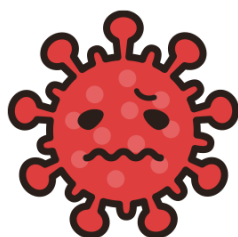


# 新型コロナウイルス感染症対策

## ハンドブック



### 新型コロナウイルス感染症に関する学内の連絡先

平日：9時～17時

札幌大学 学務部学生課

電話：011-852-9177

E-mail：[gakusei@ofc.sapporo-u.ac.jp](mailto:gakusei@ofc.sapporo-u.ac.jp)

※上記以外の時間帯

代表：011-852-1181

まず「コロナウイルスについて」という用件を伝えてください。

### 札幌市保健所の連絡先

札幌市保健所〔救急安心センター札幌〕

電話：#7119 または 011-272-7119

※居住地が札幌市以外の場合は、次ページより確認してください。

## 感染症に関する一般相談

| 【相談窓口】                       | 電話番号                      | 開設時間                     |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| ◆札幌市保健所<br>(新型コロナウイルス一般相談窓口) | 011-632-4567              | 9時00分～21時00分<br>(土日祝も含む) |
| ◆旭川市保健所                      | 0166-25-1201              | 24時間                     |
| ◆函館市受診・相談センター                | 0120-568-019<br>(フリーダイヤル) | 24時間                     |
| ◆小樽市発熱者相談センター                | 0570-080185               | 24時間                     |
| * 上記以外にお住まいの方                |                           |                          |
| ◆北海道新型コロナウイルス感染症<br>健康相談センター | 0120-501-507<br>(フリーダイヤル) | 24時間                     |

## 感染が疑われる方発熱等の症状があり、医療機関を受診される方

[新型コロナウイルス感染症が心配なとき](#)

**発熱があり、医療機関を受診されるときは、事前に電話相談を！**

- ① かかりつけ医がいる方は**かかりつけ医にお電話を！**
- ② かかりつけ医がいない方は次の**受診・相談センターにお電話を！**



北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
0120-501-507 (24時間・フリーダイヤル)

<札幌市、旭川市、函館市、小樽市にお住まいの方>

- 札幌市：救急安心センターさっぽろ  
#7119または011-272-7119 (24時間)
- 旭川市健康相談窓口  
0166-25-1201 (24時間)
- 函館市受診・相談センター  
0120-568-019 (24時間・フリーダイヤル)
- 小樽市発熱者相談センター  
0570-080185 (24時間)

北海道ホームページより引用

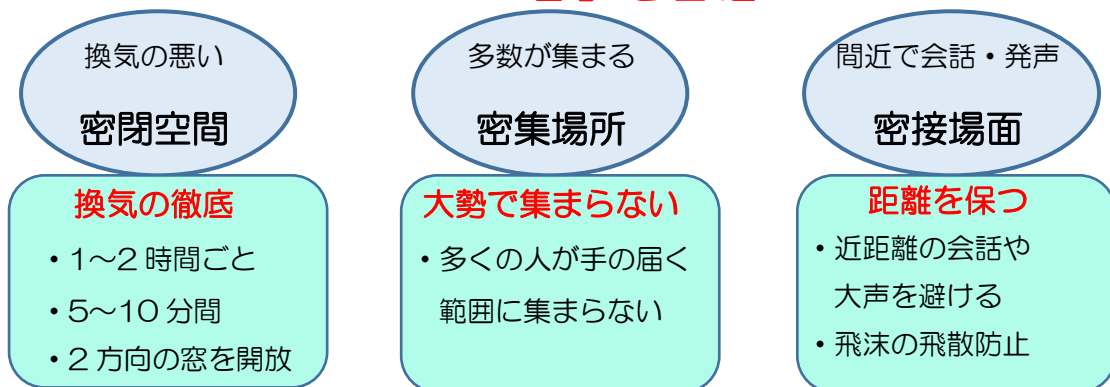
## 新型コロナウイルス感染対策

小規模な患者の集団（クラスター）の発生を防ぐ  
感染者の爆発的急増（オーバーシュート）を防ぐ

そのために！

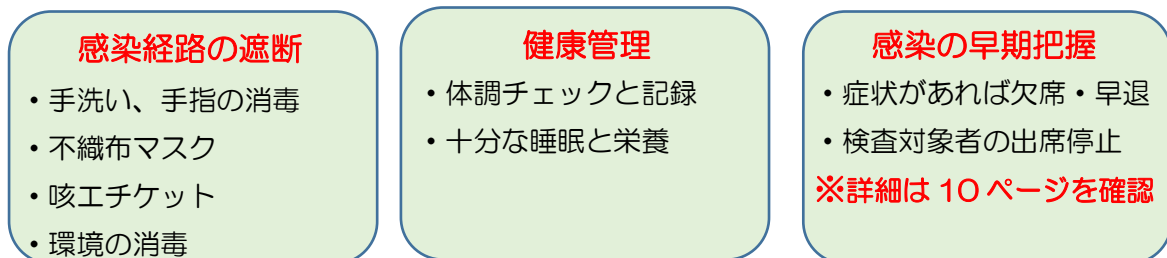


### 3つの「密」を回避



※授業に関しては 45 分に 1 回 5 分程度の換気をおこなう

### 感染症に「うつらない・うつさない」ための予防法



※詳細は 10 ページを確認

- ・風邪症状や、体調が悪い場合、感染またはその疑いがある場合、PCR 検査対象者になった場合など、状況に応じて **10 ページのフロー** を参考に行動をしましょう。
- ・自分は大丈夫と過信せず、「感染しているかもしれない」と危機意識を持ち、自分や周りの家族・仲間に感染させないように予防に努めましょう。

## 感染経路

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

### • 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。



### • 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。別の人がある物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



## 症状について

＊発熱や咳、のどの痛み、筋肉痛、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）などが長引くことが多いのが特徴です。頭痛や下痢を伴う例もあります。

＊味覚障害・嗅覚障害を訴える場合もあります。

＊高齢者、糖尿病・慢性呼吸器疾患・免疫不全などの基礎疾患を有する人は、重症化のリスクが高い傾向にあります。

＊若年者の重症化リスクは高くないと言われています、無症状で、気が付かぬうちに感染を広めてしまう可能性が高いとされています。また、変異株による感染では若年者であっても重症化するケースも増えてきています。

## 感染経路の遮断

感染させない、感染しないためには、複数の対策を組み合わせる必要があります。

### 1. 不織布マスクの装着・咳エチケット

#### 不織布マスクの正しい着脱方法

①装着は右図の手順で行う。

※プリーツが上向きだと埃やウイルスの受け皿になりやすいので、下向きになるように顔に当てる。

②外すときは、不織布マスクの表面に触れないように、ゴムをつかんで外し、ゴミ箱に捨てる。外した後は手を洗う。

※学内で捨てる際は、玄関ホールに専用のゴミ箱がありますので、そちらに入れてください。

#### 装着方法

①



ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。

②



左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。

③



マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆ってください。

④



ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

#### 咳エチケット



\*咳やくしゃみの飛沫は 1.5～2mの距離まで届きます。

\*不織布マスクの予防効果は完全ではないことを認識し、他の予防策と組み合わせることが大切です。

\*咳やくしゃみをするときは、他人から顔をそむけ、距離を保ちます。



## 2.手洗い・手指の消毒

接触感染の予防に最も重要なのが、**手指衛生**です。こまめな手洗いを心がけましょう。

＊流水とせっけんで洗うか、手指消毒用アルコールで消毒します。

＊ハンカチやタオルは共有することは止めましょう。

＊ウイルスに汚染された手で、目・鼻・口などに触れると、粘膜から感染する可能性がある  
るので、不用意に、目・鼻・口など顔を触らないように注意しましょう。

### 正しい手洗い方法



### 3.環境の消毒

\*汚染した手で机・テーブル・ドアノブに触れると、ウイルスが物体表面に付着し、それを人が触ること  
で感染する可能性があります。

\*本学では、1日3回（朝・昼・放課後）、各教室の机やイス、ドアノブなど不特定の人の手が触れる環境の消毒を行っています。

\*各教室の教卓に消毒用のクロスが設置されていますので、使用した場合は、専用のごみ箱に捨ててください。また、備え付けのパソコンなどを使用する場合は、前後に手指のアルコール消毒をしてください。



## 健康管理

### 1.体調チェックと記録

- ＊毎日体温測定をしましょう。自覚症状の有無とともに記録を残し、健康管理に役立てましょう。
- ＊「体調管理表」は医務室（1号館2階）の掲示板に用意してありますので、自由にお持ち帰りください。また、**本学のホームページからもダウンロードできます。**

### 2.十分な睡眠と栄養

栄養状態が悪い、十分な睡眠が取れない、ストレスが多い状態などは、身体の免疫力を下げ、感染症をおこしやすくなります。感染予防には、生活そのものの調整も重要です。

#### 免疫力を下げない食品のポイント

##### ①たんぱく質を含む食品

たんぱく質は、炭水化物や脂質と共にエネルギーをつくる栄養素のひとつです。筋肉・臓器・皮膚など、体を構成する成分であり、酵素や抗体など免疫に関わる成分としても重要です。

肉類 / 魚介類 / 卵 / 豆腐

##### ②善玉菌を増やす食品

ヒトの腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・その中間の菌と大きく分けて3つの菌で構成されています。その一つである善玉菌は、体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防する働きがあると言われています。

腸内の善玉菌の割合を増やす食品は2種類あります。

##### ＊善玉菌を多く含む食品

ヨーグルト / 乳酸菌飲料 / 発酵食品

##### ＊善玉菌を増やす作用をする食品

野菜 / 果物 / 豆類 / ごぼう / たまねぎ



## 感染の早期把握（大学への連絡等）

健康管理をしていて、症状があれば欠席・早退する。また PCR 検査対象者となった場合には出席停止となります。身近に迫ってきている感染症。状況によってどのように行動すべきか確認（**10 ページを確認**）し、感染拡大を防ぐ行動をとりましょう。

### 1、発熱または風邪症状がある

外出や通学はしないでください。かかりつけ医や身近な医療機関、または、札幌市保健所〔救急安心センター札幌〕へ電話で相談しましょう



### 2、PCR検査対象者といわれた

保健所の指示に従い行動してください。  
外出や通学はせず、自宅待機とし、学生課へ連絡してください



### 3、PCR検査結果の連絡があった

保健所の指示に従い行動してください  
外出や通学はせず、自宅待機とし、学生課へ連絡してください



### 4、同居している家族がPCR検査対象者になった

陰性の確認が取れるまでは、自宅待機とし、学生課へ連絡してください



## お問い合わせ・連絡先

|          |            |          |              |
|----------|------------|----------|--------------|
| 平日       | 9:00~17:00 | 札幌大学学生課  | 011-852-9177 |
| 上記以外の時間帯 |            | 札幌大学（代表） | 011-852-1181 |

札幌にお住いの場合 札幌市保健所〔救急安心センター札幌〕  
#7119 または 011-272-7119

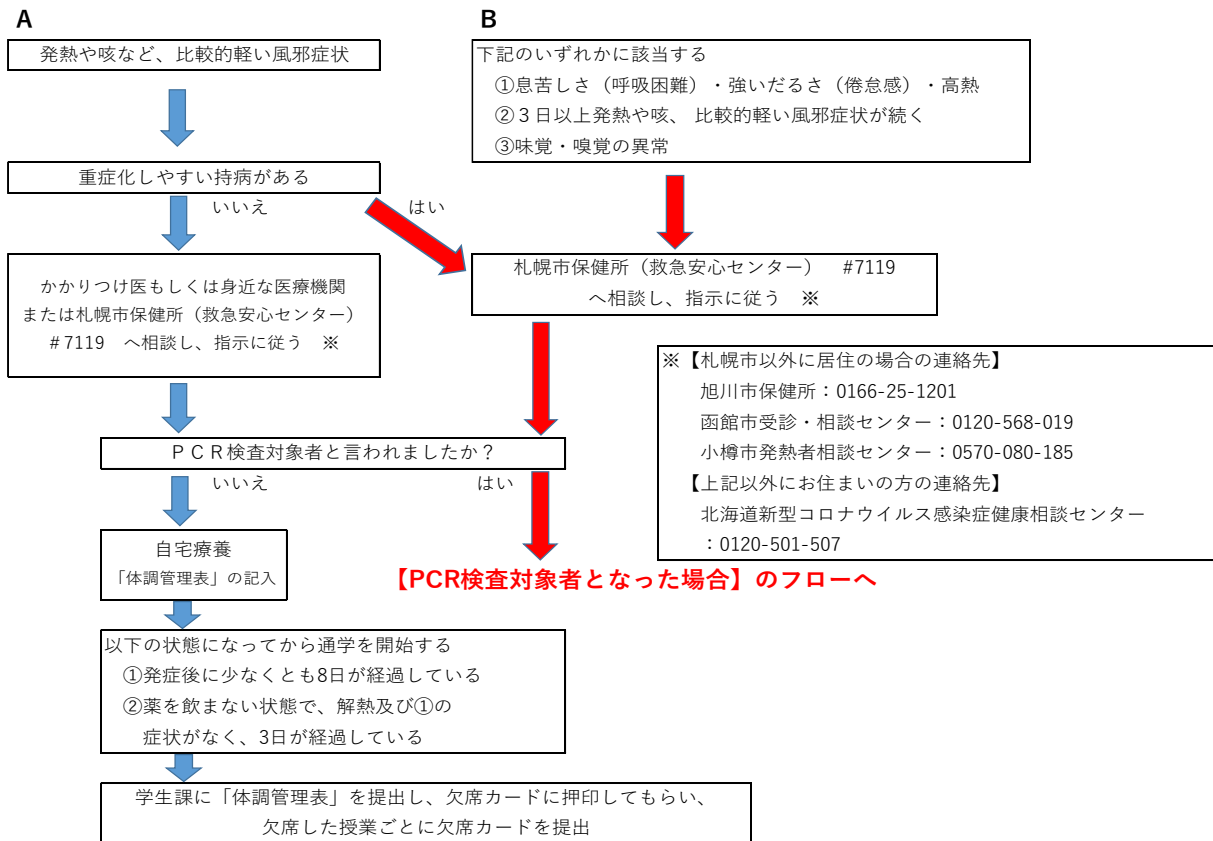
その他の地域にお住まいの方 2 ページの表で確認してください

# 新型コロナウイルス感染症の罹患が疑われる場合の対応フロー

## 【体調が悪い場合】

※体調が悪い場合は通学を控え、医療機関または保健所に相談をすること

A・Bどちらの状態ですか？



## 【PCR検査対象者となった場合】

【平日：9時～17時 学生課（011-852-9177）／左記以外：代表（011-852-1181）】に連絡

PCR検査の結果 C・D・Eのどれに該当しますか？

