

新型コロナウイルス

# 家庭内感染予防

## チェックリスト

保存版



01



帰宅後すぐに手洗い、消毒はしましたか？

外出先から戻った時は、こまめな手洗い・消毒・うがいを心掛けましょう。

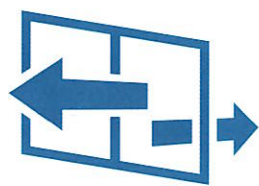
02



外出時は必ずマスクをしていますか？

外出時はもちろん、家の中でも来客時などはマスクをつけましょう。

03



各部屋を定期的に換気していますか？

密閉空間による空気感染を防ぐため、1時間に5～10分程度は換気しましょう。

04



ドアノブなどを消毒していますか？

部屋やトイレのドアノブ、水道の蛇口など多くの人が触れる場所を消毒しましょう。

05



体調不良時の外出を控えていますか？

体調不良時は外出や出勤、登校をストップするよう家庭内で声掛けをしましょう。

06



コロナ・ハラスメントは起きていませんか？

コロナに関連したうわさ話などによる差別や偏見は絶対に行わないようにしましょう。

**!** 家庭内感染が増加しています。家庭内でも安心はできません。家庭内にウイルスを持ち込まないよう、「マスク着用」「手洗い」「3密回避」を継続・徹底しましょう。さらに、寒い時期でも「換気の徹底」を心掛けましょう。

各家庭で感染症対策の担当「コロナガード」を決め、下の欄に名前を書きましょう。コロナガードの人は、家庭内で感染防止対策の緩みがないようチェック・声掛けを行いましょう。

### わが家のコロナガード



# 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ① 手洗い

### 正しい手の洗い方

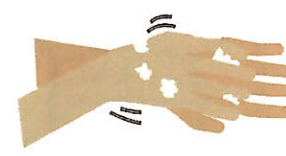
手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪を外しておきましょう

1



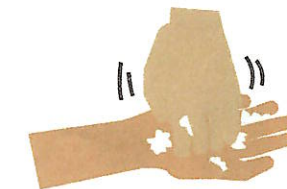
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



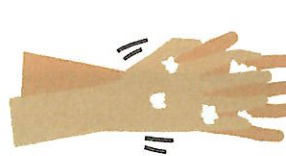
手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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。

## ② 咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索

