

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。



自分の行動を振り返るにも、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 (才)

住所

電話番号

携帯電話

勤務先・学校

病歴・服薬

家族構成

ノートの記入のしかた

4月15日(水)

体温	朝	昼	夕	寝る前
	36.3	36.2	36.5	36.3

咳	ノドの痛み	息切れ	倦怠感	におい	解熱剤の服用	マスク着用	勤務
×	×	×	×	○	×	○	内勤 外勤

3密（密閉、密集、密接）の状況があったか あり・なし

メモ（体調で気づいたこと、出かけた場所・時間・会った人など）

昨日より背中のコリが強い

●●スーパーに買い物へ（17時）

（どんな小さなことでも良いので記入）

■ 山形県新型コロナウイルスの相談窓口

「何かへんだな」「もしかして…」

- 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日（高齢者や基礎疾患のある方は 2 日）以上続いている
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

コールセンター 電話：0120-88-0006 に連絡し、
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④症状を伝えます。
（※聴覚・言語に障がいのある方は FAX 023-625-4294 へ）

管轄の保健所から折り返し連絡あり。
（ノートを見ながら落ち着いて答えてネ）

受診する医療機関や注意事項が伝えられる

受診・必要なら検査
（ノートが役立つ！）

コールセンター	電話【毎日 24 時間対応・土日祝含む】（県内統一番号）
新型コロナ受診相談センター	0120-88-0006 （フリーダイヤル）

状況は日々変わっていきます。最新の情報をチェックしましょう！

医療機関をご利用の場合は、健康保険証、お薬手帳と一緒にこのノートも持参してください。マスク着用と事前連絡を忘れずに！

月 日 ()

体温	朝	昼	夕	寝る前

咳	ノドの痛み	息切れ	倦怠感	におい味	解熱剤の服用	マスク着用	勤務

3密（密閉、密集、密接）の状況があったか ある・なし

メモ（体調で気づいたこと、出かけた場所・時間・会った人など）

.....

.....

.....

.....

.....

月 日 ()

体温	朝	昼	夕	寝る前

咳	ノドの痛み	息切れ	倦怠感	におい味	解熱剤の服用	マスク着用	勤務
⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	

3密（密閉、密集、密接）の状況があったか ある・なし

メモ（体調で気づいたこと、出かけた場所・時間・会った人など）

.....

.....

.....

.....

.....