



はじめに

新型コロナウイルス感染症予防の基本は体調管理と換気、手洗い、咳エチケットです。「自分が感染しない」、「人に感染させない」ために、感染対策を実行しましょう。

なお、ここに示した内容は基本的な対応になりますので、他に定めがある場合は、そのルールに従ってください。

1 熱がある、体調が悪いときは登校、通勤しない

感染症が疑われる場合は、保健室（保健管理センター）でベッド休養ができません。

登校前・通勤前には体温を測り、発熱している、咳が出る、喉が痛い、だるいなど体調が悪いときは登校を控えましょう。熱や体調を記録しておいてください。

登校後・出勤後、体調がすぐれないときはすぐに帰宅するか、医療機関を受診してください。

2 マスク着用について

マスクを着用するか否かは、各個人の判断となります。マスクを外したり、着用したりすることを強要しないようにしましょう。ただし、下記、推奨する場面では、適切にマスクを着用するなどの感染対策を取りましょう。

なお、福浦キャンパスの屋内は部活動を除き、原則マスク着用です。また、医療機関や高齢者施設等を訪問する場合は常時、マスク着用となります。

<マスクの着用を推奨する場面など>

- ・混雑した電車、バスへの乗車時
- ・感染流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時
- ・施設の利用やイベント参加時に着用を呼びかけられた時
- ・気になる症状がある方や同居家族に陽性者がいる方

3 手指衛生

石鹸等を用いて、こまめな手洗いを徹底してください。

手指消毒液は、手洗い後の使用が効果的です。



4 受講、勤務時の注意

① 換気の励行

換気は2方向の窓を開け、30分ごとに数分が目安です。

換気システムがあれば常に換気をしてください。冷暖房時にも換気が必要です。

② 人と人との間隔をあける

換気の悪い場所などでは、距離をあけることが望ましいです。対面を避けるか、距離

を取るなど、席の並びに注意しましょう。

グループワーク等をする場合は、少人数で行い、大声での会話は控えましょう。一斉に大きな声で話す場合は、近距離で向かい合っただけの発声は控えましょう。いずれの場合も、十分に換気をすることが重要です。

5 食事の時の注意

食事中はマスクを外したり、歓談したりするため、感染がおきやすい場面です。体調が悪い場合の参加は、避けましょう。なお、飲食店で食事をする場合は、感染対策が取られた店を利用するなどしましょう。

6 宿泊を伴う活動など

一部屋を複数で利用する場合は、部屋内部では換気をするなど感染対策を講じてください。また、感染者が出た場合は、マスクを着用するなどし、感染拡大を防ぎましょう。

7 部活動、サークル活動など

体調が悪い場合は、活動参加を控えてください。適切に換気を行うなどの感染対策を取り、各競技連盟が出すガイドライン等に沿って活動しましょう。

できるだけ個人の用具を使用し、器具を共有する場合は、使用前後の手洗いや消毒をしてください。

部室では、一度に使用する人数を制限する、着替えは交代とするなど、人が多く集まらないようにしてください。飲食をする際には、「5 食事の時の注意」を参考にしましょう。

8 こんな時は保健管理センターへ連絡、ご相談ください

新型コロナウイルス感染症と診断された

(学生は公欠の対象となります。保健管理センターホームページを確認してください。)

執務室の環境整備を相談したい

最後に

繰り返しになりますが、登校・通勤時、今一度体調を確認し、体調が優れない時は休むか医療機関を受診してください。

この手引きは令和5年4月末時点のものであり、今後の感染状況等により、変更となる場合があります。保健管理センターホームページで、最新の情報を確認してください。

横浜市立大学保健管理センター

電話・FAX 045(787)2270

Email : hokekan@yokohama-cu.ac.jp

<参考> 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (文部科学省)

神奈川県ホームページ 横浜市ホームページ