

新型コロナウイルス感染症への罹患や流行に伴う さまざまな不安等について②

今、できることを。

函館校危機対策室 2020年4月28日

- ・これから自分が新型コロナウイルス感染症に罹ってしまったり、濃厚接触者になることがあるかもしれません。そうになると、家から出られない生活が始まります。2週間くらい外出しなくても生活できるように、今から備えておきましょう。

<用意しておくといものは・・・>

飲料水

米、乾麺、レトルト食品、冷凍食品

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、洗剤等
(台所、浴室、トイレを見渡してみましよう。)

現金(病院受診の際に現金が必要です。)、健康保険証

- ・もし、身体がいつもと違うと感じたら・・・無理せず休みましよう。
今までなら普通に出かけていたような軽い風邪症状でも、今は無理しないことが大切です。風邪薬や解熱鎮痛剤(バファリン、イブ、セデス等)を服用して症状がおさまっていても、身体に異変があることには変わりありません。
ゆっくり休む勇気を持ちましよう。

→軽い症状で授業を休んでも、後日「感染症による欠席届」を発行します。
(病院の証明は不要)

①3日間連続して発熱がない。②風邪症状等がない(自己健康チェック表にある症状がない)。③体調に不安がない。

※3日間連続して①～③を満たした翌日から登校してください。

★函館校HP「在学生のみなさんへ(コロナ対策)」内の「授業について」も必ずご確認ください。

- ・ウイルスに対する心身の抵抗力を高めましよう。
規則正しい食事、しっかりと睡眠をとって、適度に体を動かしましよう。
- ・うがい、石けんでの手洗いをしっかり行いましよう。
人との密を避けることも大切ですが、公共のものを不必要に触らないようにしましよう。自分の顔にも触れないようにしてください。
- ・マスクがないなら、手作りして準備しましよう。