

～自宅療養を開始するためのチェックシート～

	注意する項目	本人・家族
1	自宅から外出しない 外部からの不要不急の訪問者を自宅内に入れない。	<input type="checkbox"/>
2	軽症者等と他の同居者の部屋を可能な限り分ける	<input type="checkbox"/>
3	軽症者等の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする	<input type="checkbox"/>
4	できるだけ全員がマスクを使用する 感染者は使用したマスクは部屋から持ち出さない	<input type="checkbox"/>
5	小まめにうがい・石鹸で手洗いをする	<input type="checkbox"/>
6	シーツ類・食器・歯ブラシの共有はしない(特にタオルは、トイレ・洗面所などで共有しないこと)	<input type="checkbox"/>
7	入浴は家族の中で最後に行く	<input type="checkbox"/>
8	日中はできるだけ換気をする	<input type="checkbox"/>
9	軽症者等が手で触れる共有部分を消毒する 取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベット柵等は薄めた市販用の塩素系漂白剤等で1日1回以上拭いた後水拭き トイレ・浴室・洗面所は、通常 of 家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行う	<input type="checkbox"/>
10	汚れたシーツ類、衣服を通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥する	<input type="checkbox"/>
11	ゴミは密閉して捨てる	<input type="checkbox"/>
12	食事を宅配業者で注文したい場合、宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避ける	<input type="checkbox"/>
13	療養中は禁酒する	<input type="checkbox"/>
14	療養中は禁煙する(喫煙者のみ)	<input type="checkbox"/>
15	服用中の薬がある場合は、2週間分程度の備蓄をしておく 療養中に、服用中の薬がなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で薬を処方してもらう	<input type="checkbox"/>

