

健康状態のセルフチェック表

自宅での療養中に、以下のような症状が出現した場合は、速やかにかかりつけ医や診断を受けた医療機関にご相談ください。時間外など相談ができない場合は長野県新型コロナ受診・健康相談センターにご相談ください。

※呼吸困難、意識障害、けいれん等で急を要する場合は、119番に連絡をしてください。

【緊急性の高い症状】

〔表情・外見〕	<ul style="list-style-type: none">・ 顔色が明らかに悪い・ 唇が紫色になっている・ いつもと違う、様子がおかしい
〔息苦しさ等〕	<ul style="list-style-type: none">・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）・ 急に息苦しくなった・ 生活をしていて少し動くと息苦しい・ 胸の痛みがある・ 横になれない。座らないと息ができない・ 肩で息をしている・ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
〔意識障害等〕	<ul style="list-style-type: none">・ ぼんやりしている（反応が弱い）・ もうろうとしている（返事がない）・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする