

教職員 各位
在学生 各位

長野県立大学
学長 金田一 真澄

新型コロナウイルスに関連した感染症対策について

中華人民共和国湖北省武漢市において発生した新型コロナウイルスについて、現在、外務省安全ホームページにおいて、新型コロナウイルス感染症のため、中国湖北省全体の感染症危険レベルがレベル3(「レベル3: 渡航はやめてください。(渡航中止勧告)」に引き上げられています。(湖北省以外は引き続きレベル1)

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。風邪やインフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

また、武漢市以外の中国への渡航や留学等を予定している学生、教職員においても感染がさらに拡大する可能性があるため、以下関連情報ホームページや報道等から現地の最新情報を入手した上で、十分に注意いただくようお願いします。

なお、学生等が海外に渡航している場合又は新たな渡航を予定している場合は、緊急時に備え、必ず外務省が実施している「たびレジ」(滞在が3か月以上の場合は在留届)に登録するようにしてください。

○関連情報ホームページ

- ・外務省海外安全ホームページ
<http://www.anzen.mofa.go.jp> (PC版、スマートフォン版)
<http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp> (モバイル版)
- ・在中国日本国大使館ホームページ
https://www.cn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html
- ・厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- ・外務省渡航登録サービス(滞在期間3か月未満:「たびレジ」、3か月以上:在留届)
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html>
- ・外務省「たびレジ」登録サイト(「簡易登録」サイト)
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

学務課 学生支援係 健康管理室 課長 金子 功 担当 根岸 真理子 電話 026-234-1223 Mail kenko@u-nagano.ac.jp	総務・経営企画課 総務・財務係 次長兼課長 小野政仁 担当 赤沼 友香 電話 026-217-2240 Mail sokei@u-nagano.ac.jp
---	---

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

(2020年1月26日現在の情報を基に作成)

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、^{ひまつかんせん}飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■ 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



<正しいマスクの着用>



3. 「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

武漢市から帰国・入国される方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合や解熱剤などの薬剤を使用している場合には、検疫所で必ず申し出てください。また、国内で症状が現れた場合は、マスクを着用するなどし、あらかじめ医療機関に連絡の上速やかに医療機関を受診していただきますよう、御協力をお願いします。なお、受診に当たっては、武漢市の滞在歴があることを申告してください。