

COVID-19対策自己管理表

氏名：

電話：

	体温	心拍数 (拍/分)	呼吸数 (回/分)	セキ	全身倦怠 感	筋肉痛	息切れ	呼吸困難	鼻水 ノドの痛	下痢 吐き気
平常時	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
月 日 朝 日 昼 夕	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
月 日 朝 日 昼 夕	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
月 日 朝 日 昼 夕	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
月 日 朝 日 昼 夕	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +
	℃	/分	/分	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +	- ± +

新型コロナウイルス肺炎の自宅療養では、次の3点が大切です。

- ①肺炎の重症化兆候に早く気づくこと (太枠内に±や+がいたら要注意です！)
- ②家族や友人、同僚にうつさないこと
- ③体を休め、栄養と水分や塩分を十分取ること

管理表と下のポイントを対応させると 1) 重症化のサインを見逃さずにすみ、
2) 治ってゆく経過を知ることができます。

表を見るポイント

- ①呼吸不全等の重症な症状を見逃さない
心拍数や呼吸数が平常より多い
(心拍数20%以上増加、呼吸数20回/分以上)
呼吸が苦しい(息切れ、呼吸困難)
これが始まったらすぐに相談するか病院を受診下さい。
- ②セキや熱が下がってきたら概ね14日程度様子観察が必要です。
その時点で一度ご相談ください。

重症化の相談窓口

県新型コロナ専用ダイヤル： 045-285-0536
鎌倉保健福祉事務所： 0467-24-3900
山口内科(セキ、熱)： 0467-47-1314

なお、基準や数字は状況の変化によって変わることがあります。

