Personal Data

カナ	
氏名	
生年月日	年　月　日
血液型	型（Rh+ / Rh-）
住所	〒　－
自宅電話	
携帯番号	

緊急連絡先リスト

優先順	氏名	続柄	電話番号

＊これまでにかかった主な病気

年月日	病名	備考

＊副作用歴　　あり・なし

＊アレルギー歴　あり・なし

＊体質

胃弱・便秘しやすい・下痢しやすい

その他（　　）

COVID-19 Memo

発熱などの症状がでた時の連絡先

医療機関名 / 保健所など	電話番号

感染前に準備しておくこと

	チェックリスト
	食料品の確保（※）：2週間程度
	服用中の薬の備蓄：2週間程度
	自宅療養の準備（WEBで調べる）
	自治体のコロナ情報をチェック
	パルスオキシメーターの準備
	タオル・石鹸・手袋など衛生用品

※特に離乳食・アレルギー食は事前準備が大切

MEMO

COVID-19 Home care

用意しておきたいもの

- ☐ パルスオキシメーター
- ☐ 緊急連絡先・入院バッグなど
- ☐ 文庫本など時間つぶしになるもの

日用品のリスト

- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ せっけん、アルコール除菌スプレー
- ☐ 塩素系漂白剤
- ☐ 使い捨てマスク
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ レインコート
- ☐ ビニール袋（ゴミ袋サイズも）
- ☐ 体温計
- ☐ ゴーグル（もしくはメガネ）

食料品のリスト

- ☐ 主食（お米・うどん・シリアルなど）
- ☐ お菓子（チョコレートなど）
- ☐ ゼリー状栄養補助食品
- ☐ レトルト食品
- ☐ インスタント食品
- ☐ 缶詰（果物など）
- ☐ 冷凍食品
- ☐ 経口補水液（OS-1）
- ☐ スポーツ飲料
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

COVID-19 vaccine

ワクチン接種の記録

回数	年　月　日	メーカー/LotNo.

副反応の記録

MEMO