

## 【注意喚起】体調不良時の行動について

### 発熱などの風邪症状がある場合

- 軽症の場合は、自宅で療養して様子を見る
- 大学には登校・出勤せず、外出を控える
- 毎日体温を測定して記録する
- 鼻水や咳が出る人が外出する際には、マスク着用と[咳エチケット](#)を忘れずに

※ 現時点では、新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が多い状況ですが、インフルエンザ等の心配があるときには、かかりつけ医や近隣の医療機関に、電話で受診についてご相談ください。

### 次のような症状がある場合は・・・

- ① 咳、痰、だるさのような症状や 37.5℃以上（目安）の発熱が4日以上続く場合  
（糖尿病、呼吸器疾患などを持つ人、高齢者・妊婦などは2日程度続く場合）
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合  
→「[新型コロナウイルスに関する本学の対応について](#)より【注意喚起】新型コロナウイルス感染症について」  
をぜひ確認してください。

### 予防を徹底しましょう

- こまめな手洗い・アルコール消毒を  
参照：[正しい手洗い](#)、[アルコール消毒](#)の方法
- 不要な外出はせず、外出する場合は人混みの多い場所を避ける
- 触る必要のない物にはなるべく触らない  
\* 公共の場（不特定多数の方が利用する施設・乗り物）では、手にウイルスがつかないように注意してください。
- 手で顔・口・鼻などを触らない
- 十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける

#### 【保健管理センター連絡先】

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 横浜キャンパス     | 045-481-2523（直通） |
| 湘南ひらつかキャンパス | 0463-73-9050（直通） |