

# 自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

## 表情・外見

- 1 顔色が明らかに悪い ※
- 2 唇が紫色になっている
- 3 いつもと違う、様子がおかしい ※



## 息苦しさを等

- 4 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 5 急に息苦しくなった
- 6 日常生活の中で少し動くと息があがる
- 7 胸の痛みがある
- 8 横になれない、座らないと息ができない
- 9 肩で息をしている・ゼーゼーしている



## 意識障害等

- 10 ぼんやりしている（反応が弱い） ※
- 11 もうろうとしている（返事がない） ※
- 12 パルスオキシメーターの数値（SpO<sub>2</sub>）**90以下**



救急車の要請が必要な  
症状の目安

一つでも  
該当する  
項目があれば、  
119番通報して  
救急車を要請し  
てください

※の項目は家族や同居者が  
確認しましょう

- 13 自宅内の生活動作（自宅内移動、食事、トイレ、着替えなど）が辛い
- 14 咳がひどい、又は痰が多い、又は発熱が続いている
- 15 経験したことのないひどい全身倦怠感がある
- 16 パルスオキシメーターの数値（SpO<sub>2</sub>）**93以下**



一つでも該当する項目があれば、今すぐにかかりつけ医、保健所、うちさぽ東京、フォローアップセンターに連絡してください

- 17 息切れがある
- 18 全身倦怠感がある
- 19 パルスオキシメーターの数値（SpO<sub>2</sub>）**94か95**



一つでも該当する項目があれば、かかりつけ医、保健所、うちさぽ東京、フォローアップセンターに連絡してください

- 20 発熱・咳・感冒様症状は軽い
- 21 咳のみで息切れはない
- 22 味覚障害がある、または鼻が詰まっていないのに嗅覚障害がある
- 23 軽い倦怠感がある
- 24 パルスオキシメーターの数値（SpO<sub>2</sub>）**96以上**



症状が悪化している場合は、かかりつけ医、保健所、うちさぽ東京、フォローアップセンターに連絡してください

2つ以上該当した場合には、小さい数字のほうの項目が属するカテゴリーの指示に従ってください。

例：16「パルスオキシメーターの数値93以下」（黄）と23「軽い全身倦怠感がある」（緑）の双方に該当した場合  
⇒16が属する（黄）カテゴリーの指示に従う。