

岡山校区的各位同学：

应对新型冠状病毒肺炎 岡山理科大学留学生对应方针（留学生别科用）

☺ 来自大学的信息 ☺

在此特殊情况下，特别是远离故土和家人的时刻，很容易感受到恐惧、压力、悲伤、愤怒等情绪。如果有什么为难的事情可以与周围可以信赖的人、或者通过邮件等形式与我们聊聊。如果有需要，我们也可以准备线上集会。

在此我们想说的是，你不是孤单一人，让我们一起战胜疫情...☺

*此方针是参照岡山理科大学学生支援机构做成的方针和世界保健机关（WTO）的对应方法，做成的便于留学生使用的版本。

为了防止新型冠状病毒肺炎的扩大以及保证自己的安全及健康，请遵守下列内容。

1 基本预防对策

1-1 勤洗手

使用洗手液或者配有杀死病毒成分的肥皂，好好洗手。

1-2 咳嗽或者打喷嚏时

咳嗽或者打喷嚏时，病毒会随着唾液散播到空气中。因此要一直佩戴口罩，或者在要打喷嚏或者咳嗽时，用肘部、手帕或者纸巾捂住口鼻。尽量与他人保持2米（约6步）的距离。

1-3 与人会面

与他人面对面说话的时候，用口罩或者手帕遮挡，并且保持2米（约6步）的距离。

1-4 避免接触眼、鼻、口

在日常生活中，手会碰触很多物体，并沾染细菌、病毒。而手上沾染的病毒会通过眼、鼻、口进入体内。因此要避免接触眼、鼻、口等部位，并且勤洗手。

1-5 保持健康

规律饮食、充足睡眠、坚持运动。用电话、邮件等形式联系信赖的人。保持身心健康，

不给自己制造不必要的压力。

1-6 身体异样的时候

不要去学校以及商场等公共场所。在家里静养，并观察情况。

2 学校生活

2-1 去到教室后自己打开窗户，尽量保持打开的状态。日本感染症学会建议，一小时内要开窗通风 6 次左右。

2-2 上课等遵守老师要求。尽量保持和他人的距离。不与他人交互使用道具，不互借铅笔橡皮等物品。

2-3 有感冒症状的人，不能去学校。此种情况的缺席不会算作「因个人原因的缺席」。与新型冠状病毒肺炎感染者可能有过接触的人不能去学校。

不去学校的时候，必须电话联系留学生别科(086-256-9781)。自己说明情况。

2-4 上课时如感到身体不适，则申请离开教室。如无法自己一个人回家，则与他人保持距离并且在通风的环境下，联系留学生别科(086-256-9781)。为了避免传染他人，不要去健康管理课及事务室等场所。

2-5 不在人多的时候使用电梯，尽量走楼梯。

2-6 想联系老师或者学校职员的时候，通过电话、Skype、LINE 或者邮件等形式。特别是有感冒症状的时候，须避免与人接触。

2-7 学校现在不会举办大型活动或集会。如有活动会通过 ZOOM 等方式进行。

2-8 每天最少 1~2 次用含有消毒剂的肥皂或者洗剂消毒房间内桌子等物品。消毒时要带上塑料手套。

2-9 不勉强他人参加活动及集会。

2-10 不遵守相关规定及不配合防护的人，将被请出食堂及便利店。

2-11 为了保持相互间的距离，学校减少了食堂椅子的数量，不要擅自挪动椅子。

2-12 不长时间滞留学校食堂及便利店。

*大学的办公时间是星期一到星期五的9点到17点之间。

非办公时间段、星期六、星期日、及节假日如有担心的事情，请致电专门机关。

如在大学休息期间致电专门机关，并在休息期间过后联系学校。

详细流程参见流程图。

身体不适时的联络方式

<small>げつよう きんよう</small> 月曜 - 金曜 / <small>じ じ</small> 9時 - 17時	<small>げつよう きんよう</small> 月曜 - 金曜 / <small>じ じ ど にち しゆく</small> 17時 - 9時、土 - 日・祝
<small>りゅうがくせいべつか でんわ</small> 留学生別科に電話する 086-256-9781	<small>にっぽんせいふかんとくきょく でんわ</small> 日本政府観光局に電話する 050-3816-2787 (<small>げんご えい ちゆう かん</small> 言語：英・中・韓)

怀疑自己罹患了新型冠状病毒肺炎的时候（留学生别科）

每天早上在健康管理簿上记录自己的健康状态

咳嗽。嗓子痛。发烧 37.5 度以上。深刻倦怠感。呼吸困难。

打电话联系大学（平日）或者语言服务中心（平日晚间、周六日、及节假日）

周一～周五上午 9 点至下午 5 点

留学生别科

086-256-9781

周一～周五上午 9 点至下午 5 点以外、周六、周日及节假日

日本政府観光局

050-3816-2787 (言葉: 英語・中国語・韓国語)

电话联系学校

必须遵守、①・②事项

①在家中静养。避免外出

②每天早上，在健康观察簿上记录身体健康状态

身体状况恶化的时候

第 4 天：依然不见好转

给医院打电话

24 小时对应

岡山市民病院

086-737-3000

给大学打电话

周一～周五上午 9 点至下午 5 点

留学生别科

086-256-9781

4 天内身体状况好转

①给大学打电话

周一～周五上午 9 点至下午 5 点

留学生别科 086-256-9781

②在家中静养。避免外出

③每天早上，在健康观察簿上记录身体健康状态

症状发生 2 周后

身体状况不见好转

身体状况恢复

给大学打电话

周一～周五上午 9 点至下午 5 点

留学生别科

086-256-9781

向大学提交健康管理簿