感染対策確認シート

毎日決まった時間に体温測定や体調チェックを行い、この表に記録しましょう。

日付	検温時間	体温	体調の変化（ある場合に ☑を入れましょう。）						
			せき	息苦しさ	鼻水 鼻づまり	のどの痛み	だるさ	味覚・嗅覚異常	その他症状（内容を記入）
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							
／	：	℃							

＊21 日間記録できる仕様になっています。

＊確認の結果、体温や体調がいつもと異なる場合には、かかりつけ医等の医療機関を受診しましょう。

【このシートの参考】
感染リスクが高まる「5 つの場面」夏の感染拡大防止特設サイト（内閣官房）https://corona.go.jp/proposal/
健康や医療相談の情報（厚生労働省）https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1

宮城県気仙沼保健所

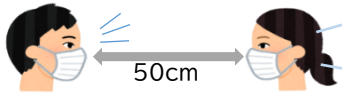
感染予防のための大切なポイント

◎正しいマスクの着用

マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、あご下までしっかりと着用しましょう！

これでは感染を防げません！正しくつけましょう◎

マスク着用の効果～ウイルスを吸い込むリスク～



両方が布マスクを着用　70%ダウン

両方が不織布マスクを着用　75%ダウン

＊政府の基本的対処方針により、令和4年5月19日以降、マスク着用の考え方が下記のとおり整理されました。

＊屋外で距離が確保できる場合にはマスク着用の必要はなく、一方で身体的距離が確保できない場合には、引き続きマスクをして、感染拡大を防ぎましょう。

内閣官房 HP

	身体的距離が確保できる（2m 以上を目安）		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話をする	着用を推奨	着用の必要はない	着用を推奨	着用を推奨
ほとんど会話しない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨	着用の必要はない

◎こまめな手洗い・手指消毒

接触感染に注意！

- 新型コロナウイルス感染症の感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染があります。
- 人は1時間に平均 23 回、“無意識に”顔を触っており、その多くは目・鼻・口などの“粘膜”です。
- こまめな手指消毒で、体内にウイルスを入れないことが大切です。

目・鼻・口などの粘膜を通した感染に要注意

顔をなるべく触らない
こまめに手指消毒をする

◎発熱や体調不良があった場合には…

- かかりつけ医等がいる場合 ⇒ かかりつけ医に事前に必ず電話して受診
- かかりつけ医がいない or 相談先が分からない
  ⇒宮城県受診・相談センター（コールセンター）にご連絡ください。
  022－398－9211（24 時間受付）＊令和４年７月時点