

大学における感染症予防対策について



保健室からのお知らせ

～風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など感染症予防対策の基本～

個人の感染予防対策が重要になります。

発熱、風邪のような症状がある場合は、外出を控えて、体温測定、体調チェックを実施してください。

○正しい手洗い～感染症対策の基本です～

帰宅時、調理前後、食事前など、ウイルスの体内侵入を防ぎましょう。

アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

○咳エチケット

感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際にはマスクやティッシュ・ハンカチなどを使い、口や鼻をおさえましょう。

○適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。

特に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％）を保つことも効果的です。

○健康管理

十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

なるべく人混みや繁華街への外出を控える。

毎朝の体温測定、健康チェック。

発熱や倦怠感、長引く咳は、早めに病院受診をしましょう。（感染のサインかもしれません）

○流行前のワクチン接種

感染症が流行する前に対象のワクチン接種をお勧めします。

●正しい手洗いとは・・・

1.石鹸を使用し爪先、指の付け根、手首まで30秒以上かけてもみ洗いする

2.流水で十分洗い流す

3.自分のハンカチ、タオルで拭く

トイレの後、帰宅後、食品を扱う前、食事前などは必ず手を洗いましょう！

●手洗いをしていない手で、口元、鼻、目などの粘膜を触らない