昼食をとるときは、大学が指定する場所でとるようにしてください。

- ・石鹸で手を洗う。
- 対面で座らない。
- 、黙食で手早く済ませる。
- ・お喋りしない。(少しでも話す場合は、食事中でもマスクをする。)
- ※食堂以外の食事場所には、住宅用洗剤とペーパータオルを準備していますので、 食事の前後に必ず自分で清拭してください。清拭した後は、必ず石鹸で手を洗っ てください。

※食堂内及びオープンスペースの席は間隔をとって、並べていますので、絶対に移動させないでください。

(7) 廊下や階段は右側通行

不必要な接触を避けるため、最低 1 メートルの間隔をとり、右側通行を心掛けましょう。互いの流れもスムースになります。

廊下等で立ち止まって、話すのはやめてください。

(8) エレベーター

必要な方を優先的に、また3密を避けるため、できる限り階段を利用しましょう。

(9)登下校時

やむを得ず公共交通機関を利用する場合も、必ずマスクをしてください。

親しい友人と乗り合わせても、<u>お喋りをしない</u>でください。

できるだけ距離をおくなど注意してください。

乗り合わせた他の乗客にも感染のリスクがあります。責任ある行動をとりましょう。 登下校時に関わらず、公共交通機関を利用する際には、必ず注意してください。

(10) その他

大声で声をかけたり、話し合ったりしないでください。

授業時間以外でも密を避けて行動してください。

5 キャンパスへの立入制限について

◆ 「感染拡大地域」及び「特別感染拡大地域」(から高知に戻った場合には、原則、戻った日の翌日から1週間、構内に立入することができません。高知に戻った翌日から、2週間はしっかり健康観察を続け、少しでも普段と違う症状等があれば、登校を控え、学年担当連絡先に連絡してください。

なお、以下の場合は対面授業を受講する場合に限り、入構を認めます。

*この場合も対面授業の受講後、構内に滞在することはできません。 速やかに退出してください。

- 行先が、「特別感染拡大地域」でないこと。
- 健康チェックシートの項目のうち、⑪を除き問題がないこと。
- 対面授業を受講する旨を学年担当連絡先に申し出ること。
- *演習科目や実習については、各学部の指示に従ってください。

6 課外活動等について

◆ 現時点では、活動制限許可を受けているサークルだけが活動できます。

活動に際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」の利用及び「新 しい生活様式」を踏まえ感染予防対策を講じた活動計画等の提出及び許可が必要 です。

◆ 高知県の新型コロナ感染症対応ステージや全国の感染状況によって、課外活動の制 限や緩和を行います。

活動制限の下記ステップを変更する場合は、ポータルを通じてお知らせします。

◆ 学内関係者の感染がわかった場合は、全部又は一部活動を制限する場合があります。 その場合はポータルを通じて指示しますので、従ってください。

【ステップ1 (学内で、学内関係者のみの活動に限る)】

禁止事項

- 1 原則、外部の方と接触のある活動
- 2 原則、学外施設の利用
- 3 長時間の活動(午前・午後をまたぐ活動)
- 4 3密【密閉、密集、密接】にあたる活動
- 5 大学から活動が許可されていないサークル団体の活動
- 6 新入生の歓迎や他の親睦を目的とした食事会や飲み会

【ステップ2 (学外での活動制限を一部緩和)】

禁止事項

- 1 原則、県外から来る外部の方と接触のある活動(他大学の学生も含む)
- 2 原則、学外施設を利用する際も、県外から来る方との接触は禁止
- 3 3密【密閉、密集、密接】にあたる活動
- 4 大学から活動が許可されていないサークル団体の活動
- 5 新入生の歓迎や他の親睦を目的とした食事会や飲み会
- ※クラブ・サークル等の活動の詳細は、学生・就職支援課(池)、学生支援課(永国寺) で確認してください。
- ※「立志社中」については、地域連携課からのお知らせに従ってください。

7 就職活動の留意点

(1)活動地域の感染状況等を考慮

活動目的地の感染状況に応じて、移動も含め、自身で感染予防を講じましょう。 特に「特別感染拡大地域」での活動は、できる限り控えてください。

可能であれば、オンライン説明会への参加、Web 面接等での活動を推奨します。

(2)活動中の感染リスクの低減対策

マスクの着用、咳エチケット、手洗いの励行

3つの「密」を避ける行動をとりましょう。

「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を利用してください。

(3) インターンシップ

参加希望者は、必ず、インターンシップ先が受入可能か、感染予防対策が講じられているかを確認し、<u>事前に担当部署にプログラム等の資料を添えて申し出てください。</u> 詳細は、インターンシップに関するお知らせに従ってください。

・インターンシップの実施地域や内容によって、インターンシップ期間前後で健康観察期間を設けてもらうことがあります。

また、感染リスクが高いと判断した場合は、許可されない場合があります。

・インターンシップに参加する際は、必ず学年担当教員に申し出るとともに、ご家族に もお知らせください。

8 アルバイト

- ◆ アルバイトをする場合は、健康管理をしっかり行い、感染予防に注意してください。
- ◆ <u>適切な感染予防対策がとられていないところでは、アルバイトを自粛してください。</u> アルバイト先が適切に感染予防対策を講じているかどうか、事前に必ず確認してく ださい。

※参考: **業種ごとの感染拡大予防ガイドライン**(内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室) https://corona.go.jp/preventjon/pdf/gujdeljne.pdf

◆ クラスターが発生しやすい環境の施設や「3密」のある場所でのアルバイトは自粛してください。

(接待を伴う) 飲食店、カラオケ、ライブハウス、スポーツジムなど

- ◆ アルバイト先での「まかない」は特に注意が必要です。換気や社会的距離の確保等の 感染対策をしっかりして、「黙食」で会話しないようにしてください。
- ◆ アルバイトに際しては、「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を利用して ください。
- ◆ 実習施設との取り決めで実習前の一定期間及び実習期間中のアルバイトを禁止する 学部があります。各学部の指示に従うようにしましょう。

9 日常生活における留意点

- 学内に限らず、手洗い、うがい、換気、マスク着用が必要です。
- 「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」を利用してください。
- クラスターが発生しやすい環境の施設や「3密」のある場所への外出は控えてください。
- 特に、換気が悪く人が密に集まる場所への出入りは控えてください。カラオケ、スポーツジム、ライブハウス、コンサート、観劇、接待を伴う飲食店など
- 多人数との会話や交流などは控えましょう。
 夜間の飲食店や繁華街への外出は控えてください。
- 友人などと食事をするときは、黙食で、お喋りは必ずマスクを着けましょう!
- 休日等を含め、不要不急の外出は控え、「<u>感染拡大地域」、特に「特別感染拡大地域」)</u> への旅行や帰省はしないでください。(「<u>感染拡大地域」及び「特別感染拡大地域」</u>か ら高知に戻った場合は、2週間の健康観察期間を設け1週間は自宅等で過ごすようお 願いします。参照:2居所について)
- 無症状のまま他人に感染させてしまう可能性もあります。高齢者や基礎疾患のある方との接触はできる限り避けましょう。
- 濃厚接触者の調査が難航しているようです。感染が拡大している状況では、身の回りで 感染が起こらないとは限りません。感染拡大防止に協力できるよう日頃から自分の行 動をメモに残すなど記録をしておきましょう。

○ 新型コロナウイルスの報道や日常生活の変化で不安を感じることは当たり前の反応です。一人で抱え込まず、友人や家族にも話してみましょう。健康管理センター保健師、学年担当などにメールや電話で相談してください。

〇 差別・偏見・誹謗中傷をしない

インターネット、SNS、噂等で、新型コロナウイルス感染症に関する様々な情報が流れていますが、中には事実に反するデマ情報、不確かな情報も含まれています。新型コロナウイルス感染症と闘っているのは、感染した患者さん、ご家族等です。公的機関等が発表する正確な情報に基づき冷静に行動し、デマ情報、不確かな情報に惑わされることのないようにお願いします。

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染しうる病気です。相手を思いやる気持ち を持ち、正確な情報を把握し、冷静に行動しましょう。

10 感染又は濃厚接触者となった場合

(1)「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」で接触が確認された場合

症状の有無、身近に感染者がいる、いないに関わらず、大学に連絡してください。 アプリで示された連絡先に連絡し、PCR 検査を希望し、受けてください。

結果が出るまで保健所の指示に従い、自宅等で健康観察。

PCR 検査で陽性又は濃厚接触者と特定された場合

- → (2) 感染者又は濃厚接触者に特定された場合へ
- *陽性と判定されたら、保健所から「登録番号」を受け取り、速やかに登録してください。

(2) 感染者又は濃厚接触者に特定された場合

保健所の指示に従うとともに、速やかに大学に連絡してください。

- *感染者の大学における行動履歴把握や濃厚接触者の特定等のための調査が行われる場合には、本学も協力することになります。
- *健康管理センターから連絡をします。学内での必要な措置を講じるため、特定されるまでの状況等をお聞きしますので、協力をお願いします。
- * 感染者に特定された場合は、人権に配慮し、個人情報を保護したうえで本学 HP での公表や報道等に情報提供をします。
- *設置主体である高知県や大学における感染者発生の情報等を収集・蓄積している 文部科学省への報告も求められています。

(3) 2週間以内に感染者や濃厚接触者と接触したことが分かった場合

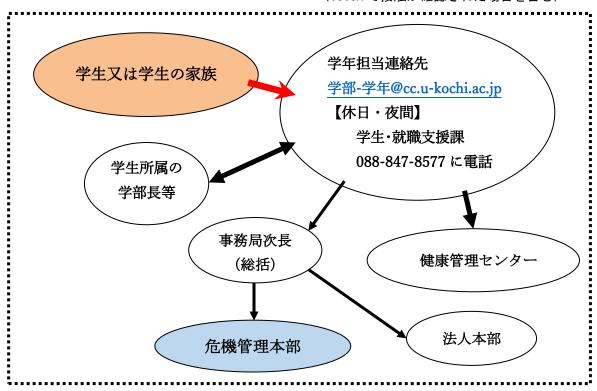
他の人との接触をできる限り避け、行動を自粛し、自宅等で待機してください。その際は、必ず、大学に連絡してください。

(4) 同居人が濃厚接触者に特定された場合

自身も2週間は自宅待機し、健康観察を行ってください。その際は、必ず、大学に連絡してください。

(5) 感染者あるいは濃厚接触者となった場合の連絡網

(COCOA で接触が確認された場合を含む)



11 経済的支援などの相談窓口について

本学では、国の修学支援制度、本学の授業料免除制度、授業料の分納・延納、日本学生支援機構の給付型奨学金、貸与型奨学金の他、高知県立大学同窓会らさぎ会や高知県立大学後援会の奨学金など様々な経済的支援を利用していただくことが可能です。

各支援の申請の時期や方法については、ポータルやホームページを通じてお知らせしていますが、申請時期や内容も異なりますので、ご利用に際し不明な点などございましたら、お気軽にご相談ください。

■ 事務局 池キャンパス:学生・就職支援課 088-847-8577

永国寺キャンパス: 学生支援課 088-821-7104

e-mail:gakuseil@cc.u-kochi.ac.jp

12 感染リスクが高まる「5つの場面」」(新型コロナウイルス感染症対策分科会提言)

【参考】https://corona.go.jp/proposal/

【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。
- ・特に敷居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。

- 13 生活・行動の基盤として遵守することを期待されている「新しい生活様式」
- ○【参考】新しい生活様式(厚生労働省 HP) 別紙 1

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431 newlifestyle.html

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 口人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 口会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 口外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを 着用する。ただし、<u>夏場は、熱中症に十分注意</u>する。口家に帰ったらまず<u>手や顔を洗う</u>。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 口手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 口感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 口発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 口地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- 口まめに手洗い・手指消毒 口咳エチケットの徹底
- □こまめに換気 (エアコン併用で室温を28°C以下に) □身体的距離の確保
- □ 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ロー人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- □ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養







密閉回避





(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 口通販も利用
- □1人または少人数ですいた時間に
- 口電子決済の利用
- 口計画をたてて素早く済ます
- ロサンプルなど展示品への接触は控えめに
- ロレジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 口公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 口筋トレやヨガは、十分に人との間隔を もしくは自宅で動画を活用
- ロジョギングは少人数で
- 口すれ違うときは距離をとるマナー
- 口予約制を利用してゆったりと
- 口狭い部屋での長居は無用
- 口歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 口会話は控えめに
- 口混んでいる時間帯は避けて
- 口徒歩や自転車利用も併用する

金事

換気

- 口持ち帰りや出前、デリバリーも
- 口屋外空間で気持ちよく
- □大皿は避けて、料理は個々に
- 口対面ではなく横並びで座ろう
- □料理に集中、おしゃべりは控えめに
- 口お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 口接触確認アプリの活用を
- 口発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4)働き方の新しいスタイル

- ロテレワークやローテーション勤務 口時差通勤でゆったりと ロオフィスはひろびろと
- 口会議はオンライン 口対面での打合せは換気とマスク
- 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

14 各種連絡先

カ゛イド ライ		
	生物本元	\± 40 H
ンの項目	連絡事項	連絡先
番号		
3	健康チェックシートのチェック項目に 1 つで	学年担当連絡先
	も症状等(該当項目)がある場合	学部名-学年@cc. u-kochi. ac. jp
	● 「感染拡大地域」、「特別感染拡大地域」	* 学年担当連絡先一覧参照
	に行くときの事前連絡(2 居所につい	
	て関連)	
	● 「感染拡大地域」から戻り、対面授業を	
	受ける場合(5 キャンパスの立入制限	
	関連)	
3	症状がある場合の相談・受診について	高知県新型コロナウイルス健康相
		談センター
		088-23-9300
3	相談・受診の結果、PCR検査等を受ける(た)	学年担当連絡先
	場合	*休日、夜間等は、学生・就職支援課
		(088-847-8577) にお電話ください。学生・就職支援課が不在の場合は、池 CP 警
		備室につながり、対応する職員と連絡が
6	課外活動等に関すること	取れます。 池、永国寺 学生支援担当
6	牀クト/石助寺に関すること 	
		gakusei1@cc.u-kochi.ac.jp
		又は 池:088-847-8577
		永国寺: 088-821-7104
9	新型コロナウイルスなど日常生活の変化に関	
	する不安等の相談	
10	「新型コロナウイルス接触確認アプリ	学年担当連絡先
	(COCOA)」で接触が確認された場合	* 緊急を要するため <u>必ず連絡が取れる</u> ま で 連絡をするようにしてください。
10	感染者又は濃厚接触者に特定された場合	<u></u> ご本人から難しい場合は、ご家族からで
		│も構いません。 ├ *休日、夜間等の場合は、学生・就職支
10	2週間以内に感染者や濃厚接触者と接触した	援課(088-847-8577)にお電話ください。
	ことが分かった場合	学生・就職支援課が不在の場合は、池CP 警備室につながり、対応する職員と連絡
10	同居人が濃厚接触者に特定された場合	が取れます。
11	 経済的支援に関する相談	池、永国寺 学生支援担当
	授業料免除、奨学金など	

★個人情報の取扱いについて

当ガイドラインの各種連絡で得た個人情報は高知県公立大学法人個人情報保護規程に則 して適切に管理し、目的外の利用又は提供は行いません。

★学年担当連絡先一覧

下記メーリングリストへのメールは、各学年担当教員+各学生支援担当に送られます。 学部(文化:永国寺事務室学生支援担当、看護・社福・健栄:池事務局学生支援担当) 大学院(看護学研究科:池事務局学生支援担当、人間生活学研究科:池事務局学生支援 担当、永国寺事務室学生支援担当)

*メールアドレスの@以下は、cc.u-kochi.ac.jp

学部・研究科	学年等	メールアト゛レス*	学部・研究科	学年等	メールアト゛レス*
	1	bunka-1@	文化学部 (夜間主)	1	bunka-n1@
文化学部	2	bunka-2@		2	bunka-n2@
文化子部	3	bunka-3@		3	bunka-n3@
	4	bunka-4@		4	bunka-n4@
	1	kango-1@	· 社会福祉学部	1	shafuku-1@
手港学却	2	kango-2@		2	shafuku-2@
看護学部	3	kango-3@		3	shafuku-3@
	4	kango-4@		4	shafuku-4@
	1	kenei-1@	- 看護学研究科	前期課程	kango-m@
 健康栄養学部	2	kene i –2@		後期課程	kango-d@
)姓成不食子司 	3	kenei-3@	人間生活学 研究科	前期課程	ningen-m@
	4	kene i –4@		後期課程	ningen-d@

接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として 飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、"無意識に"顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約44パーセントを占めています!

(参考文献)

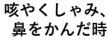
Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114

(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/)



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から 帰った時





ご飯を食べる時



前と後!

病気の人の ケアをした時



外にあるものに 触った時





尾が発生が大力をなので協力を 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



・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。



手の甲をのば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します。



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。

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

is 咳やくしゃみを 手でおさえる



マスクを着用する (ロ・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで ロ・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



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





厚労省

