

## 新型コロナウイルス感染防止対策

～夏期休暇も感染防止に努めましょう～

校医 根津佐江子

校医 中村 一久

### 自分は大丈夫。それ本当？

新型コロナウイルスは、感染しても無症状の人や症状の軽い人も多く、結果として自分の大切な人に感染させてしまうことがあります。

「人にうつさない」「人からうつされない」「自分が感染しているかもしれない」という、三つの意識を持つようにしましょう。

### 若い人も重症化します！

若い人は、比較的症状が軽いと言われていますが、若い人も重症化したり、後遺症(髪の毛が抜ける、だるい、気分の落ち込み、味覚障害など)に悩まされる場合があります。

自分の健康を守るため、自分の大切な人の命を守るために感染予防対策を徹底しましょう。

### その場所は安全？

「換気が悪く」、「人が密に集まる空間」、「不特定多数の人が接触する場所」は、集団感染のリスクが高まります。

感染対策が不十分な場所には行かないようにしましょう。

### 特に飲食機会の感染予防の徹底を！

最近、久しぶりの友人との会食で感染したという報告が増えています。

家族や普段一緒にいる人以外との会食は控えましょう。

食事中は黙って食べましょう。

食事中に会話をしなければならないときは、マスクをつけるようにしましょう。

◎下記に当てはまる方は、必ずウェルネスセンターか健康相談室に連絡をしてください。

- ・新型コロナウイルスに感染した者
- ・濃厚接触者と認定された者
- ・家族に濃厚接触者がでた者
- ・濃厚接触者に認定された者と、マスクなしで接触をした者(アルバイトや部活などを想定)
- ・クラスター等により、家族に自宅待機者がでた者

【ウェルネスセンター事務室】 TEL:03-3326-0107/E-mail:well@shirayuri.ac.jp

【ウェルネスセンター健康相談室】 TEL:03-3326-3270 (開室時間 月曜-金曜 9時~17時)

\* 百合女子大学事務休業期間 : 2021年8月12日(木)~18日(水)

## (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

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける
- 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。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐにシャワーを浴び、着替える
- 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)

Happy birthday to you,  
Happy birthday dear  
LILIちゃん



### 移動に関する感染対策

- 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
- 帰省などで、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
- 接触確認アプリの活用
- 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

- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- こまめに換気
- 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無理せず自宅で療養



## (3)日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販の利用
- なるべく1人ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触を控える
- 一度手にした商品は、なるべく戻さないようにする
- レジに並ぶときは、前後にスペースを確保する



### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を確保する
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン
- 大きな声での会話、応援等しないこと



### 公共交通機関の利用

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



### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 食事は、黙って食べましょう
- 会話をしなければならないときは、マスクをつけるようにしましょう
- お酌、グラスの回し飲みは避けて



### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない
- 十分な感染対策がされていることを確認する



お出かけはがまん

### その他

- 規則正しい生活(十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事)を心がける
- 信頼できる最新情報を得る
- 不安なことがあればウェルネスセンターへご相談ください
- ひとり暮らしの場合は、ご家族に定期的に電話等をし、体調についての連絡等をとりましょう
- 新型コロナウイルス感染症には誰にでもかかる可能性があります。ウイルスへの感染防止とともに、感染者への「差別」の感染防止にも努めましょう



(4) 体調不良を認める場合は、最寄りの医療機関や地域の発熱相談センターに連絡し、必要があれば新型コロナウイルスの検査(PCR検査や抗原検査)を受けましょう。

### 参照:

- 1) 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例 厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
- 2) 大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて 文部科学省
- 3) 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン スポーツ庁

## 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は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。以下の場面を参考に、感染防止にご留意ください。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 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。



(厚生労働省HPより)