

# 健康だより

～保健管理センターからのお知らせ～

令和2年4月10日 第8号

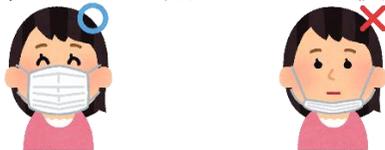


令和2年度がいよいよスタートしました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。今年の冬は新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、不安な時期を過ごした方が多くいると思います。秋田大学では、感染拡大防止のため、授業開始を遅らせることになりました。今現在も就活やアルバイトなど、様々な不安を抱えている方がいるかもしれませんが、秋田県内でも感染者が日々発生している現状を踏まえ、自分のため、周囲の人のため、一人一人がすぐにでもできる対策にご協力をお願いします。

## ☆必ず守ってほしいこと☆

### 1. 咳エチケットを守りましょう

- ◎マスクは咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。
  - ・咳、くしゃみなどの症状のある人はできるだけ外出を控えてください。
  - ・やむを得ず出かける時は、正しい方法でマスクを使用してください。



- ◎咳やくしゃみをするときはハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。
  - ・使用した紙は、すぐにゴミ箱に捨てて手を洗ってください。
  - ・ティッシュがないときは、洋服の袖で口・鼻を覆ってください。



- ◎咳の症状があるときは、マスクを着用しましょう。咳をしている人にはマスクの着用をお願いします。

### 2. 手洗いの徹底

- ◎外出時は多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒して下さい。

#### 【手洗いのタイミング】

- ・外出から戻った時
- ・多くの人に触れたと思われる場所を触った時
- ・咳・くしゃみ、鼻をかんだあと
- ・料理をする前、食事の前
- ・トイレの後

### 3. 換気

◎感染症の伝播（うつる）を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げるために、部屋の十分な換気を行います。定期的に窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

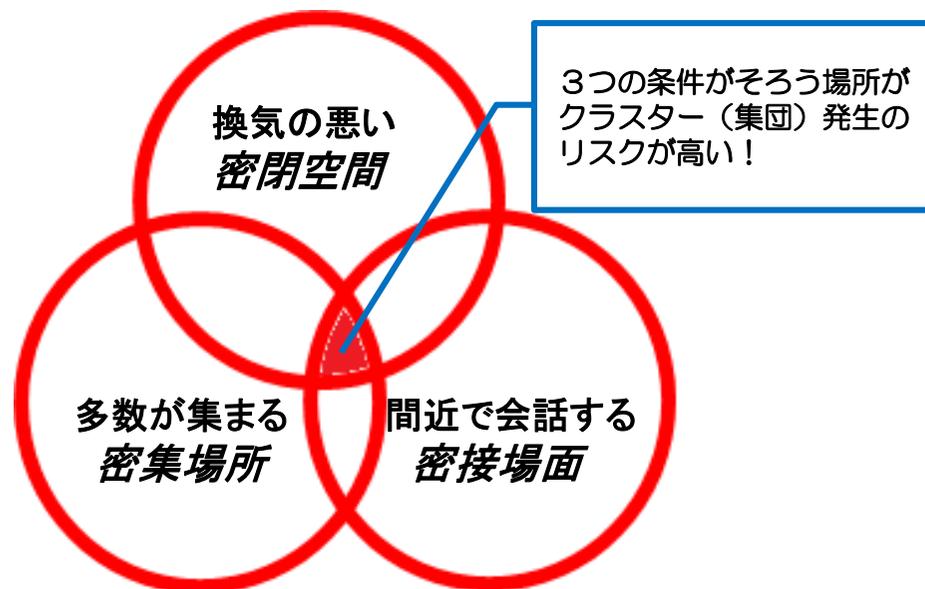


注意

**\* クラスターを作らないために大事なこと \***

**3つの密を避けましょう！！**

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



こんな時は・・・

Q: 体調が悪い気がする。休んだ方が良いのか。

A: 無理に出席せず、休みましょう。休んでも良くならない場合は、一般の医療機関を受診しましょう。

Q: 風邪症状がある。新型コロナウイルスに感染していないか不安。

A: 健康観察を2～3日続け、症状が変わらない場合は、あきた帰国者・接触者相談センターに電話で相談しましょう。

\* もし、健康上の不安がありましたら、保健管理センターにお問い合わせください。

秋田大学保健管理センター

018-889-2955(平日9時～17時)

あきた帰国者・接触者相談センター

018-866-7050(24時間受付)

018-895-9176(9時～17時受付)