

# 新型コロナ感染対策 家庭内総点検 チェックリスト

あなたのご家庭の現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方に → チェックを付けてください。

ピンク色の枠にチェックが付いた項目があれば、早めに生活を見直しましょう！

基本チェック項目	実施日 年 月 日	チェック	
家族の健康管理	① 毎朝の家族全員の体温測定、健康チェックはしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 発熱や体調が悪い家族がいたときに、診療してもらおうかかりつけ医はいますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ かかりつけ医がいない場合に受診できる、コロナ診療・検査医療機関があることを知っていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
手洗い、消毒	① 朝起きたら、顔と手を洗っていますか。(子どもの手洗い・洗顔も確認していますか)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 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
	③ 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・湿度管理 家具などの消毒と衛生管理	① こまめな換気(1時間ごとに5分~10分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
	② 乾燥しているときは加湿器などを使って保湿(目安は湿度50~60%)していますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 共用部分(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
	④ 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
外出のときの感染対策	① 外出するときは、不織布マスク <sup>※</sup> を正しくつけていますか。(×鼻出しマスク、×あごマスク)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 買い物は、短時間ですませていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 外食は、少人数・短時間ですませていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	④ 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。	<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 体調が悪い家族だけでなく、全員が不要不急の外出を控えていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	② 家庭内でも不織布マスク <sup>※</sup> をしていますか。(マスクができない場合を除く)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	③ 大皿料理を家族みんなで食べたり、同じ取箸やスプーンで取り分けたりしていますか。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

## 発熱など症状がある場合の相談・受診

医療機関では、新型コロナの疑いがある患者さんとそれ以外の患者さんが接触しないよう、時間や場所を分けて診察を行っています。  
そのため、必ず事前に電話相談をしてから、医療機関を受診してください。



発熱などの症状がある場合の相談・受診についてはこちら

新型コロナウイルスに関する福島県の相談窓口はこちら

## 正しい手の洗い方

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。

- 流水でよく手をゆらした後、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。

厚労省 手洗い

## 福島県 感染防止対策 動画

福島県のヒーロー  
ダライザーからのメッセージはこちら

福島県感染症対策アドバイザー  
県立医科大学 金光教授のアドバイスはこちら

※ 不織布マスクまたは同程度以上の効果があるもの