

自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

表情・外見

- 1 顔色が明らかに悪い ※
- 2 唇が紫色になっている
- 3 いつもと違う、様子がおかしい ※



息苦しさを等

- 4 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 5 急に息苦しくなった
- 6 日常生活の中で少し動くと息があがる
- 7 胸の痛みがある
- 8 横になれない、座らないと息ができない
- 9 肩で息をしている・ゼーゼーしている



意識障害等

- 10 ぼんやりしている（反応が弱い） ※
- 11 もうろうとしている（返事がない） ※
- 12 パルスオキシメーターの数値（SpO₂）**90以下**



救急車の要請が必要な
症状の目安

一つでも
該当する
項目があれば、
119番通報して
救急車を要請し
てください

※の項目は家族や同居者が
確認しましょう