

(別添2)

東京大学の学生・教職員のみなさんへ ～新型コロナウイルス感染拡大防止のために～

大学のキャンパスを安心して研究・教育活動を行うことのできる場所とするために、
学生・教職員のみなさんは以下の指針に沿った行動をお願いします。

【重要】登校日・出勤日には必ず検温してください。体がだるい、熱があるなどいつもと
体調が異なる時は登校・出勤を控えてください。

1. 日常生活での注意事項

(1) 基本的な感染防止対策の徹底

- こまめな手洗い・手指消毒、3密の回避
- マスク(不織布マスクを推奨)の正しい着用
* 屋外で、人との距離が確保できる場合や、距離が確保できなくても、
会話を行わない場合は必ずしもマスクの着用を求めない。



(2) キャンパス内での生活

- 教室等は、窓や扉を開けて十分な換気。
- 教室等では前後・隣の人と間隔を空けて着席するなど、密集を避ける。
- 食堂では、対面を避けて着席。食事中は会話を控える。
- 食堂、図書館、休憩スペース等の共有空間利用時は、手洗いや手指消毒をこまめに行う。



こまめな換気

(3) 外出時・休日の過ごし方

学内の感染報告では、会食や飲み会などに起因した感染事例が多く、無症状者からの感染拡大事例も報告されています。個人的に複数人で飲食をする場合は、

自治体の認証を取得した飲食店で、人数を絞り、短時間で実施し、食事中も会話をすることは必ずマスクを着用するなど、感染防止に努めてください。また、体調が悪い時は会食への参加を控えてください。

2. 新型コロナウイルス感染症に罹患したとき

速やかに所属部局の連絡窓口へ報告してください。

<報告時に所属部局から確認される主な事項>

- 発症の時期・症状、陽性判明日・感染の原因・出来事等
- 保健所・医療機関から本人への指示(自分自身や周囲の人に対する)
- 発症の2日前、陽性確定に係る検体採取日以前の過去2日間のキャンパス内での行動履歴(教室、実験室、会議室、居室等立寄り先、1m以内で15分以上の近接した状態の可能性があった人など)
- 担当の保健所・相談センター、医療機関(名称、担当者の氏名・連絡先)

<自宅療養・療養解除について>

- 療養期間は保健所・医療機関から指示があった場合はそれに従ってください。
- 保健所・医療機関からの明示的指示がない場合は下記の国の指針を目安に自宅療養・療養解除を行ってください。

【症状がある場合】発症日＝症状が出現した日から、7日以上かつ症状軽快後24時間経過後(または症状軽快後24時間以上空けて2回PCR等の検査を行い、陰性だった場合)に療養解除となる(★)
(入院をしている者は10日以上かつ軽快後72時間経過後に療養解除)。

【症状がない場合】検体採取日から7日経過後に療養解除となる。また、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後に解除可能(★)。

【無症状者が途中症状が出た場合】当初無症状の人であっても、途中で症状が出現してしまったら、発症から10日間は感染性があるとされているため、発症日が起算日となる。

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温など自身による健康状態の確認や、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

3. 濃厚接触者、濃厚接触の疑いになったとき

(1) 自分が濃厚接触者になったとき

- ・自宅等で待機し、保健所から指示があった場合はそれに従ってください。
- ・速やかに所属部局の連絡窓口に報告してください。
- ・保健所からの明示的指示がない場合、**基本的には、感染者と最後に接触した日を0日目として5日間の自宅等待機**となります。その間、毎日朝・夜に体温を測るなど健康状態に注意を払い、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合には、かかりつけ医や自治体がホームページ等で公開している相談先に相談してください。受診した結果、新型コロナウイルスに感染していることが明らかになった場合には所属部局の連絡窓口に報告してください。なお、2日目及び3日目に医療機関における検査もしくは抗原定性検査キットを用いた検査(注)で陰性を確認した場合は、業務上または教育上やむを得ない事由がある場合に限り、検査結果を所属部局の連絡窓口に報告のうえ、3日目から登校・出勤可能とします。
ただし、上記のいずれの場合であっても7日間が経過するまでは、検温などにより自身による健康状態の確認や、リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の感染対策をお願いします。
- (注)検査には、**必ず薬事承認された体外診断用医薬品の抗原定性検査キット(鼻咽頭検体又は鼻腔検体を用いるもの)を使用すること。検査費用は自費とする。**

(2) 自分が濃厚接触である可能性が高いとき

- ・同居する家族が感染した場合や感染者と会話の際にマスクを着用していないなど感染対策を行わずに飲食をともにしたなど、感染可能期間中(発症日の2日前から新型コロナウイルス感染症の診断を受けた後に隔離などをされるまでの期間、無症状の場合は検体採取日の2日前から新型コロナウイルス感染症の診断を受けた後に隔離などをされるまでの期間)の感染者に以下の「濃厚接触者」の定義に該当する接触をした場合には、登校・出勤せずに自宅等で待機し、速やかに所属部局の連絡窓口に報告してください。

<「濃厚接触者」の定義>

国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領(2021年11月29日)」

- * 患者(確定例)と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった。
- * 適切な感染防護なしに患者(確定例)を診察、看護若しくは介護していた者
- * 患者(確定例)の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- * その他、手で触れることの出来る距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、「患者(確定例)」と15分以上の接触があった者(周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する)

(3) 同居する家族が濃厚接触者になったとき

- ・自身の健康状態の管理を継続してください。登校、出勤を避けられる場合には自宅で待機してください。
- ・濃厚接触者である家族に体調不良が現れた場合、自宅等で待機するとともに、自身の対応についても保健所に相談してください。

(4) 厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)で通知があったとき

- ・アプリの画面の指示に従って、アプリ上、または電話にて相談して、その案内に従ってください。
- ・相談先から受診や検査の指示があったら速やかに所属部局の連絡窓口に報告してください。

4. 体調が悪いとき

- ・倦怠感・咳・のどの痛みなどの風邪の症状や味覚・嗅覚の異常がある場合
⇒まず所属部局の連絡窓口に報告してください。
- ・検査、治療を含めた受診の要否などについては、自宅近所の発熱外来の他保健センターでも相談を受け付けます。

○東京大学保健センター

【本郷健康管理室】03-5841-2579(内線22579)

【駒場健康管理室】学生:03-5454-6180(内線46180)、教職員:03-5454-6166(内線46166)

【柏健康管理室】04-7136-3040(内線63040)

- ・夜間、休日など保健センターで対応できない場合は、以下の相談窓口に電話で相談してください。

○新型コロナ受診相談窓口

東京都 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronasodan.html>

【24時間(土日祝日も実施)】東京都発熱相談センター 03-5320-4592または03-6258-5780

千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/corona-soudan.html>

【24時間(土日祝日も実施)】千葉県発熱相談コールセンター 0570-200-139

埼玉県 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

【24時間(土日・祝日も実施)】県民サポートセンター 0570-783-770

神奈川県 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/covid19/support.html>

【無休(24時間)】新型コロナウイルス専用ダイヤル 0570-056774

※横浜市・川崎市・相模原市・横須賀市・藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町は各市町HP参照

外国人旅行者向けコールセンター https://www.mlit.go.jp/kankochou/news08_000311.html

【365日、24時間、多言語】日本政府観光局(JNTO)「Japan Visitor Hotline」050-3816-2787

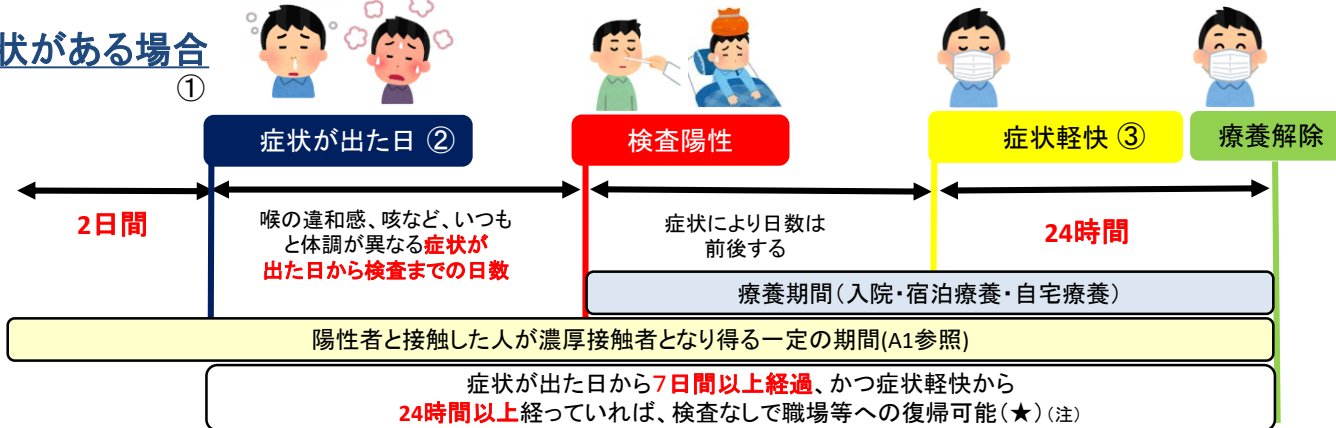
○最寄りの医療機関、かかりつけ医など

- ・相談先からの指示で医療機関を受診した場合は、受診や検査結果等を所属部局の連絡窓口に報告してください。

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります。**

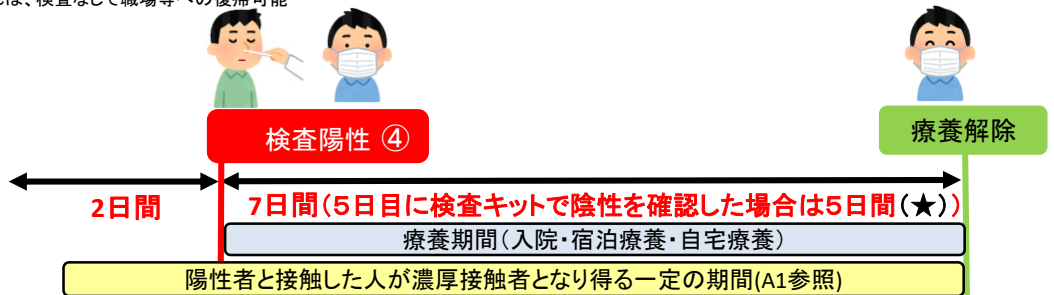
検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。**

症状がある場合



(注)入院している方や高齢者施設に入所している方は、症状が出た日から**10日間以上経過**、かつ**症状軽快から72時間以上**経ていれば、**検査なしで職場等への復帰可能**

症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

Q&A よくある質問

【濃厚接触者について】

Q1. 濃厚接触者の定義を教えてください。

- A1.** 濃厚接触者とは、陽性者と一定の期間に接触があった人をいいます。
- 一定の期間とは、症状のある陽性者では「発症日の2日前から療養が終了するまでの期間」に、症状のない陽性者では「検体を採取した日の2日前から療養が終了するまでの期間」となります。
- この期間に、以下の条件のいずれかに当てはまる方が該当します。
- 陽性者と同じ居る人
 - 陽性者と長時間の接触があった人
(車内、航空機内等での同乗の場合(航空機内は陽性者の同行家族が原則)を含む。)
 - 適切な感染防護なしに陽性者を診察、看護又は介護していた人
 - 陽性者の気道分泌液や体液などの汚染物質に直接接触した可能性が高い人
 - マスクなしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった場合
- ただし、これらはあくまで原則であり、感染状況や各地域の実情に応じて判断されます。

Q2. 濃厚接触者の接触者はどう対応すればよいのでしょうか。

- A2.** 濃厚接触者が陽性となった場合に、改めて濃厚接触者に該当するか判断されるので、それまでは特に行動等について制限されることはありません。ただし、濃厚接触者については、感染している可能性もあるため、接触した場合には、十分に感染対策をして過ごしていただくことが重要です。

【自宅療養に関すること】

Q3. 自宅療養中に体調悪化した場合等の問い合わせ先を教えてください。

A3. 各自治体で設置しているコールセンターや相談窓口にお問い合わせください。

Q4. 自宅療養時に用意しておいた方がよいものがあれば教えてください。

A4. 自宅療養中は外出することができません。ただし、症状軽快から24時間以上経過、または症状がない場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。食料の配送を行っている自治体もありますが、療養開始後すぐに届かない可能性もあるため、災害対策と同様に事前に用意しておくとう安心です。

以下の食品を参考に5～7日間分準備しておきましょう。

- ・うどんやシリアル等の主食
- ・レトルト食品(米含む)やインスタント食品
- ・缶詰(果物等)
- ・菓子類
- ・経口補水液
- ・スポーツ飲料 等

ネットスーパーや宅配(置き配)などを利用する方法もあります。

また、体温計は平時より電池残量も含め、確認しておきましょう。

Q5. 市販の解熱剤(アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェン等の成分を含む薬剤)は服用しても問題ないでしょうか。

A5. 問題ありません。用法・用量等をよく確認の上、ご使用ください。

なお、下記のような場合には主治医や薬剤師にご相談ください。

- ・他のお薬を内服している場合や、妊娠中、授乳中、ご高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など病気療養中の場合(飲める薬が限られていることがあります。)
- ・薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある場合
- ・激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や、症状が長く続いている場合

Q6. 薬が足りなくなった時はどのように対応すれば良いですか。

A6. 自治体ごとに対応が異なります。オンライン診療で薬を配送している自治体もあります。受け取り方法は同居者がいる場合は同居者、いなければ置き配という方法もあります。



新型コロナウイルス感染症特設サイト
健康や医療相談の情報

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

Q7. パルスオキシメーターの数値について、相談の目安及び注意事項を教えてください。

A7. 血中酸素飽和度(SpO₂)が93%以下の場合、保健所やかかりつけ医など事前に指定された連絡先へすぐに連絡しましょう。

パルスオキシメーターを使用する場合、冷房で指先が冷えていることもあるため、指先を温め、深呼吸をすることで改善することもあります。また、マニキュアやジェルネイルは外して測定をしましょう。正しく測定ができない場合があります。パルスオキシメーターは、メーカーにより測定値に多少の誤差が生じる可能性があります。



詳しくは日本呼吸器学会のリーフレットをご参照ください。

<https://www.jrs.or.jp/citizen/faq/q30.html>

Q8. 療養解除後、使用したパルスオキシメーターはどうすればよいですか。

A8. 自治体等から配送されたパルスオキシメーターを使用された場合は返却が必要になります。必要な方へ確実に使用いただくために、自治体等ごとのルールに従って返却いただきますようご協力をお願いします。

Q9. 熱が高くつらい場合、自分は重症にあたりますか。

A9. 医学的に「重症」と呼ばれるのは、ICU(集中治療室)への入室が必要であったり、人工呼吸器が必要だったりする、いわば生命の危機に瀕している方を指します。熱が高く体調が優れない場合、呼吸状態に問題がなければ、「軽症」と分類されます。また、肺炎の所見がある方は「中等症Ⅰ」、酸素投与が必要な方は「中等症Ⅱ」として分類されており、これらの場合も「重症」には当たりませんが、状態の悪化により「重症」となることもありますので、注意が必要です。中等症以上の方でも自覚症状のない方が一定数いますが、その場合であっても、SpO₂の数値が顕著に下がっている際は適切な治療を受ける必要がありますので、医師等の指示に従ってください。

Q10. 咳がひどく、痰が絡んでつらい時の体勢を教えてください。

A10. 長時間仰向けで寝ていると、痰が溜まりやすくなります。肺を万遍なく膨らませたり、肺の血の巡りをよくしたりするためにも、時折うつぶせになるなど、楽な体勢で過ごしましょう。

Q11. 自宅療養時にMy HER-SYSで健康観察を行うよう言われたのですがどうしたらよいですか。

A11. My HER-SYSを活用する際は、ご自身のスマートフォンやパソコンから健康状態を入力できます。保健所よりショートメッセージでURLが送られてきますので、そのURLにアクセスしていただき新規登録を完了させ、利用を開始してください。なお、自治体により健康観察の方法は異なります。



HER-SYSについて

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00129.html

【療養解除・自宅待機について】

Q12. 療養解除について教えてください。

A12. 【症状がある場合】発症日＝症状が出現した日から、7日以上かつ症状軽快後24時間経過後（または症状軽快後24時間以上空けて2回PCR等の検査を行い、陰性だった場合）に療養解除となります（★）（入院や高齢者施設に入所している方は10日以上かつ軽快後72時間経過後に療養解除）。
 【症状がない場合】検体採取日から7日経過後に療養解除となります。また、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後に解除可能です（★）。
 【無症状者が途中症状が出た場合】当初無症状の人であっても、途中で症状が出現してしまつたら、発症日から10日間は感染性があるとされているため、発症日が起算日になります。
 ※療養解除基準は変更される可能性があります。

（★）症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります**。検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします**。

Q13. 陽性者の家族はいつまで自宅待機すればよいのでしょうか。

A13. 陽性者の同居家族は原則として濃厚接触者と判断されます。濃厚接触者は、発端となる同居の感染している方が発症する等してから5日間の待機が必要となります。ただし、2日目と3日目に抗原定性検査キットを用いた検査で2回続けて陰性が確認できた場合は3日目で待機解除とすることができます。上記のいずれの場合でも、自宅待機の期間が終了した後も7日間が経過するまでは、自身による健康状態の確認を行うことや会食を控える等の感染対策をお願いいたします。

Q14. 新型コロナウイルス感染症に感染した方のごみの捨て方について

A14. 新型コロナウイルス感染症に感染した方が使用したティッシュやマスクにはウイルスが付着しているため、ごみ箱にごみ袋を被せて入れるようにしてください。ごみがいっぱいになる前に出すようにし、ごみに触れないように注意しながらしっかりと縛りましょう。(気になる場合は2重にしましょう。) ごみを出した後はしっかり手を洗いましょう。



新型コロナウイルス感染症に係る廃棄物対策について
https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/coronakoho.html

Q15. 新型コロナウイルスに感染したことのある人は、ワクチンを接種することはできますか。

A15. 初回(1回目・2回目)接種、追加(3回目)接種にかかわらず、新型コロナウイルスに感染した方もワクチンを接種することができます。

※感染後、体調が回復又は隔離解除後、接種を希望する際には、その治療内容や感染からの期間にかかわらず接種が可能です。



新型コロナウイルスワクチンに関するQ&A
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>