

新型コロナウイルス感染症対策ハンドブック

— 感染させない・感染しないために —

2021年1月5日改訂版



札幌医科大学保健管理センター

新型コロナウイルスに関する学内連絡先

| | |
|-------------------------------|--|
| 新型コロナウイルスに関する総合窓口：学務課学務・学生支援係 | 内線 21820、E-mail： gakum@sapmed.ac.jp |
| 体調報告などに関すること | ：保健管理センター 内線 22050、E-mail： hokekan@sapmed.ac.jp |
| 休日対応電話 | ：090-1526-9785 |

受診等に関する相談窓口 発熱など体調不良で医療機関に受診の際は事前に相談

- ①かかりつけ医がいる方は かかりつけ医に電話
- ②かかりつけ医がない方は 下記の相談窓口に電話（全て24時間対応）
 - 札幌市 札幌市救急安心センターさっぽろ
電話：[011-272-7119](tel:011-272-7119) または [#7119](tel:#7119)
 - 小樽市 発熱者相談センター 電話：0570-080185
 - 旭川市 健康相談窓口 電話：0166-25-1201
 - 函館市 受診相談センター 電話：0120-568-019
 - 上記以外 北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
電話：0800-222-0018

新型コロナウイルスの感染予防の徹底について

医療系大学の学生には、医療従事者に準じた健康管理が求められます。日々、感染が拡大している新型コロナウイルスに対しても同様であり、各自が感染予防対策を徹底して感染症から身を守ること、感染を持ち込まないことが重要です。

本冊子は、学内において小規模な患者の集団（クラスター）の発生、感染者の爆発的急増（オーバーシュート）を防ぐため、新型コロナウイルス感染症について基本的なことを整理し、それぞれが取り組む対策をまとめています。

若年者は症状が出にくく、感染していても気が付かないうちに他者に感染させてしまう可能性があります。感染症対策の重要性を充分理解のうえ、一層の健康管理と感染防止対策の徹底を心がけてください。

保健管理センター長

高橋 聡

目次

| | |
|------------------------------------|---|
| 大学における新型コロナウイルス対策 | 1 |
| 感染経路、症状について | 2 |
| 感染伝播予防 | |
| 対策1：手洗い | 3 |
| 手洗いのタイミング | |
| 正しい手の洗い方 | |
| 対策2：咳エチケット・マスク | 4 |
| 正しいマスクの着脱方法 | |
| 対策3：共有場所・共有物の消毒 | 5 |
| 対策4：体調管理 | 5 |
| 体調チェックと記録 | |
| 毎日の登校後の留意点 | |
| 対策5：感染の早期把握 | 7 |
| 症状出現時の欠席・早退 | |
| 濃厚接触者となったとき | |
| 海外から帰国したとき | |
| 感染が疑わしい場合、感染が確認された場合の対応 | 8 |
| 受診・相談が必要な目安 | |
| 感染が確認された場合 | |
| (参考資料) | |
| ・学校保健安全法第19条、学生が感染症に罹った場合の緊急連絡網体制 | 1 |
| ・「新しい生活様式」の実践例 | 2 |
| ・新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項 | 3 |
| ・厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)について | 4 |
| (別紙) | |
| 別紙1：体調確認票 | |
| 別紙2：体調確認票(欠席者) | |
| 別紙3：体調記録アプリ【健康日記】について | |
| 別紙4：欠席等による経過観察一覧 | |

大学における新型コロナウイルス対策

**小規模な患者の集団(クラスター)の発生を防ぐ
感染者の爆発的急増(オーバーシュート)を防ぐ**

感染させない・感染しない

3つの「密」を回避する

3条件が重なるとクラスターの発生リスクが高まる

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

換気の徹底

1～2時間ごと
5～10分間
2方向の窓を開放

大勢で集まらない

多くの人が手の届く
範囲に集まらない

**近距離の会話や
大声を避ける**

飛沫の飛散防止

新しい生活様式の実践→参考資料 p.2

感染伝播予防

感染経路の遮断

手洗い→p.3 マスク・咳エチケット→p.4
共有場所・共有物の消毒→p.5

健康管理→p.5

体調チェックと記録
十分な睡眠と栄養

感染の早期把握→p.7、別紙4

- ・症状が出現した時
- ・濃厚接触者となった時
- ・海外からの帰国した時

学務課 学務・学生支援係に報告すること

- ・病院見学等で北海道外へ行くとき、
- ・同居家族に微熱・発熱や風邪症状が認められた時
- ・濃厚接触者と接触した時
- ・PCR 検査の対象となった時

下記の場合は要相談→p.9

かかりつけ医 または 救急安心センターさっぽろ に電話相談、または
学務課学務・学生支援係に連絡をしてください。

- (1)強い症状がある時はすぐに
- (2)比較的軽い風邪症状が(目安として)4日以上続くとき
- (3)基礎疾患がある場合は、(2)の場合でもすぐに

新型コロナウイルス感染症と診断された場合(治療するまで出席停止) →p.9
学務課学務・学生支援係に報告

感染経路

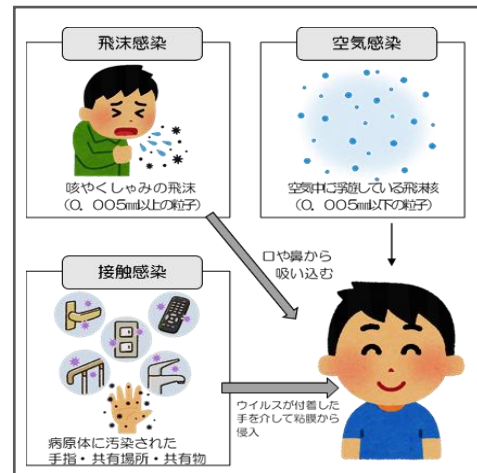
現時点では、^{ひまつ}飛沫感染と接触感染により伝播と考えられています。

飛沫感染

- 感染者の咳やくしゃみ等による飛沫によってウイルスが放出され、他者がウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。

接触感染

- 感染者がウイルスの付着した手で周囲に触れ、その場所を他者が触ることによってウイルスが伝播し、その手で鼻・口・目などに触れることで、粘膜から体内に入り感染します。



症状について

- 感染可能期間は、症状出現 2 日前から発症後 7 ～10 日間程度と考えられています。
- 感染から発症までの潜伏期間は 1 日から 14 日（多くは 5 日）といわれています。
- 発熱や咳、のどの痛み、筋肉痛、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）などが長引くことが多いのが特徴です。頭痛や下痢などを伴う例も認められます。
- 味覚障害、嗅覚障害を訴える場合もあります。
- 高齢者、糖尿病・慢性呼吸器疾患・免疫不全などの基礎疾患を有する人は、重症化のリスクが高い傾向にあります。
- 罹患しても無症状の場合や軽症の場合もあります。
- 若年者の重症化リスクは高くありません。
しかし、無症状や軽症の若年者が、気づかないうちに感染を広めてしまう可能性が大きいと報告されています。
- 現時点では、ワクチンや特別な治療薬は確立されていないので、対症療法が行われます。



感染伝播予防

感染させない、感染しないためには、複数の対策を組み合わせる必要があります。

対策 1：手洗い

接触感染の予防に最も重要なのは、手指衛生です。こまめな手洗いに心がけましょう。

- 流水と石けんで洗うか、手指消毒用アルコールで消毒します。
- なるべくペーパータオルを使います。手を拭くタオルを共用するのは止めましょう。
- ウイルスに汚染された手で、目・鼻・口などに触ると、粘膜から感染する可能性があります。不用意に口・鼻・目、顔を触らないように注意しましょう。

手洗いのタイミング

- ・ 外出先から戻ったとき
- ・ 登校したとき
- ・ トイレの後
- ・ マスクを外したとき
- ・ 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ ドアノブやつり革など不特定多数の人が触れる場所を触ったとき
- ・ 調理の前
- ・ 食事の前
- ・ 症状のある人の世話をした後 など

正しい手の洗い方

- ・ 爪は短く切っておきます。
- ・ マニキュアやつけ爪はやめましょう。
- ・ 時計や指輪を外しましょう。
- ・ 手荒れは洗い残しの原因になるため、ハンドケアをしましょう。



対策 2：咳エチケット・マスク



出典:首相官邸HPより

- 咳やくしゃみの飛沫は 1.5～2mの距離まで届きます。
- マスクは咳やくしゃみによる飛沫を防ぎます。咳やくしゃみなどの症状がある人は、感染を広げないようにマスクを着けましょう。
- マスクの予防効果は完全でないことを認識しましょう。
- マスクがないときはハンカチやティッシュ、洋服の袖（腕の内側）で口や鼻を覆います。
- 咳やくしゃみをするときは、他人から顔をそむけ、距離を保ちます。

マスクの正しい着脱方法

■装着の手順

①マスクの上下を確認する



プリーツが上向きだと、ほこりやウイルスの受け皿になるので、下向きになるように顔に当てる。

つける前に鼻のワイヤーを曲げておくと、つけた時に隙間ができにくい。

②隙間ができないように密着させる



鼻のカーブに沿って隙間ができないように密着させる。顎の下までマスクを伸ばしてマスクと顔面の隙間をなくする。

■はずす手順

表面に触れないように、ゴムをつかんで外し、ゴミ箱に捨てる。外した後は、手を洗う。



※誤ったマスクのかけ方



対策 3：共有場所・共有物の消毒

汚染した手で机・テーブル・ドアノブなどに触れると、ウイルスが物体表面に付着し、それを他の人が触ることで感染する可能性があります。

- 大勢が触れる場所を 1日1～2 回程度、アルコールまたは薄めた漂白剤（※）で消毒します。

※ 漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）

濃度が5～6%塩素系漂白剤を用いる場合、漂白剤 5 ml（キャップ 1 杯）を水 500 mlで薄め、ティッシュやキッチンペーパーなどに含ませて用いる。拭いた 場所が錆びるおそれがあるため、消毒後は水拭きする。

- 大学内は、学部や利用場所の指示に従い、講義室の机、椅子、ドアノブ、スイッチなどをアルコールタオルにより各自で清拭し、消毒後はよく手洗いをします。
- 消毒ができない場合は、不用意に口・鼻・目、顔を触らないように注意しましょう。

対策 4：体調管理

体調チェックと記録

毎日体温測定をしましょう。自覚症状の有無とともに記録に残し、体調管理に役立てます。



- 登校前に体調を確認して、体調記録アプリ【健康日記】または【体調確認票】（別紙 1）に記録します。
- 【健康日記】の利用方法は、別紙 3で確認してください。

「健康日記」とは

- 株式会社ヘルステック研究所が、京都大学と共同開発した個人の健康・医療情報を記録・活用するPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）アプリで、新型コロナウイルス感染症の健康観察をする「健康フォローアップ特設ページ」を追加し無償提供されています。
- 新型コロナウイルスの健康観察のみの利用が可能で、入力したデータはスマートフォン内のみで管理されます。CSV ファイルで登録したデータをメール送信する機能もありますが、自ら外部に送信しない限り外部へデータ送信はされません。

- 【体調確認票】（別紙 1）は、ホームページからダウンロードしてください。
- 【健康日記】や【体調確認票】は、求められたときに提示できるように毎日持参します。
- 体調記録の定期的な提出は原則不要としますが、状況に応じて提出を求めることがあります。自己管理を徹底してください。
- 発熱や症状があるときは、欠席してください。登校後に、発熱や自覚症状が出現したときは、早退します。判断に迷う場合は、保健管理センターに相談してください。

大学生生活の留意点

登下校

- 公共交通機関の利用は、マスクを着用して混雑の少ない車両を選びます。つり革や手すりに触れた手で目・鼻・口を触らないようにします。
- 飛沫感染防止のため、大声での会話は控えます。



登校後

- 登校したら手を洗います。その後も適宜手洗いします。
- 大学内では常にマスクを着用します。
- ロッカーは学部の指示に従って使用します。室内は密閉・密集・密接の3条件が揃う空間なので、混雑状況を確認しながら利用します。長居はせずに、すぐに退室します。



講義中

- 講義中に1回、休み時間に1回は窓を開け、5~10分間換気します。窓と入り口の最低2カ所空け、空気の流れを作ります。
* 当番を決めるなどして確実に実施してください。



休憩時間や昼休み

- 小規模な患者の集団(クラスター)のリスクが高くなるため、3条件が重ならないよう意識して過ごしてください。

大学立ち入り禁止に関するFAQ(学生生活編)から一部抜粋

- ・ 食事は決められた場所で取り、対面は避けて、会話を控え、飛沫防止に努める。
- ・ 飛沫防止のため大声で話すことは控える。
- ・ 原則、4階までは階段を使用し、エレベーターは使用人数の制限を守る。



課外活動

- 「札幌医科大学行動指針」の制限レベルに基づいて決定します。
札幌医科大学学生委員会からの指示を確認し、指示に従ってください。
- 活動を再開する際は、感染予防対策を徹底してください。



その他

- 国の接触確認アプリ(COCOA)も活用しましょう。

対策 5：感染の早期把握 ※別紙 4 も確認すること

(1) 欠席して自宅で経過観察を必要とする状況

下記①～④の理由により欠席の場合は、手続き④・⑤をとることを前提に、補講・追試の実施やレポートの活用等により弾力的に対応し、進級に不利益がないよう修学上の配慮を行います。

手続き④ 学務課学務・学生支援係に報告してください。

内線：21820（休日は 090-1526-9785） E-mail：gakum@sapmed.ac.jp

手続き⑤ 欠席中は、体温や自覚症状を【体調確認票】（別紙 1）または【健康日記】に記録するとともに、毎日保健管理センターに報告してください。E-mail：hokekan@sapmed.ac.jp

※報告は感染の早期発見、感染拡大の防止にも役立ちます。必ず報告をしてください。

①発熱や症状があるとき

- 原因にかかわらず登校しないでください。登校後に症状が出現した場合は早退します。
- 登校再開の目安は下記のとおりです。※発症日を 0 日、症状消失日を 0 日とします。

④臨床実習中の場合・・・発症後 8 日が経過し、かつ、薬剤を服用していない状態で症状が消失後 3 日が経過した後。
※web 実習を含む

⑤上記以外の場合・・・症状が消失後 1 日経過した後。

※流行状況に応じて、臨床実習の有無にかかわらず「発症後 8 日かつ症状消失 3 日」とする場合があります。

②濃厚接触者となったとき

- 学校安全保健法施行規則第 19 条による「出席停止」となります。
- 出席停止の期間は、患者（確定例）と最後に接触した日から 2 週間です。
- 出席停止期間中は、手洗い等の予防行動を徹底し、外出してはなりません。保健所の指示があるときは、その指示に従ってください。

濃厚接触者とは（患者とは確定例を指す）

患者に症状が出現した 2 日前から隔離開始までの間に接触した者のうち、下記に該当する者。

- ・患者と同居あるいは長時間の接触があった者（車内、航空機内等を含む）
- ・適切な感染防護無しに患者を診察、看護、介護していた者
- ・患者の気道分泌液、体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・手で触れることの出来る距離（目安として 1m）で、必要な感染予防策なしで、患者 15 分以上の接触があった者（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断）

③濃厚接触をした相手が PCR 検査等の対象となったとき

- 臨床実習の有無にかかわらず、濃厚接触をした相手が PCR 検査の対象となった時は、学務課学務学生支援係に報告し、結果が確認されるまで登校を控える。
- 濃厚接触の相手が陽性の場合「②濃厚接触者となったとき」の対応をする。

④海外から帰国したとき

- 海外渡航は原則禁止です。渡航をした場合、帰国後 2 週間は自宅待機となります。

(2) 登校をしながら経過観察が必要な状況

下記⑤～⑧の場合は登校可能ですが、下記に留意してください。

【共通事項】

- 学務課学務学生支援係に報告する
- マスク着用、手指衛生などの感染予防対策を徹底する
- 1日2回の体温測定と症状観察を実施し、毎日保健管理センターに報告をする。
- 何らかの症状が出現した場合は、欠席・早退して自宅療養する。(前ページを参照)

学務課学務・学生支援係 内線：21820 E-mail：gakum@sapmed.ac.jp

(休日対応電話 090-1526-9785)

保健管理センター 内線：22050 E-mail：kansatsu@sapmed.ac.jp

【追加事項】

⑤病院見学等で北海道外へ行くとき

- 目的地の流行状況、移動制限の有無を事前に把握し、**出発前に**学務課学務・学生支援係に報告をする。
- 臨床実習中の場合は、自宅に戻ってから2週間、毎日保健管理センターに体調報告をする。
臨床実習がない場合は自己管理を徹底し、症状出現時は欠席・早退をする。

⑥同居家族に微熱・発熱、風邪症状が認められたとき

- **臨床実習中の場合**は学務課学務学生支援係へ報告し、家族の症状が消失するまで毎日保健管理センターに体調を報告する。

⑦同居者が濃厚接触者となったとき

- **臨床実習中の場合**は学務課学務学生支援係へ報告し、家族の症状が消失するまで毎日保健管理センターに体調を報告する。

⑧その他、陽性者や濃厚接触者との接触に関する状況

- その他、陽性者や濃厚接触者との接触は、接触の状況に応じて対応を決定します。

例)

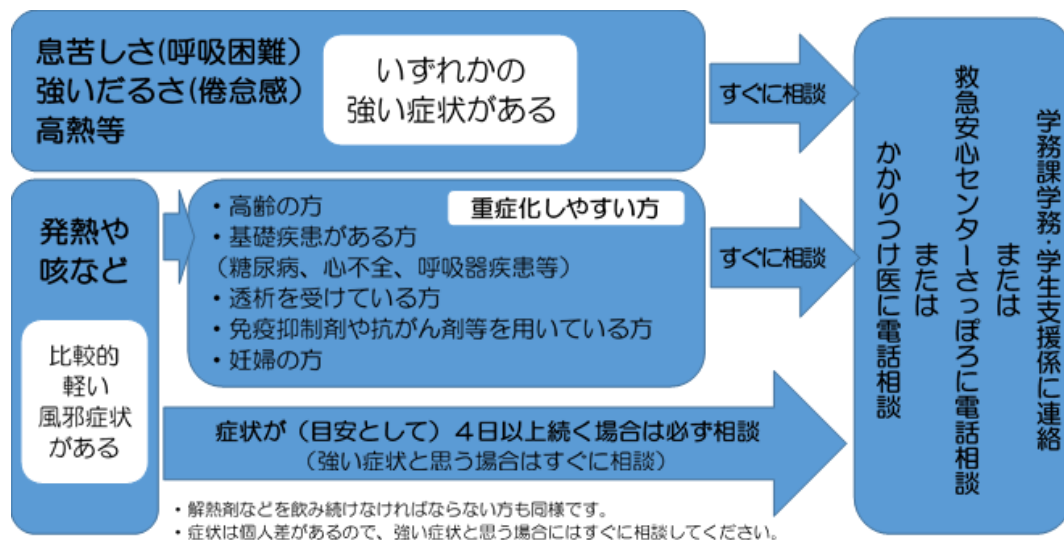
- 一緒に過ごした人(同居家族以外)が濃厚接触者になった(濃厚接触者の接触者となったとき)
- 陽性者(同居家族以外)と濃厚接触に該当しない接触が判明したとき
- 同居家族が陽性者との濃厚接触に該当しない接触が判明したとき

感染が疑わしい場合、 感染が確認された場合の対応

※別紙4も確認すること

受診・相談が必要な目安

下記の場合は、**かかりつけ医に電話相談**または**救急安心センターさっぽろに電話相談**、または学務課学務・学生支援係に連絡をしてください。



感染が確認された場合

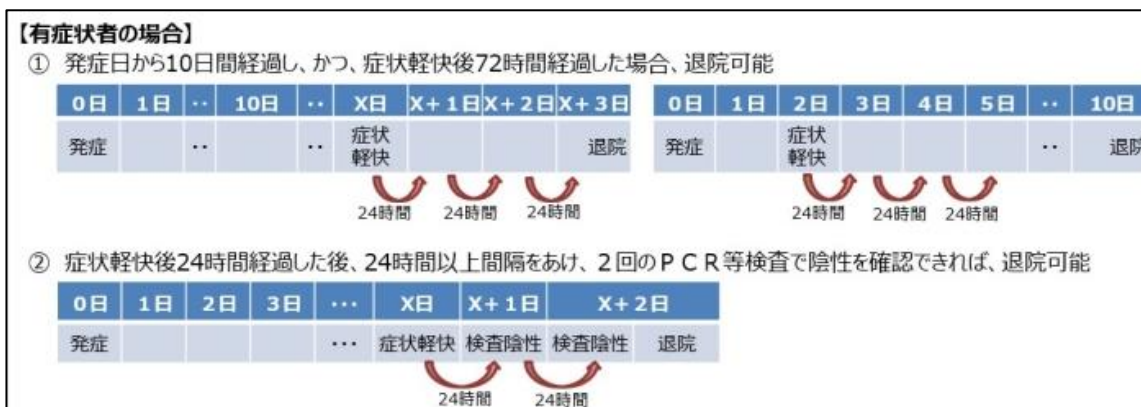
PCR検査等が必要となった時(⑨)、検体を保健所に提出した時、感染が確認された時(診断された時)は、必ず学務課学務・学生支援係に報告してください。

- PCR検査等が必要になったとき(⑨)
 - ・結果が判明するまで指示された場所で待機をします。
- 検査の結果、感染が否定されたとき(⑩PCR検査等が陰性の場合)
 - ・学務課学務学生支援係に報告してください。
 - ・登校再開は体調不良による検査は7ページ①、濃厚接触による検査は②を参照します。
 - ・登校再開後、14日間サークル活動は禁止します。
- 検査の結果、感染が確認された場合(⑪PCR検査等が陽性の場合)
 - ・医療機関に入院または自宅や宿泊施設にて治療・療養することになります。
 - ・学校保健安全法施行規則第19条により治癒するまでは「出席停止」となります。
 - ・退院基準、療養解除基準を満たした時は、学務課学務学生支援係に報告をします。
 - ・**治療・療養終了後は、14日間保健管理センターへ毎日体調報告をします。**
 - ・臨床実習中の場合は、治療・療養終了後14日経過後に登校可能です。
 - それ以外の場合は、登校は可能ですが、14日間サークル活動は禁止します。

<医療機関に入院した場合の退院基準>

1. 症状がある方の場合

- 1) 症状が出現してから 10 日間が経過し、かつ、症状が軽快してから、72 時間（3 日）が経過している（PCR 等検査せずに退院が可能）
- 2) 10 日間が経過していない場合でも、症状が軽快して 24 時間後に実施した PCR 等検査（1 回目）が陰性、1 回目の検体採取後 24 時間後に 2 回目の PCR 等検査を行い、2 回連続で陰性が確認された。（PCR 等検査で陽性が確認された場合は、再度 PCR 等検査を 2 回行う）



2. 症状のない方（無症状病原体保有者）の場合

- 1) 検査のための検体をとった日から 10 日間を経過すれば、PCR 等検査を経ずに退院が可能。
- 2) 検査のための検体をとった日から6日間が経過して実施した PCR 等検査（1 回目）が陰性、1 回目の検体採取後 24 時間後に 2 回目の PCR 等検査を行い、2 回連続で陰性が確認された場合（PCR 等検査で陽性が確認された場合は、再度 PCR 等検査を 2 回行う）



<自宅や宿泊施設での療養の場合の解除基準>

医療機関に入院した場合と同様の基準で療養の終了が可能。