

## 外出自粛要請について(4/20まで)

2週間という休講期間は、感染していても無症状なのか、未発病なのかを明らかにするための重要な期間です。

その間、以下のことを必ず守ってください。

### 1. 名寄での自宅(含む下宿・学生寮)で待機をしてください。

外出は食料品や日用品を購入する等最小限にとどめてください。  
休講期間に実家に帰る・旅行に行くなど、不要不急の外出をしないでください。  
また、この期間学内への立入は禁止です(図書館での貸出・返却のみ可)。

### 2. 外出後は、帰宅したらすぐに石鹸と流水でよく手を洗ってください。

コンタクトレンズの使用者は、眼に触る前に石鹸と流水でよく手を洗ってください。

### 3. 人との対話があるときには、マスクを必ずつけてください(布製も可)。

マスクがない場合ハンカチ等を口に当てて予防してください。

### 4. 複数で集まるような活動は極力控えてください。

サークル活動は原則禁止します。(ボランティア活動は相談してください)  
カラオケ、ライブハウス、居酒屋や自室での複数での飲食は控えてください。

### 5. アルバイトは可能な限り自粛してください。

アルバイトは学生各位で事情が異なるため、大学側からは自粛要請としますが、アルバイトをする際は、雇用主と感染予防対策が十分満たされているかを確認したうえで行ってください。また、アルバイトをする際は、メール本文を利用し、必ず届け出てください。

毎朝、体温を測定し、以下のチェックリストを毎日確認してください。

#### ○検温と健康観察

体温が37.0度以上ある。
体温が37.0度未満でも、咳、鼻水、くしゃみ、のどの痛みはないか。
体温が37.0度未満でも、倦怠感(疲れ)はないか。
体温が37.0度未満でも、臭いや食べ物の味が鈍っていないか。

一つでも当てはまる場合は、大学事務局(01654-2-4194 平日8:45~)に電話してください。

土日には当てはまるものが起こった場合は、外出は避け、月曜日に連絡してください。  
9時以降に、折り返し大学から電話してどうすればいいかを指示します。  
直接、大学に出てきての相談は絶対に避けてください。

#### ○行動記録

- 休講期間に行った場所や会った人、日時を記録しておいてください。
- 名寄に来るまでに行った場所で感染者が出る場合もあるので、記録しておいてください。
- 最近海外から帰ってきた人に会った場合は、大学に知らせてください。
- 春休み期間中、大学に知らせず海外に出かけた人は大学に知らせてください。

土	日	月	火	水	木	金
4日 ℃	5日 ℃	6日 ℃	7日 ℃	8日 ℃	9日 ℃	10日 ℃
11日 ℃	12日 ℃	13日 ℃	14日 ℃	15日 ℃	16日 ℃	17日 ℃
18日 ℃	19日 ℃	20日 ℃	21日 ℃			

学生の皆様には不自由をおかけしますが、本学の学生・教職員のみならず、市民のみなさんを守るためです。大学が集団感染(クラスター)の発生源になってはいけません。  
今、全世界、全人類の緊急事態です。慎重な行動をお願いします。