

保健室便り

コロナ対応の生活習慣

No.105 2020年5月 桃山学院大学 保健室

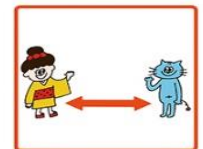
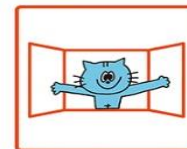


■一人ひとりが、感染しない!感染させない!

- ① 発熱や呼吸器症状がある、倦怠感が強い、味覚嗅覚に異常を感じる時は入構しないで下さい。
- ② まめに手洗いをしてください。石鹼を使って30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
(登校時、出勤時、帰宅時、トイレの後、運動後、食事の前後等)
- ③ 普段から顔まわり、目や口元、鼻を触らない習慣を身につける。(あなたの手からウイルスが運ばれます)
- ④ マスクを着用する(入構時はマスクを着用してください)
- ⑤ 人との距離は出来るだけ2m(最低1m)確保する。

■3密の回避

- ① 換気をする。1時間に2回は必ず、部屋の2方向の窓、入口のドアを開放する。
- ② 多くの人と集合しない。
- ③ 人との距離を保つ。



■日常生活で気をつけること

- ① 公共交通機関利用時は、マスクを着用し会話は控える。
- ② 買い物は、一人又は少人数で空いた時間を利用する。
- ③ 現金より電子決済、クレジットカードを利用する。
- ④ 食事は、対面ではなく横並びで座る。
- ⑤ グラスの回し飲み、大皿は避けて個別に盛り付ける。
- ⑥ 手拭きタオルやバスタオルは共有しない。
- ⑦ 衣類や寝具は清潔に保つために、こまめに洗濯する。
- ⑧ 鼻をかんだり唾液が付いたティッシュなどは直ぐにナイロン袋などに入れ口を閉じて捨てる。



■接触感染に注意してください!!

新型コロナウイルスは、空気中では3時間、段ボールで24時間、プラスチックやステンレスの表面では3日間残存しています。

1. ドアノブ、スイッチ、リモコン、タッチパネル、給湯器やポット、マイク、事務用品など誰が触るかわからない共有部分は0.1%次亜塩素酸ナトリウム消毒液で適宜ふき取りましょう!
(スプレーで直接吹きかけないでください。付着したウイルスを飛散させる可能性があります)

※新型コロナウイルス感染症に関して厚生労働省や保健所を装い個人情報聞き出そうとする詐欺事件が発生しています。ご注意ください!



不安な事やわからないことがあれば保健室までご相談ください

保健室 TEL 0725-54-3131 (代表) 内線2100 月~金 9:10~16:40

メール: hoken@andrew.ac.jp