



神奈川県

新型冠状病毒感染症

住宿疗养指南

【简体中文 摘要版】

本指南发给已接受检查的人士。



前言

致希望到住宿设施疗养的全体人士

感染者当中，被诊断为“无症状、轻症”的患者，除了老年人和患有基础疾病的患者以外，保健所将通知其住宿疗养或在自己家里疗养。

届时，也会在考虑到家庭情况等的基础上通知，以便让大家能够根据各自的情况疗养。

为了早日迎来冠状病毒结束，希望每一位县民都给予配合。

住宿疗养的大致流程

1) 看门诊

已接受PCR检查当中，阳性轻症的患者，将由医生询问疗养时的必要信息。
请向医生提交询问表。

2) 疗养准备

PCR检查结果出来之前，请为疗养做准备。
请浏览P. 3的住宿疗养的内容。

3) 通知结果、移动到疗养场所

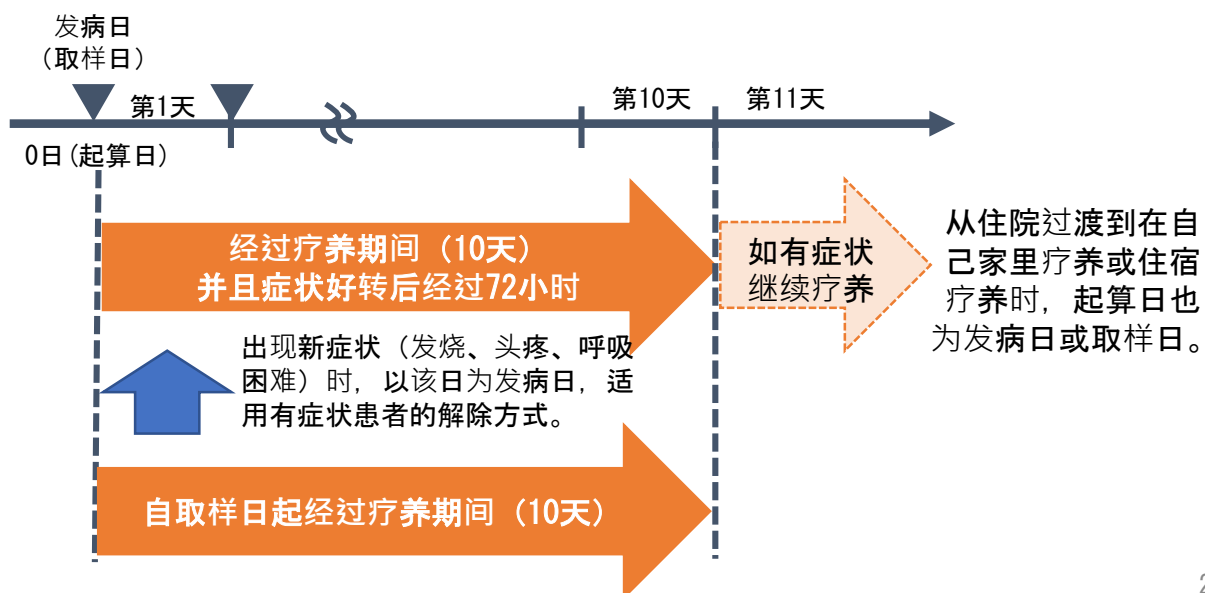
医疗机构或保健所将通知检查结果。判明为阳性时，由神奈川县打电话说明疗养相关事项。
住宿疗养时，同时通知患者到住宿设施的移动方法。

4) 疗养期间

根据厚生劳动省通知，将疗养期间定位从发病日（无症状患者或发病日不清楚的患者，为确定阳性相关的取样日）到经过10天之日（第11天）为止。在疗养期间，不要外出，要在设施或自己家里生活。疗养期间还有各种注意事项、生活方面的限制。而且，需要报告每天的健康状态。详情请参考P. 7~的**每天的健康管理篇**。

5) 疗养结束

将在疗养开始日通知疗养结束的预定日期。被认为症状已经好转时，将在第10天通知疗养结束。但是，疗养期间的最后3天里，出现咳嗽、发烧等症状时，可能会根据需要延长疗养期间。另外，不能开具“治愈证明书”，但是可以根据申请开具“疗养证明书”。



住宿疗养

住宿疗养

在神奈川县或县内市町村确保的住宿设施疗养。

<住宿疗养标准>

1. 可在设施里静养的患者
2. 可在设施房间内生活的患者
3. ADL（日常生活动作）自立的患者
4. 可用手机、智能设备咨询健康状况的患者

<疗养者示例>

- 希望避免传染给家人的风险的患者
(例如：家里有老年人、孕妇)
- 置身于狭小空间，也能在生活中安排做运动，自我管理健康状态的患者
- 比较年轻，有体力，在狭小空间也能疗养，能忍耐精神压力的患者
- 居住在洪水内涝预设区域内、泥石流灾害警戒区域，有可能因台风等到避难所避难的患者

<注意事项>

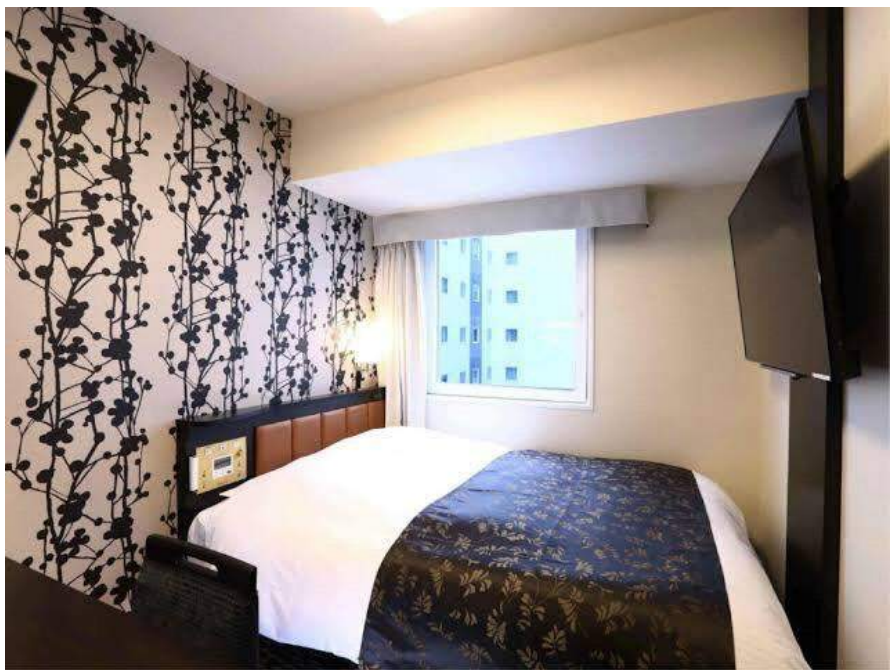
- 疗养期间内，不能离开住宿设施的指定区域。
- 遵守每个设施的规则。
- 一日三餐，在规定的提供盒饭等。
- 不能网购、接受家人的慰问品等来自外部的物品。此外，为了防止发生食物中毒，不能带入食品。
- 禁酒、禁烟。

关于住宿设施

住宿设施

这是神奈川县所确保的住宿设施的示意照片。
请注意，并不保证实际房间与示意照片一样。

房间（以11㎡的房间为例）



浴室、卫生间



本县提供的盒饭示例





住宿疗养患者须知<准备篇>

关于费用

住宿者无需负担住宿费用、伙食费。

但是，丢失所提供的房间钥匙等时，可能会让住宿者负担相关费用。

日用品准备

- 请务必带上现金、保险证、药物手册、智能手机或手机（如果有）及充电器。
- 请带上体温计，以便每天测量体温。
- 请自己准备必要物品。但是，房间的存放空间有限。
携带物品示例）换洗衣服、睡衣、口罩、毛巾、牙刷和洗发水等盥洗用具、洗衣粉、纸笔等
- 电视机、冰箱、Wi-Fi等基本设备，可能因设施而异，疗养开始前，请根据需要向保健所确认。

药物准备等

- 有经常就诊的医生时，为保险起见，请记下经常就诊的医生的联系方式。
- 有正在服用的药物时，为了避免住宿疗养期间不够，请留有余地，带上3周左右的药量。
- 如果不够时，请接受经常就诊的医生的电话复诊等，拿到药方等。



住宿疗养患者须知<疗养篇>

疗养期间的注意事项

- 请在设施内遵守规则疗养。
- 疗养期间，原则上在房间内生活。
- 疗养期间，不能离开住宿设施的指定区域。若是因为领取盒饭等，可以到房间外的指定区域去的设施，请到现场确认指定时间、指定区域，届时请戴上口罩。
- 请尽量避免与其他住宿者接触。
- 一日三餐，将在规定时间提供盒饭等。
- 请住宿者自己打扫房间内。
- 住宿者自己在房间内手洗衣服，住宿设施内如有洗衣机，可以使用。不能在室外晾晒所洗的衣物。
- 严禁饮酒、吸烟，否则有可能难以准确确认健康状态、症状有可能恶化。
- 不能网购、利用送货服务、带入家人的慰问品等来自外部的物品和食品。
- 对于疗养期间中的丢失和被盜等，神奈川县不承担任何责任。

※运用因住宿设施而异。关于具体的时间和方法，请听从住宿设施的通知。



神奈川県

新型冠状病毒感染症

住宿疗养指南

每天的健康管理篇



关于疗养期间的健康管理

希望大家做到的事项

看门诊时

医院将询问疗养期间中跟踪病情所需的信息。将根据其内容决定疗养场所、管理健康状况。

确定阳性并开始疗养后

每天

① 每天两次测量体温

请**每天早晚两次**测量体温并做记录。

② 配合健康状态的定期确认

每天由疗养支持窗口联系，以确认健康状态。届时也会询问两次的测量体温结果。

定期确认 **以打电话的方式** 进行。

详情请确认下一页以后的内容。

健康状态恶化或骤变等时

除定期确认外，需要咨询健康状态的恶化、需要紧急联系时，请与下列窗口联系。根据情况，也可以安排送往医疗机构等，只要患者有点担心，请与下列窗口联系。如出现下一页中记载的紧急程度较高的症状时，请立即与神奈川县新冠病毒防疫119联系。

疗养期间的健康咨询、生活方式等的疑问和咨询

神奈川县疗养支持窗口：045-285-0598（9:00~17:00）

健康状态恶化或骤变等的紧急咨询窗口

神奈川县新冠病毒防疫119：045-285-1019（24小时）

- ※ 拨打任何一个外线号码时，都请先挂断电话，我们会通过口译人员回电话。
- ※ 房间的电话为内线专用，请用自己的手机联系。

致在住宿设施疗养的患者 ～疗养时的注意事项～

- 想必大家有很多不安之处，但是主管职员会帮助您疗养。
- 每天会为健康观察而打电话联系，请回答当时的健康状态。
- 而且，每天两次测量体温时，请自我检查（自查）是否有下表中的症状，如有相符的项目，请立即与神奈川县新冠病毒防疫119联系。
- 即使不到自我检查的时机，发现症状时，也需要紧急处理，因此请立即联系。

紧急程度较高的症状

表情、外貌	脸色明显很差 嘴唇发紫 不同寻常，情况异常
呼吸困难等	呼吸急促（呼吸次数增多） 突然呼吸困难 在日常生活中稍微活动就会喘粗气 胸部感到疼痛 无法躺下，不坐着就无法呼吸 呼吸困难，发出哮鸣声
意识障碍等	模模糊糊（反应迟钝） 神志不清（没有反应） 感觉脉搏急促、紊乱

联系方式：

打电话定期确认 <每天>

疗养支持窗口的工作人员每天打一次电话询问健康状况。届时也会询问两次的测量体温结果，因此请务必早晚测量体温并做记录。

收到以下电话号码的来电时，请务必接听。



电话号码 **042-698-9049**

※ 通过口译人员联系。

测量体温记录表

疗养 天数	日期	早晨	晚上	健康状况备注
开始日	/	°C	°C	
1	/	°C	°C	
2	/	°C	°C	
3	/	°C	°C	
4	/	°C	°C	
5	/	°C	°C	
6	/	°C	°C	
7	/	°C	°C	
8	/	°C	°C	
9	/	°C	°C	
10	/	°C	°C	
11	/	°C	°C	
12	/	°C	°C	
13	/	°C	°C	
14	/	°C	°C	
15	/	°C	°C	
16	/	°C	°C	
17	/	°C	°C	
18	/	°C	°C	
19	/	°C	°C	
20	/	°C	°C	

为安心重返社会而努力

神奈川县依据最新学术研究的科学根据，在10天疗养期间的最后3天没有咳嗽和发烧等症状时，决定不进行PCR检查就结束疗养（厚生劳动省通知也认可按照该宗旨结束疗养）。

同时，为让全体县民能够安心重返社会，给申请者开具证明其已按规定疗养期间疗养的文件。

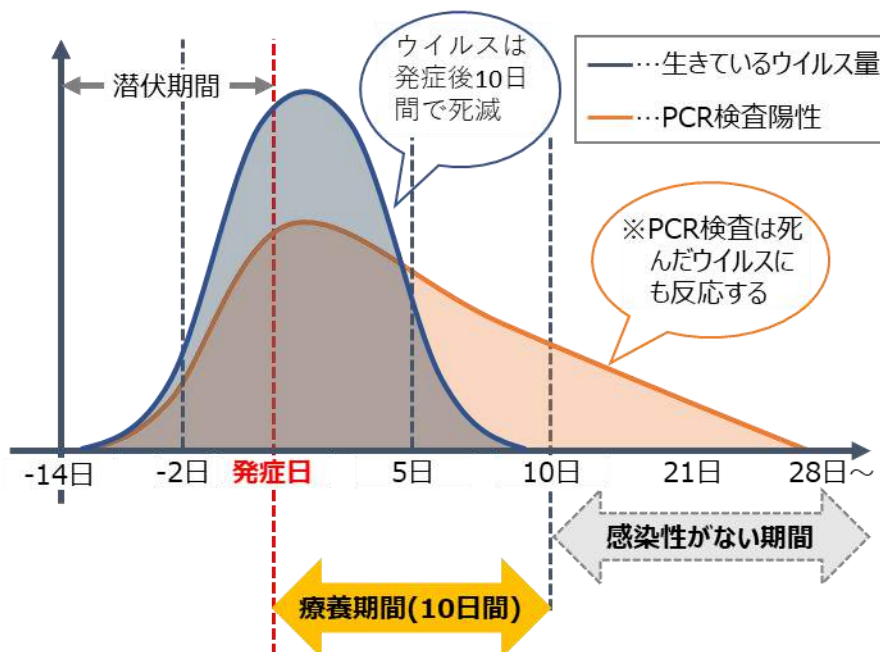
<科学根据简介>

- 新型冠状病毒的体内病毒，在发病之后的10天左右死亡，因此发病10天以后，不再有让他人感染的
- PCR检查时，对已死亡的病毒碎片也会反应，因此尽管病毒已经死亡，有时也会长期呈现阳性反应。



综上所述，可以通过确认自发病日或取样日起的10天中的最后3天没有咳嗽、发烧等症状，无限减少让他人感染的

神奈川県における療養期間



※症状一度消失后，再次出现症状时，症状好转后，需要继续疗养3天。

※无症状疗养的患者，重新出现症状时，需要从该日起继续疗养10天。

(出处) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 由新型冠状病毒感染症神奈川県対策本部根据 编制

完成疗养时

让您长期疗养，辛苦了。

今后，您虽然可以恢复工作、恢复以往的日常生活，但在疗养结束后4周内，请配合下列事项。

据厚生劳动省消息，确认有患者被重新变成新型冠状病毒阳性，这种事例非常罕见。因此，为了预防自己复阳并防止感染周围人，在疗养结束后4周里，请继续配合下列事项：

●彻底采取一般性卫生对策。

- 用香皂、酒精消毒液洗手。
- 佩戴口罩。
- 遵守咳嗽礼仪（用口罩、纸巾、手帕、衣袖、肘部内侧等掩住口鼻，佩戴口罩等）。

●每天确认健康状况。

- 每天测量体温，确认是否发烧（37.5℃以上）。

●出现咳嗽、发烧等症状时

- 迅速与最近的保健所联系，听从其指示，必要时到医疗机构就诊。
- 与最近的保健所联系或到医疗机构就诊时，请事先打电话告知曾因新型冠状病毒感染症，在自己家里或设施疗养。

请继续避免三密（密闭空间、密切接触、密集人群），并在与人接触时保持社交距离（对人距离）。

希望开具“疗养证明书”的患者

关于手续的详情，请向神奈川县疗养支持窗口咨询。

045-285-0598（9:00~17:00）

疗养期间的咨询窗口

这是检查结果为阳性，成为疗养对象的患者的专用窗口

疗养期间的健康咨询、生活方式等的疑问和咨询

9:00~17:00

神奈川县疗养支持窗口

045-285-0598

健康状态恶化或骤变等的紧急咨询窗口

24小时

神奈川县新冠病毒防疫119

045-285-1019

※ 拨打任何一个外线号码时，都请先挂断电话，我们会通过口译人员回电话。

※ 房间的电话为内线专用，请用自己的手机联系。

