自宅待機している学生のみなさんへ

工学部 • 工学研究科

健康管理の徹底・感染拡大防止について (ver. 2*)

新型コロナウイルス (COVID-19) への感染防止と拡大阻止に向け、学生のみなさんに徹底していただきたいこと、守っていただきたいことを、現状に即して下記にまとめています。すでに承知されている内容も多いかと思いますが、今一度確認し、適切な行動をとっていただくようお願いします。また、本資料をいつでも確認できるように、手元に置いていただくようお願いします。

※感染等を報告する方法の変更に伴い、前稿を更新しました。

1. 健康管理の徹底について

次の各事項を守ってください。

- 不要不急の外出は控えてください。「アルバイト自粛のお願いについて」 (https://www.eng.tohoku.ac.jp/media/files/_u/topic/file1/mkjm2co5y.pdf) の通知もお読みください。
- 流水と石鹸による手洗いの徹底, アルコール消毒液による手指消毒, マスクの着用等の 咳エチケット, 適切な換気等を実施し, 感染症の予防に努めてください。
- 十分な睡眠と栄養、過労に注意し、節酒、禁煙、その他体調管理を適切に行ってください。
- 常に、自身の体調変化や症状に注意するなど、健康観察を行ってください。また、「健康観察記録票」(添付)を用いて、朝晩2回、体温測定・体調チェックをしてください。
- 「健康観察記録票」は、下記の URL から Excel 版も入手できます。 https://www.eng.tohoku.ac.jp/media/files/ u/topic/others/HealthChecksheet 2020 4 16.xlsx
- 日々の行動日誌(外出・面会記録を含む)を作成し、万一感染あるいは濃厚接触の疑いが生じた際に速やかに提出できるよう準備してください。

2. 体調が悪い時

発熱等の風邪症状があるときは、安静にし、完全に症状が消失しても 48 時間経つまでは厳に外出を慎んでください。診察を受けたいときは、事前に病院に連絡し、医師の指示を仰いでください。もし、強いだるさ(倦怠感)がある、呼吸が苦しい、味覚や嗅覚に異常があるなど新型コロナウイルス感染の疑いがある場合には、3. に記載の内容に従って行動してください。

3. 新型コロナウイルスに感染した疑いがある場合の相談・受診について

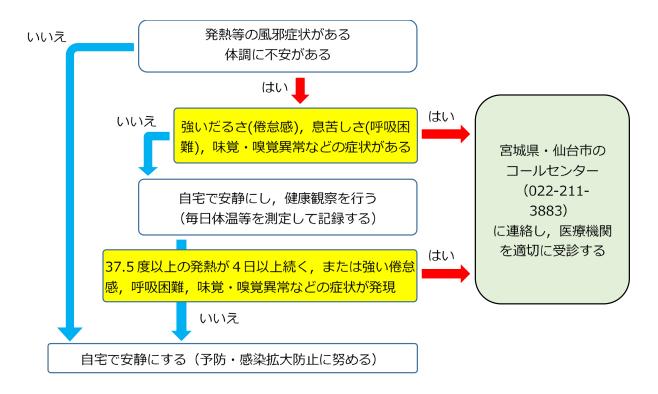
厚生労働省の新型コロナウイルス感染症についての「相談・受診の目安」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)

および下記のフロー図を参照し、次の症状がある方は、【相談窓口】(宮城県・仙台市のコールセンター)に連絡してその指示に従ってください。また、<u>5.の【報告事項・方法】に示</u>に従って、工学部・工学研究科コロナウイルス対策本部へ必ず報告してください。

【新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安】

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日間続いている(解熱剤を服用し続けなければならないときを含みます)。
- 強い倦怠感, 呼吸困難, または味覚・嗅覚異常がある。
- 注) 基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合



【留意事項】

- 短時間で38℃以上の発熱が起きた場合は、インフルエンザの可能性がありますので、かかりつけ医等に電話で相談してください。
- 次の方は、重症化のリスクがありますので、かかりつけ医に連絡して指示を仰いでください。
 - ▶ 糖尿病, 心不全, 呼吸器疾患 (COPD等), 腎疾患 (透析を受けている方を含む) の方
 - ▶ 高齢者
 - ▶ 免疫抑制剤や抗がん剤治療を受けている方
 - ▶ 妊婦

- 他者との接触を可能な限り避け、感染拡大の防止に努めるとともに、手指の消毒等を行い、安静を心がけてください。熱があっても自宅で療養し、重症化しない限り、症状が治まるのを待つのが現状ではベストな選択です(添付の「体調不良時の対処法」に関する Q&A を参照してください)。
- 医療機関を受診する場合は、事前に病院に連絡し、医師の指示を仰いでください。また 受診時にはマスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底し、公共交通機関の利用を避 けて受診してください。過去2週間の行動を思い出し、特に発症前後の接触者リストを 作成してください。記入した「健康観察記録票」も持参してください。
- コールセンターから自宅安静の指示を受けても、その後重症化の兆候(特に呼吸困難) がみられた場合には、ただちにコールセンターに再度連絡し、状況について伝えるとと もに、指示に従ってください。

【相談窓口】

宮城県・仙台市共通の一般電話相談窓口(コールセンター)

TEL: 022-211-3883 24 時間対応(日本語)

※言語の支援が必要な場合は、SENTIA (022-275-9990) に事前に連絡すれば、通訳を頼めます。

If you need multilingual assistance, please ask SENTIA for interpretation in advance at 022-275-9990.

4. 感染者との接触があったと思われる場合の対応

次のいずれかに該当する方は、自宅で待機し、健康観察を実施してください。感染の不安がある方は、8. に記載の問い合わせ先に相談してください。また、感染拡大防止のために、

- 6. に記載の各事項を守ってください。
- ▶ 感染者と濃厚接触が疑われる方
- ▶ 感染者が発生した空間(同室内)に、感染者が滞在した日に長時間滞在した方(密閉された空間なら、より短時間の場合も含みます)
- ▶ 感染者が発生した建物に、感染者が滞在した日に短時間でも滞在し、共有物品を利用した方
- ▶ 感染者が発生した空間(同室内)に、感染者が滞在した日以降に、短時間でも滞在し、 共有物品を利用した方

注) 定義

濃厚接触:2メートル以内で2分以上会話をした

※国立感染症研究所による「濃厚接触者」の定義とは異なります

(https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/2019nCoV-02-200312.pdf)

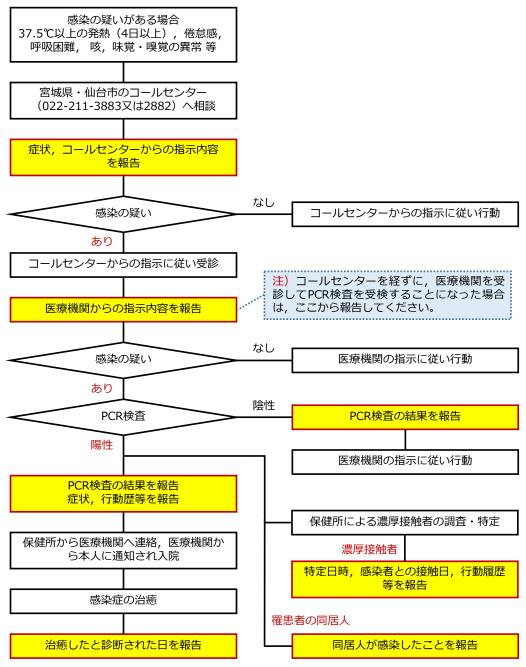
長時間:2分以上

共有物品: PC, テーブル, ソファー, ポット, 冷蔵庫, リモコンなど

5. 大学への報告について

次のいずれかに該当する方は、【報告事項・方法】に従って、工学部・工学研究科コロナウイルス対策本部へ必ず報告してください。下記のフロー図を参照し、該当事項が生じた際に、その都度報告する必要があります。

- ▶ 感染の疑いがある(①同居人が罹患した,②宮城県・仙台市のコールセンターに連絡し 指示を受けた、③コールセンターの指示を受けて医療機関を受診した)
- ▶ 保健所により「濃厚接触者」と認定された
- ▶ PCR 検査を受検した



注)感染者の復帰の目安は、症状が改善し、PCR 検査で 2 日連続で陰性となり、解熱剤を内服しない状態で症状が消失してから 48 時間を経過していることなどです。ただし、しばらくは保菌者の可能性もあるため、外出を控え感染拡大防止に留意してください。

【報告事項・方法】

• 下記の URL から,「工学部・工学研究科 新型コロナウイルス感染症報告フォーム」により報告してください。

https://www.eng.tohoku.ac.jp/news/detail-,-id,1602.html#covid19

- 報告事項については、上記 URL の「コロナ感染症報告フォーム_報告事項」を参照してください。
- 報告された内容は、学科・系、および指導教員またはアドバイザー教員にも共有されます。
- 報告者には、報告内容を記した受信確認メールが届きます。2回目以降は、報告フォームの「回答を編集」の機能を利用して報告してください。

6. 感染拡大防止について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、次の各事項を守ってください。

- 海外への渡航は中止してください。
- 不要不急の国内の移動を控えてください。特に緊急事態宣言が発令されている地区と仙台の間の移動(宣言発令地区を経由する移動も含む)は延期、中止を強く要請します。また、やむを得ない事情で移動した場合は、自宅待機の指示が解除されても、帰仙後1週間程度(出来れば2週間)は、学内への立ち入りを控えてください。
- 学外の方が集まるイベントや行事等の開催または参加は、当面の間、自粛頂くように強く要請します。
- 自宅に友人を集めることは避けること、また常に3密の状態(密閉・密集・密接)を避けることを心がけてください。

7. 体調不良による欠席など

当面,全ての講義はインターネットを介した遠隔で行われます。各講義で出席を確認する場合もありますが,発熱等の体調不良の場合は無理に聴講する必要はありません。もし欠席した場合は,症状回復後でよいので授業担当教員へ「健康観察記録票」を提示し、授業を欠席した分の学修指示を受けてください(診断書の提示は不要です)。

8. 問い合わせ先

疑問点などがあれば、下記に問い合わせてください。

工学部・研究科コロナウイルス対策本部

E-mail: eng-covid19@grp.tohoku.ac.jp

健康観察記録票 Health Observation Record Sheet

						пеан	n Observat	ion Reco	a Sneet					
学籍番号(受験番号) Student ID number 教職員の場合は職責か職員番号						ふりがな 氏名 Name				Ä	属学部・研究 学科・専攻等 ulty/Departme			
住所(帰省中の人は帰省先) Address														
日中連絡の Phor									E-mail					
既往歴 Medical history				□ あり →病名(YES Details)	ロ な し NO	
発熱や咳など風邪 Contact with people with cold				症状のある人	との接	触	□ あり →病名 cough YES Deta)			ロなし NO	
朝・夜2回の体温測定の結果と、下記の症状の有無について記録してください。 Check your body temperature twice a day and record it below. Further, select your answer of the following symptoms.														
日付			時刻	体温		咳息t		痰	喉の痛	み	鼻水	筋肉痛	頭痛	下痢・おう吐
date			time	body temperat	ure	Cough Shortne		Sputun	Sore thro	oat	Runny nose	Muscle aches	head aches	Diarrhoea/ Nausea
月日()	Ē	朝			°C									
/, [(/	1	夜			°C									
月 日()	· -	朝			°C					_				
	-	夜 朝			°C °C					+				
月 日()	· -	夜			°C									
	Ē	朝			°C					\dashv				
月 日()	1	夜			°C									
月 日()	Ē	朝			°C									
/3 [(/	1	夜			°C					_				
月 日()	· -	朝			°C									
	-	夜			°C					_				
月 日()	· -	朝夜			°C °C					+				
	-	朝			℃					+				
月 日()	· -	夜			°C					+				
月日()	Ē	朝			°C									
Я Ц()	1	夜			°C									
月 日()	· -	朝			°C									
,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1	夜			°C									
月 日()	· -	朝			°C									
	-	夜			°C					-				
月 日()	· -	朝夜			°C °C					\dashv				
	Ē	朝			°C					\dashv				
月日()	' ⊢	夜			°C					\dashv				
· ·	Ī	朝			°C					\neg				
月 日()	' h	_						t		-				

「体調不良時の対処法」に関する Q&A

- Q1: 38 度前後の発熱が数日続いています。感染を疑って市のコールセンターや保健管理センターに相談しましたが、検査を受けることはできず、安静にして欲しいとの指示だけでした。感染と容態の悪化が心配で、とても不安です。
- A1: 【医師の資格を持つ本学教員による回答】もしあなたが新型コロナウイルスに感染した可能性がある場合、実行しなければいけないのは次の4点です。
 - a. 他人に感染させないようにすること。
 - b. 重症化の兆候がある場合は(特に呼吸困難)、ただちにコールセンターに連絡をし、 大学にも連絡を入れる。
 - c. 発症前後から現在まで接触した人のリストを作っておくこと。
 - d. 熱が下がって自覚症状がなくなっても、それから2週間は自宅待機すること。

一般に多くの急性ウイルス感染症は、治療薬を使用しなくても自然治癒します。従って、熱があったとしても、呼吸困難等の他の顕著な症状がなければ、ご自宅で療養し、熱が下がるのを待つのが現状ではベストの選択です。現在の新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスでも同様です。

解熱剤は利用しなくても重症化しない限り自力で治癒します。一般のウイルス感染症について、これまでは医療機関を受診すると、解熱剤などの薬剤を処方されますが、いずれも症状を緩和するためのもので、根治にかかわる治療薬はほとんどありません。なお、39度以上の熱が続くようでしたら、市販の解熱剤を服用してください。

コロナウイルス感染症の可能性があっても、重症化しなければ自宅待機でも大丈夫です。少しでも症状が悪化したときには遠慮しないでコールセンターに再度連絡をしてください。食事はできる限り普通にとることが大事ですが、吐き気や下痢があるときに無理して摂取する必要はありません。消化器症状がある時や発熱が続く時には、意識的に水分を取ることが重要です。総量として一日 1.5 リットル以上が目安になります。

今回の新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染者の一部は、重症化することがあり、この場合は治療が必要になります。お尋ねの場合で気を付けるべきことは、肺炎から呼吸機能不全に陥ることです。このような場合には医療機関で積極的な治療が必要です。ただし現状では、肺炎が自分の力で治まるまでの間、酸素投与や、血液を体外に循環させ血液に酸素を送りこむことです。肺炎に対する根本治療は現状ではありません。

新型コロナウイルス感染症に対して開発中の薬剤は、ウイルスを不活化するというよりは、体内に侵入・増殖したウイルスが、まだ感染していない細胞に侵入するのを防ぐ薬剤、あるいはウイルスの増殖を防ぐ薬などですが、効果検証までにはまだ時間がかかります。