令和４年１０月１日

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン（第 11 版）

高知県立大学

新型コロナウイルスは 2020 年１月に日本で初めての感染が確認されて以降、世界中で感染が続き、社会活動を持続するために、一人ひとりが With コロナの「新しい生活様式」にそって行動し、感染対策を徹底することを求められています。

大学では、感染防止と学修機会の確保の両立を図ることが最も重要です。本学は、円滑に学生生活を送っていただけるようできる限りの感染予防に努めています。学生の皆さんは、本ガイドラインを遵守し、高知県立大学の学生としての自覚を持ち、責任ある行動をとるようにしてください。

目次

１　本学の感染対策の基本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
（１）　健康チェックシートによる自己管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２
（２）　学内への立入制限・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（３）　基本的な感染予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
（４）　至急連絡・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
２　学生生活について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（１）　居所について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（２）　登校時及び大学滞在時の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
（３）　課外活動等について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
（４）　就職活動の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
（５）　アルバイト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
（６）　日常生活の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７
（７）　差別・偏見・誹謗中傷をしない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７
３　症状がある場合、感染者又は濃厚接触者となった場合　・・・・・・・・・・・・・７
（１）　症状がある場合の相談・受診について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
（２）　相談・受診の結果、抗原・PCR 検査等を受けた場合・・・・・・・・・・・・・・８
（３）　感染者又は濃厚接触者に特定された場合　・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
（４）　３日以内に感染者や濃厚接触者と接触したことが分かった場合　・・・・・・・８
（５）　同居人が濃厚接触者に特定された場合　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
（６）　感染者あるいは濃厚接触者となった場合の連絡網　・・・・・・・・・・・・・・９
４　経済的支援などの相談窓口及び個人情報の取扱いについて・・・・・・・・・・・・９
５　各種感染対策情報・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

１　本学の感染対策の基本

（１）健康チェックシートによる自己管理

学生、教職員は毎日、健康チェックシートで自己管理を行います。

（２）学内への立入制限

感染リスクを学内に持ち込まないよう、健康チェックシートで該当する項目がある場合は、学内への立入を制限する場合があります。

（３）基本的な感染予防

手指の消毒（手洗い）、不織布マスクの着用、換気、密の回避

（４）至急連絡の徹底

感染リスクを迅速に把握

（１）　健康チェックシートによる自己管理

毎日、健康状態を検温と「健康チェックシート」で確認してください。

症状等がある場合は、登校を控えていただくことで、感染リスクの軽減を図っています。

＊「健康チェックシート」はポータルの「お知らせ」又は事務局で入手してください。

＊自宅で検温できるよう体温計を必ず準備してください。

項目①～⑪に該当する場合　★健康チェック連絡先（学部-学年@cc.u-kochi.ac.jp）に必ず連絡してください。（健康チェック連絡先は P10 に掲載）

＊連絡方法：健康チェックシート表面、裏面をよく読んで、

裏面の★健康チェックの連絡方法に従って連絡してください

★全ての連絡を学年担当教員、健康管理センター、教務課、学生支援担当が確認しています。

- 必要に応じて、健康管理センター等から連絡をします。
  不安や心配などもお気軽にご相談ください。
- ①～⑩に該当する場合は登校しないでください。これにより授業が受けられない場合は特別欠席として扱います。
  この連絡先に連絡がない場合は、特別欠席の扱いとはなりません。ご注意ください。
- ⑪のみ該当する場合は、高知に戻った翌日から 5 日間はしっかり健康観察を行い、症状のないことを確認し授業を受けてください。

【健康チェックシート項目】

① 登校前の体温が 37.2℃以上ある（または、解熱した翌日から２日間である）
② 息苦しさがある
③ 咳症状がある
④ 強いだるさ（倦怠感）がある
⑤ 喉の痛みがある
⑥ 鼻水症状がある
⑦ 嘔吐がある
⑧ 下痢がある

⑨ 急な味覚・嗅覚の障害がある

⑩ 同居者に 37.5℃以上の発熱を伴う風邪症状がある

⑪ 「高知県外」から高知に戻った日である（その後５日間は健康観察強化期間）

＊花粉症、アレルギー症状を除く

＊上記症状が慢性的にある場合は、特に症状が強くなった場合に限る

＊平熱が高く頻回に 37.2℃以上ある人は、健康管理センターに相談し登校の特別許可を得ること。

- 免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、及び「バランスのとれた食事」を心がけてください。
- 基礎疾患があることにより重症化するリスクが高い人等は、主治医に相談の上、健康管理センターに申し出てください。状況もふまえ、遠隔授業を行うなどの対応を行います。
- 自宅等で待機する場合も感染リスクはあります。居室を分けるなど、感染予防をしてください。

【参考】新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項
（日本環境感染学会とりまとめ）（厚生労働省 HP）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html

（２） 学内への立入制限

感染リスクを学内に持ち込まないよう、次に該当する場合は学内への立入を制限します。

◆ **健康チェックシートの項目①～⑩の１項目でも症状等が該当する場合**

→ **登校を控えてください。**

→ **人と接する全ての活動はやめ、自宅等で待機してください。**

→ **登校の有無に関わらず健康チェック連絡先に必ず連絡してください。**

連絡方法：健康チェックシート裏面の★健康チェックの連絡方法

※37.2℃以上発熱があった場合は、解熱した翌日から２日間は登校せず、自宅で健康観察を行ってください。なお、登校制限解除前に検査で陰性確認を依頼する場合があります。

※⑪については、２　学生生活について　（１）居所について を確認してください。

※特にオミクロン株は、感染力が強いうえに、感染スピードが早いため、少しの症状でも感染するケースが多く見受けられます。発熱を伴わない喉の痛みのような軽い風邪症状でも感染が起きていますので、ご注意ください。

（３） 基本的な感染予防

飛沫感染と接触感染に注意が必要です。

基本的な感染予防対策をひとり一人が着実に継続していくことが非常に重要です。

◆ **互いの社会的距離（約２メートル～最低１メートル）の確保**

◆ **密閉・密集・密接の１密でも回避**

◆ **不織布マスクの着用**

◆ **手指の消毒・石鹸での手洗い**

◆ **換気の徹底**

◆ **少しの体調不良であっても、人との接触を避ける**

◆ **家族以外との食事は、大人数を避け、できるだけ時間を短く、静かに、お喋りしない**

◆　**県外等の移動の際には、感染対策及び健康管理に一層留意する（５日間は、健康チェック強化期間とする）**

ワクチン接種済みの方も感染する可能性はあります。感染してもほとんど症状が出ないことも多く、無秩序に他県と往来や、大勢が集まる場所に行くと**知らない間に感染を広げてしまう危険があります。**また、**飲食を伴う人との接触を特に注意**する必要があります。飛沫感染を防ぐには**食事は黙食、会話はマスク着用**を徹底してください。

（４）至急連絡

感染していることが分かった、又は感染者、濃厚接触者・接触者と何らかの接触があることがわかったら、健康チェック連絡先に連絡してください。

★至急連絡の連絡方法

連絡先：健康チェック連絡先（学部-学年@cc.u-kochi.ac.jp）にメール
　　※休日・夜間の場合は、併せて学生支援部（088-847-8577）に電話

件名：【至急連絡】学籍番号　氏名

本文：１　・感染者となった場合（コロナ感染が判明しました）
　　・感染者等との接触があった場合（感染者と接触しました）
　　２　接触した日、時間（〇時間、〇分）
　　３　接触した場所、〇〇県、自宅、大学、アルバイト先等
　　４　接触した時の状況、食事、会話、買物、自家用車に同乗等
　　５　・感染者となった場合（自身の発症した日、PCR 検査等の結果など）
　　・感染者等と接触した場合
　　（発症した日、感染が分かった日など分かる範囲で）
　　６　ご自身の健康チェックシートで症状のある項目
　　７　連絡が取れる電話番号

２　学生生活について

（１）　居所について

本学では、感染防止と学習機会の確保の両立を図ることを最優先としています。

◆　**「高知県外」から高知に戻った場合**

・戻った翌日から５日間は、健康チェックシートの症状を参考に、健康観察に努めてください。基本的に、立入り制限等は行いませんが、受講後は速やかに退出してください。なお、体調の変化があった場合には、速やかに健康チェック連絡先に連絡してください。

＊演習科目や実習については、各学部の指示に従ってください。

（２）　登校時及び大学滞在時の留意点

①　「健康チェックシート」で必ずチェック

登校前に✔し、１つでも症状等があれば登校は控え、自宅等で待機してください。
必要に応じて確認しますので、常に携帯してください。

②　不織布マスクを必ず着用

人との接触がある場面では、マスクを必ず着けてください。
食事など少しでもマスクを外した場面で感染リスクが高まります。

※マスクは学内のゴミ箱に捨てないでください。

③ 手指の消毒、手洗いの徹底

入退出時には、出入口のアルコールで必ず手指の消毒をしましょう。

石鹸での手洗いは感染予防効果が高いです。

次の場合は、必ず石鹸での手洗いをしてください。

・トイレ使用後

・食事前後

・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後（授業時間中は除く）

・授業の前後に石鹸での手洗いを推奨します。

※ハンカチを必ず持ち歩きましょう。お友達との貸し借りは厳禁です。

④ 入室前にもう一度、確認（体温、マスク、手洗い）

体温を測ってない場合は、出入口にある非接触型体温計で測ってください。

⑤ 使用した机・椅子の消毒

不特定多数の人が使用する教室等の机や椅子は、設置している住宅用洗剤で使用前・後に清拭をしてください。

⑥ 昼食時の留意点

・石鹸で手を洗う。

・対面で座らない。

・**黙食で**手早く済ませる。

・**お喋りしない。（少しでも話す場合は、食事中でもマスクをする。）**

※食堂以外の食事場所には、住宅用洗剤とペーパータオルを準備していますので、食事の前後に必ず自分で清拭してください。清拭した後は、必ず石鹸で手を洗ってください。

※食堂内及びオープンスペースの席は密を避けるため間隔をとって、並べていますので、絶対に移動させないでください。

⑦ 廊下や階段は右側通行

不必要な接触を避けるため、最低１メートルの間隔をとり、右側通行を心掛けましょう。

廊下等での立ち話はやめましょう。

⑧ エレベーター

必要な方を優先し、できる限り階段を利用しましょう。

⑨ 登下校時

やむを得ず公共交通機関を利用する場合も、必ずマスクをしてください。

親しい友人と乗り合わせても、お喋りをしないでください。

できるだけ人と距離をおくなど注意してください。

乗り合わせた他の乗客にも感染のリスクがあります。責任ある行動をとりましょう。

登下校時に関わらず、公共交通機関を利用する際には、必ず注意してください。

⑩ その他

大声で声をかけたり、話し合ったりしないでください。

授業時間以外でも密を避けて行動してください。

（３）課外活動等について

◆ **活動制限許可を受けているサークルだけが活動できます。**

活動に際しては、「新しい生活様式」を踏まえ感染予防対策を講じた活動計画等の提出及び許可が必要です。

◆ **高知県の新型コロナ感染症対応ステージや全国の感染状況によって、課外活動の制限や緩和を行います。**

活動制限の下記ステップを変更する場合は、ポータルを通じてお知らせします。

◆ **学内関係者の感染がわかった場合は、全部又は一部活動を制限する場合があります。**

その場合はポータルを通じて指示しますので、従ってください。

【ステップ１】（学内で、学内関係者のみの活動に限る）

禁止事項

1　原則、外部の方と接触のある活動
2　原則、学外施設の利用
3　長時間の活動（午前・午後をまたぐ活動）
4　密【密閉、密集、密接】にあたる活動
5　大学から活動が許可されていないサークル団体の活動
6　新入生の歓迎や他の親睦を目的とした食事会や飲み会

【ステップ２】（学外での活動制限を一部緩和）

禁止事項

1　原則、県外から来る外部の方と接触のある活動（他大学の学生も含む）
2　原則、学外施設を利用する際も、県外から来る方との接触は禁止
3　密【密閉、密集、密接】にあたる活動
4　大学から活動が許可されていないサークル団体の活動
5　新入生の歓迎や他の親睦を目的とした食事会や飲み会

※クラブ・サークル等の活動の詳細は、学生・就職支援課で確認してください。

※「立志社中」については、地域連携課からのお知らせに従ってください。

（４）就職活動の留意点

①活動地域の感染状況等を考慮

活動目的地の感染状況に応じて、移動も含め、自身で感染予防を講じましょう。

感染拡大期は、オンライン説明会への参加、Web 面接等での活動を推奨します。

②インターンシップ

参加希望者は、必ず、インターンシップ先が受入可能か、感染予防対策が講じられているかを確認し、事前に担当部署にプログラム等の資料を添えて申し出てください。

詳細は、インターンシップに関するお知らせに従ってください。

・インターンシップの実施地域や内容によって、インターンシップ期間前後で健康観察期間を設けてもらうことがあります。

また、感染リスクが高いと判断した場合は、許可されない場合があります。

・インターンシップに参加する際は、必ず学年担当教員に申し出るとともに、ご家族にもお知らせください。

（５）　アルバイト

○　アルバイトをする場合は、健康管理をしっかり行い、感染予防に注意してください。

○　適切な感染予防対策がとられていないところでは、アルバイトを自粛してください。アルバイト先が適切に感染予防対策を講じているかどうか、事前に必ず確認してください。

※参考：**業種ごとの感染拡大予防ガイドライン**（内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室）https://corona.go.jp/prevention/pdf/guideline.pdf

○　クラスターが発生しやすい環境の施設や「密」のある場所でのアルバイトは自粛してください。（接待を伴う）飲食店、カラオケ、ライブハウス、スポーツジムなど

○　アルバイト先での「まかない」は特に注意が必要です。換気や社会的距離の確保等の感染対策をしっかりして、「黙食」に徹し、会話しないようにしてください。

○　実習施設との取り決めで実習前の一定期間及び実習期間中のアルバイトを禁止する学部があります。各学部の指示に従ってください。

（６）日常生活の留意点

○　学内に限らず、手洗い、うがい、マスク着用、社会的距離の確保、換気、が必要です。

○　クラスターが発生しやすい環境の施設や「密」のある場所への外出は控えてください。

○　特に、換気が悪く人が密に集まる場所への出入りは控えてください。

○　友人などと食事をするときは、黙食で、お喋りは必ずマスクを着けましょう！

○　無症状のまま他人に感染させてしまう可能性もあります。高齢者や基礎疾患のある方との接触はできる限り避けましょう。

○　濃厚接触者の調査が難航しているようです。感染が拡大している状況では、身の回りで感染が起こらないとは限りません。感染拡大防止に協力できるよう日頃から自分の行動をメモに残すなど記録をしておきましょう。

○　新型コロナウイルスの報道や日常生活の変化で不安を感じることは当たり前の反応です。一人で抱え込まず、友人や家族にも話してみましょう。健康管理センター保健師、学年担当などにメールや電話で相談してください。

（７）差別・偏見・誹謗中傷をしない

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染しうる病気です。周囲で感染が起きたとしても相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

インターネット、ＳＮＳ、噂等で、新型コロナウイルス感染症に関する様々な情報が流れていますが、中には事実に反するデマ情報、不確かな情報も含まれています。新型コロナウイルス感染症と闘っているのは、感染した患者さん、ご家族等です。公的機関等が発表する正確な情報に基づき冷静に行動し、デマ情報、不確かな情報に惑わされることのないようにお願いします。

３　症状がある場合、感染者又は濃厚接触者となった場合

（１）　症状がある場合の相談・受診について

下記の症状を感じたら、**高知県新型コロナウイルス健康相談センター「088-823-9300」**に相談し、指示を受けてください。

①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

②重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※呼吸器疾患や糖尿病などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方など

③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が４日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

（２） 相談・受診の結果、抗原・PCR 検査等を受けた場合

抗原検査・PCR 検査を受けた時点で、**健康チェック連絡先に**お知らせください。

→１（４）至急連絡

また、結果がわかり次第、報告してください。

＊万一、陽性と判明した場合　→　３（４）感染又は濃厚接触者に特定された場合へ

（３）感染者又は濃厚接触者に特定された場合

保健所の指示に従うとともに、速やかに大学に連絡してください。→１（４）至急連絡

＊感染者の大学における行動履歴把握や濃厚接触者の特定等のための調査が行われる場合には、本学も協力することになります。

＊健康管理センターから連絡をします。学内での必要な措置を講じるため、特定されるまでの状況等をお聞きしますので、協力をお願いします。

＊感染者に特定された場合は、人権に配慮し、個人情報を保護したうえで本学 HP での公表や報道等に情報提供をします。

＊設置主体である高知県や大学における感染者発生の情報等を収集・蓄積している文部科学省への報告も求められています。

（４）感染者や濃厚接触者と接触したことが分かった場合

他の人との接触をできる限り避け、行動を自粛し、自宅等で待機してください。その際は、必ず、大学に連絡してください。→１（４）至急連絡

（５） 同居人が濃厚接触者に特定された場合

他の人との接触をできる限り避け、自宅待機し健康観察を行ってください。その際は、必ず、大学に連絡してください。→１（４）至急連絡

（６）感染者あるいは濃厚接触者となった場合の連絡網

（COCOA で接触が確認された場合を含む）

4　経済的支援などの相談窓口及び個人情報の取扱いについて

◆　経済的支援

本学では、国の修学支援制度、本学の授業料免除制度、授業料の分納・延納、日本学生支援機構の給付型奨学金、貸与型奨学金の他、高知県立大学同窓会しらさぎ会や高知県立大学後援会の奨学金など様々な経済的支援を利用していただくことが可能です。

各支援の申請の時期や方法については、ポータルやホームページを通じてお知らせしていますが、申請時期や内容も異なりますので、ご利用に際し不明な点などございましたら、お気軽にご相談ください。

■　事務局　池キャンパス：学生・就職支援課　088-847-8577
永国寺キャンパス：学生・就職支援課　　088-821-7104
e-mail:gakusei1@cc.u-kochi.ac.jp

◆　個人情報の取扱いについて

当ガイドラインの各種連絡で得た個人情報は高知県公立大学法人個人情報保護規程に則して適切に管理し、目的外の利用又は提供は行いません。

◆　健康チェック連絡先一覧

該当学部・学年のメーリングリストに送付してください。

下記メーリングリストは、学生の皆さんからの連絡にワンストップで迅速に対応するためのものです。下記の教職員に送られますので、ご承知おきください。

学部：各学年担当教員、健康管理センター、教務課、学生支援担当

大学院：各学務委員（教員）、健康管理センター、教務課、学生支援担当

※各学部、研究科の連絡事項は、学部、研究科の指示に従って、宛先を確認してください。

＊メールアドレスの@以下は、cc.u-kochi.ac.jp

学部・研究科	学年等	ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ*	学部・研究科	学年等	ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ*
文化学部	1	bunka-1@	文化学部（夜間主）	1	bunka-n1@
	2	bunka-2@		2	bunka-n2@
	3	bunka-3@		3	bunka-n3@
	4	bunka-4@		4	bunka-n4@
看護学部	1	kango-1@	社会福祉学部	1	shafuku-1@
	2	kango-2@		2	shafuku-2@
	3	kango-3@		3	shafuku-3@
	4	kango-4@		4	shafuku-4@
健康栄養学部	1	kenei-1@	看護学研究科	前期課程	kango-m@
	2	kenei-2@		後期課程	kango-d@
	3	kenei-3@	人間生活学研究科	前期課程	ningen-m@
	4	kenei-4@		後期課程	ningen-d@

◆　各種連絡先

ｶﾞｲﾄﾞﾗｲﾝの項目番号	連絡事項	連絡先
１（１） （２）	健康チェックシートのチェック項目に１つでも症状等（該当項目）がある場合 ●「高知県外」から戻り、対面授業を受ける場合	**健康チェック連絡先** 学部名-学年@cc.u-kochi.ac.jp ＊健康チェック連絡先一覧参照
１（４）	【至急連絡】 感染者等と何らかの接触があることがわかったとき	**健康チェック連絡先**
２（３）	課外活動等に関すること	**学生・就職支援課** gakusei1@cc.u-kochi.ac.jp 又は　池:088-847-8577 永国寺: 088-821-7104
２（６）	新型コロナウイルスなど日常生活の変化に関する不安等の相談	健康管理センターや学年担当教員、学生・就職支援課等
３（１）	症状がある場合の相談・受診について	**高知県新型コロナウイルス健康相談センター** 088-823-9300
３（２）	【至急連絡】 相談・受診の結果、ＰＣＲ検査等を受ける（た）場合	**健康チェック連絡先**
３（４）	【至急連絡】 感染者又は濃厚接触者に特定された場合	**健康チェック連絡先**
３（５）	【至急連絡】 ３日以内に感染者や濃厚接触者と接触したことが分かった場合	
３（６）	【至急連絡】 同居人が濃厚接触者に特定された場合	
４	経済的支援に関する相談 授業料免除、奨学金など	**学生・就職支援課**

５　各種感染対策情報

○【参考】新しい生活様式（厚生労働省 HP）別紙１

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

「新しい生活様式」の実践例

（1）一人ひとりの基本的感染対策

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

□人との間隔は、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。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
□家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※　高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
□地域の感染状況に注意する。

（2）日常生活を営む上での基本的生活様式

□まめに手洗い・手指消毒　□咳エチケットの徹底
□こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）　□身体的距離の確保
□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
□ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

（3）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

□通販も利用
□１人または少人数ですいた時間に
□電子決済の利用
□計画をたてて素早く済ます
□サンプルなど展示品への接触は控えめに
□レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

□公園はすいた時間、場所を選ぶ
□筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
　もしくは自宅で動画を活用
□ジョギングは少人数で
□すれ違うときは距離をとるマナー
□予約制を利用してゆったりと
□狭い部屋での長居は無用
□歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

□会話は控えめに
□混んでいる時間帯は避けて
□徒歩や自転車利用も併用する

食事

□持ち帰りや出前、デリバリーも
□屋外空間で気持ちよく
□大皿は避けて、料理は個々に
□対面ではなく横並びで座ろう
□料理に集中、おしゃべりは控えめに
□お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

□接触確認アプリの活用を
□発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（4）働き方の新しいスタイル

□テレワークやローテーション勤務　□時差通勤でゆったりと　□ オフィスはひろびろと
□会議はオンライン　□対面での打合せは換気とマスク

※　業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

○新型コロナ感染予防のために（厚生労働省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1

感染状況に応じて情報が更新されますので、随時、最新情報を上記 URL から確認してください。