

## 発熱等の体調不良時の対応について【宮古・教職員】

無理をしないでゆっくりと自宅にて休んでください。水分を多めにとり、消化の良いものを食べるなど暖かくして過ごしましょう。なるべく、人との接触は控え、移動等の外出時は、マスクを必ず着用するようにお願いします。

また、療養中は自覚症状や体温測定等の記録をするなど、健康管理に留意してください。医療機関受診する場合は、必ず事前に電話し、医療機関からの指示に従い受診をするようにしてください。

但し、次のような症状がある場合は、

コールセンター（帰国者接触者相談センター）

019-651-3175 / 24時間対応 へ相談してください。

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等のいずれかの症状がある場合
- 重症化しやすい方で、発熱や咳等の比較的軽い風邪症状がある場合  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 上記以外で発熱や咳等の比較的軽い風邪症状が続く場合  
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならぬ場合も同様です。

※ コールセンターへ相談した場合は、宮古キャンパス保健室に必ず相談結果を報告するようお願いします。

出勤の目安は、

『服薬のない状態で症状消失の日の翌日から4日目であること』です。

風邪症状で休む場合は、特別休暇（災害等（出勤困難））が適応となります。

（参照：新型コロナウイルス行動計画の感染などに伴う欠席・休暇の扱い）

岩手県立宮古短期大学 保健室

電話 0193-64-2230 メール [hide\\_y@myk-office.iwate-pu.ac.jp](mailto:hide_y@myk-office.iwate-pu.ac.jp)

相談したいこと、困ったことなどありましたら、  
お気軽に宮古キャンパス保健室までご連絡ください。