

新型コロナウイルス感染症に対する学生ならびに教職員の行動指針

注:本文章は、2020 年 4 月 2 日現在の情報に基づき記載しています。内容は最新の情報に基づき適宜更新されることにご注意ください。

●基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症に関しては現在、国内でも感染が拡大し医療崩壊一步手前の危機的な状況です。医療崩壊を防ぎ、大切な人の命を守るために我々に必要なことは 3 つ、「他人に感染させない」ことと、「自らが発症しない」こと、「社会的リスクマネジメント」です。このために我々は、ウイルスの特徴を理解した上で 3 つの必要なことを実践しなければなりません。ぜひ、一人一人が自らのこととして意識し、実行してください。

●ウイルスの特徴

3 つの必要なことを理解するという点において、このウイルスの特徴は 2 つあります。まず、感染していても無症状の場合があり、自覚無く接触感染と飛沫感染によって他人に感染させてしまうことと、次にヒトの身体を離れても条件によって数日は生きているようであり、誰もが知らない間にウイルスを運んでしまう危険性があることです。

●3つの必要なこと

①他人に感染させない

1. 3 つの密、「密閉」「密集」「密接」を避ける。

具体例:

- ・不要不急の集団活動や懇親会などを行わない。
- ・学修指導や打ち合わせ等は、可能な限り ZOOM や Skype、Google Hangout など web 会議システムを用いて行う。
- ・食堂等での食事の際は、人と距離を取り、大声で話をしない。また、食堂等が混んでいる場合は、弁当などを活用する。
- ・対人接触が多いなど、「密閉」「密集」「密接」が重なるようなアルバイトを避ける。

など

2. 頻繁に手洗い・うがいを行う。石けんでの手洗いでウイルスは除去可能。
3. 屋内の場合は窓を開け、頻繁に換気を行う。
4. 公共交通機関利用時や複数名と同じ屋内空間に居る場合は、マスクの着用・咳エチケット（咳やくしゃみをするときはマスクをしていても腕で口元をふさぐ）を行う。
5. 普段居る空間を毎日清掃する。
6. 旅行や出張など、普段の生活圏以外への移動を控える。

②自らが発症しない

1. 睡眠、食事、適度な運動に気をつけて、規則正しい生活を送る。
2. 健康管理。具体的には咳、咽頭痛、倦怠感、食欲低下、味覚異常などの有無について、自分だけでなく近親者や友人にこれらの症状がないか気をつける。体調がおかしいと感じたら必ず体温チェックを行い、37.5℃以上の発熱を認める場合は、本学 HP に掲載の「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する対応について【保健センター第8報】」(<https://www.nara-edu.ac.jp/ADMIN/HOKENKANRI/2020.4.8hoken.pdf>)に従って対応する。

③社会的リスクマネジメント

1. 情報リテラシー：デマに惑わされない。国の専門家会議の見解等などの一次情報を重視し、感染症の専門家が伝えたいことが何かを、マスコミのフィルターを通さず自分で直接確認し考える。
2. 新型コロナウイルス感染に関する SNS への不適切な投稿を避ける。
3. 行動記録：いつ、どこで、誰と会ったか、可能な範囲で記録しておくことは、感染症発生時の追跡調査と感染拡大の防止に役立つ。