

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト(個人向け)

(できていることは○、できていなければ×を記入してみましょう。)

チェックリスト項目		○・×
感染防止のための3つの取組 ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い		
1	「感染しない、感染させない」を意識して行動している	
2	人と人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空けるようにしている	
3	外出時はマスクを着用するようにしている	
4	マスクをつけていないときに咳や発声する際は袖やハンカチなどで口を覆うようにしている(咳エチケット)	
5	会話をする際は可能な限り真正面を避けるようにしている	
6	手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うようにしている(手指消毒薬の使用も可)	
7	接触感染を防ぐため、手で顔(口・鼻・目)を触れるときは、手洗い・手指消毒をしてから触れるようにしている	
感染を避けるための具体的な対策		
8	①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集、③密接な距離での会話や発声の『3つの密』を回避する行動をとるようにしている	
9	こまめな換気をしている	
10	安全・安心宣言施設を利用するようにしている	
11	自宅以外で飲食する際は大声で話さないようにしている	
12	料理は大皿盛りでなく、一人一人の小皿としている	
13	箸やトング、コップの共有はしていない	
14	いつ、だれとどこで会ったかを記録している	
健康管理		
15	十分な睡眠の確保をしている	
16	食事をきちんと摂っている	
17	適度な運動を心がけている	
18	毎日体温を計測している	
19	毎日のどの痛みや咳など自覚症状の有無を確認している	
20	発熱や風邪の症状がある場合は外出を避け、無理せず自宅で療養することとしている	
21	発熱や風邪の症状で受診する場合は必ずかかりつけ医に電話で相談の上、受診するようにしている	
22	自分または家族が発熱や風邪の症状がある場合は、自宅内でもお互いに、①～⑧を実施するようにしている。 ①部屋を分け、②換気を行い、③マスクを着け、④こまめな手洗いをし、⑤手で触れる共用部分(ドアノブやトイレなど)を消毒し、タオルなどは共用せず、⑥体調不良者の汚れたリネン、衣服は洗濯し、⑦体調不良者のゴミはビニル袋に入れて、室外に出すときは密閉して捨て、⑧体調不良者のお世話はできるだけ限られた方です	
その他		
23	(スマートフォンを所有している場合) 接触確認アプリ(COCoA)をインストールしている	
24	新型コロナウイルス感染症に関する情報源は厚労省・自治体・保健所から得るようにしている	
25	不確かな情報をむやみに拡散するなど、誹謗中傷や差別・偏見につながる行動はしない。	

これからは×のついた項目についても
取り組んでみましょう!

