

家庭用パンデミック対策チェックリスト

パンデミック時に家庭で備えておきたい対策をまとめたチェックリストです。家族全員で確認し、準備状況を共有しましょう。

基本的な感染予防行動

- ☐ 毎日の手洗い・うがいを徹底できている
- ☐ マスクを常備し、正しく着用できる
- ☐ 換気を定期的に行っている
- ☐ 咳エチケット（口を覆うなど）を守っている

家庭での備蓄

- ☐ マスク、消毒液、体温計を常備している
- ☐ 解熱剤や常備薬がある
- ☐ 2週間分程度の保存食や飲料水を確保している
- ☐ トイレットペーパーやティッシュなど生活必需品を備蓄している

体調管理と早期対応

- ☐ 毎日の体温・健康チェックを家族で記録している
- ☐ 発熱時の連絡先（かかりつけ医・保健所）を確認している
- ☐ 家族内で体調不良者がした場合の部屋や動線を分ける準備がある

情報収集と連絡体制

- ☐ 信頼できる情報源（厚生労働省・自治体 HP など）を確認している
- ☐ 家族や親戚と連絡を取り合う手段を準備している
- ☐ 緊急時の行動フロー（誰がどこに連絡するか）を家族で共有している

生活の工夫

- ☐ リモートワークやオンライン授業の環境が整っている
- ☐ 外出制限中のストレス対策（読書・運動・趣味）がある
- ☐ ご近所や地域との助け合いの方法を確認している