

令和2年10月9日

学生各位

新型コロナウイルス感染症への対応について（第1版）

青森県立保健大学危機管理対策本部

令和2年10月9日付で、これまでの青森県立保健大学新型コロナウイルス感染症対策に係る本学の方針について、内容を整理の上、基本方針として改定しましたので、以下に従って行動するとともに、別添の『「新しい生活様式」の実践例』を参考に感染拡大防止に留意してください。

1 県外への移動及び届出等について

(1) 県外への移動について

現在、全ての都道府県への移動について制限はありませんが、移動先の感染状況を確認し、県外へ移動するリスク等を十分に理解し、感染対策を徹底して行動してください。

発熱等の症状がある場合には県外への移動は控えてください。

なお、県外移動後、一定期間の健康観察が実習先の受け入れ条件とされる場合がありますので、担当教員の指導に従ってください。

(2) 県外移動届の提出について

県外へ移動する際は、県外移動届を提出してください。

提出された届を基に各地でのクラスター感染発生時の注意喚起等を実施するものであり、2週間の出席停止を求めるものではありません。

また、実習先の受け入れ条件として健康観察等が必要な場合は、学科から届出を基に連絡することがあります。

（提出方法）

以下のURL又はQRコードにアクセスし、必要項目を入力して送信してください。（大学のホームページからも提出が可能です。）

<https://bit.ly/2XEoGTl>



(3) 県外移動後の健康観察及び記録について

県外移動後は、検温等の健康観察の結果を2週間記録してください。

2 外出について

(1) 外出時は、屋内にいるときや会話をするときはマスクを着用し、人との適切な距離（できるだけ2m、最低1m：ソーシャルディスタンス）を保ち、「3つの密」①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話・発声する密接場面を避けるとともに以下に留意してください。

ア イベント、会議、スポーツ、夜間の飲食等も含め、あらゆる場面において、「3つの密」が同時に重なる場を避けることを徹底してください。「3つの密」が重ならない場合でも、感染リスクを低減させるため、できるだけ「ゼロ密」を目指してください。

イ 会食等で飲食店等を利用する場合は、自己適合宣言マーク等の表示に留意するとともに、大人数での会食や飲み会は避け、大声を出す行動（大声で話す、カ

ラオケやイベント、スポーツ観戦等で大声を出すなど)は自粛してください。

※自己適合宣言マークとは、感染防止のためのガイドラインを遵守している店舗に対し自治体等がステッカー等を配布し表示するものです。

青森県では、「あおもり観光新型コロナ対策推進宣言施設」の名称で表示していますが、都道府県や市町村によって、名称は異なります。

- (2) 公共交通機関は、混んでいる時間帯を避け、マスクを着用して利用してください。
 - (3) 手洗い、咳エチケット等の感染対策を徹底してください。
- 3 自宅等における感染対策について
 - (1) 毎朝、検温等の健康観察を行ってください。
 - (2) 手洗い・手指消毒を徹底してください。

4 学内における行動について

- (1) 授業の際のマスクの着用及び換気について、教員等の指示に従ってください。
- (2) 現在、密集、密接を避けるために交流センターの座席数を半分に以下に減らしていることから、コミュニティホール（C棟1階厚生棟）の積極的な利用の他、当分の間、昼休みに限り、教室（実験室、実習室及び床面がじゅうたん敷となっている教室を除く）での飲食を認めていますので、適宜、分散して昼食をとってください。その場合でも対面での飲食は避けてください。

5 アルバイト及び課外活動について

アルバイト及び課外活動は、密閉、密集、密接を避け、感染対策をとった上で行ってください。

6 感染が疑われる症状がある場合について

風邪症状や微熱を含む発熱がある場合は、自宅待機の上、保健室に連絡をして体調等の聞き取り及び指示を受けてください。その場合、原則として出席停止となります。出席停止となる場合は、解除の指示があるまでは出席できません。出席停止期間中の授業については、学習の機会を確保しますので、出席時に担当教員に相談してください。

また、医療機関を受診する前に保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」に連絡してください。

7 PCR検査等実施時の連絡について

PCR検査を受けることになった場合又は濃厚接触者となった場合は、以下に連絡してください。

- (1) 平日の場合 時間：8:30～15:30 連絡先：017-765-2112（保健室）
- (2) 上記に連絡がつかなかった場合 連絡先：017-765-2000（防災センター）

8 相談窓口について

メールによる以下の専用相談窓口を開設していますので、利用してください。（平日、日中の回答となります。）

また、教務学生課や総務課の窓口での相談も受け付けていますので、遠慮なく相談してください。

- (1) 奨学金、授業料の減免、その他学生生活や修学に関すること
新型コロナウイルス感染症対策学生支援窓口
E-Mail: support2020@uuhw.ac.jp（教務学生課）

(2) 授業料の納入猶予に関する相談について

E-Mail:gakuhi@auhw.ac.jp (総務課)

9 新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) の活用について

厚生労働省が開発した「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を活用することで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受け取ることができ、それにより検査の受診など保健所のサポートを早く受けることや外出の自粛など適切な行動をとることができます。

なお、個人情報等は一切記録されず、プライバシーは十分に保護されます。

アプリのインストール方法等詳しくは、以下の URL 若しくは QR コードにアクセスし、確認してください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html



10 情報共有について

本方針は基本的な事項を記載したものであり、具体的な取扱いは、各教員からの指示に従ってください。今後も、キャンパスメイトにより情報を配信しますので、毎日、確認してください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定