



# 家庭内 新型コロナウイルス 感染予防 チェックリスト

01



☑ 午前と午後  
検温をしましたか？

咳、倦怠感などの症状や37.5℃以上の熱がある場合は外出を控え、安静をとりましょう。また、症状が4日(高齢者や基礎疾患のある方は2日)以上続く場合は県の「**新型コロナ 受診相談センター**」へ相談しましょう。

02



☑ 手洗い・消毒、うがいを  
しましたか？

外出先から戻った時、こまめな手洗い・消毒、うがいを心がけましょう。また、食事を摂る前にも手洗い・消毒を行い、清潔な状態を保つようにしましょう。

03



☑ マスク or 代用品を  
携帯していますか？

マスクを持っていない場合でも、ハンカチやティッシュなど口を塞げるものを常に携帯しましょう。外出の際はもちろんですが、家の中でも極力マスクをつけて行動するようにしましょう。

04



☑ 料理は小皿に  
取り分けましたか？

食事をする際は、大皿を使用せずにあらかじめ小皿などに取り分けるようにしましょう。食べ回しや、飲み回しも極力控えるようにしましょう。

05



☑ 定期的に換気を  
しましたか？

密閉空間による空気感染を防ぐためにも、定期的に換気を行いましょ。一般家庭での目安として1時間に5分～10分程度、換気を行いましょ。

06



☑ タオルの共有は  
控えていますか？

トイレや洗面所で家族間のタオルの共有は控えるようにしましょう。各自のミニタオルや、ペーパータオルなどを使うようにしましょう。

## ！ 万が一、家庭内で感染が疑われる方がいる場合…

- 他の同居者との部屋を可能な限り分ける
- ドアノブや手で触れる部分の消毒
- 持病がある方は、感染者の世話を避ける
- 洗濯の際には手袋やマスクを着用する
- 鼻をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋で密閉して捨てる



厚生労働省

▶ 家庭内でご注意  
いただきたいこと  
～8つのポイント～

新型コロナウイルスに関する情報はこちらから



厚生労働省

▶ 新型コロナウイルス  
感染症について



山形県ホームページ

▶ 新型コロナウイルス感染症に  
関連するポータルサイト



山形県公式Twitter

▶ 新型コロナウイルス感染症に  
関連する情報も随時発信