

新型コロナウイルス感染症に関する注意喚起について（第14版）

高知工科大学の学生・教職員の皆さんへ

2020年5月21日
高知工科大学長

<第13版からの主な変更点>

- 大学活動参加の条件を改訂した。

5月15日付「大学活動再開の方針及び新型コロナウイルス感染症対策における本学の基本方針」に基づき、学生及び教職員の皆さんに以下をお願いします。

自らの感染リスクの低減にとどまらず、健康な人も含め、誰もが新型コロナウイルスを保有している可能性があることをふまえた感染拡大防止のための対策ですので、協力をお願いします。

1 日常的な注意事項

新型コロナウイルス感染症に持続的に対応するため、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」をはじめとした、以下に示す基本的な感染対策を継続するとともに、添付した「新しい生活様式の実践例」を生活の中で継続するようにしてください。

- (1) 免疫力を高めるため、十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけてください。
- (2) ドアノブ、スイッチなど様々なものに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。よく洗っていない手で目や鼻、口などを不用意に触らないようにしてください。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗ってください。手指消毒用アルコールによる消毒も効果的です。
- (3) 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ってください。こまめなうがいも心がけてください。
- (4) 人の多い場所は、できるだけ避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときは、マスクを着用する等、感染防止に努めてください。特に懇親会等、飲食を伴う行事・イベントの開催や参加は、感染リスクが高まりますのでご注意ください。
- (5) 咳エチケットを徹底してください。咳やくしゃみ等の症状のある人はマスクを着用してください。マスクをしていない人が咳・くしゃみをするときは、ティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を覆ってください。咳やくしゃみを手で覆うとその手で触ったものにウイルスが付着してしまいます。誤って手で覆ってしまった場合は、よく手を洗い、手指消毒用アルコールがあれば使用してください。
- (6) 室内では換気をこまめに行ってください（1時間に2回以上、窓を全開にする。ドアを含め、2ヶ所以上を開放する）。
- (7) 物品・機器等（例：電話、パソコン、デスク等）の複数人での共用をできるだけ避け

てください。やむを得ず共用する場合は、こまめにアルコール等による消毒を行ってください。

(8) 毎朝、健康状態の確認（検温等）を行ってください。

※正しい手洗いの方法や咳エチケット、マスクの着用について、添付のちらしを参照してください。

2 集団感染を防ぐための注意事項

以下の3条件が同時に揃う場所・場面は避けてください。

- ① 換気が悪く密閉空間である。
- ② 多くの人が密集する環境である。
- ③ 近距離（互いに手を伸ばしたら届く距離）での会話や発声が行われる。

3 発熱などの風邪様症状がある場合

- (1) 発熱などの風邪症状がある場合は、外出を控え、自宅療養してください。また、毎日体温を測定して記録してください。
- (2) 相談・受診の目安は、添付を参照してください（厚生労働省資料）。
- (3) 受診する場合は、必ず電話連絡のうえ、受診してください。また複数の医療機関を受診することは控えてください。
- (4) 症状が改善しても、症状がなくなるまで、自宅療養してください。

4 学生の正課・課外活動について

第1クォータ、第2クォータは、原則として対面授業は行わず、自宅学習を基本とした遠隔講義を実施します。なお、39県の緊急事態宣言が解除されたことに伴い、3密の回避等、実施体制の準備が整った研究室から、大学院生の実験活動を再開します。また、第2クォータからを目途に、学士課程学生の卒論実験、その他緊急かつ不可欠な授業で大学が認めたもの（大学院開講科目）を再開します。その際、キャンパスに戻ることでできない学生に配慮します。

また、9月を特別補講期間として設定し、遠隔講義で行えなかった授業や単位認定試験を実施します。

詳細は、指導教員からの連絡、5月18日付「自宅学習期間の延長と特別補講期間の設定について」、5月21日付「第2クォータの授業形態・高知県への移動・大学活動参加の条件」を参照してください。

課外活動は引き続き禁止、体育施設等の貸出しも中止しています。

5 大学活動再開にあたっての条件

緊急事態宣言が解除された県に滞在している学生は、上記4により認められた大学活動に新たに加わることができますが、その際、別途定める条件を満たす必要があります。詳細は、5月21日付「第2クォータの授業形態・高知県への移動・大学活動参加の条件」を参照してください。

6 大学活動参加の条件（認められた大学活動）

上記5の条件に沿って高知県に移動、必要に応じ健康観察期間を経たうえで、次の3つの条件全てを満たす場合、学生は、日々の大学活動に参加できます。条件を満たさない場合は、自宅待機してください。

(1) 以下のいずれにも該当しない。

- ① 新型コロナウイルス感染症の感染者
- ② 感染者の濃厚接触者
- ③ 家族等の同居者が感染者の濃厚接触者
- ④ 保健所等関係機関から健康観察の依頼を受けている。

※該当後、本人または家族等の同居者が陰性の診断を受け、健康観察期間を満了している場合は大学活動参加可能です。

(2) 以下のいずれにも該当しない。

- ① 過去2週間以内に、海外から入国した。
- ② 過去2週間以内に、入国後2週間以内の人と濃厚接触した。

(3) 以下のいずれの症状もない。

発熱（目安：37.5度以上）、咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、たん、頭痛等の風邪症状、強い倦怠感、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常等

※花粉アレルギー等、本人が自覚している症状は対象外です。

※例えばのどの痛みだけであっても、自覚している他の疾病であると確信がもてない場合は自宅待機してください。

※発熱については、37.5度以上の場合は必ず自宅待機してください。37.5度以下であっても、平熱が36度前後で発熱と自覚できる場合は、念のため自宅待機してください。

※万一、新型コロナウイルス感染症に感染していた場合、他の人に感染させないための自宅待機ですので、不安な場合は自宅待機を選択してください。

■ 上記（1）に該当する学生は、以下に連絡してください。

学生支援課 TEL: 0887-53-1118 Email: student@ml.kochi-tech.ac.jp

■ 上記条件に関し相談したい場合は、以下に連絡してください。

健康相談室 TEL : 0887-57-2020（平日 8:30-17:15）

7 学生への窓口対応について

窓口に来る際は、担当部署へ事前にメールまたは電話で要件を伝えてください。内容を確認したうえで、面談日時等を連絡します。健康相談室・心理相談室（健康管理センター）の利用についても同様です。詳細は5月18日付「自宅学習期間の延長と特別補講期間の設定について」を参照してください。

8 就職活動について

緊急事態宣言が発出されている都道府県への就職活動における移動を原則、禁止します。詳細は、5月18日付けポータル通知を参照してください。

9 教職員の出勤・出張等について

人事課発出5月18日付け通知「教職員の勤務等の取り扱いについて（第3版）」に基づき、5月31日までの間は、以下のとおりとさせていただきます。

- (1) 教員は在宅勤務を原則とし、遠隔講義等の教育研究活動に必要な場合に出勤してください。
- (2) 教職員の出勤の可否は、上記6に記載する学生の大学活動参加基準に準じ判断を行い、基準を満たさない場合は所属長及び人事課（連絡先は文書末尾）に報告のうえ、令和2年3月2日付理事長通知に基づいた特別休暇を取得してください。
- (3) 大学活動参加基準（1）（2）を満たさない場合は、大学に出勤する、しないに関わらず、人事課に報告してください。
- (4) 海外出張、国または地方自治体により緊急事態宣言等が発出されている地域への出張は禁止です。
- (5) 県外への不要不急の出張は禁止します。やむを得ない場合は所属長及び人事課の許可を得てください。帰高後、最長14日間の在宅勤務等、行動制限を指示する場合があります。
- (6) 県内への出張は、必要性を十分に検討したうえで行ってください。
- (7) 学外者の招聘は、国外、県外の方は禁止です。県内の方の招聘は必要性を十分に検討したうえで行ってください。
- (8) 対面でのイベントの開催等は禁止です。

10 海外渡航、海外からの招聘・来訪について

- (1) 海外渡航、海外からの招聘・来訪は禁止します。
- (2) やむを得ず海外渡航、海外からの招聘・来訪が必要な場合は、国際交流課に事前に相談してください（連絡先は文書末尾）。検疫強化により、入国後、指定場所での14日間の待機や国内において公共交通機関（鉄道、バス、タクシー、航空機（国内）等）を利用できない等の制限があります。

11 海外から入国、又は入国者と濃厚接触があった場合

- (1) 過去2週間以内に海外から入国、又は入国後2週間以内の人と濃厚接触した場合、症状がない場合でも、大学活動への参加はできません（課外活動含む）。入国・接触から2週間は、自宅待機してください。やむを得ず人に会う場合、または外出する場合は、必ずマスクを着用してください。
- (2) 2週間の間に発熱などの風邪様症状が出た場合は、帰国者・接触者相談センター（文書末尾参照）に連絡してください。海外渡航歴等を申告のうえ、指定医療機関を受診する等していただきます。

【連絡先】

- ・息苦しさや強いだるさ、高熱等の強い症状がある場合、風邪様症状や発熱が続く場合等、新型コロナウイルス感染が疑われる場合

帰国者・接触者相談センター（全国）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html

帰国者・接触者相談センター（高知県）、新型コロナウイルス健康相談センター

TEL: 088-823-9300 【受付時間】 9:00~21:00（平日・土日祝日）

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/2020020300117.html>

- ・大学活動参加の条件を満たさない場合（教職員）

人事課 TEL: 0887-53-1112 Email: personnel@ml.kochi-tech.ac.jp

- ・やむをえず海外渡航、海外からの招聘・来訪を検討している場合

国際交流課 TEL: 0887-53-1130 Email: international@ml.kochi-tech.ac.jp

- ・その他問い合わせ先（学内）

https://www.kochi-tech.ac.jp/about/contact/contact_info.html

【関連ウェブサイト】

- ・厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

- ・外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

- ・外務省渡航登録サービス（滞在期間3ヶ月未満：「たびレジ」、3ヶ月以上：在留届）

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html>

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

2. 帰国者・接触者相談センター等に御相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合に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方も同様です。）

- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります。）の他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご活用ください。

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

3. 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

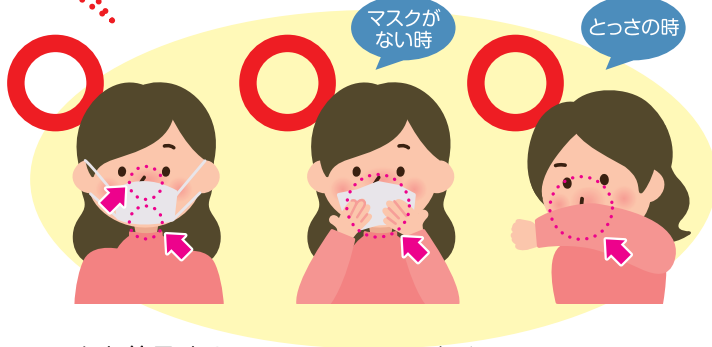
3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚労省

検索

