

緊急事態宣言中の自宅での過ごし方について(2020.4.20)

長岡赤十字看護専門学校

日本において、新型コロナウイルス(COVID-19)の感染者は1万人を超え、死者も263人(4月21日0:06時点)と日々増加を続けています。4月16日(木)、新潟県を含めた全都道府県に「緊急事態宣言」が発令され、特定警戒都道府県は、13都道府県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、大阪府、兵庫県、福岡県、北海道、茨城県、石川県、岐阜県、愛知県、京都府)に拡大されました。

いまだかつて経験したことのない危機的状況に、私たちは直面しています。今、私たち一人ひとりが気を引き締め、責任をもって、人と人との接触を減らし、感染拡大を防ぐことが極めて重要になります。この状況下においては、ショッピングに行く、友人に会い食事をするなどの何気ない行動が、ウィルスの感染拡大を助ける機会となるため、厳に慎むことが求められます。

看護を学び、これからの医療を支える人として、『新型コロナウイルス COVID-19 感染症対応ガイドライン』に沿って、ウィルスの特徴とともに、感染がどのように起こるのか、その経路をよく理解した上で、一人ひとりが感染リスクを見極め、感染拡大を予防する適切な行動をとっていくことが重要です。

つきましては、緊急事態宣言中の休み期間(ゴールデンウィーク、週末、祝祭日等)において、以下のことに留意し生活していただけますよう、お願いいたします。

1. 不要不急の外出をせず、家で過ごす

同居のご家族以外との接触をしないことが原則です。病院への受診、食料品、生活用品の購入などは、不要不急の外出には含まれませんが、外出の際は、マスクの着用、咳エチケット、手洗いの励行をお願いします。

なお、特定警戒都道府県 13 都道府県、県外との往来禁止だけでなく、県内においても、不要不急の移動をしないよう、お願いします。

2. 体調管理を徹底し、必要時受診する

休み期間中も、毎身体調をチェックし、『健康状態および感染リスクに関する自己管理票』に記入してください。発熱などの異常がある場合は、その状況に応じて、医療機関、発熱が4日間以上続き、呼吸困難などの症状がある場合は、『帰国者・接触者相談センター』に連絡してください。

なお、休み期間中、学生本人、もしくは同居するご家族が、『感染者と特定された』、『濃厚接触者とみなされた』場合は、緊急連絡先に連絡をお願いします。日々の体調の変化については、連絡は不要です。

3. 密閉、密集、密接した感染リスクの高い環境には接近しない

友人と2人で食事をしただけで、感染したというケースもみられています。カラオケやアミューズメントスポットなど密閉、密集、密接した環境に決して行かないことだけでなく、友人宅との往来や対面での食事なども控えるようにしましょう。

また、感染拡大地域より帰省した人から感染が広がるケースが多くみられることから、帰省は厳に慎むよう、各都道府県で呼びかけていますが、中には帰省してしまう人もいかもしれません。その場合、お互いの感染リスクに留意し、直接会うことはせず、メールなどでの連絡にとどめましょう。

4. 規則的な生活リズムを保つ

毎日決まった時間に起きて、夜しっかり眠る、規則的な生活習慣を保つよう心がけましょう。友人や同級生など、あなたを安心させてくれる人と、連絡を取り合い、また、制約された中でも、何か楽しみを見つけましょう。時間を決めて、学校の課題にも取り組むとよいでしょう。

5. その他

1)実家への帰省について

県外への帰省は禁止します。

県内であっても、感染拡大のみられる地域の場合は、可能であれば、現在居住しているところに留るか、帰省の際は公共機関の使用を控えるなど、感染しないよう十分注意してください。

2)同居する家族に、発熱など風邪症状がみられた場合

感染リスクに留意し、以下を参考に対処しましょう。

『家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～』（令和2年3月1日 厚生労働省 Web ページ）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

6. 連絡および相談窓口

1)学校の授業等の変更の連絡について

学校の Web ページ（「新着情報」「在校生の方へ」）、もしくは連絡網にてお知らせします。

2)連絡先および相談窓口

(1)課題等に関する質問

平日のみ 学校 0258-28-9012 当該担当教員

(2)相談窓口

平日のみ 学校 0258-28-9012 各担任 全教職員

(3)緊急連絡先

1・2・3 年生 各担任連絡先(連絡網の通り)