

【インフルエンザ対策確認リスト】

インフルエンザに感染した場合に備えて

- 体温計、マスク、消毒用アルコール（ポンプ式）を用意する。
- 自宅安静や外出自粛となってもよいように最低1週間分の食料、飲料を用意する。
- 自宅付近の医療機関の場所と診療時間を調べておく。
- 健康保険証または遠隔地証明書を準備する。
- 厚生労働省・地元の保健所・大学のホームページで最新の方針を確認する。

毎日の注意

- 手洗い・うがいの励行と規則正しい生活（食事・運動・睡眠・禁煙）。
- 咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで口を覆い、他の人がいない方向を向く。その後速やかに手を洗う（咳エチケット）。
- 不必要に人混みに出ることを避ける。

具合が悪いと思ったら

- 他人との接触を避ける。
- 37.5℃以上の発熱がある場合は登校・出勤せず療養する（課外活動やアルバイトも中止）。
- 最寄りの医療機関に行く場合は予め電話で連絡する。
- 外出するときは感染拡大を防ぐためマスクを着用する。

インフルエンザと診断されたら：自分の治療と感染拡大を防ぐ

- 自宅の部屋から出ないようにして他人との接触を避ける。
- 大学の教務課・学生課（学生）・保健センター（学生・教職員）へ報告する。
- 症状が出る前日以降に接触時間が長かった人（濃厚接触者）に連絡して7日間は発症の可能性のあることを伝え、体温のチェックやマスクをつけることなどを勧める。もしも発症前や発症時にサークルや部活動などに参加していた場合は、顧問に連絡する。

サークルや部活動等の集団内では（集団感染を防ぐ）

- 責任者は、集団内に体調不良の者やインフルエンザで休んでいる者がいないか把握する。

- 集団内で複数の発症者が出た場合はその数をまとめて責任者が保健センターへ報告し、サークル活動や部活動の休止を検討する（少なくとも7日間の休止が望ましい）。
- 集団で宿泊を伴う合宿や旅行を行う場合、参加者はつぎのことを徹底すること。
 1. 体温計、マスク、消毒用アルコールを必ず持参。
 2. 合宿・旅行前に、体調不良や発熱があれば（37.5℃以上）参加しない。
 3. 合宿・旅行中も毎日検温する。
 4. 健康保険証あるいはそのコピーを持参する。
 5. 発熱や体調不良が見られた場合は、速やかに隔離して、近くの医療機関を受診させる。
 6. もし、インフルエンザと診断された者がいる場合は医療機関の指示に従いつつ、以下の注意を守ること。
 - ・ 必ずマスクを着用して原則として自宅へ帰宅すること。
 - ・ 帰宅が無理な場合は、医療機関の指示により宿舎などで軽快するまで療養させる。この際他のメンバーとは別の部屋とすること。
 - ・ 参加者はマスクを着用し、咳エチケットを守り、手洗いを励行し、他の人にうつさないように配慮すること。同行者に高齢者や乳幼児、妊婦がいる場合は特に注意すること。
 7. 複数の参加者がインフルエンザに罹患した場合、現地の医療機関及び保健所の指示に従うとともに、連絡責任者が発症者の状況をまとめて保健・健康推進本部の専用電話に必ず連絡すること。