

新型コロナウイルス感染症予防のために

体調・健康管理を！

～毎日、体温、体調チェックをしましょう～

【まずは、毎日、ご自身の体調を確認しましょう】

体温計測（発熱の有無）

体調（症状の有無）

咳

たん

のどの痛み

息苦しさ

強いだるさ

（アレルギー・花粉を除く）鼻水・鼻づまり

同居者に上記の症状がある



健康管理セルフ

チェック表（別紙1）

をご活用ください

ひとつでもあてはまる項目がありましたら、外出を避けましょう！
下記の場合はすぐに相談しましょう。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等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症状のある場合
- 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

長野保健所 026-225-9039（24時間対応）へ電話でご相談ください。上記に該当しない場合でも相談は可能です。

※重症化しやすい方・・・高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方・透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
基礎疾患がある方は、まずはかかりつけ医等に電話でご相談ください。

感染を拡大させないためには

【3密を避ける】が大切です

密閉・密集・密接



須坂市健康づくり課
（保健センター）

電話 026-248-9023

FAX 026-248-9018

(別紙1)

健康管理セルフチェック表

氏名 _____

| | | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| 月 日 | | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 曜 日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体温 | 起床時 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| 体調 | 1 | 倦怠感 | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 咳 | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | のどの痛み | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | たん | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | (アレルギー/花粉症を除く) 鼻水・鼻づまり | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | 息苦しさ | | | | | | | | | | | | | |
| | 7 | 同居者に上記の症状がある | | | | | | | | | | | | | |

※該当する場合は「○」を付けてください。