新型コロナ感染対策　チェックリスト（家庭向け）

令和５年３月１３日時点版

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | はい | いいえ |
| 家族の健康管理 | 毎朝の家族全員の体温測定、健康チェック（咽頭痛、咳、鼻水、下痢、だるさなど）をしていますか。 |  |  |
| 発熱や体調が悪い家族がいたときに、診療してもらうかかりつけ医はいますか。 |  |  |
| かかりつけ医がいない場合に受診できる、診療・検査医療機関があることを知っていますか。 |  |  |
| 検査キット、解熱鎮痛剤、体温計、生活必需品（食料など）の準備をしていますか。 |  |  |
| 手洗い・消毒換気などの衛生管理 | 家に帰ったら、手洗いあるいは手指消毒をしていますか。（子どもも確認） |  |  |
| トイレの後や食事の前に、手洗いあるいは手指消毒をしていますか。 |  |  |
| 適切なタイミングで換気（換気扇の常時稼働や窓・扉の開放による）をしていますか。 |  |  |
| 外出時の感染対策 | 症状（鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、発熱、倦怠感、頭痛、下痢）がある場合、無症状でも新型コロナの検査で陽性の場合、無症状でも同居家族に陽性者がいる場合は外出を控え、やむを得ず外出する際にはマスクを着用していますか。 |  |  |
| 買い物は、短時間ですませていますか。 |  |  |
| 外食は、少人数・短時間ですませていますか。 |  |  |
| 子どもや高齢者と外出するときは、人混みや長時間の外出を避けていますか。 |  |  |
| 体調が悪い家族がいる場合の感染対策 | 発熱や体調が悪い時は、出勤や登校を控えていますか。 |  |  |
| 症状がある方が、家族と接する時（特に家庭内に重症化リスクの高い方がいる場合）はマスクを着用していますか。 |  |  |