

# 新型コロナウイルス感染症

## PCR 検査を受けた方へ

### 検査結果が出るまでにできること

このリーフレットは、検査結果を待つ 1~2 日間にできることをまとめています  
結果を心配しているあなたは、今から外出を控え、これからの備えましょう

#### 検査結果によって過ごし方が変わります

知っておこう

- 陽性**だった場合：入院または宿泊施設で過ごします。症状によって医師が判断します。症状がなく、やむを得ない事情がある場合は、自宅療養となります。隔離期間は**原則として発症日から 10 日間**ですが、症状によって延長となることがあります。
- 陰性**だった場合：症状がある方は、検査結果が陰性だとしても、発症日から 10 日間は外出を控え、人との接触をさげましょう。濃厚接触者といわれている方は、保健所から伝えられた期間は外出せず、体調を観察してください。

#### 保健所からの聞き取り調査に備える

備えよう

電話を受けたときに、慌てずに答えられるように、以下のことをメモしておきましょう。

- いつから、どのような症状があったか
- 症状が出た日の 2 日前から、マスクをせずに 15 分以上会話したことや会食をしたことがあったか
- 症状が出た日の 2 週間前から発症日までに、会食をしたことや換気の悪い場所で過ごしたこと、症状のある人と接したことがあったか
- 緊急連絡先

#### 病院や宿泊施設での療養に備える

備えよう

入院または宿泊療養となる場合は、移動方法や日時について保健所から連絡があります。

**準備するもの**：現金、保険証、くすり、おくすり手帳、日用品など（詳細は裏面）  
2 週間くらいは家に戻れないと考えて、必要な数を準備します。  
外からの差し入れはできないことがあります。

**移動について**：病院や宿泊施設への移動は自治体が手配しますが、帰りはご自身で帰ることになります。

**必要な費用**：病院・宿泊施設の宿泊費と食費の自己負担はありません。

## 病院または宿泊施設で療養するときに持参するもの

現金、保険証、くすり、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話(持っている方)及び充電器、マスク、下着、タオル、歯ブラシ・歯磨き粉・コップ、シャンプー・リンス、ボディソープ、眼鏡・コンタクト、筆記用具 など

病院でも宿泊施設でも、部屋の外に出ることはできません。建物の外に出かけたり、宅配便を受け取ったりすることもできません。洗濯は、洗面所などでできる程度に限られます。収納スペースも限られます。



### 病院に入院する場合

- 服用中のくすり
- 寝間着(必要時)
- タオル(多めに)
- ボックスティッシュ
- 履き物(脱ぎ履きしやすいもの)
- 飲み物



### 宿泊施設(ホテルなど)で療養する場合

- 体温計
- 服用中のくすり(2週間分程度、足りない場合はかかりつけ医に電話で相談しましょう)
- 部屋着、寝間着などの着替え(衣類等で寒暖の調整をできると良い)
- 洗濯用洗剤
- 発熱や食欲がない時に役立つイオン飲料やゼリー
- お菓子・ふりかけなど好物
- 本、ゲームなど時間をつぶせるもの

食事は1日3食提供されます

ホテル内の自動販売機は使用できません

テレビ、冷蔵庫、Wi-Fi等の基本的な設備は、施設によって異なります。

宿泊施設には看護師がおり、健康に関する相談をすることができます

詳しくは、都道府県等のホームページをご覧ください

### 自宅で療養する場合

隔離が解除されるまで、外出は禁止です。自宅にいても普段と同じ生活はできません。

- ・食料や日用品はご自身で準備することになりますので、どのように調達できるか考えておきましょう。
- ・急に体調が悪くなることがあります。念のため入院の準備をしておきましょう。
- ・重症化が心配な方は、呼吸状態の変化を知るためのパルスオキシメーターを準備しても良いでしょう。
- ・同居家族がいる場合は、できるだけ接触せず過ごす方法を考えましょう。

参考

「家庭内でご注意いただきたいこと」  
(厚労省)



### メモ

<連絡先>

- ◆ 保健所 \_\_\_\_\_
- ◆ 土日・休日 \_\_\_\_\_
- ◆ かかりつけ医 \_\_\_\_\_

編集・加工して使用する場合は、こちらをご記入ください  
(記載後、このボックスは削除して下さい)

原案作成: 聖路加国際大学・在宅看護学研究室

編集【 編集者または機関のお名前 】、連絡先【 電話やメールアドレスなど 】 ( 編集年月日 )