

北大生の皆さんへ

保健センター長 橋野 聡

## 北大生が新型コロナウイルス感染症に罹らないために そして、北大生が新型コロナウイルス感染症を拡げないために

現在国内では、若い世代を中心に新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。皆さんのような若い世代は、たとえ感染しても無症状や軽症の場合が多いため、自分自身の感染に気付かないまま感染拡大防止策を取らずに日常生活を送り、周囲の家族や友人に感染を拡大させている場合も想定されます。

今後のさらなる感染拡大防止と授業や課外活動の両立を達成するため、今一度、日常生活における感染予防対策を再認識する必要があります。学内はもちろん、学外でも注意深い感染予防行動をとることで、健康で充実した学生生活を送りましょう。

### 1. 3つの「密」を避ける

学内でも学外でも、換気の悪い密閉空間、多くの人が集まる密集場所、他人との距離が取れない密接場面を避けることは、感染防止対策の根幹です。

### 2. 構内でのマスク着用

飲食以外の場面では、原則的に構内では屋内・屋外を問わずマスクを着用しましょう。自分への感染予防と他人への感染拡大防止の両方向に有用です。授業間の休憩時間の会話でも、マスク着用が感染予防に大切です。

### 3. 飲食の際の基本的注意事項

マスクを外した際は、食事時の会話や発言は控えましょう。短時間であっても飛沫感染のリスクが高くなります。食事が済んだら、すぐマスクを着けましょう。

なお、マスクを外した際には、外したマスクはマスクケースに入れるかティッシュで包むなどをして、ポケットや鞆にしまう、またはテーブルの端に置きましょう。飲酒を伴う懇親会や宴会は極力避け、やむを得ず出席しなければならない場合には、大声を出さない、対面を避けるなど充分注意が必要です。自宅であっても同様です。

### 4. 手指消毒の徹底

丁寧な手洗いが基本ですが、建物や部屋の出入り口に設置しているアルコールも、必ず使用しましょう。ドアノブや取っ手を介した接触感染予防に有用です。

### 5. 毎身体調をチェックする

発熱、咳、倦怠感、喉の痛み、味覚障害などの症状があるときは、対面授業の欠席、外出を控えるなど、新型コロナウイルス感染も念頭に置き、慎重な感染拡大防止行動をとり、症状が改善しない場合は、保健所に連絡しましょう。