

## 発熱等の体調不良時の対応について【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ない場合も同様です。

※ コールセンターへ相談した場合は、健康サポートセンターに必ず相談結果報告を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）

岩手県立大学健康サポートセンター

電話 019-694-2030 メール [kenkou@mli.iwate-pu.ac.jp](mailto:kenkou@mli.iwate-pu.ac.jp)

相談したいこと、困ったことなどありましたら、  
お気軽に健康サポートセンターまでご連絡ください。