

チェックシートを使用した自己判断

感染が疑わしい場合は、以下のようなチェックシートを用いて自己判断を行い、保健所（発熱相談センター）の指示に従ってください。

感染が疑わしい場合のセルフ判断項目

| | | |
|-------------------|---|--------------|
| 感 染 | 7日以上前にインフルエンザの発生した場所に行ったことがある | |
| | 家族に4日以上前から風邪症状(咳、くしゃみ、のどの痛み、発熱)を呈している者がいる | |
| 発 症 | 自身に風邪症状(咳、くしゃみ、のどの痛み)がある | |
| | 激しい咳が出る | |
| | 強い倦怠感 | |
| | 筋肉痛もしくは関節痛がある | |
| | 腹痛や下痢をしている | |
| | 吐き気がする | |
| | 食欲が低下した | |
| | 38度以上の発熱がある | |
| | 頭痛がする | |
| | 尿の色が褐色になる(ビタミン剤を飲んでいないとき) | |
| | 皮膚がかさかさになる | |
| | 重 症 化 | 起き上がることができない |
| | | 呼吸困難になる |
| 歯茎から血が出る | | |
| 鼻血が出る | | |
| けいれんがある | | |
| 麻痺が出る | | |
| 意識障害がある | | |
| 脈拍が乱れて不規則になる(不整脈) | | |
| むくみがある | | |
| 血尿が出る | | |

*大幸薬品(株)社内マニュアルを参考に編集部作成

成人の場合、1分間の呼吸が30を越えた時は、肺炎や気管支炎の可能性が高いので、体温だけでなく呼吸数を測定し、手遅れを無くしましょう。