

# 新しい大学生活ガイド

~Save your life~

滋賀県立大学

## 大学に来るまで

### ◇ 毎日、体調の確認を行きましょう。

→ 体温を確認し、発熱や風邪症状等がある場合は登校しないでください。

なお、次の症状がある場合は、外出はせず、「[帰国者・接触者相談センター](#)」に相談してください。

★息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合は、すぐに相談してください。

〔症状には個人差があります。強い症状と思う場合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ような状態の時も同様です。〕

★発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

○以下の人は早め(すぐ)に相談してください。

糖尿病・心不全・喘息等の基礎疾患のある方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

○それ以外の人でも症状が続く場合は相談してください。

特に症状が4日以上続く時は、必ず相談するようにしてください。解熱剤などを飲み続けなければならない状態の時も同様です。

### ◇ 朝食および水分をしっかり摂取しましょう。

### ◇ 石鹸で手を洗い、マスクを着けて登校しましょう。咳エチケットも忘れずに。

※ メガネ着用は、目の粘膜からの感染予防に有効です。

### ◇ 通学途中は、私語は控え、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。

※ 通学時は色々なところに触れないように気を付けてください。

### ◇ ハンカチや、マスク保管用のビニール袋を持参しましょう。

## 大学に着いたら

### ◇ 石鹸で手を洗う、あるいは、アルコールで手指の消毒を行きましょう。

### ◇ 講義中や、学内移動中もマスクを着用しましょう。

※ マスク着用時息苦しくなったら、人のいない風通しのよい野外で、マスクを外し休息しましょう。

### ◇ ソーシャスディスタンス(最低 1m)を保ちましょう。

※ 教室では、机にシールが貼ってある席に座り、人と人との間隔を空けてください。

- ◇ 近距離での会話や、真正面の会話はできるだけ避けましょう。
- ◇ 部屋の換気はこまめに行いましょう。
- ◇ 共用の物を使用した後は、石鹸で手を洗う、あるいは、アルコールで手指の消毒を行いましょう。
- ◇ 食事中は、私語は控えましょう。
  - ※ 食後に話す時は、マスクをつけましょう。
- ◇ 食事中は、自分のマスクはビニール袋に入れ口を閉じて保管しましょう。
  - ※ マスクを袋に入れる際は、外側・内側を決めておきましょう。
- ◇ マスクを触ったり、自分の口や鼻まわりを触ったら、必ず石鹸で手洗いを行う、あるいはアルコールで手指を消毒しましょう。アルコール除菌シートを携行すると便利です。

## 大学から帰ったら

- ◇ マスクを外したら、ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てましょう。
- ◇ 帰宅後はすぐに、石鹸で手を洗い、洗顔やうがいもしましょう。
- ◇ できるだけすぐに着替えたり、シャワーを浴びたりしましょう。
- ◇ メガネやコンタクなどの身に着けているものや、スマホは、専用の洗剤で洗ったり、シートで拭き取ることも大切です。
- ◇ 洗濯物はためず、その都度、洗濯しましょう。
- ◇ しっかり夕食をとり、十分な睡眠をとりましょう。

## その他、気を付けること

- ◇ 「3つの密(密閉・密集・密接)」になりやすい場所への外出や、イベントへの参加は控えましょう。
  - ※ 特にクラスターが発生しやすいと言われている飲食を伴う会合(懇親会、コンパ等)や、大声を出すカラオケ店やスポーツ観戦などに行くことは自粛してください。
- ◇ アルバイトなどに行く時も、体調が悪い時は、無理して行かないようにしましょう。
- ◇ アルバイトを行う場合は、勤務先の感染拡大予防のガイドラインに従い行動しましょう。

<参照> [厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」](#)

2020年8月3日更新