

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する為に

～ 教職員の皆様へのお願い ～

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が解除されましたが、社会活動の再開に伴い、人の交流が増え、感染拡大の第2波が来ることが予想されています。

感染を広げない為に、教職員の皆様には下記について引き続きご協力をお願い致します。

【健康管理】

「感染しないように免疫力を高めること」と、「感染した時に周囲に広げないこと」が大切です。

①免疫力を高める

免疫力を高める3つの柱は、①食事 ②運動 ③睡眠です。

○3食規則正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心掛けて下さい。

免疫細胞の7割が腸に存在すると言われています。腸内環境を整える効果のある発酵食品や食物繊維も食事に取り入れてみて下さい。

○適度な運動を心掛けて下さい(人ごみを避けた散歩や室内での軽い運動を行いましょう)。

運動により汗をかく練習をすること、体を暑さに慣れさせ体温調整などが出来るようにすることは、熱中症の予防にもつながります。

○快適な環境で質の良い睡眠をとるようにして下さい。

疲労は免疫力を低下させます。長時間労働を避け、疲労が蓄積しないようにして下さい。

日頃からマスクをつけて過ごしている為、喉の渇きに気づきにくく、脱水が進んで熱中症になりやすい状態です。脱水は免疫力を低下させ感染リスクを高くします。脱水を防ぐことが大切です。

○1日を通して、意識してこまめに水分をとって下さい(喉が渇く前に飲むようにしましょう)。

活動前に十分な水分を取り、活動中・活動後にも水分や塩分を摂れるよう準備して下さい。

○熱中症を防ぐには、暑さを避けることも大切です。

暑いと感じる前から、早めに冷房を使用して下さい。

換気をこまめにし、湿度も高くないように注意して下さい(暑さ指数 WBGT もチェック)。

涼しい所でマスクを外し、こまめに休憩をとり、体を冷やすようにして下さい。

②周囲に感染を広げない

発熱などの症状があった場合は、無理をせず自宅で休養することが大切です。

○1日2回(通勤前には必ず)体温を測定して下さい。

国内で開発された健康観察アプリ【健康日記】には、新型コロナウイルス感染拡大を受け、健康フォローアップ特設ページが設けられています。是非、日頃の体調の記録などにご活用下さい。

<https://www.htech-lab.co.jp/covid19/>

- 万が一、感染したり、濃厚接触者になった場合に備え、日々の行動を記録して下さい。
行動記録表(8月11日更新)をご活用下さい。
- 発熱や風邪症状などがあれば、無理をせず自宅で休養を取って下さい。
休む場合の対応や就業再開の目安は、フローチャート(10月1日更新)で確認して下さい。
体調不良時には、新型コロナウイルス症状観察シート(8月11日更新)をご活用下さい。
- 基礎疾患など感染のリスクがあり業務上の配慮が必要な場合は、上司にご相談下さい。
- ご本人や同居者に発熱などの症状がある場合、帰国者がいる場合は、健康管理センターにご連絡下さい。
- 職場から感染者が出た場合の対応
誰もが感染する可能性のある病気です。差別的な対応をしないようお願い致します。
また、濃厚接触者や消毒範囲を確認する為の調査に、ご協力をお願い致します。

【感染予防】

新型コロナウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。これを絶つことが何より大切です。

目・鼻・口からウイルスを体内に入れなければ、感染は成立しません。

①飛沫感染を予防する

口から出た飛沫粒子は、ゆっくり1時間位かけて落下し、2mくらいの範囲で落ちます。
予防のポイントは、①飛沫を飛ばさない ②人と距離をとる ③3密を避け、換気をすることです。

- マスクなど咳エチケットを徹底して下さい。
自分の飛沫が飛んで、人に感染させない為にご協力をお願い致します。
- 近距離・対面・話しながらの食事や喫煙は避けて下さい。
休憩スペースは感染リスクが比較的高いとされています。食事の時間をずらすなど、各部署で可能な範囲でのご対応をお願い致します。
喫煙中は、人との距離をとり、会話をせず、短時間でその場を離れるようにして下さい。
- 3密(密閉・密集・密接)を避けて下さい。
窓口や相談業務など、可能な場合は予約制など人数制限をかけて対応して下さい。(対面での接触をなるべく避けるようにして下さい。)
換気の出来ない教室を使用する場合は、利用人数を減らして下さい。
- こまめに換気をして下さい(空気の流れを作ることが大切です)。
【最低でも1時間に2回】【5~10分】【対面の窓やドアを全開に】して下さい。
休憩スペースについてもできるだけ換気をして下さい。
- 職場では、人と人との間になるべく距離を保持するようにして下さい。
- 対面での会議やミーティング等行う場合は、人と人との間隔を出来るだけ2m(最低1m)開け、可能な限り真正面を避けるようにしましょう。
- 通勤時、可能なら、公共交通機関以外(自家用車、自転車、徒歩)をご利用下さい。
公共交通機関を利用する場合は、出来るだけ【混雑する時間を避け】【座席の間隔をあけ】【会話は控える】ようお願い致します。

②接触感染を予防する

接触感染を予防する基本は、①ウイルスを手につけない ②口・目・鼻を通して体内に侵入させない ③物についたウイルスを死滅させることです。

- 石鹸を使った 30 秒以上の手洗い・うがいを徹底し、必要に応じ手指の消毒を行って下さい。
手洗いは、【自宅を含む建物などの入退室時】【トイレの後】【食事の前】【休憩スペースへの入退室前後】など、こまめに。
- 出来る限り、物を共有しないで下さい。
- 公共交通機関で移動中、つり革や手すり、不特定多数が触れる物への接触を極力減らして下さい。
- 清掃スタッフやごみ収集スタッフが感染しないように、ご協力をお願い致します。
分別をしっかりとして下さい。
使用済みのマスクやティッシュはウイルスが付着している可能性が非常に高い為、出来れば、ビニール袋等に入れ(表面に触らない)、自宅に持ち帰り処分して下さい。
喫煙者の方も、出来れば携帯灰皿を使用し、自宅で吸い殻を捨てて下さい。
- 顔を触らないように注意して下さい。
ウイルスに汚染された手で目・鼻・口を触ると、粘膜からウイルスが体内に侵入します。
- 不特定多数が触るドアノブ、スイッチ、机、コピー機など共用部分は、1 日 1～2 回以上、70%程度アルコールか 0.05%次亜塩素酸ナトリウムで消毒して下さい。
※実験器具やマイクなどはその都度消毒して下さい。
※休憩スペースの共有する物品(テーブル、いす等)、窓口の亚克力板・ビニールシートなどは汚染されるリスクが高い為、定期的に消毒するようにして下さい。
※共用部分等を消毒する際は、ウイルスの飛散や不完全な消毒を防ぐため消毒液は直接噴きつけないようにしてください。消毒液をつけた使い捨ての紙やタオルで拭き、良く乾かして下さい。
※アルコールはかなり手に入りづらくなっております。出来るだけ次亜塩素酸ナトリウムをご使用下さい。次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があるので、金属に使用した場合には、5～10 分後に水拭きをして下さい。
次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)を用いての消毒方法
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>
なお、新型コロナウイルスに効果のある家庭用洗剤が、経済産業省の HP より紹介されております。ご参考までにご覧下さい。
<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/20200529005/20200529005-1.pdf>

感染予防についてより詳しく知りたい方は、下記のサイトをご覧ください。

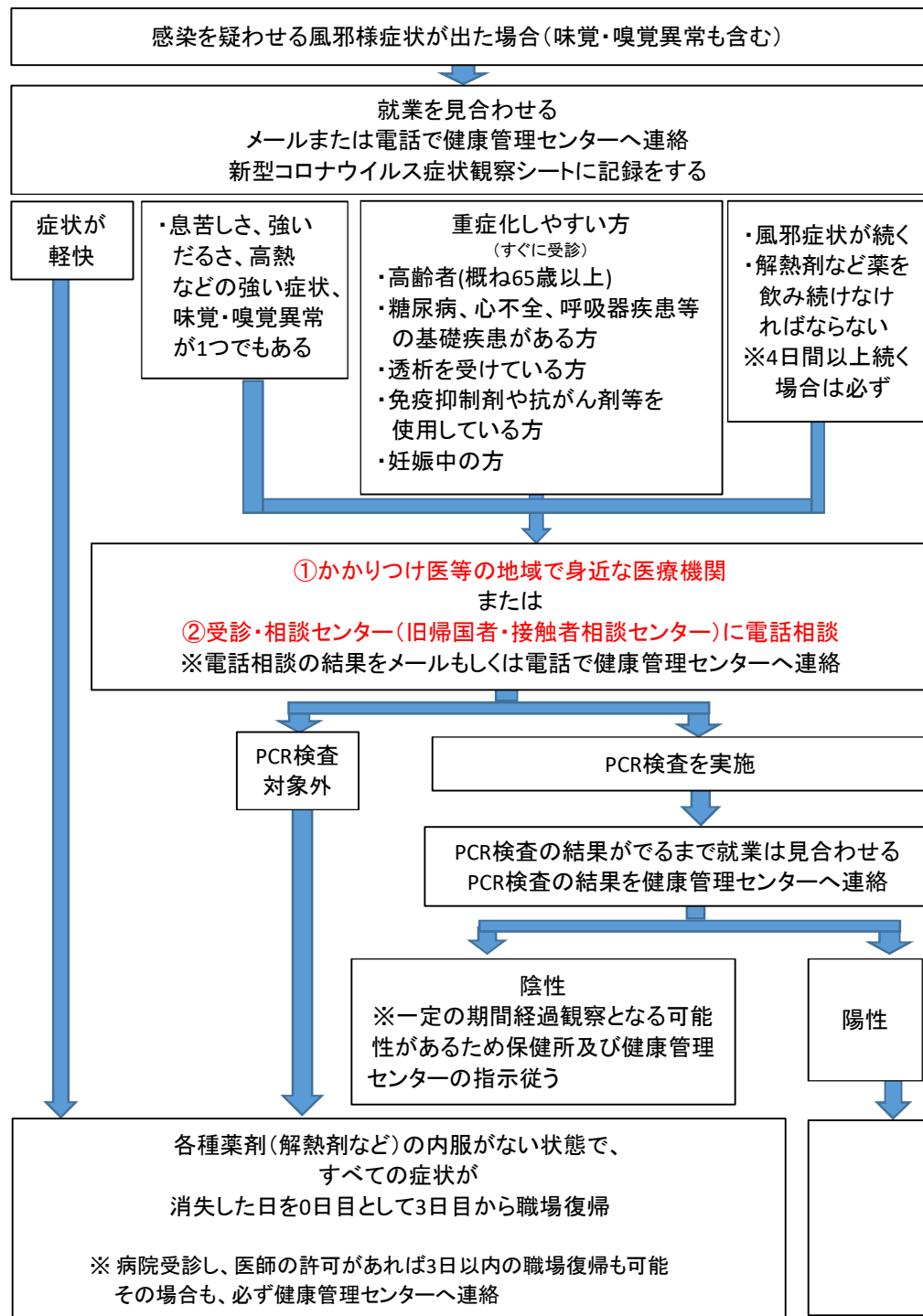
九州大学作成:新型コロナウイルスに関する E-ラーニング教材

新型コロナウイルス感染予防の科学入門編(九州大学・矢原名誉教授)

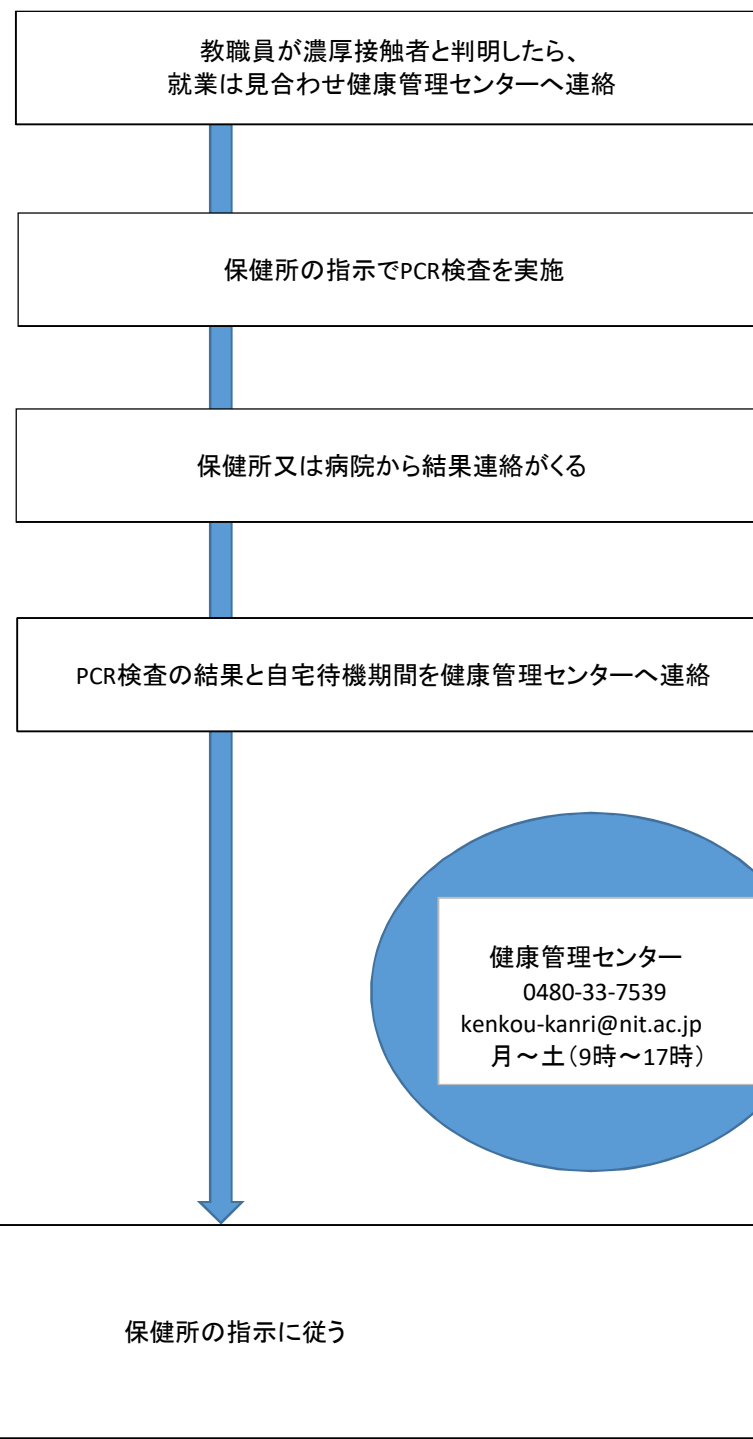
<https://youtu.be/NJBb3e83RZY>

(※動画は、4 月に配信されたもので、社会情勢のデータは当時のものとなっております。)

I 教職員本人が体調不良の場合



II 教職員本人が濃厚接触者として自宅待機の場合



Ⅲ 同居するご家族が体調不良の場合

同居するご家族に普段と明らかに違う症状がある
息苦しさ、強いだるさ、高熱、長引く風邪症状、味覚・嗅覚異常
などが1つでもある

教職員は出勤の可否について
健康管理センターへ相談

同居するご家族が近医受診

同居するご家族が
新型コロナウイルス以外の
診断

同居するご家族が
新型コロナウイルス疑い

教職員は、出勤は可能ですが、念のため14日間は普段以上の感染対策をお願いします

同居するご家族との接触を必要最低限にとどめ、新型コロナウイルス症状観察シートを活用し体調確認を行って下さい
※普段以上の感染対策とは、体温測定の回数を増やす、人と接触する機会を減らす又は短時間にする、人との飲食を控える等

Ⅳ 同居するご家族が濃厚接触者として自宅待機の場合

教職員は同居するご家族の方が濃厚接触者と判明したら、
その日の就業は見合わせ健康管理センターへ連絡

健康管理センター
0480-33-7539
kenkou-kanri@nit.ac.jp
月～土(9時～17時)

同居するご家族は保健所の指示でPCR検査を実施

教職員はPCR検査の結果がでるまで就業は見合わせる
同居するご家族のPCR検査の結果を健康管理センターへ連絡

同居するご家族が陰性

同居するご家族が陽性

保健所の指示に従う
教職員は濃厚接触者と判定される
可能性があります

