

(令和3年6月15日改訂)

事前準備編

# 宿泊療養施設 利用のしおり

## 目次

1. はじめに .....	1
2. 来所前に準備していただくもの .....	2
3. 宿泊療養施設にあるもの .....	3
4. 入所時について .....	4
5. 施設での生活について .....	4
6. 宿泊期間中の生活基本事項 .....	5
7. 生活上の注意点 .....	6
8. 健康管理 .....	7
9. 宿泊療養の終了・退所 .....	8

### 【宿泊療養に関するお問い合わせ先】

長野県 健康福祉部 感染症対策課 軽症者等受入調整窓口

TEL:026-235-7332

## 1. はじめに

この度、長野県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、無症状や軽症であっても、感染を拡大させるリスクが低下するまでの間、外出を自粛していただくことが重要であることから、医療機関以外の場所で健康状態に留意しながら療養できる場所をご用意しました。

このしおりは、施設に入所する前の事前準備や生活のイメージ等をまとめているので、ご熟読いただき、事前の準備にご協力いただきますようお願いいたします。

また、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号。以下「感染症法」という。）第44条の3第1項から第3項により、宿泊施設での療養対象者は、体温等の健康状態の報告の求めに応じる義務、及び宿泊施設から外出しないことその他の新型コロナウイルス感染症の感染の防止に必要な協力に応じる義務がありますので、宿泊療養施設で療養するにあたっては、このしおりの「7.生活上の留意点」「8.健康管理」をよくご確認ください、同意いただきますようお願いいたします。

なお、同意書（9ページ）は、原則として宿泊療養施設入所の際の送迎車の中でご記載をお願いし、ご提出いただきます。同意いただけない場合は、保健所から入院勧告等を行うことがあるとともに、その際には入院費用の自己負担が発生することがありますので、ご承知おきください。

## 2. 来所前に準備していただくもの

滞在期間には個人差がありますが、おおむね1週間程度（療養解除予定日が分かる場合はそれまでの間）を想定して必要な生活用品をご準備ください。

以下に準備いただきたいものを記載します。

### (1) 日用品（概ね1週間程度を想定）

<input type="checkbox"/>	現金、保険証、おくすり手帳	施設内では現金の支払いが必要となることはありません。退所後に公共交通機関を利用して帰宅するご予定の場合は、必要な現金をお持ちください。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン又は携帯電話、充電器	搬送中の車内説明等の際や療養中の連絡に使用しますので、充電器も忘れずにお持ちください。
<input type="checkbox"/>	洗面用具、髭剃り	シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、歯ブラシ、洗濯用洗剤はご自身でご用意ください。 入院中の方で用意できない場合には、施設で貸出し可能ですので、ご相談ください。
<input type="checkbox"/>	常備薬	<b>目薬、頭痛薬、鎮痛剤、整腸剤、サプリ、保湿剤、湿布等</b> 、必要な方はご用意ください(普段使用しているものに限ります)。
<input type="checkbox"/>	下着等着替え	療養中の洗濯は、ご自身が療養している居室のバスルームにて手洗いにより対応していただきます。
<input type="checkbox"/>	タオル・バスタオル	入院中の方で用意できない場合には、施設で貸出し可能ですので、ご相談ください。
<input type="checkbox"/>	爪切り	
<input type="checkbox"/>	眼鏡、コンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/>	衣類（寝間着等）	入院中の方で寝間着をご用意できない場合には、施設で浴衣の貸出しが可能ですので、ご相談ください。
<input type="checkbox"/>	（女性の方）生理用品	
<input type="checkbox"/>	筆記用具	療養に当たり特に必要となる場面はありませんが、各自必要であればご持参ください。
<input type="checkbox"/>	簡易清掃具	粘着カーペットクリーナー、トイレ用ブラシは、各部屋に1つご用意していますが必要な場合はご用意下さい。(施設による。)
<input type="checkbox"/>	モバイル Wi-Fi 等	必要と思われる方はご持参ください。
<input type="checkbox"/>	あると便利なもの	【食事】 ・ふりかけ ・コップ類（耐熱性） ・コーヒー、紅茶などの嗜好品（施設にも準備がありますが、数や種類が限られます。） ・のど飴 ・お菓子類 【気分転換】 ・漫画、雑誌、本等 ・ノートパソコン、タブレット端末

【準備に当たっての注意事項】

※一人で持ち運びできる範囲でまとめていただきますようお願いいたします。

※健康状態の正確な確認が困難となる恐れや症状の悪化の恐れがあることから、酒類・たばこ（無煙たばこ・電子たばこを含む。）の持ち込みは**厳禁**です。

※瓶・缶類は廃棄物として処理できないため、持ち込みできません。

【入院から宿泊療養に移行する方】

※タオルやパジャマなどの日用品等が準備できない方はご相談下さい。

シャンプー類、歯ブラシ、タオル、浴衣の準備はあります。

(2) 処方薬（必要な方のみ）

宿泊療養中に処方されている薬が足りなくなりそうな場合には、予めかかりつけ医にご相談いただき、処方してもらうようお願いいたします。

### 3. 宿泊療養施設にあるもの

(1) 施設に備え付けられている設備

・テレビ	・ドライヤー	・湯沸かしポット
・ベッド	・冷蔵庫	・Free Wi-Fi
・加湿空気清浄機 (東信・中信・北信施設)	・内線電話 (東信・中信・南信施設)	・簡易掃除機（東信施設）

(2) 全施設に用意してある生活用品

・トイレトペーパー	・ティッシュペーパー
・コップ（紙）	・スリッパ
・ピンチハンガー	・粘着カーペットクリーナー
・手洗用洗濯洗剤、消臭剤	・トイレ用ブラシ
・ゴミ袋	・マスク

(3) 入院から移行する方又は事情により用意できない方はスタッフに相談してください。

・シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、歯ブラシ	
・タオル、バスタオル	・浴衣

(4) 療養中に貸与する健康観察器具※<sup>1</sup>

・非接触型体温計	・パルスオキシメーター※ <sup>2</sup>
・血圧計（中信・北信・南信施設）	

※<sup>1</sup> 健康観察のため、毎日の測定で使用します。

※<sup>2</sup> 動脈血酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）と脈拍数を測定するための装置です。

## 4. 入所時について

- 宿泊療養施設までは宿泊療養施設事務局が搬送します。自家用車を使用して宿泊療養施設にお越しいただくことはできません。
- 宿泊療養施設に着きましたら、事務局より電話で案内がありますので、案内に沿ってお部屋へ入室いただきます。対面でのご案内はありません。
- 部屋番号が記載された封筒に、お部屋の鍵や療養生活の案内等を入れて1階エレベーターホールにご用意しますので、お持ちください。
- 搬送車両の中で、入所に当たっての同意書に署名をしていただきます。署名した同意書は入所時に所定の箱に入れて下さい。
- タオル、浴衣、シャンプー等を用意できず、施設からの提供を予め申し出ていただいた方には入所の際にお渡しします。

## 5. 施設での生活について

- 基本的に宿泊療養期間中、部屋代や食事代等の自己負担はありません。
- 原則1人1個室（浴槽・トイレあり）で生活いただきます。
- 滞在中は建物の決められたエリア外に出ることはできません。
- 施設には看護師が常駐し、24時間健康観察対応します。
- 無断で宿泊施設から外出した場合は、警察に携帯電話番号等の情報を提供することがあります。
- 館内にはWi-Fiが通じており、ご利用いただくことができますが、回線の混雑状況によってご利用を制限いただくことがありますので、ご承知ください。
- 館内のコインランドリーやクリーニングサービス、自動販売機は使用できません。
- 療養中は禁酒・禁煙です。電子タバコ等の火を使わない器具を使用した喫煙も禁止です。
- 部屋から出る場合は、マスクの着用をお願いします。また、部屋に戻ってきた際は、手洗い・うがいの徹底をお願いします。
- ホテルの有線LANは使用できません。

## 6. 宿泊期間中の生活基本事項

### (1) 食事

- 1日3回、お弁当とお茶等を用意します。
- お弁当はアレルギー対応していませんので、アレルギーをお持ちの方は事前にお知らせください。
- お弁当の他にカップラーメン等の軽食類や水分補給用ドリンクやスティックのお茶などの用意があります。(施設により異なります。)

### (2) 清掃

- 療養中、スタッフによる清掃はいたしませんのでご承知おきください。
- 居室のカーペットクリーナー等をお使いいただき、各自で掃除をしてください。

### (3) ベッドシーツの交換

- ベッドシーツ・枕カバーの交換は原則週に一度です。滞在期間が1週間以上となった場合は、替えをお渡ししますので、ご自身での交換をお願いします。

### (4) タオル・バスタオルの交換

- 入院から移行された方で、タオル・バスタオルを貸し出している場合、追加で必要な場合は事務局にご相談ください。

### (5) 洗濯

- 各居室の浴室でご対応をお願いします。干す際は、ピンチハンガーをご利用ください。なお、洗濯洗剤が不足する場合は、事務局にお申し出ください。

### (6) マスク

- 入所時に配布します。

### (7) ゴミの処理

- お弁当容器など療養中に出了たゴミは、各居室に用意したゴミ袋に入れてください。ご自身でゴミ袋を縛り、食事を取りに来る際に所定の場所に捨ててください。

## 7. 生活上の注意点

- 療養滞在中は、事務局の指示に従ってください。
- 職員へは、内線電話又は携帯電話で連絡をすることができます。（夜間は緊急時のみ対応します）
- 施設内では、原則として弁当受け取り時を除き各自居室内でお過ごしください。
- 居室外に出る場合は、必ずマスクを着用してください。
- 療養滞在中は外部との面会はできません。
- 常備薬等療養滞在中の生活に必要な物についてはご家族から届けていただいても構いません。ただし、事務局でご家族から受け取ってご本人にお渡するようになります。ご家族から届けてもらう必要がある場合には、事前に事務局にご相談ください。なお、衛生上、生ものや廃棄物の処理上、瓶・缶類の差し入れはご遠慮ください。
- 療養滞在中の健康管理用に、iPhone 又はタブレット端末を貸与します。健康管理に用いるために必要な機能以外は制限しておりますので、他の目的でのご利用はお控えください。
- 施設の利用に係る費用負担はありません。ただし、館内設備やタブレット端末等に損壊等が見られた場合には、修繕費用を請求させていただく場合があります。
- 部屋の鍵の管理は、責任を持って行い、退所時に返却してください。紛失または返却がない場合は、実費を請求します。
- 盗難や暴力行為、不法行為があった場合は、警察に通報します。
- 療養滞在中は、以下の行為を禁止します。
  - (ア) 施設外への外出及び事務局フロアなど療養者の生活エリア以外のエリアへの立ち入り
  - (イ) 施設内での喫煙・飲酒
  - (ウ) デリバリーサービスやネットショッピングの利用など外部からの物品等の持ち込み
  - (エ) 他の滞在者への迷惑となる行為（夜間の騒音等）
  - (オ) 他の滞在者のプライバシーの保護に抵触する行為（写真撮影・録音・SNSへの投稿等）
  - (カ) 火気の使用



- 療養滞在中のみならず療養終了後においても、次の行為を禁止します。
  - (ア)療養中の状況のSNSへの投稿等
  - (イ)療養場所が分かるような写真や動画のSNSへの投稿等

## 8. 健康管理

### (1) 健康状況の報告

- 毎日2回、所定の時間に体温計による検温、血圧計による血圧測定及びパルスオキシメーター酸素飽和度の測定を行っていただき、健康管理用の iPhone 又はタブレット端末に結果を入力してください。
- 入力いただいた健康観察の内容を確認しながら、毎日2回看護師がビデオ通話又は電話で健康状態の確認を行います。
- 発熱（37.5℃以上）など、体調に変化がある場合は、直ちに看護師までご連絡ください。看護師が担当の医師に連絡し症状を確認します。
- 療養中はパルスオキシメーターという機器で血中の酸素飽和度を測定します。正確に測定するため、マニキュアについては、ご自身で可能な限り除去してから入所してください。なお、ジェルネイルもできる限り除去してきて下さい。

### (2) 体調が悪化した場合

- 原則として、入院していた医療機関又は入所前に診察を行った医療機関で受診いただき、診察の結果、必要な場合には入院いただくことがあります。  
なお、急激に体調の悪化した場合は、救急搬送となる場合があります。
- 体調悪化により医療機関に移動する場合は、原則荷物を持って移動していただきます。

### (3) 薬の管理

- 薬の管理はご自身でお願いいたします。

### (4) 心の健康相談

- 宿泊療養中のこころのお悩みについては、県精神保健福祉センターの精神保健福祉士にご相談いただけます。

## 9. 宿泊療養の終了・退所

- 有症状の方については、以下のいずれかが確認された場合に、宿泊療養は終了となり、ご自宅にお戻りいただくこととなります。

- ① 発症日から10日経過かつ軽快から72時間経過
- ② 発症日から10日経過以前に症状軽快した場合で、症状軽快後24時間経過後のPCR等検査で陰性が確認され、その24時間以後の再検査で陰性が確認された場合

- 無症状病原保有の方については、以下のいずれかが確認された場合に、宿泊療養は終了となり、ご自宅にお戻りいただくこととなります。

- ① 発症日（検体採取日）から10日経過
- ② 発症日（検体採取日）から6日経過後のPCR等検査で陰性が確認され、その24時間以後の再検査で陰性が確認された場合

- 療養していた施設から最寄りの公共交通機関の駅等又は入院していた医療機関（自家用車を置いてある場合）までは宿泊療養施設事務局がお送りいたします。

なお、退所時に限り、家族等による送迎や公共交通機関を利用していただくことができますので、退所時の交通手段の確認時に、希望する交通手段を事務局へ伝えてください。

- 退所後4週間は、定期的に所管の保健所から健康観察の確認をさせていただきます。所管の保健所には、宿泊療養施設事務局から宿泊療養の終了について連絡をいたします。
- なお、宿泊療養施設では、職場等に提出する陰性証明のためのPCR検査は行いません。

# 同意書

私は宿泊療養施設に入所するにあたり下記の事項に同意します。

- 1 療養期間中は健康状態の報告をする。  
また、長野県が実施する健康観察業務のため、個人情報を使用することに同意する。
- 2 療養期間中は外出をしない。  
※県では、無断で外出した場合は警察に通報して捜索をします。  
その際は、警察に個人情報を提供することになります。
- 3 「宿泊療養施設利用のしおり」に記載の宿泊中の注意事項及び施設からの指示事項を守る。
- 4 療養期間中のみならず療養終了後も施設の情報や療養中の状況をSNSに投稿するなど、外部に流出させないこと。

※県では、上記に違反し、経費や損害が発生した場合はその費用を請求します。

令和 年 月 日

氏 名