

# 新型コロナウイルス感染症予防のための 新しい生活様式チェックリスト（家庭版）

一人ひとりが日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、ご自身や大事な家族の命を守ることに繋がります。ぜひ、実践してください。

## 一人ひとりの 心がけ

- 毎朝、体温測定、健康チェック
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う  
できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは石けんで30秒程度時間をかけて丁寧に洗う  
（手指消毒薬の使用も可）
- 咳エチケットを心がける
- 食事はバランスよく、睡眠もしっかりととる
- こまめに換気する
- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）あける
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等  
適切な生活習慣の理解・実行

## 日常生活での 心がけ ～食事～

- 持ち帰りや出前（デリバリー）なども活用する
- 大皿は避けて、料理は個々に
- できるだけ対面ではなく横並びで座る
- 大人数での会食は避ける
- 料理に集中。おしゃべりは控えめに

## 日常生活での 心がけ ～お出かけ～

- 空いている場所・時間を選ぶ
- 買物はできるだけ1人または少人数で、計画を立て  
素早く済ませる。通販も利用する
- 運動は自宅で動画を活用したり、予約制を利用する  
など少人数で広々とした空間で行う
- 人との間隔が十分にとれないときは、症状がなくても  
マスクを着用する
- 接触確認アプリの活用を

## 風邪症状等が あるときは…

- 発熱等の風邪症状があるときは、学校や仕事を休む
- 風邪症状がある方とはできる限り部屋を分けて過ご  
す（食事や寝るときも別にする）
- 別室にできないときは仕切りやカーテンなどを設置  
する
- タオルの共有はしない
- 家族全員の手が触れる共有部分（ドアノブ、手すり  
など）を定期的に消毒する
- お世話は限られた方がする