

知らないうちに、
拡めちゃうから。

STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

新型コロナウイルス感染症を拡げないために
健康チェックを行おう

【健康チェック項目】

体温測定

〈症状の有無〉

強いだるさ（倦怠感）

痰

息苦しさ

毎日の記録は、裏面の
「健康チェック表」を
ご活用ください。



咳

のどの痛み

鼻水・鼻づまり（アレルギー・花粉症を除く）

1つでも当てはまる場合は

- ◆ 学校や会社を休むなど、外出を控えましょう。
- ◆ 症状について「帰国者・接触者相談センター」にご相談いただく目安については、裏面をご確認ください。

「まめな手洗い」

「こまめな換気」

「咳エチケット」

「3密（密集・密接・密閉）」回避

の徹底が重要です

さらに



〈健康チェック表〉

氏名 _____

※該当する場合は「○」をつけましょう。
「健康チェック表」は市のホームページから印刷することができます。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
強いだるさ (倦怠感)																		
咳																		
痰																		
のどの痛み																		
息苦しさ																		
鼻水・鼻づまり (アレルギー・花粉症を除く)																		

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
強いだるさ (倦怠感)																		
咳																		
痰																		
のどの痛み																		
息苦しさ																		
鼻水・鼻づまり (アレルギー・花粉症を除く)																		

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状がある
- 発熱や比較的軽い風邪症状がある (基礎疾患がある方・高齢者)
- 上記以外の方で比較的軽い風邪症状が続く場合 (4日以上続く場合は必ずご相談ください。)

➔ 「帰国者・接触者相談センター」へ相談をお願いします。

【帰国者・接触者相談センター】

- ひたちなか保健所
電話番号 029-265-5515 受付時間 9:00~17:00 (平日)
- 茨城県庁
電話番号(直通)029-301-3200 受付時間 24時間対応 (土日祝日含む)