

2020年3月27日

学生の皆さんへ

中央大学保健センター

## 新型コロナウイルス感染症への対応について ～感染しない、感染させない～

新型コロナウイルス感染症はパンデミック（世界的大流行）となり、現在、我が国では少人数のクラスター（患者集団）を可能な限り把握し、人から人へのさらなる感染の連鎖を断つ努力がなされていますが、次第にクラスターの感染源（リンク）が分からない感染者が増えつつあります。そのため、今後、気付かないうちに感染が広がり、突然、爆発的患者急増（オーバーシュート）を引き起こした場合には、全国的な蔓延となる危険性が迫ってきます。

このオーバーシュートが始まってしまうと、欧州などでも見られているように、感染を制御することはきわめて困難となり、都市の封鎖や強制的な外出禁止措置や店舗閉鎖などの強硬な措置（ロックダウン）を採らざるを得なくなってしまう。

学生の皆さんには、このような状況の中で、まずは自分自身への感染のリスクを最小限に抑えるための行動を取ってください。さらに、若者は感染していても症状が出ないことや軽症の場合があり、気付かないうちに自分自身が感染源となって、周囲の者に感染させてしまう可能性もあることに注意を向けてください。感染拡大を最小限に抑えるために、これまで集団感染が確認された場に共通している、①換気の悪い密閉空間、②人が密集している、③近距離での会話や発声、という3つの条件が同時に重なった場に近づくことを避けるなど、慎重に行動するようにお願いします。

なお、日常生活で気を付けて生活していても、風邪や発熱などの症状が生じたり、あるいは感染した可能性が心配されたりすることがあるかも知れません。そのような場合にどのようにすればよいかについて、以下を参考にしてください。

## ＜通常時＞

- 感染症予防に努めながら生活する。 ※下図参照
- 症状がなくても、毎日、健康観察（検温・体調チェック）を行う。（可能であれば、自身の行動を遡れるよう記録をつける）
- 学内では、不特定多数が集まる行動を避ける。
- 感染リスクが高いアルバイト等の活動は控える。
- 発熱などの風邪の症状がある場合は、登校しない。
- 発熱がなくても体調不良の兆候が見られる場合も、登校しない。
- 学内で発熱した場合は、マスクを着用して、すぐに帰宅する。 ※マスクがない場合は、保健センターを受診する
- 感染拡大のリスクを高める3つの環境に注意する。
  - ① 換気の悪い密閉空間、② 多数が集まる密集場所、③ 間近で会話や発声をする密接場面

## ＜発熱や体調不良で自宅待機中＞

- 発熱や体調不良で自宅待機中は、家族も含め健康観察を行い、本人は外出をせず静養する。 ※次ページ参照

## ＜次の症状があるとき「帰国者・接触者相談センター」に直ぐに相談＞

- 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
- 高齢者や基礎疾患がある方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 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日以上続く場合や、解熱剤などを内服し続ける必要がある方も同様）

- ① 発症日等
- ② 発症日の2日前以降の学内での行動
- ③ 大学関係者との接触状況等報告してください。

## ＜感染した場合＞

- 本人・家族が、感染の事実を、まずは所属の学部事務室へ電話又は「お問い合わせフォーム」 <https://www.chuo-u.ac.jp/inquiry/> にて、届け出る。
- 当該感染症に罹患した場合は「出席停止」となり、授業配慮願の申請対象となる。

## ＜治癒後に登校するとき＞

- 入院治療後、回復し退院したら所属の学部事務室へ電話で報告する。医療機関で治癒証明書を手しておく。
- 医療機関の指示に従い、感染リスクがなくなるまで自宅療養した後に登校再開する。登校初日に保健センターに治癒証明書を提出する。



# 感染予防のために、できること。

# 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～

## ＜部屋を分けましょう＞

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2 m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

## ＜感染が疑われる人のお世話はできるだけ限られた方で。＞

- ◆心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる人のお世話をするのは避けてください。

## ＜マスクをつけましょう＞

- ◆感染が疑われる人、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。
  - ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
  - ◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
  - ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。（アルコール手指消毒剤でも可）
- ※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換する。  
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

## ＜こまめに手を洗いましょう＞

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう。もしくはアルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

## ＜換気をしましょう＞

- ◆定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓も開け放しにするなど換気しましょう。

## ＜手で触れる共有部分を消毒しましょう＞

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。（目安となる濃度は0.05%です。例えば、製品の濃度が6%の場合、水3 lに液を25mlです。）
- ◆トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
  - ・タオル、衣類、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
  - ・感染が疑われる人の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

## ＜汚れたリネン、衣服は洗濯しましょう＞

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

## ＜ゴミは密閉して捨てましょう＞

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

●ご本人は外出を避けてください。

●ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。