

新型コロナウイルス感染症が一段と身近になった今、感染拡大を防止するには皆様お一人お一人の意識改革と予防の実践が最重要です。今一度「新しい生活様式」を確認しましょう。

★毎日の検温や体調を記録し体調管理に努めましょう。また行動歴や会った人などを記録しておくことで、万が一の時の感染症の拡大防止に役立つ場合があります。

〈健康チェック表〉		氏名				
月日(曜日)	〳	〳	〳	〳	〳	
体温 (平熱で)	〳	〳	〳	〳	〳	
息苦しさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
だるさ	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
せき	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
風邪症状	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
味覚異常 (味がしない)	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
嗅覚異常 (匂いがしない)	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
その他						
外出	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
外出先						
集会等の参加	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	
会った人						
その他						

健康チェック表のイメージ

この表に限らず、メモやスマートフォンなどを活用して体調や行動歴を記録することは大切です。



※新型コロナウイルス感染症の症状は人によって異なります。項目例で記載した症状は、過去感染した方にみられた症状ですので、これに限定するものではありません。

〈健康・感染予防等チェックの項目〉例

体調面は・・・	行動面は・・・
体温	外出の有無、マスクの着用
息苦しさ・だるさ・せき・風邪症状	不特定多数の人との接触
味覚・嗅覚異常(味・匂いがしない)	集会等の参加
その他(気になる症状 など)	その他(外出先や会った人など)

★次の症状に当てはまる場合は、医療機関を受診する前に、土日・夜間問わず「帰国者・接触者相談センター(始良保健所)」にお問合せください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合(妊婦の方も同様)
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

※高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)など)がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

注)症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

帰国者・接触者相談センター(始良保健所)

TEL 0995-44-7956 FAX 0995-44-7969 メールアドレス [airaisa-kenkou@pref.kagoshima.lg.jp](mailto:airaisa-kenkou@pref.kagoshima.lg.jp)

※電話の場合、閉庁時には公用携帯番号の案内アナウンスが流れます。FAX またはメールにて相談される方は、お名前、連絡先(FAX 番号、メールアドレス)、体温、症状などを詳しく記載してください。なお、FAX 及びメールでの対応は、開庁時間となります。