自宅療養者 健康チェック表

酸素飽和度(%Sp02)をパルスオキシメーターで計測し、体温と一緒に毎日記録してください。 朝昼夕の決まった時間に3回、必要に応じて、時間を決めてさらに1回計測してください。 その日の症状を確認し、記録してください。併せて、保健所の健康観察時に報告してください。

氏 名:	
療養を開始した日	/

	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	計測時間	1白目	2日目	3日目	4日目	5白目	6日目	7白目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
体	朝 (:)	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
温	昼 (:)	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
	タ (:)	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
脈	朝(:)	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm
拍	昼 (:)	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm
	タ (:)	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm	bpm
酸	朝 (:)	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
度能	昼 (:)	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
和	タ (:)	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
症状チェック項目【該当するものに〇】															
せき	· ·														
のと	· の痛み	ļ													
鼻 水	しさ														
	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上がる														
	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	ļ										 			
	肩で息をしている、せーせーしている											ļ			
	気・嘔吐が続いている														
卜拆	が続いている														
	だるさ(起きているのがつらい)											 -			
	・嗅覚の異常											 -			
頭痛		 										-			
関節	涌 · バヘ 。 こ し か い	ļ										-			
_ 助	が食べられない、水分がとれない 他の症状														
												-			
	表情(顔色が悪い等)	ļ										-			
	意識(ぼんやり、もうろうとしている)	ļ										 -			
	脈の乱れ その他											-			
(幺	その他 :膜充血、けいれんその他気になる症状を														
具体	膜光皿、バルルでの他就になる症状を 的に記入)														
		服用した日	<u>Γ</u> Οι				<u> </u>		<u> </u>			<u> </u>		ļ	
(1)	MINISTER VALUE HIT CHANA														
<u>)</u> (2)		·													
ightharpoons															