

【濃厚接触者として自宅待機されている方へ】

体調自己チェック表

濃厚接触者として自宅待機されている期間中は、新型コロナウイルス感染症を発症する可能性があります。毎日健康観察をしていただき、症状が出た場合には、かかりつけ医などの身近な医療機関にお電話でご相談ください。自宅待機解除後も、10日間を経過するまでは、検温などご自身の健康状態の確認をお願いします。

●陽性者と最後に会った日【 月 日】

●健康観察期間【 月 日まで】 ※陽性者と最後に会った日の翌日から10日間

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
月 日			/	/	/	/	/
最高体温			℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器症状	咳	陽性者と最後に会った日	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	息苦しさ		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻水・鼻づまり		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	のどの痛み		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他	吐き気・嘔吐		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	全身倦怠感		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	関節痛・筋肉痛		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	下痢		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他							
朝・夕の確認☐			朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐

		6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月 日		/	/	/	/	/
最高体温		℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器症状	咳	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	息苦しさ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻水・鼻づまり	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	のどの痛み	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他	吐き気・嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	全身倦怠感	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	関節痛・筋肉痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他						
朝・夕の確認☐		朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐	朝：☐ 夕：☐

→ 自宅待機解除