

冬の新型コロナウイルス対策

冬になり、新型コロナウイルス感染者数は日ごとに増加、第3波の到来が明らかになってきました。

これまでの感染拡大状況や調査研究から、新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に集団感染「クラスター」を介して拡大することが分かってきました。年末は、クリスマス会や忘年会など、食べたり飲んだりの会食が多くなりますが、集団感染（クラスター）になるリスクをさけた生活をこころがけましょう。

保健室では、保健室が感染源にならないように①3密を防ぐ、②ドアと窓を常時開けて換気を徹底する、③学生対応の前後に手洗いや消毒、④体調不良を訴える学生は別室で対応⑤熱や体調不良の学生はベッド利用を不可とし、医療機関相談や自宅療養を促す等安心・安全な大学生活が送れるよう取り組んでいます。今後も保健室の環境をさらに整えていこうと考えています。学生の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

寒くなると、どうして新型コロナウイルスに感染しやすいのか？

新型コロナウイルスはインフルエンザと同様に「**気温が低い**」「**湿度が低い**」環境で感染が広がりやすいと言われています。また、寒くなり窓を開けなくなって「3密」が増えたり、喉や鼻の粘膜が乾燥して免疫力が落ちたり、等感染しやすくなります。

冬場の感染対策のポイント：寒い季節は変えられないが人の行動は変えられる

1 寒い環境でも換気する

- ・室内ではしっかり**換気**する：換気することで、空気中を漂うウイルスの量を減らし、感染リスクを下げる
- ・寒い時期の換気は、換気扇などがある場合は機械換気による**常時換気**が効果的
- ・1時間に2回以上窓やドアを大きく開ける ・常にドアを少しだけ開ける

2 適度な保湿・適温

- ・室内の乾燥をさけ、**湿度は40%~60%**にする ・洗濯物を室内に干す
- ・加湿器を使う ・こまめな拭き掃除
- ・室内の**温度は18℃以上**にする

3 基本的な感染防止対策

- ・**マスク着用**（正しく着用する） ・ていねいな**手洗い**や**アルコール消毒**
- ・**3密**をさけ、**大声**をださない ・**人との距離**を確保⇒**1m**を目安に
- ・「**感染リスク**」が高まる「**5つの場面**」とは？

場面1：飲酒を伴う懇親会等

場面2：大人数や長時間におよぶ飲食

場面3：マスクなしでの会話

場面4：狭い空間での共同生活

場面5：居場所の切り替わり

- ・**会食する場合**は下記のことを気をつける

- ①少人数（4人以下）・短時間で
- ②なるべく普段一緒にいる人と
- ③適度な飲酒量で
- ④箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ⑤座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべくさける）
- ⑥会話するときはマスク着用
- ⑦換気できている店を利用
- ⑧体調が悪いときは参加しない

