

新型コロナ感染対策 家庭内チェックリスト

あなたのご家庭の状況について当てはまる方にチェックを付けてください



ピンク色の枠にチェックがついた項目があれば見直しましょう！



チェック日：令和4年 月 日

	チェック項目	はい	いいえ
家庭での感染管理	① 毎朝の家族全員の体温測定や健康チェック（喉の痛み、咳、ひどい鼻水、下痢、だるさなど）をしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② ファミリーマスクを実施していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 料理は個別に盛り付けていますか。（大皿料理を同じ取り箸やスプーンで取り分けることは避けましょう。）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
手洗い・消毒	① 家に帰ったら、水と石鹸で30秒以上の手洗いをしていますか。（子どもの手洗いも確認していますか。）	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② トイレの後や食事の前に、手洗い（消毒）をしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
換気・温度管理	① こまめな換気（2方向の窓を開けて数分程度の換気を30分に1回程度、または常に窓を少し開放）をしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
家具などの消毒と衛生管理	② 共有部分（ドアノブ、電気スイッチ、リモコン、ポットなど）を定期的に消毒していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 歯ブラシは個別に保管し、コップやタオルなどは家族分用意していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
外出の時の感染対策	① 人がいる場所に外出するときは、不織布マスクを正しく付けていますか。（鼻出しマスク×・あごマスク×） ※子どものマスク着用については一律の着用を求めず、一人ひとりの発達状況や体調、熱中症などの健康被害のほか、活動の場面に留意しながら判断してください。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 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。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 外食は山梨グリーン・ゾーン認証施設を利用するとともに、施設が定める感染防止ルールを守っていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
体調が悪い家族がいるときの感染対策	① 体調が悪い家族は、個室で家庭内隔離をしたり、接触する人を限ったりしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 体調が悪い時には、通園・通学・通勤を控え、受診していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しいマスクの着用



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



診療・検査医療機関はこちら

※体調が悪いときに診てもらえるかかりつけ医を決めておきましょう。かかりつけ医がない家庭では、近くの診療・検査医療機関を確認しておきましょう。