

新型コロナウイルスは 飛沫や接触によりうつるといわれています。 自分と家族と仲間を守るために。

普段の生活や通学するとき、特に気をつけてほしいことを以下に示します。
めんどくさかったり、うっかり忘れてしまうこともあるかも知れません。
けれど、自分も含めた大切な家族と仲間を守るために協力して乗り越えていくために必要なこと
ですので、(1)手洗い、(2)うがい、(3)マスク、(4)3密を避け、(5)普段から健康管理をしっかり
行ってください。

1 | 今朝の体調に問題はありませんか

毎朝、検温をするなど、健康状態をチェックしましょう。もし、不安や問題があれば、大学の「新型コロナウイルス感染症対策チーム」に連絡・相談してください。

2 | 手洗いとうがい・消毒を徹底しましょう

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることで自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

3 | マスクを着けて予防しよう。毎日清潔なハンカチを持って！

マスクは飛沫を防ぐ効果があります。予防上も有効と言われています。外出時はマスクを着用してください。

ハンカチも有効です。毎日取替えて、清潔なハンカチを持って通学してください。

4 | 「3密」を避ける

電車、バスを避けることは困難かも知れません。しかし、なるべく少ない時間帯を選んだり、少ない場所を見つけたりするなどしてください。

友だち同士で、長い時間話したいこともたくさんあると思いますが、今は「距離を保って」、「時間は短く」を心掛けてください。

5 | 普段の健康管理で予防しよう

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めてください。

6 | 乾燥した空気はのどによくありません

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

7 | 咳エチケットを守って！一他のひとにうつさないために

咳エチケットとは、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること。ぜひ、守ってください。