Symptom Monitoring Sheet

Record your symptoms in the morning before going to work and in the evening after work. Mark if you have any of the symptoms: "Y" for Yes and "N" for No.

Before taking your temperature:

- Wait 30 minutes after eating, drinking, or exercising.
- Wait at least 6 hours after taking medications that can lower your temperature like acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin), aspirin, and/or other NSAIDS.
- Temperature checks should be at least 8 hours apart.
- If a thermometer is not available, you may instead record if you felt feverish, i.e. a "subjective fever." This is when one experiences overheating, chills, and/or body aches.

If you have a fever (100.0^{o} F or above) or any unexplained symptoms, **do not go into work and call St. John's Hotline at 307-739-4898. If you need emergency medical care call 911**.

Date														
AM or PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Temperature														
Felt feverish	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Cough	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Sore throat	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Difficulty breathing	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Shortness of breath	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Muscle aches	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Headache	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Abdominal discomfort	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Vomiting	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Diarrhea	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Other:	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N