

濃厚接触者の健康観察票

陽性者と最後に会った次の日から、7日間は自宅待機をお願いします。
(解除は8日目になります)

↓ 解除日

最後に会った日	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
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状										

※日付を記入して自宅待機の期間を確認してください。

※期間中は、毎日体温を測定し、健康観察をお願いします。

※症状とは、咳、呼吸困難、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、吐き気、嘔吐、頭痛、全身のだるさ、関節痛、下痢など

※社会機能を維持するために必要な事業に従事する方（いわゆるエッセンシャルワーカー）と認められる場合において、一定の要件のもと、事業者の判断により、待機期間の短縮（最短5日間）を可能とする制度があります。

※8日目に解除となった後も、10日間が経過するまでは、検温などご自身の健康状態の確認やリスクの高い場所の利用、会食等を避けてください

自宅待機に際しては、以下の点に御留意願います

不要不急の外出は控えてください

（食料品や日用品を買うための外出は不要不急にはあたりませんが、外出の際はマスクをして、他の人とは会わずに短時間で済ませましょう）

自宅待機中の同居家族との接触にご注意ください

・できる限り食事は一人で食べるようにしましょう

・手がよく触れるドアノブや照明スイッチ、トイレなどは1日1回以上、アルコールで拭き取りましょう

・タオルや食器の共用は避けましょう
・お風呂は最後に入るようにしましょう



- 発熱、咳、のどの痛みなどの症状が少しでも出た場合には、かかりつけ医や診療検査医療機関にご相談ください。

[福島県 診療検査医療機関](#)

検索 🔍

※必ず受診の可否について電話で確認してから、医療機関を受診してください。

- かかりつけ医がない場合や、相談先が分からない場合は、受診・相談センターにご相談ください。【TEL：0120-567-747】