

健康観察が必要と判断された方へ

新型コロナウイルス感染症は、発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさを伴います。特徴として、約8割の人は軽症で済みますが、約2割は肺炎を併発し重症化します。また、症状が出る2日前から感染力があるとされています。

新型コロナウイルス感染症の方と接触後、14日間はご自身も発症する可能性があります。ご自身の健康チェックをしていただくと共に、感染拡大防止のためできる限り外出をお控えください。

! 健康状態を毎日チェックしましょう

- 毎日、朝・夕2回は体温測定を実施しましょう。
- 発熱、咳などの症状がある場合は、あかし保健所までご連絡ください。

! 14日間は外出を控え、他の方との接触を避けてください

- ご家族など同居されている方がいる場合は、部屋を分けてお過ごしください。
- 買い物等で外出が必要な場合には、公共交通機関の利用は避け、マスクを着用し短時間で済ませるようにしましょう。

! 自宅で過ごす際の留意点

- マスクをつけましょう。
- こまめに手を洗い、使用するタオルの共用を避けましょう。
- 定期的に換気し、食事や寝る時も別室にしてください。(部屋を分けることが困難な場合は、2m以上の距離を保つことや仕切り、カーテン等で飛沫による感染を少しでも減らすことができます。)
- トイレが2つ以上ある場合は、分けて使用しましょう。
- お風呂はできるだけ最後に入りましょう。
- 手で触れる共有部分は消毒しましょう。



気になることがあれば気軽に相談を!

明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

あかし保健所 保健予防課 感染症対策係

TEL 078-918-5421 FAX 078-918-5441

健康観察子エック表

○毎日、朝・夕2回は体温測定を実施しましょう。発熱、咳などの症状がある場合は、あかし保健所までご連絡ください。

	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
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温(朝)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体温(夕)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器症状	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	咳	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻汁・鼻閉	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	呼吸困難	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	味覚・嗅覚の異常	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他														
備考														

保健所名:あかし保健所 保健予防課

所在地:明石市大久保町ゆりのき通1-4-7 電話:078-918-5421 FAX:078-918-5441