

新型コロナウイルス感染拡大防止

「県民行動指針 ver.5(令和2年6月1日～)」 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
1 感染防止対策を徹底する			
健康管理の徹底		体温を計測し、発熱や咳、全身の倦怠感等の症状がある場合には、外出しない。	
人との距離		人との間隔をできるだけ2m(最低1m)空ける。	
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。	
手洗い等		手洗い、アルコール等での手指消毒を徹底している。	
咳エチケット		咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえている。	
家庭内での注意		体調不良の同居家族がいる場合、部屋や食事を別にしたり使うものを分ける、持病のある人が看病しないなど注意している。	
2 首都圏などとの往来自粛する(令和2年6月18日まで)			
往来自粛		首都圏や北海道、その他継続して感染者が発生している地域との不要不急の往来自粛している。	
家族・知人の来県		家族・知人に対して、首都圏や北海道、その他継続して感染者が発生している地域からの不要不急の来県を自粛するようお願いしている。	
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」			
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。 ※屋内で100人以下かつ収容定員の半分程度以内の参加人数、屋外で200人以下かつ人と人との距離が十分確保できるイベント等は除く	
感染リスクが高い施設の利用自粛		これまでにクラスターが発生した接待を伴う飲食店やライブハウスの利用を自粛している。	
多人数での会食自粛		多人数での会食をできるだけ控えている。	
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混みを避けている。	
車の利用		定期的に窓を開け、換気を実施している。	
4 医療機関を受診する前に電話で相談する			
電話相談の活用		発熱や咳、全身の倦怠感等の症状があるときは、事前に相談窓口やかかりつけ医に電話で相談する。	
症状継続時の保健所への相談		同じ症状が続く場合は、複数の医療機関を受診する前に保健所へ相談する。	

項目	チェック	確認事項	特記事項
5 職場における感染防止対策を徹底する			
在宅勤務		職場の計画的在宅勤務(テレワーク)などを積極的に活用している。	
シフト制の導入		シフト制を活用し、同じ場所で働く人数を減らして勤務している。	
職場環境の見直し		人との間隔を空ける、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。	
喫煙所・更衣室・社員食堂の利用		喫煙場所や更衣室、社員食堂について、人が密集していない時に利用している。	
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。	
6 店舗等における感染防止対策を徹底する			
店舗等における協力		店舗等が実施する感染防止対策(マスク着用、手指消毒など)、連絡先等の記録に協力する。	
7 県内医療を守るために最大限協力する			
全県的な感染対策への協力		医療関係者は、県内の医療体制を守るため、全県的な感染対策に協力する。	
保育所・高齢者施設による医療関係者支援		保育所・高齢者福祉施設管理者は、医療関係者の家族の施設利用に全面的に協力する。	
8 人権・個人情報保護を徹底する			
情報の取扱い		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、感染者や濃厚接触者、医療従事者ならびにその家族などに対して誹謗中傷・差別をしない。	