



注意報

2019年12月以降、中華人民共和国湖北省武漢市で発生した、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告されて以降、世界各地で感染者等の報告が続いています。国内では、2月1日より新型コロナウイルス感染症は指定感染症に指定されました。これから定期試験期間の突入により、遅くまで試験勉強をする等、疲労の蓄積により免疫力が低下しやすい時期でもありますので、十分な注意が必要です！！

1. 症状

1) 主な症状

- ①発熱
- ②咳などの呼吸器症状

世界保健機関（WHO）のQ&Aによれば、現時点の潜伏期間は、1-12.5日（多くは5-6日）とされており、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

2) 主な感染経路

- ①飛沫感染…感染した人の咳やくしゃみ
- ②接触感染…ウイルスが付着した手で、目・口・鼻に触れ、それを他者が触り、その手で口や鼻を触ると、粘膜から感染する

2. 予防

インフルエンザと同様に、**手洗い**や**咳エチケット**、**アルコール消毒**などの感染症対策が有効とされています。

1) 手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。



2) 咳エチケット

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などをつかって、口や鼻をおさえます。咳やくしゃみの症状がある人は、積極的にマスクをつけましょう。



3) 手指消毒

手指がよく触れる場所に触った場合は、消毒用エタノールを、物の表面の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（表示通りに希釈したもの）も有効とされています。

学外から学内への持ち込みを避けるため、現在大学の玄関には消毒用エタノールを設置しております。また、ラーニングcommonsにも設置しております。その都度手指消毒をするよう心がけましょう。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

偏った食生活を送っていませんか？免疫力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出し、混みあった場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所ではマスクは一つの感染予防策と考えられています。



3. 対応…コロナウイルス等の感染症にかかったかな？と思ったら

- 1) 発熱（37.5℃以上）かつ呼吸器症状があり、医療機関を受診する場合は、マスクを着用し、手指消毒を徹底して受診しましょう。
- 2) 呼吸器症状があり、コロナウイルス感染症かもという不安がある場合（感染症の流行が確認されている地域の方との濃厚接触があった等：詳細は、岩手県ホームページ参照）は、お住まいの地域の保健所に連絡・相談のうえ、医療機関を受診しましょう。
- 3) 感染地域への渡航や留学を予定している方は最新情報を確認し、再検討しましょう。
- 4) 咳やくしゃみ等の症状がある場合は、咳エチケットを徹底しましょう。
- 5) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分に取ることが大切です
- 6) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

【参考・引用】

厚生労働省新型コロナウイルスに関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html

岩手県 HP 新型コロナウイルス感染症に関する情報 <https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryuu/kenkou/jouhou/1026260.html>

東京都感染症情報センター 新型コロナウイルス感染症に関する情報 <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/>

