

感染予防6つのルール



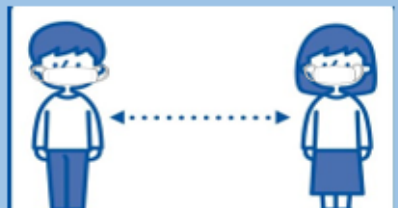
手洗い・消毒



マスク着用 (不織布推奨)



換気する



距離を保つ



食事はひとりで



体調が良くない時は受診

大学保健室

1

手洗い・消毒



- ✓手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で洗う



入室時・退室時
も消毒

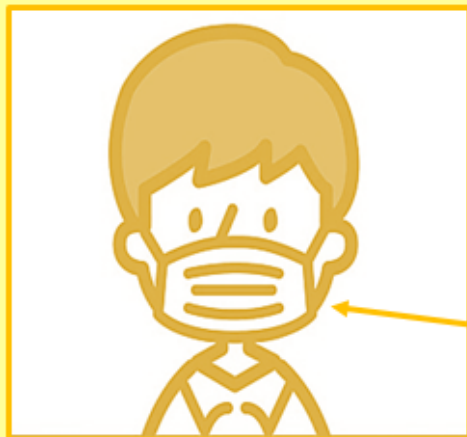
- ✓消毒薬はしっかりワンプッシュ
- ✓乾くまですりこむ

手指を清潔にして、接触感染を予防

大学保健室

2

マスクの着用



- ✓鼻と口をしっかり覆う
- ✓毎日交換する
- ✓不織布マスクを使う

不織布マスクが
効果大

マスクをしても、声は控えめに

大学保健室

換気する



30分に1回以上、数分間程度
窓を全開にしましょう

- ✓1時間に2回以上換気して、空気を入れ替える。
- ✓二方向の窓を開放し、空気の流れを作る。窓が1つの場合は、ドアを開ける。

密室を避けることで、集団感染のリスクを下げます

大学保健室

食事はひとりで



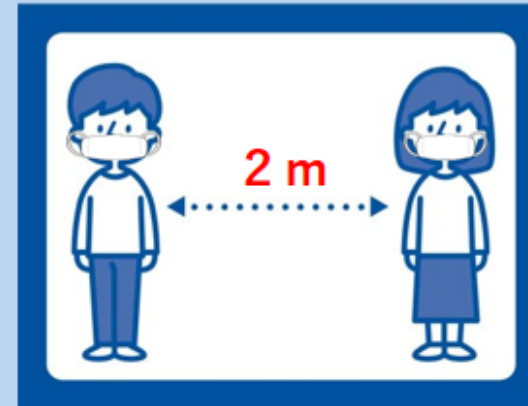
- ✓ 食事中は会話をしない
- ✓ 食べ終わったら
すぐにマスクをつける
- ✓ 学外でも同居者以外と
食事はしない

複数での食事は感染リスクになるため、避けましょう

大学保健室

5

距離を保つ



- ✓ 2 m以上の距離を保つ
- ✓ できるだけ真正面を避ける

大学保健室

6

体調が良くないときは受診



- ✓ 毎朝、体温測定・健康チェック
- ✓ 発熱・風邪症状があるときは、
登校しないで受診する
- ✓ 大学保健室へ相談する

大学保健室