《参考》

新型コロナウイルス感染症対策のための体調・行動の記録

新型コロナウイルス感染症の予防には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、みなさまおひとりおひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施が重要です。

また感染対策、感染後の感染経路追跡対策として、日々の行動や体調を記録しておくことが有効です。これはその参考様式です。この様式に限らず、行動や体調を日記やカレンダーに記載する等、みなさまご自身で感染対策を心掛け自己管理に努めましょう。

日にち	体温	体調（該当するものに〇をつける）							行動記録 （時間、場所、会った人など）
		症状なし	咳	のどの痛み	倦怠感	味覚異常	嗅覚異常	その他	
例	36.5 ℃	〇							10：00　スーパーへ買い物(マスク着用) 12：00　〇〇さんと△△でランチ
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								

日にち	体温	体調（該当するものに〇をつける）							行動記録 （時間、場所、会った人など）
		症状なし	咳	のどの痛み	倦怠感	味覚異常	嗅覚異常	その他	
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								
月　日	℃								