

～新生活・With コロナ～

コロナ禍の学生生活を安心して過ごすために大切なポイント

感染防止の3つの基本:

①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空ける。

□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

□外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、
症状がなくてもマスクを着用する。

□家に帰ったらまず手や顔を洗い、うがいをする。

□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(あるいは手指
消毒薬を使用する)。

□毎日、体温を測定し、健康・行動記録表に記録する。



こんなときどうすればいいの？

☆息苦しさ、だるさ、頭痛、発熱などの症状



体調が普段と異なる場合は、無理せずに休んでください！！



- かかりつけの医療機関がある場合はそちらに相談してください。
- 相談する医療機関に迷う場合や時間外に相談したい時は、石川県発熱患者等受付相談センターへご相談ください。

(コールセンター:0120-540-004(土日祝日含め24時間対応))

☆病院へ受診したがPCR検査を受けておらず、発熱などコロナを疑われる症状が続く場合

- 受診した医療機関にまず再度相談してください。それでもPCR検査が受けられず、症状が続く場合
→ 保健管理センター(076-264-5256)平日8:30~17:00へご相談ください。
夜間・休日の場合は、角間キャンパス中央監視室(076-264-6295)へご連絡ください。
体調が急変した場合は躊躇せず、119番に電話して救急車を呼んでください。

☆体調不良で大学を休む場合の対応について



- ・担当教員や各所属の学務係に連絡を忘れずをお願いします。
- ・病院受診した場合は、主治医に登学の判断を確認してください。
- ・症状がおさまってもすぐに登学せず、3日程は自宅で休養してください。いつから登学していいか判断に迷う場合や不安がある場合は、保健管理センター(076-264-5255、5257)へご相談ください。

☆コロナに感染しないか心配、誰とも会えず不安やイライラなど、つらい気持ちが続く

○金沢大学保健管理センター 学生相談予約受付 電話076-264-5255
(詳しくはプチほけんだより4月号参照)

○石川県相談窓口:石川県内にお住まいの方対象

*石川県こころの健康センター 電話番号:076-238-5750(相談課直通)

相談時間:平日 8:30~17:15

*こころの相談ダイヤル 電話番号:076-237-2700

相談時間:24時間 365日対応

