

令和4年6月21日

学生・教職員 各位

東邦大学健康推進センター

「ウィズ・コロナ」のための基本的感染防止策実践のお願い

令和4年6月21日、「東邦大学における新型コロナウイルス感染症に対する活動指針」が改正され、活動制限レベルが緩和されました。学生・教職員の皆さんにおいては、以下の点に留意して頂き、日常生活・キャンパス生活において「ウィズ・コロナ」のための基本的感染防止策の実践をお願いいたします。

皆さんに実践して頂きたい基本的感染防止策

- ★ 必要な場面でのマスクの着用
- ★ 手洗い
- ★ 三密の回避
- ★ こまめな換気

日常生活における留意点

① 必要な場面でのマスクの着用

- マスク着用はこれまで同様、基本的な感染防止対策として重要
- 人との距離（2m以上）や会話の有無により、メリハリをつけてマスクを着用
 - ・屋外で他者と身体的距離（2m以上を目安）が確保できずに会話を行う場合はマスクを着用
 - ・屋内では他者と身体的距離が確保できて会話をほとんど行わない場合を除き、マスクを着用
- マスクはすき間のないよう顔にフィットさせ、正しく着用
- マスクは効果の高い不織布を使用
- 夏場は熱中症に十分注意する。マスクを着用しているときは強い負荷の作業や運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行う。

② まめな手洗い・手指消毒

- まめに石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒する。
- 特に「公共の場所から帰った時」「咳やくしゃみ、鼻をかんだ時」「食事の前後」「共用物に触った時」などは手を洗う。
- 洗っていない手で顔や目をふれないように日ごろから気をつける。

③ 「3密」の回避

- 3つの密（密閉・密接・密集）を避けるようにする。
- 「密閉」空間にしないよう、こまめに換気を行う。
- 「密集」しないよう、人と人との距離をとるようにする。
- 「密接」した会話や発声は避ける。

④ こまめな換気

- 換気が悪い空間ではエアロゾルなどによる感染のリスクが高まるため、定期的に部屋の換気を行う。（省エネに配慮した効果的な換気を心がける）

⑤ 食事をする際は対面を避けてすわり、会話をする際はマスクを着用。

⑥ 毎朝の体温測定、健康チェック

**⑦ 発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養。
喉の違和感や痛み程度であっても慎重に。**

⑧ 感染したときのために、誰とどこで会ったかメモする。