

表2 近くに住む高齢者の家族を新型コロナウイルス感染症から守るためのチェックリスト

確認項目	○ または ×
高齢者と既往症がある方は、感染すると重症化し、最悪の場合には 死に至る疾病 であることを伝えている	
近くへ買い物へ出かけること以外、 人込みの多い場所 へ出かけることは慎むよう伝えている	
主たる症状 (強いだるさ・息苦しさ・37.5℃以上の発熱) を大きな字で書いて壁に貼っている	
もし症状が少しでも現れたら、自分に 直ぐに電話連絡 する旨、伝えている	
自分と直ぐに連絡がつかない場合のことを想定して、連絡すべき 最寄の保健所 か 病院 の電話番号を大きく書いて壁に貼ってある	
玄関に 消毒用エタノール等の消毒剤 を配置しており、帰宅直後に手指に噴霧して消毒するよう伝えている	
うがい・手洗い は、こまめに行うよう伝えてあり、励行させている	
運動不足にならないように、日中暖かい時間帯に1日1～2回程度、付近の公園や遊歩道を 散歩 するか、または、室内で 軽い運動 をするよう伝えている	
新型コロナウイルス感染症が終息するまでは、自分が必要以上に、訪問しない旨を伝えてあり、了解を得ている	
1日1回、電話連絡して、 健康状態 を聞くと共に、 寝不足 になっていないかどうかを確認する	

○が7個以上：その状態を保ちながら生活しましょう

○が4個以下：できるだけ改善しましょう