

2022 年 4 月 1 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～

2021 年は全世界が新型コロナウイルス感染症によるパンデミックに振り回されました。我が国においても、繰り返す感染の波に国中が振り回されました。感染した患者数・死亡者こそ欧米諸国よりは少なかったと報告されていますが、医療体制のみならず、経済も教育も含め、多種多様な分野が疲弊してしまいました。

そんな中、新型コロナウイルスに対するワクチンが開発され、我が国でもワクチン接種が普及するにつれ、新規患者数、重症症例数、死亡数ともに減少に転じました。そして昨年の晩秋には、このまま収束してしまうのかと錯覚するほど、著明に新規感染者数が減少しました。

ところが年末となり、感染するウイルス株がオミクロン株に置き換わるとともに、再び急速に患者数が増加し、1 日の感染者数が最高 10 万人に達する日もありました。オミクロン株はそれ以前の株と比較すると、感染力が強く早い一方で重症化はしにくいとされています。特に、若年層にとっては、軽い咽頭痛や花粉症とも区別がつかない症状で治ってしまうため、オミクロン株は怖くないと考えている方が多いと思います。ところが、高齢者や基礎疾患のある方、いわゆる重症化リスクを持っている方にとっては、オミクロン株でも感染すれば重症化し、致命的になります。むしろ、感染力が強く、通常の感染対策を行っていても感染してしまうリスクが高いため、決して与し易い相手ではないのです。

第 6 波の感染者数の減少に伴い、疲弊した経済を立て直すため、政府は多くの規制を撤廃してポストコロナ体制に舵を切りました。本学も 2022 年度から原則として全面的に対面授業とする方針を決定しました。学生、教職員のライブの交流が復活し、充実した大学生活が戻ります。しかし、感染のリスクが再び高まることを忘れてはなりません。学内においても、プライベートにおいても、油断すること無く、感染対策を継続するようにお願いします。

以 上

新型コロナウイルス感染症対応フロー・予防対策【学生】

中央大学保健センター

<通常時>

- 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を日常生活に取り入れる。※別紙 1 参照
- 感染症予防に努める。※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、可能であれば行動記録を取る。
- 登校の際は、必ずマスクを着用する。
- 学内では、不特定多数が集まる行動を避ける。
- 感染リスクが高い活動は控える。
- 発熱などの風邪の症状がある場合、体調不良の兆候が見られる場合は、登校しない。
- 学内で発熱した場合は、すぐに帰宅する。
- 感染拡大のリスクを高める 3 つの環境（いわゆる「3 密」）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>

- 「家庭内で注意すべきポイント」に留意し、家族も含め健康観察を行い、本人は外出をせず静養する。※別紙 2 参照

<発熱や体調不良からの登校の目安> ➡原則は医療機関で PCR 検査あるいは抗原検査を受ける事であるが、諸事情により検査が受けられない場合は、以下の両方の条件を満たしていれば、登校を再開できる。

- ①発症から、少なくとも 8 日が経過している。
- ②解熱剤等の内服のない状態で発熱等の症状が消失してから、少なくとも 3 日が経過している。

<次の症状があるとき> ➡すぐに最寄りの医療機関の発熱外来に相談すること。

- 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
- 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 日以上続く場合や、解熱剤等を内服し続ける必要がある方も同様)

<感染した場合>

- 本人・家族が、感染の事実を、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。

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を報告してください。

<治癒後に登校するとき>

- 医療機関の指示に従い感染リスク消失まで療養した後に登校を再開し、授業配慮願の申請等を行いたい際は、登校初日に保健センターで手続きを行う（新型コロナウイルス感染症治癒報告書を発行します）。

感染予防のために、できること。

新型コロナウイルス | COVID-19



(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。
- ☐ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 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）

※ 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

- ☐ 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。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 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

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 毎朝で体温測定、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



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 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は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ 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無用
- ☐ 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

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 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
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 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
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 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

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 名刺交換はオンライン ☐ 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

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3ℓ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。