

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

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	02
2. 宿泊療養の準備・・・・・・・・・・・・・・・・	03
3. 宿泊療養中の過ごし方・・・・・・・・	04
4. 宿泊療養中の健康管理について・・・・・・・・	05
5. 宿泊療養の終了について・・・・・・・・	07
6. 療養終了後のウイルスの感染性について・・・・・・・・	09

川口市保健所 新型コロナウイルス感染症担当

Ver1.1（令和3年11月1日）

1. はじめに

この手引きは、新型コロナウイルス感染症の診断を受けられたかたのうち、宿泊療養施設（ホテル）にて療養されるかたを対象としています。

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、症状悪化時の対応、宿泊療養の終了基準などについてまとめています。

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

- 感染されたかたのうち、「無症状・軽症」と診断され、入院不要と医師に判断されたかたは、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、保健所の搬送車で宿泊療養先へ入所となります。
- 宿泊療養施設は、個室対応です。
- 宿泊費用、食費等について、宿泊者のご負担はありません。

(2) 日用品の準備

- ご自身で準備・持参していただくもの
 - 現金（帰りの交通費等、退所時には保健所の送迎はありません）
 - 健康保険証
 - おくすり手帳
 - 携帯電話（お持ちのかた）
 - 充電器（貸出できませんので忘れずにご用意ください）
 - 着替え（部屋着・下着類）
 - 寝間着
 - タオル類（バスタオル、フェイスタオルは1枚ずつご用意がありますが、交換・補完がありません）
 - 筆記用具等
- シャンプー、リンス、歯ブラシ等の基本的なアメニティは、宿泊療養施設で用意しています。
- マスクは1日1枚お渡しします。
- 宿泊療養施設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衣類等の準備をしてください。

- テレビ、冷蔵庫、ポット、ドライヤーなどがあります。
- 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、必要なかたはお持ちください。
- W i - F i 環境があります。
- 洗濯機は使用できません。手洗い用の洗剤を用意しています。

(3) 薬の準備

- 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。
- かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医の連絡先を念のため控えておいてください。
- 薬が足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医に相談し、電話診断等を受けたいうえで、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

療養中の注意事項

- 療養期間中は、宿泊療養施設の事務局の指示に従ってください。
- 宿泊療養施設内では、原則各自の居室内に留まってください。
- 居室外に出る際は手指消毒をし、マスクを着用してください。
- 宿泊療養期間中は以下の行為を禁止します。
 - 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）
- 運用は宿泊療養施設により異なる場合があります。具体的な内容については、宿泊療養施設の事務局からの案内に従ってください。

4. 宿泊療養の健康観察について

(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、ご自身の健康状態を報告していただきます。
- 入力方法については、入所時に別途ご案内します。
- 発熱（37.5℃以上）など、体調に変化がある場合は、担当の医師が症状を確認します。
- 体調が悪化した場合などには、医師の診断を受けただうえで、入院等の判断をいたします。
- 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。

(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（SpO₂）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（SpO₂）

- 血液中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。

○基準値

	血中酸素飽和度（SpO ₂ ）	脈拍数（PR）
基準値	96%以上	60～100bpm（成人）
要注意！	95%以下	120bpm以上

- ◆**基準値の範囲外**となった場合や、症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合は、必ず宿泊療養施設の職員に連絡をしてください◆

計測方法は？

測定前に…

- ✓ 手や体を動かしたりせず、安静な姿勢ですか？
- ✓ 手指が冷たくないですか？温めてから測定しましょう。
(その他、むくみ/マニキュアや病気などで爪の変色があると反応しない場合があります。)

測定開始

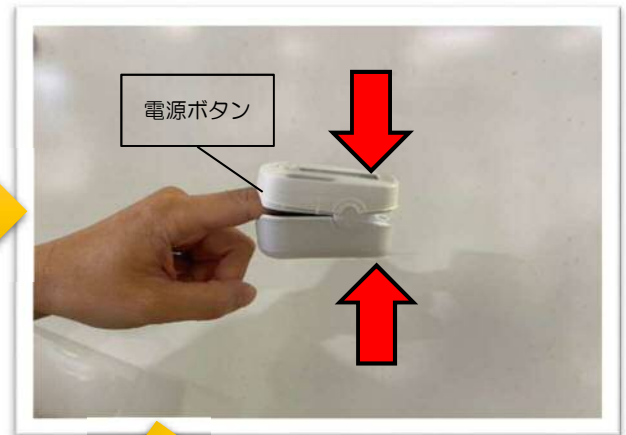
※測定値が大きく変動する、測定値が表示されないときは、指先を一度取り外し、再度装着し直してください。

① 電源ボタンを押します。



(※下記は一例です。写真とは異なる場合があります。)

② クリップ部をつまんで指挿入部を開き、人差し指を挟みます。



③測定が開始されます。

血中酸素飽和度 (SpO₂) と脈拍数 (PR) が表示されます。



★ポイント★

深呼吸をして30秒～1分

測定結果を待ちましょう

(読み方は?) ※読み間違い注意!

血中酸素飽和度 (SpO₂) 97%

脈拍数 (PR) 88 bpm

【注意事項】

- パルスオキシメーターは、宿泊療養施設でご用意します。保健所より貸出したものは、お迎えの時に持ちいただき、車の座席に置いて返却してください。
- 同居家族の使用が継続して必要となった場合は、保健所にご相談ください。

5. 宿泊療養の終了について

宿泊療養終了についての考え方

宿泊療養は、次の条件を満たしたときに終了となり、ご自宅にお戻りいただきます。（健康観察も終了となります）

具体的な療養終了日は、宿泊療養施設の職員よりお知らせします。

【有症状のかた】

→ 発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合

【無症状のかた】

→ 陽性となった検体採取日から7日間経過した場合

退所日は、宿泊療養終了日の翌日となります。ご注意ください。

退所時の保健所の送迎はありません。

療養終了後に生活上で気を付けること

療養終了となったかたは、今後、仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることができますが、終了後 4週間 は次の点にご協力ください。

- **一般的な衛生対策の徹底をお願いします**
 - ・石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
 - ・マスクの着用をお願いいたします。
 - ・咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）
- **健康状態を毎日確認してください**
 - ・毎日、体温測定をおこない、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。
- **咳や発熱などの症状が出た場合**
 - ・かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談のうえ、受診してください。

療養証明について

療養終了からおよそ1～2週間後に、就業制限通知および就業制限解除通知をご自宅に郵送しますが、これについては

日常生活（職場復帰を含む）に戻るための必須の書類ではありません。

詳しくは、下記 URL における厚生労働省の通知をご確認ください。

（以下、厚生労働省の通知 <https://www.mhlw.go.jp/content/000627457.pdf> から抜粋）

- 就業制限の解除については、宿泊療養又は自宅療養の解除の基準を満たした時点で、同時に就業制限の解除の基準を満たすこととして差し支えないこと（解除時のPCR検査は必須ではないこと）。
- 就業制限の解除については、医療保健関係者による健康状態の確認を経て行われるものであるため、**解除された後に職場等で勤務を開始するに当たり、職場等に証明を提出する必要はないこと。**

6. 療養終了後のウイルスの感染性について

厚生労働省によると・・・

新型コロナウイルスに罹患した患者について、療養解除の要件を満たした場合、

PCR検査を行わずに療養終了してよい とされています。

解除後に感染を広げてしまうリスクは？

厚生労働省によると、ウイルスの感染可能期間は

発症2日前から発症後7～10日程度と考えられています。

(新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き <https://www.mhlw.go.jp/content/000829137.pdf> 参照)

また、ウイルス培養等の学術研究による科学的根拠からも、

新型コロナウイルスの体内ウイルスは**発症から7～10日程度で死滅し、**

ほとんどの割合で感染性が失われると提言されています。

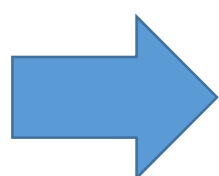
一方で、感染力を持たない死滅したウイルスはすぐに排出されず、

多くの場合、**しばらく体内に残っています。**

PCR検査はウイルスの遺伝子の特定の領域を検出しているものであり、

ウイルスそのものを検出しているわけではありません。

療養終了後、陰性確認のためにPCR検査を受検しても、



＜死んだウイルスの破片＞に反応し、

ウイルスが死滅しているにも関わらず、

長期にわたって陽性反応となる ことがあります。

これらのことから、国の定める解除要件を満たして療養終了した方について、他人に感染させる可能性は限りなく低いと考えられています。

(参考文献) ①He, X., Lau, E.H.Y., Wu, P. et al. Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. Nat Med 26, 672-675 (2020) ②

Michael J. Mina, M.D., Ph.D., Roy Parker, Ph.D., and Daniel B. Larremore, Ph.D., Rethinking Covid-19 Test Sensitivity — A Strategy for Containment, Med

2020; 383:e12, November 26, 2020 ③Wolfel, R. et al. Accelerated Article Preview. Nature. Published Online 1 April, 2020 ④厚生労働省 (2021), 新型

コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き 第5.3版 (2021年8月31日改訂), 2021年10月27日閲覧, <https://www.mhlw.go.jp/content/000829137.pdf>