**海外帰国者のための体調管理シート**

**帰国後は、最低2週間、自分の健康状態をチェックしましょう。**

　咳、くしゃみの症状がある場合は、周囲の人に病気をうつすことを防ぐため、必ず**マスクを着用**して医療機関を受診しましょう。

　受診の際には、このシートに記入し、医師へ渡しましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 基本情報 | 旅行先　 |  |
| 旅行期間 | 　　　月　　　日　　　　～　　　月　　　日 |
| 旅行目的 | □ 観光　□ 商用□ 友人／親戚の訪問□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 旅行の形態 | □ パックツアー　□ 個人　□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 宿泊先の状況 | □ 衛生環境の整った宿泊施設　□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 旅行前の予防接種・服薬歴 | □ 黄熱　 □ 破傷風　 □ 麻しん　 □ 風しん　　 □ A型肝炎　　 □ B型肝炎　　□ 狂犬病　 □ ポリオ　　 □日本脳炎　　 □髄膜炎　□ マラリア予防薬　　　　　　□ＢＣＧワクチン □ その他（　 　　　　　　　　　　　） |
| 旅行中の行動 | * 農村部での屋外活動
 | 　　　月　　　日 |
| * 生水を飲んだ
 | 　　　月　　　日 |
| * 動物との接触があった
 | 　　　月　　　日 |
| * 現地医療施設で注射をした
 | 　　　月　　　日 |
| * 性的接触
 | 　　　月　　　日 |
| * 蚊やダニに刺された
 | 　　　月　　　日 |
| * 変わったものを食べた
 | 　　　月　　　日 |

✔kannnkou

□には、該当する場合チェック✔を入れましょう。　→　□ 観光

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 帰国日 | 翌日 | ２日目 | ３日目 | ４日目 | ５日目 |
| **体温**  | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** |
| 疲労感  |  |  |  |  |  |  |
| 腹痛  |  |  |  |  |  |  |
| 下痢 |  |  |  |  |  |  |
| 回数  | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
| 皮膚の異常  |  |  |  |  |  |  |
| 症状 (発疹など) |  |  |  |  |  |  |
| 咳  |  |  |  |  |  |  |
| 排尿痛  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6日目 | ７日目 | ８日目 | ９日目 | 10日目 | 11日目 |
| **体温**  | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** |
| 疲労感  |  |  |  |  |  |  |
| 腹痛  |  |  |  |  |  |  |
| 下痢 |  |  |  |  |  |  |
| 回数  | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
| 皮膚の異常  |  |  |  |  |  |  |
| 症状 (発疹など) |  |  |  |  |  |  |
| 咳  |  |  |  |  |  |  |
| 排尿痛  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
| **体温**  | **. ℃** | **. ℃** | **. ℃** |
| 疲労感  |  |  |  |
| 腹痛  |  |  |  |
| 下痢 |  |  |  |
| 回数  | 回 | 回 | 回 |
| 皮膚の異常  |  |  |  |
| 症状 (発疹など) |  |  |  |
| 咳  |  |  |  |
| 排尿痛  |  |  |  |

**体温は、毎日測って記録しましょう。**

症状が出てきた日にはチェック✔を入れましょう。