

新型コロナウイルス感染拡大防止「県民行動指針」チェックリスト(県民向け)

確認日時	令和 年 月 日 時	
------	------------	--

項目	チェック	確認事項	特記事項
<b>1 週末や平日夜間における不要不急の外出・会合を自粛する</b>			
週末の外出自粛		週末は不要不急の外出や会合を自粛し、できるだけ家庭内で過ごしている。	
平日夜間の外出自粛		平日夜間は不要不急の外出や会合を自粛している。	
<b>2 感染防止対策を徹底する</b>			
マスクの着用		買い物や通勤・通院時にマスク着用を徹底している。	
消毒用アルコール		外出先等において消毒用アルコール使用を徹底している。	
手洗い、うがい等		手洗い、咳エチケット、うがい等を徹底している。	
健康管理の徹底		体温を計測し、発熱等の症状がある場合には、外出しない。	
家庭内での注意		家族に発熱等の症状がある場合、食事や寝る部屋を分ける、持病のある人が看病しないなど注意している。	
<b>3 感染リスクが高まる密閉・密集・密接の場を「つぐらない」「近づかない」</b>			
人混みへの外出自粛		不要不急の人混みへの外出を自粛している。	
イベントの見直し		人がたくさん集まるイベント等は延期にするなど、密集場所をつぐらない。	
換気の実施		定期的に窓を開け、換気を実施している。	
喫煙所の利用		喫煙場所について、人が密集していない時に利用している。	
公共交通機関の利用		時差出勤など公共交通機関を利用する場合も人込みを避けている。	
車の利用		定期的に窓を開け、換気を実施している。	
<b>4 職場における働き方の見直しや健康管理を徹底する</b>			
在宅勤務		職場の在宅勤務制度などを積極的に活用している。	
職場環境の見直し		職場での近距離の会話を避ける、換気をするなど環境改善に取り組んでいる。	
会議の見直し		不要不急の会議開催の自粛や開催時の人数制限、換気など感染予防を徹底している。	
来客向けの案内		マスクの着用や消毒用アルコールの設置など職場の訪問者に対して感染拡大防止の徹底を依頼している。	
<b>5 緊急事態宣言の対象地域など他県との往来を自粛する</b>			
往来の自粛		首都圏や関西圏等との不要不急の往来を自粛している。	
家族・知人の来県		家族・知人の来県の時期・必要性について、よく相談して決めている。	
感染防止対策の徹底		家族・知人の来県時には、手洗い、マスクなど感染予防対策の徹底をお願いしている。	
<b>6 必要以上の買物を控えるなど冷静に行動する</b>			
人込みを避ける		混雑する時間帯の買物を避けている。	
不要不急の買物		食品や日用品、医薬品などを必要以上に購入していない。	
<b>7 人権・個人情報保護を徹底する</b>			
個人情報の保護		患者や家族の情報やうわさをむやみに他人に広めない。	
正しい理解		感染症に対して正しく理解し、患者やその家族、医療関係者に対して偏見を持たない。	