

■濃厚接触者観察票

●陽性者と最後に会った次の日から、**7日間**は自宅待機をお願いします。

(解除は8日目となります。)

解除日



最後に会った日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温										
症状										



※日付を記入し自宅待機の期間を確認

※期間中は、毎日体温測定、健康観察

※症状とは、咳、呼吸困難、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、吐き気、嘔吐、頭痛、倦怠感
関節痛、下痢など

※社会機能を維持するため、必要な事業に従事する方（いわゆるエッセンシャルワーカー）
においては、一定の要件のもと、事業者の判断により待機期間の短縮（最短5日間）を可能
とする制度あり。

※自宅待機期間中の注意事項

①不要不急の外出自粛

②同居家族との接触に注意

- ・できる限り食事は一人で
- ・手がよく触れるドアノブや照明スイッチ、トイレなどは1日1回以上、アルコール消毒
- ・タオルや食器の共用は避ける
- ・お風呂は最後に入る

※8日目に解除となった後も、
10日間が経過するまでは、
体温など自身の健康状態の
確認やリスクの高い場所
の利用、会食等を避ける。