

# 毎日の体調と行動を管理しましょう

日にち	体温		体調チェック（問題なければ○を）					外出	移動手段	外出先の時間と場所
	起床時	夕食後	咳	喉の痛み	倦怠感	におい	味覚			
例	36.6℃	36.8℃	○	○	○	○	○	あり	自転車	10:00 スーパーへ買い物 11:00 帰宅
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								
/	℃	℃								

## ！ 困ったときの連絡先

体調が思わしくないときや感染が疑われる場合は、次の機関に電話で相談しましょう。

### ① かかりつけ医

医院名

電話番号

### ② 受診・相談センター（新型コロナウイルスへの感染が心配な時）

可茂保健所 ☎0574-25-3111(内線358) 平日:9時～17時

休日夜間窓口(県庁) ☎058-272-8860 平日:17時～翌9時/土日祝:24時間

### ③ みのかも健康ほっとダイヤル

365日24時間対応 安心の相談ダイヤル(年中無休) ☎0120-238-007