

# ～感染予防は一人ひとりの心がけから～



- 毎朝、体温測定、健康チェック
- 家に帰ったらまず手や顔を洗い、うがいをする  
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗い石けんで 30 秒程度時間をかけて丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- マスクを着用する、咳エチケットを心がける
- 食事はバランスよく、睡眠もしっかりととる
- こまめに換気する
- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)あける
- 発熱等の風邪症状がある場合は、学校やアルバイトは休む
- 買い物は空いている場所・時間を選び、素早くすませる(通販も便利です！)

もう1度確認してみましょう！

石川県ホームページ：新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式チェックリスト（家庭版）より抜粋

## ～発熱などの症状があるときどうする？～

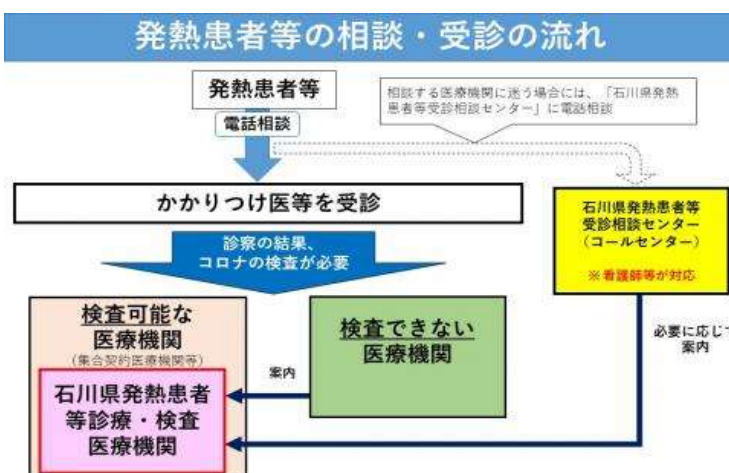


寒い毎日が続きます。感染対策に十分気をつけていても、発熱など症状がある場合は、まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください。相談する医療機関に迷う場合は、

**石川県発熱患者等受診相談センター(コールセンター)**

**(0120-540-004(フリーダイヤル)土日祝日含めて 24 時間対応 )**に相談してください。

保健管理センター(平日 8:30～17:00)でも近所の医療機関をご紹介します。



- ・大学は無理せず休んでください。
- ・担当教員や各所属の学務係に連絡も忘れずをお願いします。
- ・登学の判断ができない場合や体調に不安がある場合、保健管理センターに電話 (076)264-5255, 264-5257 あるいはメールでご相談ください。  
Email: eisei@adm.kanazawa-u.ac.jp