

## 日本保健医療大学における新型コロナウイルス感染症対策のための行動指針

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

～感染予防の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。
- 遊びに行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する。
- 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鹸で丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）
- 校舎に入る際は必ず手洗いや手指消毒をする。
- 不特定多数が使用するもの（机・ドアノブ）の使用前、使用後の手指消毒を励行する。

～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。
- 大学構内及び通学の電車、バス内では常にマスクを着用する。
- 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
  - ・気候上可能な限り常時。（少なくとも30分に1回以上）
  - ・2方向の窓を同時に開けて換気する。（エアコン使用時においても換気する。）
- 身体的距離の確保
  - ・最低1m以上はソーシャルディスタンスを保つこと。
- 「3密（密集、密接、密閉）」の回避
  - ・教室や食堂等は指定された席を利用すること。
  - ・食事中や休憩中は向かい合わせの着席は避けること。
  - ・会話する場合は向かい合わせにならないようにすること。
  - ・エレベーターの使用は極力控えること。使用する場合は最大4名までとすること。
  - ・廊下や階段での通行は左側通行を厳守すること。
- 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すること。

以上