



# 新型コロナウイルス感染症に関する ドコケア外出ガイドライン



ドコケア事務局では新型コロナウイルス感染症の感染予防と安全な外出のために、本ガイドラインを作成しました。今後、最新情報を踏まえて更新していく予定です。

## ドコケアでの外出を控えるべき時は、どのような時ですか？

- 政府や自治体からの外出制限がある
  - ・ 政府の情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。
  - ・ 自治体の情報は、各自治体や保健所にお問合せください。
- 体調がすぐれない
  - ・ 発熱や味覚・嗅覚異常の症状がある。(外出前に体温を測定してください)
  - ・ 感冒症状(咳がでる・痰がでる・喉が痛い・鼻汁がでる)がある。
  - ・ 身体がだるい日が続いている。
  - ・ かかりつけ医師から外出制限を出されている。
- 感染リスクが高い場所への外出
  - ・ 外出先や移動ルートの感染リスクを確認する。
- その他、外出を控えるべき理由がある
  - ・ 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方。
  - ・ 感染拡大している地域や国への訪問歴が14日以内にある方。
  - ・ 陽性者が出た場所で濃厚接触があり、検査を必要とする方 等。

## ドコケアでの外出時に注意すべき10か条

※必要時は事前にチャットで確認しましょう。

1. 利用者も介助者も必要な持ち物を準備する  
(マスク・消毒液・ハンカチ・使い捨て手袋・使い捨てエプロン・ゴミ袋など)



2. 都道府県の要請に従う  
(県をまたいで移動等は控える)



3. 感染拡大している地域には行かない



4. 食事は大皿などのとりわけは避ける



5. 飲食前やトイレ後は、石鹸で手洗い、またはアルコールで消毒をする



6. ドコケアの介助者と利用者は、移動前にお互いの体調を確認する



7. 手をつないだり、ケアをする時は、使い捨て手袋や使い捨てエプロンを使う



8. 人が密集する場所や換気の悪い場所を避ける



9. 安心して飲めるものをきれいなコップで飲む



10. 杖や車椅子の手すり等を消毒する



**D**ドコケア

<https://dococare.com>

ドコケア

検索

