



保健室便り

COVID-19 集団感染に注意！

～クラスターを発生させないために～



No.107 2020年8月24日
桃山学院大学 保健室

集団で活動する場所で感染を広げないよう一人ひとりが感染防止を心がけて下さい！

■ クラブ活動中の注意！

- クラブ・サークル活動時は、3密を避けて、手洗い等感染防止対策を徹底しましょう。(活動届のルールを守る)
- 体調不良時や活動に不安を感じる時は、休める体制を整えましょう。
- 熱中症予防の為水分・塩分補給は、積極的に時間を決めて取りましょう。
- 食事するときは、静かに食べることに集中し、食事がすんで、お喋りするときはマスクをしましょう

■ 家庭内での注意！～高齢者や持病のある家族を守りましょう～

- 帰宅したら、まず、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。
 - タオルやバスタオルの共有は止めましょう。
 - 多くの人と接触して帰宅する人は、入浴は最後に入りましょう。
 - 重症化しやすい人には調不良を我慢しないよう伝えましょう。
- ※家庭内で療養する場合は、個室で過ごし他の家族との接触は避けましょう。



共通の感染防止対策

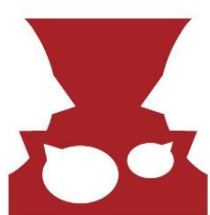
- 日頃より、バランスの良い食事を取って、翌日まで疲れを残さないよう睡眠時間を十分にとりましょう。
- 換気の悪い場所、ソーシャルディスタンス(1m以上)を確保できない場所では、マスクを着用しましょう。
- 部屋の換気を30分に1回は実施しましょう。
- 帰宅時、トイレの後、食事の前後など正しい手洗いは感染症予防の基本です！！



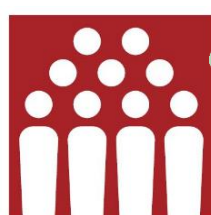
手洗い



換気



密接回避



密集回避



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