

自宅療養中の健康観察チェックシート

自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

★の項目に該当する場合は、直ちに119番に連絡してください

パルスオキシメーターの数値

90以下：直ちに119番に連絡

93以下：今すぐに、かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡

94か95：かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡

96以上：症状が悪化している場合は、かかりつけ医、保健所、フォローアップセンターに連絡

		日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
健康観察を行った日付及び時間		/ : / :	/ : / :	/ : / :	/ : / :	/ : / :	/ : / :	/ : / :	/ : / :
1	体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
2	パルスオキシメーターの数値（酸素飽和度（SpO ₂ ））								
健康観察項目									
3	表情・外見	以下のいずれかの症状はありますか？							
		★顔色が明らかに悪い ※							
		★唇が紫色になっている							
		★いつもと違う、様子がおかしい ※							
4	喀痰・咳嗽	咳やたんが、ひどくなっている							
5	息苦しさ	以下のいずれかの症状はありますか？							
		★息が荒くなった（呼吸数が多くなった）							
		★急に息苦しくなった							
		★日常生活の中で少し動くと息があがる							
		★胸の痛みがある							
		★横になれない、座らないと息ができない							
★肩で息をしている・ゼーゼーしている									
6	全身倦怠感	起きているのがつらい							
7	嘔気・嘔吐	嘔吐や吐き気が続いている							
8	下痢	下痢が続いている（1日3回以上の下痢）							
9	意識障害	以下のいずれかの症状はありますか？							
		★ぼんやりしている（反応が弱い）※							
		★もうろうとしている（返事がない）※							
		脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする							
10	その他	のどの痛みがある							
11		鼻水・鼻づまりがある							
12		頭が痛い							
13		間接や筋肉の痛みがある							
14		味を感じない							
15		匂いを感じない							
16		食事が食べられない							
17		半日で一度も尿が出ていない							
18		けいれんやしびれがある							
19		目に充血がある							
20		よく眠れない							