

(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～

新型コロナウイルスとの共存期(ウィズコロナ)にあっても、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、専用サイト↓から体温と体調を報告してください**

◎東京大学新型コロナウイルス健康管理報告サイト

<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/healthcheck.html>

- ・キャンパスへの入構には、主要門または各施設入口等において、専用サイトへの報告後に送信される「入構可」メールの提示が必要です。
- ・報告内容に健康上の問題がある場合、「自宅待機」とされ入構できません。所属部局の連絡窓口に連絡してください。

感染拡大防止のため、**厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)**の利用をお願いします。(対応するスマートフォン、タブレット端末等をお持ちでない方は除く。)


[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

### 1. 日常生活での注意事項

#### (1) 体調管理と衛生管理

- ・ **手洗い・うがい・手指消毒**。
- ・ **咳エチケット\***を守る。  
\*咳エチケット: 咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。
- ・ キャンパス内では必ず**マスク着用**。  
(キャンパス外でも可能な限り着用。)
- ・ きれいではない手・指で目・口・鼻を触らない。
- ・ 他者と共同で使用するものの消毒。

#### (2) キャンパス内での生活

- ・ 登校日、出勤日には、各自で**キャンパス内での行動履歴を記録**。過去2週間分を各自で保管。  
例: 立寄り先(教室、実験室、会議室、居室等)、接触者(概ね1m以内で15分以上の近接した状態の可能性があった人)
- ・ 教室等は、窓や扉を開けて十分**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。

#### (3) 外出時・休日の過ごし方

- ・ 不要な外出はしない。
- ・ やむを得ず外出する場合は、**「3密\*\*」を避ける**。  
\*\*3密: 換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話する発声する密接場所
- ・ 宴会、コンパ、多くの人が集まるイベント等への参加は控える。
- ・ 土日祝日、長期休暇中も体調管理に努める。
- ・ 帰省や旅行など不要不急の移動は控える。



## 2. 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可否などについては、保健センターで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>  
【平日(日中)】各保健所、【土日祝・夜間】03-5320-4592  
千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/corona-soudancenter.html>  
【平日(日中)】各健康福祉センター(保健所)、【土日祝・夜間】0570-200-613  
埼玉県 [https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting\\_service.html](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)】帰国者・接触者相談センター受付窓口 045-285-1015  
※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/kankocho/news08\\_000311.html](https://www.mlit.go.jp/kankocho/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、受診結果等を所属部局の連絡窓口に報告してください。

## 3. 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に報告**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
- ・感染の原因・出来事等
- ・保健所・相談窓口、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)
- ・陽性確定に係る検体採取日以前の過去2週間のキャンパス内での行動履歴(立寄り先、接触した人など)
- ・担当の保健所・相談窓口、医療機関(名称、担当者の氏名・連絡先)

## 4. 自分や家族が濃厚接触者になったとき

### (1) 自分が濃厚接触者になったとき

- ・ **保健所の指示があるまで自宅等で待機**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。
- ・基本的には、感染者と接触した日から14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、医療機関受診前に保健センターに電話で相談してください。夜間・休日等で学外の相談窓口(2に記載)に先に連絡した場合は、その結果を所属部局の連絡窓口に報告してください。

### (2) 同居する家族が濃厚接触者になったとき

- ・ **速やかに所属部局の連絡窓口に報告**してください。
- ・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過ごしてください。
- ・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。
- ・保健所から自身が濃厚接触者と判断された場合には、(1)に従って対応してください。
- ・濃厚接触者とならなかった場合には、引き続き健康状態の管理を続け、問題がなければ通常どおりの生活を送ってください。

### (3) 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。
- ・速やかに**所属部局の連絡窓口に報告**してください。

- ・「症状あり」or「症状なし」で「身近な者に感染者等がいる」場合  
⇒帰国者・接触者外来等(都道府県毎で異なる)の速やかな予約と受診が案内されます。  
⇒検査結果が陽性なら「患者」、陰性でも身近な者に感染者等がいれば「濃厚接触者」として対応されます。
- ・「症状なし」かつ「身近な者に感染者等がいない」場合⇒14日間は体調の変化に気を付けるよう指示されます。