



滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学へ学生さんへ

♡ Life saving action ♡

自分と大切な人を守る行動をするために

新しい生活様式で徹底すること

# ♥ Life saving action ♥

感染の3つの要素を断ち切る！

## 新型コロナウイルス対策

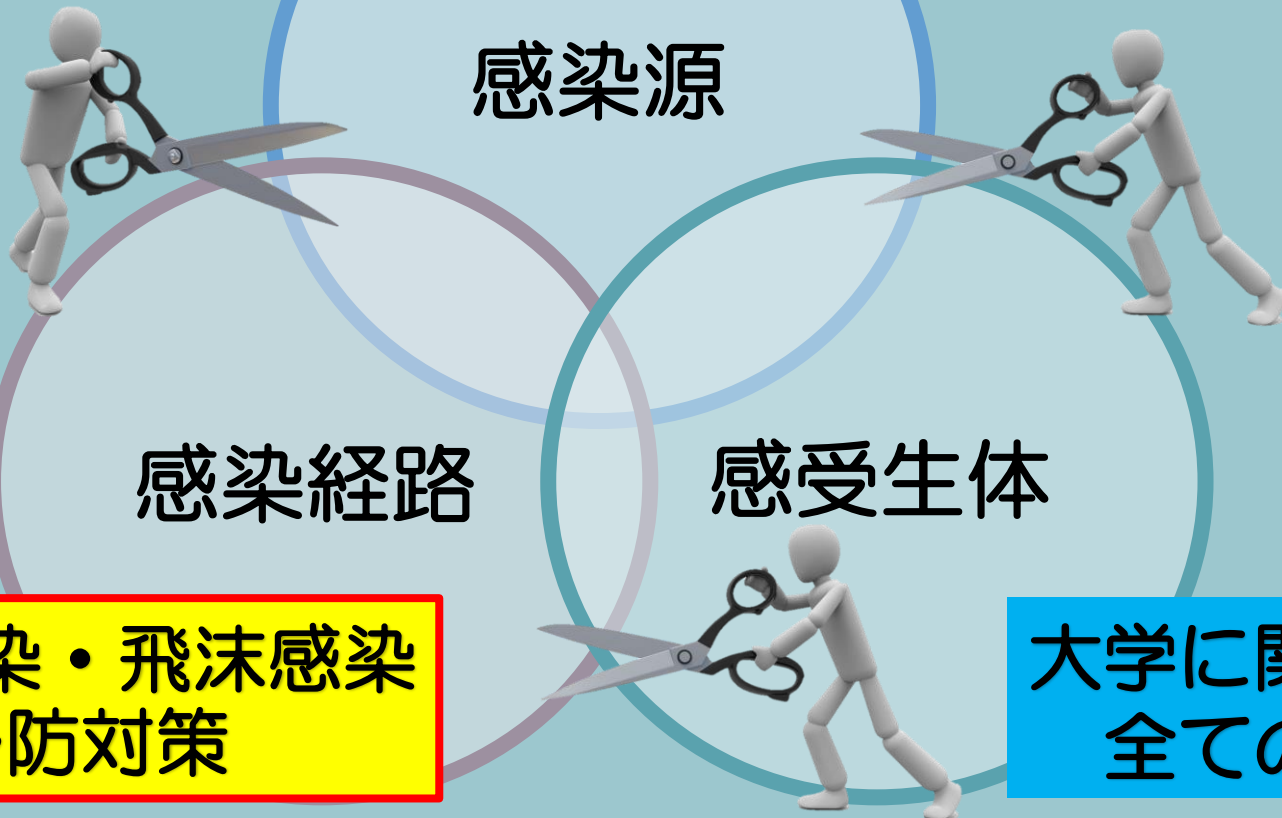
感染源

感染経路

感受生体

接触感染・飛沫感染  
予防対策

大学に関わる  
全ての人



■徹底すること



その1

手洗い：手指の清潔

COVID-19対策①参照

# ～登校前の準備として必要な物～

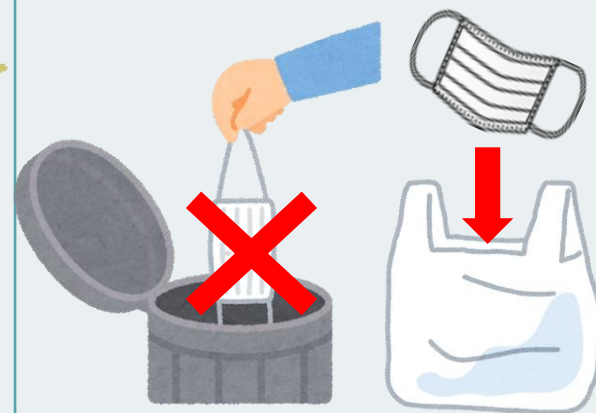
自分に合った手洗い  
方法に必要な物を  
準備する



手洗い場がない場合  
でも手指を清潔にで  
きるグッズを準備する



使用済みの使い捨て  
マスクやティッシュを捨  
てるゴミ袋を準備する



# こんな癖や仕草を無意識にする人は 要注意!!

無意識に鼻や目を触る  
または、鼻をよくかむ



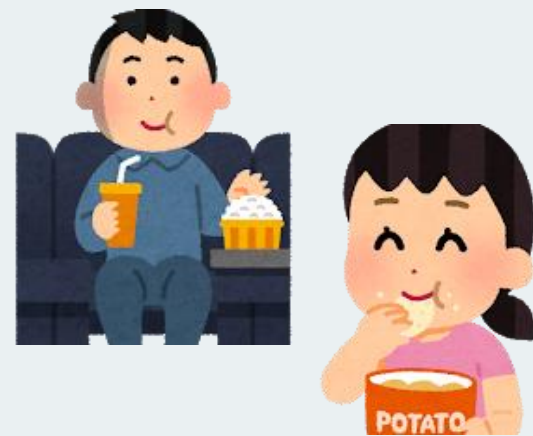
目・鼻・口に触れる  
前後で手を清潔にする  
鼻をかんだらすぐ  
手洗いをする

スマートフォンを操作  
しながら目・鼻・口を  
触る、素手で食べる



屋内外で使用するスマート  
フォンはウイルス付着の  
おそれがあり定期的に  
清掃して清潔を意識する  
もしくは、手を清潔にする

手を洗わずに素手で  
食べる



食べ物を素手で  
食べる直前と直後に  
必ず手を清潔にする

■徹底すること



その2

咳エチケット

COVID-19対策②参照



# 夏場や運動時には 熱中症に注意!!

- ☆ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ☆ 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す
- ☆ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をする



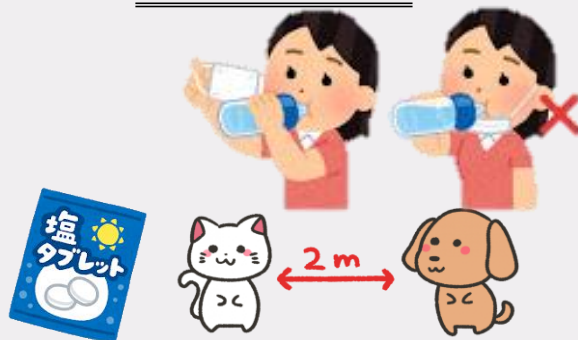


# 熱中症予防に重要なこと

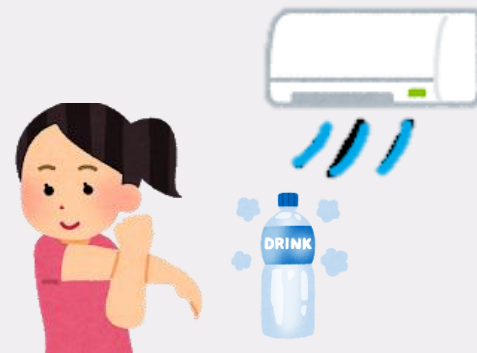
屋内で換気と一緒に  
エアコン温度調整



マスクを外して  
水分補給は相手との  
距離をとる



適度な運動で  
暑さに順応



熱中症弱者への  
声かけと配慮



毎日の体調管理で  
早期発見

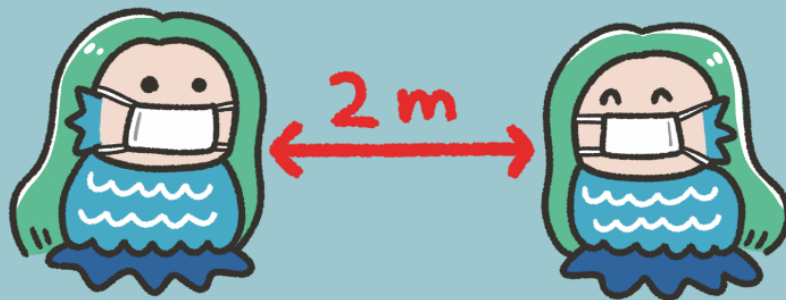


参考資料  
「新型コロナウイルス感染症の  
流行を踏まえた 熱中症予防  
に関する提言」

『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する  
学術団体からのコンセンサス・ステートメント







■徹底すること

その3

3つの『密』を避ける

COVID-19対策③～⑤参照

# 【密閉】【密集】【密接】の状況を 避ける、防ぐ、つukらない

むんむん・蒸し蒸し  
【密閉】

2方向の換気を  
1時間に10分程度、  
もしくは、常に開放



ぎゅうぎゅう・混み混み  
【密集】

2mの間隔を隔てる  
または、混雑を避ける



がやがや・ぺちやくちや  
【密接】

マスクを着けて会話す  
る。外す時は、換気と  
距離(2m)を隔てる



# 感染のリスクを知る

- ✓ 新しい生活様式では、今まで意識していなかったことにも配慮が必要になります。
- ✓ 例えば、友人との何気ない会話や3密となる行動には、感染のリスクがあります。
- ✓ 下に紹介する動画は、目に見えないウイルスが普段の生活でどのような影響を及ぼすのか、映像で分かりやすく解説されています。



[NHKスペシャル] 換気が重要  
新型コロナウイルス  
“マイクロ飛沫（まつ）感染”  
からわかる予防 NHK

# 滋賀県立大学



## 新型コロナウイルス対策【COVID-19対策】

【特集】学生の皆さんへ～自分と大切な人を守る行動をするために～



### 重要なお知らせ

・2020年06月11日更新 新型コロナウイルス感染症への対応について  
【特集】学生の皆さんへ～自分と大切な人を守る行動をするために～ 《COVID-19対策》

### NEWS & TOPICS





滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学へ学生さんへ

♡ Life saving action ♡

自分と大切な人を守る行動をするために

大学通学・通勤時の感染予防対策



# 通学前の健康状態チェック

●以下の症状があるときは通学・通勤を控えましょう

発熱・倦怠感



咳・くしゃみ・  
喉の痛み



息苦しさ・  
肺炎症状



鼻汁・鼻閉



頭痛



吐き気・嘔吐



下痢



味覚・嗅覚  
障害



☆ 通学・通勤前は、無症状であっても  
健康観察表による体調管理と経過観察を継続する

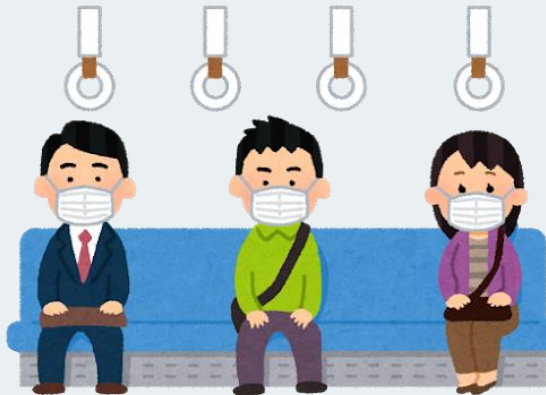
# 通学・通勤の移動時に注意する事

## ●公共交通機関(電車・バス)を利用する場合

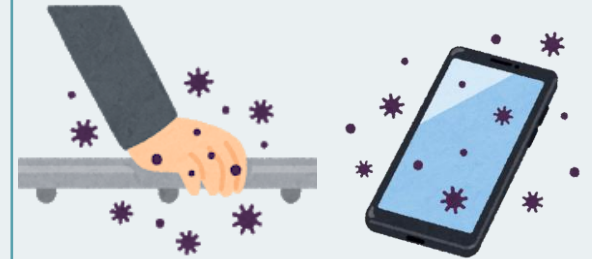
混雑の時間帯を  
できる限り避けて  
通学・通勤する



3密となる場合は、  
マスクを着用する。  
密接場面での会話  
は控える



他者との共有する物  
(つり革や手すりなど)  
に触れた手で、周囲  
の物や目・鼻・口を触  
らないように注意する



## ●自家用車・自転車を利用する場合

☆ 自家用車は複数人で乗車する場合は、マスク着用と換気を行う

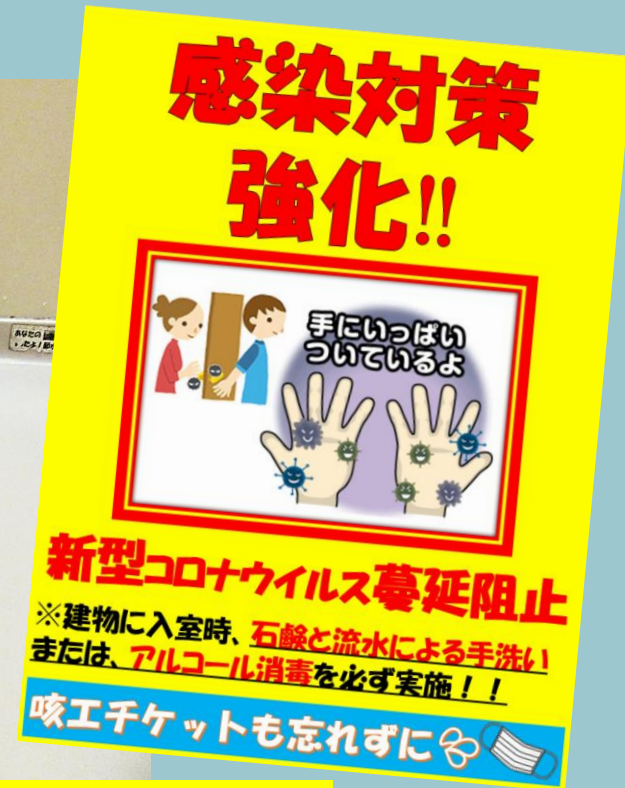
☆ 時間や心に余裕をもち、道路交通法を守って通学・通勤する



# 大学の建物に入るときに 注意すること

- 建物入口にある手指衛生剤、大学内手洗い場において流水と石鹼による手洗いを必ず行う

大学の各出入口に手指消毒剤を設置



手洗い場で石鹼と流水で手洗いを強化!!



滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学へ学生さんへ

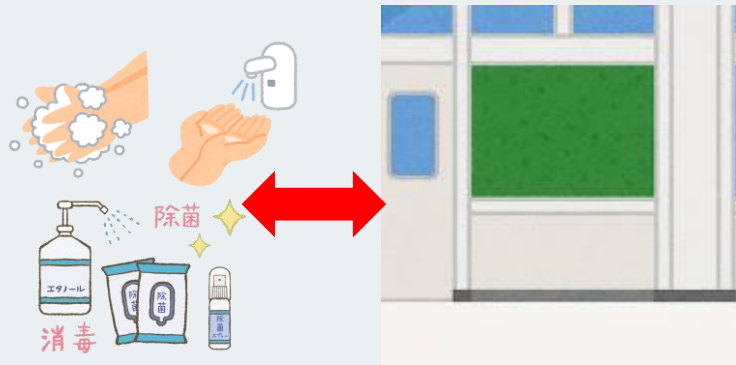
♡ Life saving action ♡

自分と大切な人を守る行動をするために

大学校舎内の感染予防対策

# 授業・演習・会議に行く感染対策

授業前など教室の入退室時には、  
手を清潔にする



授業・演習・会議など3密となる  
時は、2方向の換気を最低でも  
1時間毎に10分程度行う



授業や演習中は  
咳エチケットまたはマスク着用を  
行いできる限り距離(最低1m)  
をとって着席する



屋内のディスカッションや発言の  
場は、マスク着用のうえ3密を  
避けて行う



# 水分補給・軽食を摂る時の 感染対策

マスクを外して水分補給する場合は、マスクの前面を触らない



外したマスクや咳エチケットに使用したハンカチは、ビニール袋などに入れて直に置かない



水分補給や軽食を摂る直前と直後には手を清潔にする



水分補給・軽食を摂る時は、3密を避けて会話をしない





滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE



# COVID-19 対策

滋賀県立大学へ学生さんへ

♡ Life saving action ♡

自分と大切な人を守る行動をするために

滋賀県のCOVID-19対策





# コロナとの付き合い方滋賀プラン



出典先：滋賀県ホームページより

## 各ステージの説明

<b>特別警戒ステージ</b>	医療崩壊・感染爆発のリスクが高く、市中感染も拡大傾向にあり、活動の大幅な制限が必要となるステージ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>生活する上で必要不可欠な業種や活動のみ実施を認め、その他については自粛を要請。</li> <li>実効再生産数を80%削減する行動変容(5分の1ルール)が必要。</li> </ul>
<b>警戒ステージ</b>	県内もしくは近隣府県で感染拡大のおそれがあり、状況が悪化すれば感染爆発や医療崩壊につながる可能性のあるステージ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>リスクの大きい場所や活動については制限を行い、リスクの小さい場所や活動については十分注意するか一部制限した上で実施。</li> <li>実効再生産数を50%削減する行動変容が必要。</li> </ul>
<b>注意ステージ</b>	県内外における感染が一定抑制され、収束しつつあることが明確であり、三つの密等に注意しながら活動を再開するステージ。 <ul style="list-style-type: none"> <li>元通りの生活に戻るのではなく、三つの密の回避、人との間隔の確保、マスクの着用、手洗いの徹底などの対策を継続しながら活動を実施。</li> <li>実効再生産数を30%削減する行動変容が必要。</li> </ul>

※「実効再生産数」とは、「1人の感染者が何人に感染させるかを示す値」を意味する。

以下の2点に特に注意が必要

- ①注意ステージは元通りの生活に戻るのではなく、感染拡大に注意しながら生活する
- ②今後少なくとも1年以上は、発生状況によりステージが移り変わっていくことの認識を持つ

## 各ステージにおける対策

ステージ	特別警戒ステージ	警戒ステージ※1	注意ステージ	
<b>医療体制</b>	病院が医療崩壊防止のためのBCP発動	病院が特別警戒ステージに備えた準備	病院が適切な感染防止対策	
<b>企業への呼びかけ</b>	在宅勤務を推奨	在宅勤務を推奨	在宅勤務を推奨	
	時差出勤を推奨	時差出勤を推奨	時差出勤を推奨	
<b>外出</b>	<b>渡航</b>	発生地域から（ハ）の不要不急の渡航自粛を呼びかけ、渡航後14日間の外出自粛を求める		
	<b>県をまたぐ移動</b>	自粛要請 (Stay Home)	自粛要請 (Stay Home Town)	万全の対策を前提に制限なし
	<b>個人の外出</b>	「滋賀1/5ルール」の徹底 「滋賀らしい生活三方よし」の実践		
<b>イベント</b>	自粛要請※2	自粛要請※2 比較的小規模イベントは除く	万全の対策を前提に制限なし※2	万全の対策を前提に制限なし
<b>施設の使用</b>	使用制限要請	使用制限要請	万全の対策を前提に制限なし	万全の対策を前提に制限なし

- ※1 警戒ステージでの対策は、本県が緊急事態宣言の対象区域内、区域外など状況に応じて柔軟に対応する。
- ※2 全国的かつ大規模なイベント等の開催については、リスクへの対応が整わない場合は、中止や延期も含め、慎重な対応を求める。
- ※3 LINEを活用し、イベント参加者、施設利用者に感染者が発生した場合、迅速に情報を伝達し感染拡大を防止するシステムの導入を検討



- ①LINEアプリの「ホーム」から「滋賀県」または「@shigapref」と入力して検索する。
- ②以下のQRコードを読み取る。
- ③スマートフォンをお持ちの方は、以下の友だち追加ボタンをタップする。
- ④URL【<https://lin.ee/kB1USjP>】にアクセスする。

# 「滋賀らしい生活三方よし」

- ✓ 毎朝、体温測定、健康チェック
- ✓ 発熱がある場合は自宅で休む
- ✓ 家に帰ったらまず丁寧に手洗い
- ✓ こまめに換気しつつ、エアコンの温度設定を調整
- ✓ 免疫力を向上させる健康づくり  
(水分補給も忘れずに)



あなたと、  
大切な人を  
守るために



- ✓ 感染者が多数発生している地域への移動は極力控える
- ✓ 発症した時のため、自分の行動を残す
- ✓ テレワークやローテーション勤務の活用
- ✓ 通販も利用する
- ✓ 毎日、滋賀県の感染情報を共有
- ✓ 今こそ、一人も取り残さない



- ✓ 症状がなくてもマスクを着用し、咳エチケットの徹底  
※気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症に注意  
屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす
- ✓ 人との間隔は、できるだけ2m (最低1m) 空ける
- ✓ 混んでいる場所や時間帯は避けるなど、人と人との接触機会を減らす
- ✓ 会話をする際は、可能な限り真正面は避ける
- ✓ ピワイチなどにより、滋賀の魅力を改めて感じながら健康増進につなげる





# 参考資料



- 厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルス感染症につて
  - [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 文部科学省ホームページ 子供の学び応援コンテンツリンク集（令和2年5月8日時点）
  - [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html#masuku](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku)
- 環境省 新型コロナウイルス感染症に係る廃棄物対策について取りまとめた資料
  - [http://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/coronakoho.html](http://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/coronakoho.html)
- 官邸首相ホームページ 新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
  - <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>
- 国立感染症研究所 新型コロナウイルス感染症に対する感染管理（2020年4月27日改訂版）
  - <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9310-2019-ncov-01.html>
- 日本感染症学会ホームページ 「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 熱中症予防に関する提言」
  - [http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/news/gakkai/covid19\\_teigen\\_2006.pdf](http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/news/gakkai/covid19_teigen_2006.pdf)
- NHKホームページ 特設サイト 新型コロナウイルス
  - <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/knowledge/>
- 滋賀県ホームページ 健康・医療・福祉 新型コロナウイルス感染症に関する滋賀県の状況について
  - <https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryouhukushi/>
- 滋賀県イラスト素材
  - <https://www.shiga-illustr-sozai.com/>
- 株式会社ワンダラー 無料イラスト素材サイト イラストボックス
  - <https://www.illustr-box.jp/>
- かわいいフリー素材集 いらすとや <https://www.irasutoya.com/>
- Pict Arts 無料イラスト集 <https://pictarts.com/>