

# 新型コロナウイルス感染拡大防止

「県民行動指針 ver.8(令和2年7月30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
<b>1 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(屋外で人が近くにいない場合は除く)。	
人との距離		人との間隔をできるだけ2m(最低1m)空ける。	
手洗い等		帰宅後や食事前の手洗い、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・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。	
外出時の注意		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。	
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。	
<b>2 他県との往来は注意して行動する</b>			
訪問先の感染状況		訪問先の都道府県で継続して感染者が発生していないか把握している。	
注意して行動		継続して感染者が発生している地域へ往来する場合には、感染防止対策に注意して行動している。	
感染拡大注意地域との往来		往来を慎重に判断するとともに、やむを得ず往来する場合は訪問先を必要最小限に限定し、多人数(5人以上)での会食や、接待を伴う飲食店など全国的にクラスターが発生している施設の利用は控えている。	
往来の自粛		東京都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・知人に対して、東京都からの不要不急の来県を自粛するようお願いしている。	
<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>			
人混みを避ける		外出時は人混みを避けている。	
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に人混みを避けている。	
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。	
換気の実施		定期的に窓を開け、換気を実施している。	
車の利用		定期的に窓を開け、換気を実施している。	
「感染防止徹底宣言」ステッカー掲示店舗の利用		「感染防止徹底宣言」ステッカーの掲示があることを確認したうえで店舗を利用している。	

項目	チェック	確認事項	特記事項
店舗等における協力		店舗等が実施している対策(マスク着用、手指消毒など)や連絡先等の記録に協力している。	
接触確認アプリの利用		接触確認アプリを利用している。	
接触確認アプリから通知があった場合の対応		接触確認アプリから通知があった場合には、最寄りの帰国者・接触者相談総合センターに相談する。	
イベント等の見直し		人がたくさん集まるイベント等 <sup>*</sup> は延期にするなど、密集場所をつくらない。 <sup>*</sup> 5000人以下かつ収容定員50%以内の参加人数のイベント等は除く	
<b>4 医療機関を受診する前に電話で相談する</b>			
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、事前に帰国者・接触者相談総合センター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帰国者・接触者相談総合センターへ相談する。	
<b>5 職場における感染防止対策を徹底する</b>			
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。	
<b>7 県内医療を守るために最大限協力する</b>			
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。	
<b>8 人権・個人情報保護を徹底する</b>			
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。	