

## 新型コロナウイルス（COVID-19）の集団感染を防ぐために

### 1. 標準的予防策（スタンダードプリコーション）の励行：看護学部は基盤看護学の授業で学びます

#### ①正確な手洗い

石鹸をつけて流水で洗う。アルコールがあれば、手指を消毒する。（登校後教室に入るとき、食事前、トイレの後、自宅に帰宅時）ハンカチを持参する。友人に貸さない。

#### ②マスクの着用

校内ではマスクを着用する。マスクの表面に触れない。マスクを外すときはゴムの部分をつまみではずす。マスクをはずした後は手を洗う。

マスクが入手できない場合は、手作りマスクで代用する（作り方はユーチューブで）

#### ③健康チェックの実施

自分用の体温計を購入する。毎朝体温測定し、37.1度以上の発熱、咳や息苦しさ、倦怠感などがなければ健康観察表に記入する。37.1度以上の熱がある場合、風邪症状があるときは自宅で様子を見る。新型コロナウイルス感染症の疑いでも登校停止となり「自己都合によらない欠席」として扱われるので、決して無理に登校しない。健康管理センター（0479-30-4502）、看護学部の学生は看護学部事務（0479-30-4802）にも欠席の電話連絡を行う。

37.5度以上の熱が4日以上継続した場合は、最寄りの保健所に電話をして、受診医療機関を紹介してもらう。新型コロナウイルスと診断された場合、家族に感染者が出た場合は、すぐに健康管理センターに連絡する。

（銚子市・旭市・匝瑳市在住者：0479-22-0206、0479-72-1281、神栖市・鹿嶋市在住者：潮来保健所 0299-66-2114） その他の地域は以下を参照

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

#### ④物品の消毒方法

家庭用塩素系漂白剤を薄めて使用する（目安の濃度は0.02～0.05%）

### 2. クラスター（集団）感染発生リスクを予防する（裏面参照）

#### ①学校が始まるまで、感染リスクの高い場所に行かない

#### ②学校開始後も不特定多数が集まるイベント、ライブ、テーマパークなどに行かない

#### ③授業中は30分に1回程度、窓とドアを開けて換気する

#### ④授業を受けるとき、電車やバスに乗るときは、なるべく隣との間隔をあけて座る。会話しない。

### 3. 自己免疫力を高める

#### ①朝食を食べる、たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐類）とビタミン類（野菜・果物）を十分に摂る

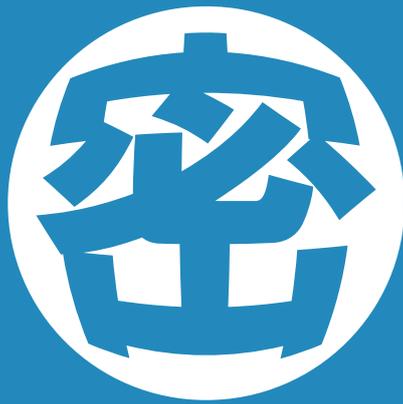
#### ②睡眠を十分にとる

#### ③適度な運動を行う

#### ④生活リズムを崩さない：毎日決まった時間に起きる

参考：厚生労働省 HP [新型コロナウイルス対策について](#)

国立感染症研究所 HP [感染症疫学センター](#)



を避けて  
外出しましょう!



①換気の悪い  
密閉空間



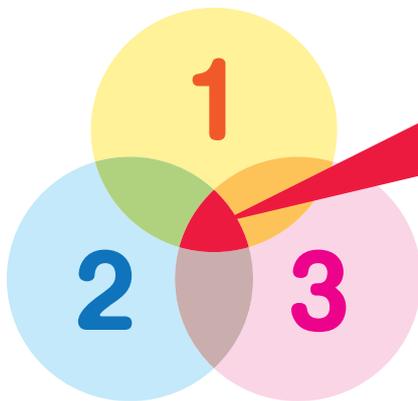
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。

