

新しい大学生活ガイド

～ Life saving action ～



滋賀県立大学
令和3年3月更新

大学に来るまで

- 毎日、体調の確認を行いましょ。体温を確認し、「健康観察表」をつけましょ。
- **発熱や風邪症状等がある場合は登校せず、医療機関に相談し、受診してください。**
 - ・「新型コロナウイルスに感染した場合等の対応フロー図」に従い対応してください。
 - ・次の症状がある場合は、すぐに「受診・相談センター」に相談してください。
 - ★ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合は、すぐに相談してください。
 - ・症状には個人差があります。強い症状と思う場合はすぐに相談してください。
 - ・解熱剤などを飲み続けなければならないような状態の時も同様です。
 - ★ 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 - ・以下の人は早め(すぐ)に相談してください。
糖尿病・心不全・喘息等の基礎疾患のある方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
 - ・それ以外の人でも症状が続く場合は相談してください。
特に症状が4日以上続く時は、必ず相談するようにしてください。解熱剤などを飲み続けなければならない状態の時も同様です。
- 石鹸で手を洗い、マスクを着けて登校しましょ。咳エチケットも忘れずに。
 - ・メガネ着用は、目の粘膜からの感染予防に有効です。
 - ・ハンカチやはずしたマスクを保管するビニール袋などを持参してください。
- 通学途中は会話を控え、ソーシャルディスタンスを保ちましょ。
 - ・特に電車やバスなどを利用する時は、会話は控えてください。
 - ・色々なところに触れないように気を付けましょ。

大学では

- こまめに石けんで手を洗うか、アルコールで手指の消毒を行いましょ。
 - ・講義室に入る前や共用の物を使用した後、食事前やトイレの後、売店や図書館、自習室、学生支援センターなどを利用する前
 - ・マスクを触ったり、自分の口や鼻まわりを触った後
- 講義中や、学内を移動する時もマスクを着用しましょ。
 - ・マスクを着用している時、息苦しくなったら、人のいない風通しのよい場所でマスクを外し休息しましょ。
 - ・こまめに水分を補給しましょ。
- 大きな声での会話や、対面での会話はできるだけ避けましょ。
- ソーシャルディスタンス(最低1m)を保ちましょ。

- 教室では机にシールが貼ってある席に座り、人との間隔をあけましょう。
- 部屋の換気はこまめに行いましょう。
- 食事中的会話は控えましょう。
 - ・ 食堂や学生ホール等では飛沫感染防止のために全席に遮蔽版を設置しています。**食事は黙って食べ、会話をするときは必ずマスクをつけてください。**
 - ・ はずしたマスクはビニール袋に入れ、口を閉じて保管しましょう。
 - ・ 時間をずらしたり、食べたらずぐ退席したりするなど、混み合わないよう工夫しましょう。
- 課外活動でも感染防止を徹底してください。
 - ・ 団体ごとに感染防止対策を示した活動計画を提出し、許可された場合に活動できます。
 - ・ 「クラブ・サークルなどの課外活動指針」に従ってください。
- 体調が悪くなった場合はすぐに下校し、医療機関に相談して受診しましょう。
- 登校してから下校するまでの行動記録を付けましょう。
 - 大学から提示を求める場合があるので、必ず保管してください。

大学から帰ったら

- はずしたマスクはビニール袋に入れ、口を閉じて捨てましょう。
- 帰宅後はすぐに、石鹸で手を洗い、洗顔やうがいをしましょう。
 - ・ メガネやコンタクトなど身に着けているものや、スマホは専用の洗剤で洗ったり、シートで拭き取ることも大切です。
 - ・ できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりしましょう。
- 食事と睡眠をしっかりと取り、健康管理に努めましょう。
- アルバイトなどに行く時も、体調が悪い時は、無理に行かないようにしましょう。
 - アルバイト先の感染拡大予防のガイドラインに従い行動しましょう。

その他、気を付けること

- 「**3つの密**(**密閉**:換気の悪い空間・**密集**:多数が集まる場所・**密接**:間近で会話する場面)」になりやすい場所への外出や、イベントへの参加は控えましょう。
 - ・ 特にクラスターが発生しやすいと言われている飲酒を伴う会合(懇親会、コンパなど)や大人数や長時間におよぶ飲食、大声を出すカラオケ店やスポーツ観戦などには行かないでください。
 - ・ 学外でも家族以外の人に会う時は必ずマスクを着け、飲食時のマスクなしの会話はしないでください。

✚ 新型コロナウイルスに関する情報や資料は、学内ポータル USPo(あすぽ)のキャビネット一覧に掲載しているので、必ず確認してください。

✚ その他参考資料

厚生労働省ホームページ	新しい生活様式の実践例
内閣官房ホームページ	感染リスクが高まる「5つの場面」
滋賀県庁ホームページ	受診・相談センター