

夏期休暇中の過ごし方について

医学・看護学学生生活支援センター、薬学学生委員会

健康管理支援室・保健管理室

全国的に新型コロナウイルス感染者が急増し、大阪府と首都圏3県に緊急事態宣言が発令されました。感染力が強いデルタ株が急拡大しており、ワクチン接種済でも感染するケースが発生しています。

ワクチン接種の有無にかかわらず、より一層、感染予防に努めてください。

1. 日常生活における注意事項

- 1) 3密（密閉、密集、密接）を避ける。換気をする。
- 2) マスク装着、アルコール消毒の徹底。
※ マスク着用により熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐためにマスク着用時は激しい運動を避け、こまめに水分補給をしてください。室内ではこまめに換気をしながらか、冷房を活用して室内を涼しくすることが大切です。また屋外では人と2m以上の距離をとり、周囲に注意を払いながら、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。
- 3) 家族以外との会食は極力自粛する。
食事中はマスクをはずすため、感染リスクが高くなります。止むを得ず会食する際は①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③箸やコップは使いまわさない、④飲食時は必ず黙って食べる、などの感染対策を十分に行ってください。
- 4) 不要不急の外出は避ける。

2. 発熱など新型コロナウイルス感染症疑いの症状がある場合

- 1) 医学部・看護学部の学生は保健管理室、薬学部の学生は健康管理支援室に電話連絡してください。
 - ・医学部・看護学部の学生
保健管理室 072-684-6550（月～金 8:30～16:50、第1、3、5土曜 8:30～12:40）
E-mail:hokekan@ompu.ac.jp
 - ・薬学部の学生
健康管理支援室 072-690-1014（月～金 8:50～17:10）
E-mail:p-health@ompu.ac.jp保健管理室、健康管理支援室開室時間外であれば、緊急性が高くないと判断される場合、市販薬の服用などで対応し、保健管理室、健康管理支援室開室後に電話連絡してください
- 2) 夜間、休日（保健管理室、健康管理支援室開室時間外）での新型コロナウイルス感染症相談について
 - ・高槻市 夜間・休日帰国者・接触者相談センター 050-3531-4455
 - ・大阪府民向け相談窓口 06-6944-8197（9:00～18:00 土曜・日曜・祝日も対応）
 - ・在住する市町村保健所

3. 夏期休暇中に新型コロナウイルス感染症確定者、濃厚接触者となった場合

- 1) 保健所の指示に従ってください。
- 2) 医学部・看護学部学生は保健管理室、薬学部学生は健康管理支援室に必ず報告をしてください。

健康相談・こころの相談

夏期休暇中、「体調で気になることがある」「なんだか不安、イライラする」等がある時、保健管理室・健康管理支援室をご利用ください。