

## 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。