

# ノート コロナ NO!te

まわりのみんなも幸せに…  
今だからできること。



自分の行動をふり返るにも、受診する必要が出てきたときにも、この記録はきっと役に立ちます。今できることをコツコツ積み重ねていく“コロナ対策”はじめてみませんか？

氏名

住所

電話番号

携帯電話

勤務先・学校

病歴・服薬

家族構成

3密（密閉、密集、密接）を避けましょう！

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務
℃	有 無	有 無	有 無	有 無	有 無	内勤 外勤
時間 /	場所 /		誰と			
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
:	/	/	/	/	/	/
メモ						

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

月 日 ( )

検温	におい 味	咳・痰	倦怠感	解熱剤 の服用	マスク 着用	勤務	
℃	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 無	<input type="radio"/> 内勤	<input type="radio"/> 外勤
時間	/ 場所		/ 誰と				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
:	/		/				
メモ							

## 淡路島の 新型コロナウイルス感染症の 医療相談窓口

### 以下の場合、ただちにご相談下さい。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある
  - 重症化しやすい方で、発熱や咳など比較的軽い症状がある  
※高齢者や糖尿病、心不全や呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
  - 発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている
- ◆兵庫県 24時間対応コールセンター（予防・検査・医療に関するご相談）  
電話：078-362-9980・FAX：078-362-9874
- ◆洲本健康福祉事務所（平日9時00分～17時30分）  
電話番号：0799-26-2062（健康管理課）

## 連絡するときは、落ち着いて、 以下のことを伝えてください。

熱がありますか？ それはいつからですか？	( )℃ ( )月( )日ごろから
咳がでたり、息苦しいですか？ それはいつからですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ ( )月( )日ごろから
からだに強いだるさがありますか？ それはいつからですか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ ( )月( )日ごろから
ほかの症状や治療中の 病気はありますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ ( )
過去14日以内に海外にいきましたか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (国の名前： )
過去14日以内に、 感染した人や疑いがある人と 会話や食事をしましたか？ また、その可能性がありますか？	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない ( )月( )日ごろ