

健康観察票(福岡市早良区)

氏名

呼吸器症状:咳・呼吸困難・鼻汁・鼻閉・咽頭痛など
その他の症状:頭痛・下痢など

最終 接触より	日付	体温(朝)	体温(夕)	症状
0日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
1日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
2日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
3日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
4日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
5日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
6日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
7日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
8日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
9日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
10日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
11日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
12日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
13日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他
14日	/	. °C	. °C	なし・呼吸器症状・その他

- ・1日2回検温をして、体調を注意深く観察してください。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、高熱がある場合は速やかにご連絡ください。
- ・高齢者や基礎疾患のある方は、比較的軽い風邪症状がある場合でも重症化の恐れがあるため早めにご連絡ください。

【症状が出た場合の連絡先】

○平日9時～17時

早良保健所健康課健康づくり係
092-851-6012

○平日夜間及び土日祝日

福岡市新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル(受診・相談センター)
092-711-4126 【早良区の濃厚接触者であることをお伝えください】

健康観察期間の過ごし方

不要不急の外出はできる限り控えてください

- ・健康観察期間内に発症する可能性があるため、不要不急の外出はできる限り控えてください。
(通勤や通学もお控えください)
- ・やむをえず外出する際は、マスクの着用と手指衛生などの感染予防策を必ず行ってください。
- ・公共交通機関を使用しないでください。
(不特定多数が利用する電車、バス、飛行機など)

健康状態を毎日ご確認ください

- ・体温測定を1日2回行い、発熱の有無を確認してください。
- ・激しい咳や呼吸が苦しくなるなどの症状の有無を確認してください。

ご家族など身近でお過ごしになる方へ

- ・マスクを着用して、可能な限り空間を分けて生活してください。
- ・家庭内ではタオルの共用を避け、入浴の際は一番最後に入浴してください。
- ・咳エチケットと石けんと流水での手洗い、アルコール消毒を心がけてください。
- ・手を触れる共用部分は70%アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- ・鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れて密封して廃棄してください。
- ・十分な睡眠や栄養をとるようにしてください。