

## 「うつらない」、「うつさない」ために確認してみよう！

未だ収束が見通せない新型コロナウイルス感染症。

長期化していることで、感染予防・感染防止行動に対する気持ちの緩みがでていませんか？

一人一人が、「うつらない」、「うつさない」ための意識を持った行動が必要です！

自分の行動をもう一度確認し、感染対策の基本を守りましょう。

### 1. 体調管理をしましょう。

栄養・睡眠を十分にとり、体調管理・健康観察に努めてください。

毎日体温測定や健康状態の確認を行いましょう。

咳、のどの痛み、だるさ、発熱など体調が悪い時は外出せず、自宅で療養しましょう。



### 2. 3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を習慣に！

人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あけましょう。

会話をするときはマスクを着用し、飛沫感染を防ぎましょう。

こまめに手洗い（アルコール消毒）を行い、接触感染を防ぎましょう。



### 3. 「3密」を避けましょう。

「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で会話や発声をする密接場面」に加え、飲食する場は感染が起こりやすいとされています。

学内でも3密（密閉・密接・密集）とならないように注意しましょう。

保健センターでは、新型コロナウイルス感染症に関する不安や心配等の相談に対応しています。

お気軽にご連絡ください。



自分のため、みんなのため。  
一人ひとりが主体的に取り組んでいきましょう！  
あなたの行動がみんなを守ります。