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、これからに備えましょう

**知っておこう**

検査結果によって過ごし方が変わります

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。

**陽性**だった場合 ：

**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、人との接触をさけましょう。

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。

**備えよう**

保健所からの聞き取り調査に備える

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

**備えよう**

病院や宿泊施設での療養に備える

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。

.

**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）**

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　）

原案作成：聖路加国際大学・在宅看護学研究室

メ　モ

＜連絡先＞

* 保健所
* 土日・休日
* かかりつけ医

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。自宅にいるといっ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）

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

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

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。