

【千葉大学感染症情報】 2023/5/8

引き続き基本的な感染予防対策は励行しましょう。

1. 日常の健康管理について

- ① 体調が悪い時は不要な外出を控え自宅療養し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。回復してから登学・出勤してください。
- ② 新型コロナウイルス感染症/季節性インフルエンザについては、自己検査が可能です。発熱、咽頭痛、咳、関節痛などの症状がある場合には、市販の抗原検査キット(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27779.html)で自己検査をしましょう。
- ③ 出席停止(公欠)については、学生ポータルに説明があります。4月1日より総合安全衛生管理機構に報告は不要です。
- ④ 体調不良時にそなえあらかじめ自宅に準備すべきもの
 - 体温計・マスク・COVID-19/季節性インフルエンザ市販抗原検査キット(渡航・出張等にも持参することを推奨)
 - 風邪薬(アセトアミノフェンその他解熱鎮痛薬、咳止めなど)(渡航・出張等にも持参することを推奨)
 - 消毒用品(アルコール/家庭用塩素系漂白剤等)
 - 経口補水液、ゼリー飲料、レトルト食品など体調が悪くても食べられる食品や飲料

2. 基本的な感染予防対策

- ① 定期接種・臨時接種、必要に応じた任意接種のワクチン接種を済ませておく。
 - 新型コロナワクチンについては、オミクロン株対応ワクチン1回を含む3回以上の接種を推奨
 - 出生時からの予防接種記録(母子健康手帳)を確認し、未接種のワクチンは追加接種を推奨
参照;こどもとおとなのワクチンサイト→ <https://www.vaccine4all.jp/>

② 手洗い・咳エチケットの励行

- ◇ 適切なタイミングで手洗い・手指衛生を行いましょ。手指衛生前の手で目や鼻を触らないように心がけましょ。
- ◇ 感染症流行注意報・警報発出期間、人ごみなどの場面に合わせて不織布マスクの着用を検討しましょ。
- ◇ 咳やくしゃみが出る場合他人と過ごすときは不織布マスクを着用し、咳やくしゃみをするときはハンカチなどで口元を覆いましょ。
- ◇ 医療機関・高齢者施設・社会福祉施設を訪れる場合、持病がある方・高齢者・妊婦などと過ごす場合には、不織布マスクを着用し、とくに感染予防に注意しましょ。

③ 部屋の換気

- ◇ 24時間換気システムの稼働、窓開け、サーキュレーターの利用等で、有効な換気を保ちましょ。
- ◇ 室内の換気目安:一人当たり換気量 30m³/時以上、二酸化炭素濃度 800ppm 以下が望ましい。

3. パンデミックの影響で、こころの健康を保つことが難しくなっています。相談窓口を活用して、心身の健康を保ちましょ。

→相談窓口(総合安全衛生管理機構 HP) <https://hschome-gw.hsc.chiba-u.jp/index.html>

【本件に関する連絡先】 総合安全衛生管理機構ナース室 043-290-2214(内線 2214)

Email info-hsc@office.chiba-u.jp