

## 本学における新型コロナウイルス感染症対策

高知工科大学の学生・教職員の皆さんへ

2021年3月2日  
高知工科大学長

### < 1/15版からの主な変更点 >

- 令和3年度当初の健康観察期間（オンライン授業、団体での課外活動禁止）について記載（項目4、5）

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、周囲の人を感染させる可能性があることをふまえた感染拡大防止対策として、学生、教職員の皆さんに以下をお願いします。

新型コロナウイルス感染症は若年層では無症状や軽症ですむ人が多いものの、重症・死亡者もおり、呼吸苦、倦怠感、味覚・嗅覚障害などの後遺症が数ヶ月単位で続く例、あるいは脱毛などの後遺症例も報告されています。若年層でも感染による健康リスクは決して低くないため、学生の皆さんも、しっかりと感染予防を行ってください。

### 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。特に大人数での会食や飲み会は避けてください。
- (5) 外出時は、マスクを着用してください。特に屋内で、お互いの距離が十分に確保できない状況では、必ずマスクを着用してください。ただし、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがありますので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- (6) 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がある場合は、必ずマスクを着用し、万一マスクをしていない状態で咳・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。
- (7) 室内では換気をこまめに行ってください(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する。空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、2方向の壁の窓を開放する。窓が1つしかない場合は、ドアを開ける)。
  - (8) 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。
  - (9) 毎朝、健康状態を確認(検温等)し、記録してください。

## **2 集団感染を防ぐための注意事項**

飲食店等、会食の場、若年層や学生が集まる場などでクラスターが多く発生しています。大学生の感染例も次々と確認されています。一人ひとりが「新たな日常」に対応した行動変容に努めてください。

- ① 3つの密(換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、近距離での会話や発話が生じる密接場面)が発生する場所を徹底して避けてください。
- ② 大人数での会食や飲食を伴う懇親会等への参加は厳に慎んでください。
- ③ 会食等で飲食店等を利用する場合には、飛沫飛散防止パネルの設置や座席配置の工夫等、感染防止対策に取り組んでいる飲食店を選択してください(東京、大阪等では業界ガイドラインを遵守していることを示すステッカーを掲示している店もあります)。
- ④ 大声を出す行動(飲食店等で大声で話す、カラオケやイベント、スポーツ観戦で大声を出すなど)は自粛してください。
- ⑤ サークル等による大人数での集団旅行や課外活動におけるイベント・合宿は自粛してください。
- ⑥ アルバイトにおいては、勤務中もマスクを常時着用する、感染防止対策が十分に講じられている勤務先を選ぶ、等を心がけてください。
- ⑦ 部活動においては、練習等の活動中だけでなく、活動前後においても、十分な感染防止対策をとってください(部室・更衣室の利用、練習後の飲食店利用等)。
- ⑧ マスクの着用、手洗い、消毒、換気を徹底してください。
- ⑨ 厚生労働省が推奨する「新型コロナウイルス接触確認アプリ～COCOA～」の利用を検討してください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

【参考：新型コロナウイルス感染症対策分科会提言】

- ・感染リスクが高まる「5つの場面」
- ・感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

<https://corona.go.jp/proposal/>

## **3 発熱・風邪症状がある場合**

- (1) 下記「6 大学活動参加の条件」(3)に示す発熱、風邪症状等がある場合は、外出せず、自宅療養してください。人と会うことは極力避けてください。
- (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)。37.5度以上の発

熱がある場合は、必ず、「県内の新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関について」を参考のうえ受診してください。37.5 度以下であっても、発熱・風邪症状が続く場合は受診してください。

【県内の新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関について（高知県 HP）】

[https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/cov19\\_kensakyouryoku.html](https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401/cov19_kensakyouryoku.html)

【新型コロナウイルス健康相談センター】

TEL：088-823-9300（平日・土日祝日 9:00-21:00）

- (3) 受診する場合は、必ず医療機関に電話連絡のうえ、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) 受診により PCR 等行政検査を受検した場合は、学生支援課まで連絡してください。  
【学生支援課】 TEL: 0887-53-1118 Email: [student@ml.kochi-tech.ac.jp](mailto:student@ml.kochi-tech.ac.jp)
- (5) 症状が改善しても、症状がなくなるまでは自宅療養してください。別途、医師により自宅療養期間を指示された場合は、その指示に従ってください。医師の指示により PCR 等行政検査を受検した場合は、結果が陰性であっても、症状がなくなった翌日から数えて3日間、大学活動には参加せず自宅待機してください。

#### 4 授業・研究室活動について

- (1) 令和3年度の授業・研究室活動
  - 年度当初は日本各地から学生が集まり、学内感染が発生しやすい状況にあるため、2週間の健康観察期間を設けます。  
健康観察期間： 4月4日（日）～18日（日）
  - 4月8日（木）から18日（日）まではオンライン授業とします。
  - 4月19日（月）以降の授業は、試験定員以下で実施する等、感染防止対策を講じたうえで、全学年において、大人数の講義科目等一部科目を除き、可能な限り対面授業で実施します。
  - 研究室活動は、上記健康観察期間においても、3密の回避等、感染防止対策を講じたうえで実施可能です。

#### 5 課外活動について

- (1) 上記、健康観察期間中の課外活動（団体活動）を禁止します。この期間は、大学施設の団体活動向け貸し出しも中止します。新入生との交流イベント等も禁止です。
  - 活動禁止期間：4月4日（日）～4月18日（日）
- (2) 上記以外の期間については、感染予防対策を行うことを前提として、活動を認めています。体育施設等の利用についても、一部を除いて可能です。ただし、練習試合等の対外活動、合宿等は自粛してください（公式戦等、一部例外あり）。詳細は、「6月19日以降の課外活動の再開について」を参照してください。
- (3) 「8 学生の旅行について」は、課外活動での旅行にも適用されます（日帰り含む）。

#### 6 大学活動参加の条件（認められた大学活動）

次の3つの条件全てを満たす場合、学生は、対面授業、研究室活動、課外活動等、大学が認める対面での活動に参加できます。条件を満たさない場合は、自宅待機等をしてください。

- (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又は PCR 等行政検査の対象者
  - ③ 家族等の同居者が感染者の濃厚接触者又は PCR 等行政検査の対象者
  - ④ 感染（疑い）者との接触（疑いを含む）がある。
  - ⑤ 医療機関、保健所等から自宅待機を指示されている。
  - ⑥ 大学により自宅待機を命じられている。
- (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 度未満であっても、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）、（2）に該当する学生※、（3）に記載の症状があり医師の判断で PCR 等の行政検査を受検する（した）学生は、対面での大学活動には参加せず、以下に連絡してください。該当するかどうか不安な場合も、大学活動には参加せず、相談してください。対面での大学活動を再開できる時期については、保健所等関係機関と相談のうえ、大学から連絡します。 ※（1）⑥は除く

【学生支援課】 TEL: 0887-53-1118 Email: [student@ml.kochi-tech.ac.jp](mailto:student@ml.kochi-tech.ac.jp)

- 厚生労働省が推奨する「新型コロナウイルス接触確認アプリ～COCOA～」において陽性者との接触が確認された場合は、対面での大学活動には参加せず、以下に連絡のうえ、受診してください。また結果として PCR 等を受検する（した）場合は、上記に従い、学生支援課まで連絡してください。

【新型コロナウイルス健康相談センター】

TEL : 088-823-9300（平日・土日祝日 9:00-21:00）

- 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

事務局窓口での 3 密を回避するため、原則として、以下の URL にある問い合わせフォームから質問や相談を受け付け、担当部署からメールや電話で返答します。また、必要に応じて WEB 会議システムや事務局での面談を実施します。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。事件・事故の連絡や緊急性の高い相談は、従来どおり電話で、又は直接事務局にお知らせください。

【問い合わせフォーム URL】

[https://www.kochi-tech.ac.jp/contact-form/student\\_contact.html](https://www.kochi-tech.ac.jp/contact-form/student_contact.html)

## 8 学生の旅行について

(1) 以下のとおり、感染拡大地域を設定し、感染拡大地域への旅行の自粛を求めます。

- 対象となる旅行：私的な旅行、就職活動、課外活動、研究活動、学会参加等、あらゆる目的での旅行（日帰り含む）
- やむを得ない事情で感染拡大地域（高知県を除く）に旅行した場合：高知県に戻った日を0日とし、14日目まで自宅に待機し、健康観察を行う。対面授業については欠席届を提出し、担当教員の指示に基づき、課題等の学修や録画した授業のオンデマンドでの受講等を行う。

### 【感染拡大地域】

「直近1週間の人口10万人あたりの新規感染者数が15人以上」の都道府県  
※毎週金曜日に対象地域を本学HP（新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ一覧）に掲載し、翌週月曜日から7日間（月曜日から日曜日まで）のいずれかの日に当該地域に滞在する旅行に適用する。

※なお、今後の状況によっては感染拡大地域の基準を変更する場合があります。

- (2) 高知県が上記基準により感染拡大地域となった場合、高知県外のすべての地域への旅行について、自粛を求めます。そのうえで、やむを得ず感染拡大地域（高知県を除く）に旅行した場合は、14日間の自宅待機が必要です。
- (3) 旅行に際しては、新型コロナウイルスの感染経路が主に飛沫感染と接触感染であることを十分に理解し、目的地ではもちろん、移動の際もマスクの着用、携帯用の手指消毒液の持参・利用、人混みに近寄らない、感染リスクの低い移動手段の検討等、感染防止に努めてください。目的地以外には、可能な限り立ち寄ることを避けてください。

## 9 就職活動・インターンシップについて

就職活動を目的とした旅行については、「8 学生の旅行について」に基づき、行先の都道府県が感染拡大地域（高知県を除く）に該当する場合、その旅行を自粛してください。高知県が感染拡大地域に該当する場合、高知県外のすべての地域への旅行を自粛してください。やむを得ず感染拡大地域（高知県を除く）において就職活動・インターンシップを行う場合、高知県に戻ってから14日間、自宅待機してください。

所属学群・コースの就職担当教員に協力を求めるなどにより、企業等へWEB面談等への変更依頼を検討してください。

なお、WEBセミナーやWEB面接への参加に必要な環境を整えた個室を両キャンパスで用意しています。利用希望者は事前に就職支援課に連絡してください。

## 10 教職員の出勤・出張等について

人事課発出12月10日付通知「教職員の勤務等の取り扱いについて（第6版）」に基づき、以下のとおりとしてください。

- (1) 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、在宅勤務としてください。または令和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。PCR等行政検査を受検することとなった場合も、所属長及び人事課までご連絡ください。

- (2) 出張は、必要性を十分検討し、教員は各自、事務職員は所属長が判断してください。ただし、用務地が「8 学生の旅行について」に記載された感染拡大地域（高知県を除く）の場合、出張を禁止します。所属長（事務職員は事務局長）及び人事課と協議のうえ、やむを得ないと判断できる場合には、帰高後14日間の在宅勤務を条件に認める場合があります。高知県が感染拡大地域に該当する場合、高知県外のすべての地域への出張を禁止します。
- (3) (2)の感染拡大地域に該当しない場合でも、緊急事態宣言発出地域への出張は禁止します。やむを得ず出張が必要な場合、所属長及び人事課と協議してください。
- (4) 招聘及び私事での旅行の取扱いも(2)及び(3)に準じます。
- (5) 対面イベントの開催については、令和2年度内は以下のとおりとします。ただし、新型コロナウイルス感染症の状況に応じ、取扱いを見直す場合があります。
  - 不特定多数の学外者が集まる対面イベントの開催は、開催場所（学内外）を問わず禁止する。
  - 参加者を特定できる小規模な対面イベントの開催は、相談のうえ、開催の可否を決定する（総務課までご相談ください。連絡先は文書末尾）。

## **11 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2週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。

## **12 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、又は外出する場合は、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-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.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、PCR等行政検査を受検した場合（教職員）  
人事課 TEL: 0887-53-1112 Email: [personnel@ml.kochi-tech.ac.jp](mailto:personnel@ml.kochi-tech.ac.jp)
- ・対面イベントの開催について相談がある場合（教職員）  
総務課 TEL: 0887-53-1111 Email: [general@ml.kochi-tech.ac.jp](mailto:general@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](mailto: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](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](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>

# 感染リスクが高まる「5つの場面」

## 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



## 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



## 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



## 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



## 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。





# 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

● 飲酒をする  
のであれば

少人数  
短時間



なるべく  
普段一緒に  
いる人と



深酒・はしご酒  
は控えて  
適度な  
酒量で



● 箸やコップは使い  
回さない



● 会話するときは  
なるべくマスク着用



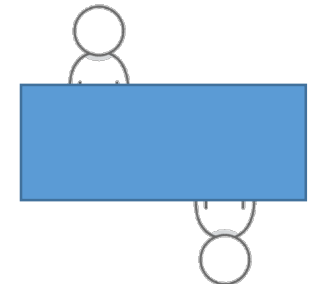
● 体調が悪い人は参加  
しない！



● 換気が適切になされ  
ているなど、感染防止  
の工夫をしているガイ  
ドラインを遵守した店  
を選ぼう



● 座の配置は  
斜め向かいに



★従業員で感染者が出たある飲食店では、ガイドラインを遵守して、換気もされ、客同士の間隔も一定あけていたことから、利用客からの感染者は出なかった。

# 「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。