

家庭での感染対策チェックリスト

(新型コロナウイルス感染症)

R4.1 阿南保健所

家の外での予防

- マスクを外した時は会話をしない
(屋内や近距離で飲み物を飲むとき、お菓子を食べる時、喫煙所など)
- 食べたり飲んだりした後は速やかにマスクを着用する
- トイレ後や食事前には忘れずに手洗い(消毒)をする

家の中の予防

- 帰宅時は必ず手を洗う
- 換気をする
- 回し飲みをしない
- 食事は大皿から直接取らず、小分けして盛り付ける
- 直接口につけるもの(スプーン・箸)は共有しない
- 他の食べ残しを食べない
- 歯磨きコップを共有しない(もしくは使用後によく洗う)

誰かが体調不良のとき(健康観察中の濃厚接触者も同じ)

- 部屋を分ける(距離をとる)、世話をする人を固定する
- 家の中でも互いにマスクを着用する
- タオルは共用しない
- 定期的(1時間ごと)に換気するか、少し窓を開けておく
- 部屋を分けられないときは食事のタイミングをずらす
- (同居者全員)飲み食いする前に確実に手を洗う
- (体調が悪い人を含む同居者全員)鼻をかんだら手を洗う
- お風呂やシャワーは、体調が悪い人が最後に入る
- 食器・衣類を分けて洗う必要はないが、洗濯前の衣類などに触れたら手を洗う
- ドアノブ・手すり・スイッチなどよく触れる場所を消毒する
- 来客は断る(延期してもらう)

その他

- 車に同乗するときの感染対策のポイント
 - ①マスク着用必須
 - ②「外気導入モード」で最大風量の半分以上
 - ③前後2か所の窓を数センチ開ける
- 屋内や距離が近いときは対面を避ける
- マウスシールドやマスクなしでのフェイスシールド使用をしない
- ハンドクリームなどで手荒れを予防する