

新型コロナウイルス感染症の患者さんのための

# 宿泊療養の手引き

## 目 次

	ページ
1. はじめに	1
2. 宿泊療養の準備	2
3. 宿泊療養中の過ごし方（御留意事項）	3
4. 宿泊療養中の健康管理について	4
5. 宿泊療養の終了について	5
6. よくある質問	5
7. 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	6

さいたま市保健所 疾病予防対策課

## 1. はじめに

ホテルでの宿泊療養をお願いする皆様へ

この手引きは、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、ホテルにて宿泊療養される方の参考として作成しています。

宿泊療養に際して、ご留意いただきたい点や健康観察の方法、症状が悪化した場合の対応、宿泊療養の終了基準などについてまとめたものです。

療養中は施設内のみでの移動制限等、ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## 2. 宿泊療養の準備

### (1) 療養環境

- 感染された方のうち、「無症状・軽症」と診断され、入院不要と医師に判断された方には、保健所において、宿泊療養（または自宅での療養のいずれか）をご案内させていただきます。
- 保健所で宿泊療養先（ホテル）の調整を行った後に保健所の搬送車により宿泊療養先へ入所となります。
- 宿泊療養施設は個室対応となります。
- 宿泊費用、食費について、宿泊者のご負担はありません。

### (2) 日用品の準備

- 現金、保険証、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話（お持ちの方）及び充電器は必ず持参してください。（充電器をお忘れになる方が非常に多いため、ご注意ください。）
- ご自身でご準備・持参いただくもの
  - 現金（帰りの交通費等）
  - 健康保険証
  - おくすり手帳
  - スマートフォン・携帯電話（お持ちの方）
  - 充電器
  - 着替え（部屋着・下着類）
  - 寝間着（ホテルには用意がございません。ご自身でご持参ください。）
  - マスク
  - タオル類（バスタオル、フェイスタオルを各1枚ずつ用意しています。交換・補充はしておりませんので、別途必要があればご準備ください。）
  - 筆記用具等
- 歯ブラシ、シャンプー、ボディソープ、T型カミソリ、ドライヤー、洗濯せっけん等のアメニティは宿泊施設で提供が可能です。
- 体温計、パルスオキシメーターは施設のものをお使いください。
- 居室の収納スペースには限りがありますのでご注意ください。
- 宿泊施設館内では、寒暖の細かな対応ができない場合もあるため、ご自身で調節できるように、衣類等の準備をしてください。
- テレビ、冷蔵庫、Wi-Fiはご利用いただけます。

### (3) 薬の準備

- かかりつけ医がいる場合は、念のため、かかりつけ医の連絡先を控えておいてください。
- 服用中のお薬がある場合は、宿泊療養中に不足することがないように、余裕をもって3週間分程度をお持ちください。
- もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話診断等を受けたうえで、お薬の処方を受けるなどしてください。

### 3. 宿泊療養中の過ごし方（御留意事項）

#### 療養中の注意事項

- 療養期間中は事務局の指示にしたがってください。
- 療養施設内では、原則各自の居室内に留まってください。
- 居室外に出る際は消毒をし、マスクを着用してください。
- お食事は1日3回決まった時間にご用意します。
- 居室内の清掃はご自身で行ってください。
- 洗濯は居室にて手洗いで行ってください。（洗濯せっけんを用意しています。）
- 療養期間中は、以下の行為を禁止します
  - 療養施設外への外出
  - 立入禁止区域への立ち入り（非常時の非常階段を除く）
  - 施設内での喫煙・飲酒
  - 食事のデリバリーサービスの利用
  - 他の滞在者への迷惑となる行為（夜間の騒音等）
  - 他の滞在者のプライバシーの保護に抵触する行為（写真撮影等）
- 療養中の紛失・盗難・破損については、一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- 退所日の当日は、退所の時間まで、必ず居室内で待機しててください。  
「5. 宿泊療養の終了について」もあわせてご覧ください。

※運用は宿泊施設により異なる場合がございます。具体的な内容については宿泊療養施設からの案内に従ってください。

## 4. 宿泊療養中の健康管理について

宿泊療養にあたり、療養期間中は毎日、1日2回の体温測定等ご自身の健康状態の確認を行ってください。

### (1) 健康状態の確認・報告

- 毎日2回、午前と午後にお手持ちのスマートフォン等を利用して、御自身の健康状態を報告していただきます。
- 入力方法等については、入所時に別途ご案内いたします。
- 発熱（37.5℃以上）など、体調に変化がある場合、担当の医師が症状を確認します。

### (2) パルスオキシメーターの使い方

パルスオキシメーターとは、血中酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）と脈拍数（PR）を簡単に測定できる装置です。

#### ○血中酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）

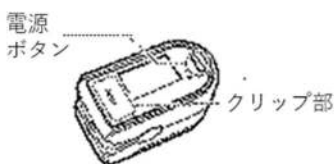
血液に含まれる酸素量の指標です。肺が正常に機能しているかどうかの目安になります。呼吸状態が悪化すると、数値が低下します。

#### ○脈拍数（PR）

1分間に心臓が何回拍動するかを表す数値です。肺炎などで全身状態が悪化すると、数値が上昇します。

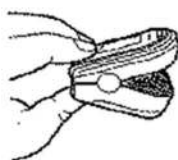
<計測方法> **※健康観察終了後には、返却していただきます。大切にご使用ください。**

①電源ボタンを押してクリップ部をつまみ、

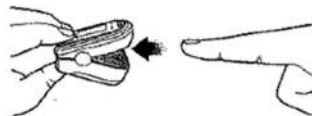


参考

②指ホルダを開きます

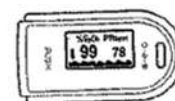


③指ホルダに指の腹を下側に向けて奥に触れるまで入れてください



\* 指を入れ固定すると測定を開始します

④脈拍を感知するとSpO<sub>2</sub>とPRを表示します



\* 指ホルダから指を外すと測定終了し、自動的に電源は切れます。

	血中酸素飽和（SpO <sub>2</sub> ）	脈拍数（PR）
基準値	95%以上	60～100bpm（成人）

※体調が急に悪くなることもあるので、症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、必ず療養施設職員に連絡してください。

### (3) 体調悪化の場合（入院等）

- 体調が悪化した場合等には、医師の診断を受けたうえで入院等の判断をします。
- 医師への受診にあたっては、宿泊療養施設から医療機関に移動して受診いただく場合があります。
- 診察の結果、必要な場合には入院していただくことがあります。

## 5. 宿泊療養の終了について

宿泊療養は、原則として次の条件を満たした場合に終了となり、その翌日にご自宅にお戻りいただくこととなります。(健康観察も終了となります) 具体的な療養終了日は施設の担当職員よりお知らせします。なお、退所時には送迎がありませんので、ご注意ください。

**【有症状の方】** ※陽性判明時に無症状の方が、療養期間中に症状が出た場合はこちらの扱いです。

次の2点を満たした場合

①発症日から10日間経過していること。

②解熱剤等を内服せずに解熱しており、咳等の呼吸器症状が改善傾向になってから72時間経過していること。

**【無症状の方】**

陽性となった検体採取日から7日間経過した場合

## 6. よくあるご質問

**【費用について】**

Q 1. 宿泊代等の費用はかかりますか？

A 1. 宿泊代(食費含む)は皆様のご負担はありません。また、自動販売機については使用できません。

**【設備について】**

Q 1. テレビは利用できますか？

A 1. 居室内のテレビをご利用いただけます。

Q 2. Wi-Fiは利用できますか？

A 2. 利用可能です。(接続方法等は入所時にご確認ください)

Q 3. ポットは利用できますか？

A 3. 居室内のポットをご利用いただけます。

紙コップのご用意はありますが、マグカップ等のご用意がありませんので、必要によりお持ちください。

Q 4. お水を持って行った方がいいですか？

A 4. お水やお茶のペットボトルを用意しています。費用はかかりませんので、ご持参いただかなくて大丈夫です。

**【アメニティ類について】**

Q 1. タオルは何枚ありますか？

A 1. バスタオル、フェイスタオルを各1枚ずつ用意しています。補充の予定はございませんので各自で洗濯して繰り返し使用してください

Q 2. 歯ブラシはありますか？

A 2. 用意しています。その他シャンプーやボディソープ、T型カミソリ、ドライヤー等もご利用いただけます。

## 7. 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

### ●埼玉県受診・相談センター

受診先の確認や、医療機関を受診すべきか迷う場合などの対応を相談できます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
9時～17時30分（土・日曜日、祝日を含む） ※令和3年4月から日曜日も相談を受け付けます。	048-762-8026	048-816-5801 (聴覚障がいの方向け)

### ●埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

受診先の確認のほか、一般的な相談ができます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
24時間	0570-783-770	048-830-4808 (聴覚障がいの方向け)

### ●こころの健康センター

不安・ストレスなどの心の悩みがある方の相談ができます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
9時～17時（土・日曜日、祝・休日を除く）	048-762-8548	048-711-8907

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口（さいたま市ホームページ）

<https://www.city.saitama.jp/002/001/008/004/004/p069410.html>

新型コロナウイルス感染症に関連した相談窓口（埼玉県ホームページ）

[https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting\\_service.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html)

### ●新型コロナ後遺症にお悩みの方へ

療養期間の終了後も、倦怠感や味覚・嗅覚障害、咳など新型コロナの後遺症を疑う症状がある場合は、まずはかかりつけ医等の地域の身近な医療機関にご相談ください。

かかりつけ医などで受診できない場合は、埼玉県新型コロナ後遺症外来 診療医療機関リストより、診療できる後遺症外来を検索して、直接受診してください。

新型コロナ後遺症にお悩みの方へ（埼玉県ホームページ）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/kouisyuu.html>

連絡先：さいたま市保健所疾病予防対策課 電話 048-840-2204  
FAX 048-840-2230