

宿泊療養されるみなさまへ
(アパホテルなんば駅東)

令和4年11月8日
大阪府

1 はじめに

皆様におかれましては、当面の間、宿泊施設で療養されることとなります。

ご宿泊される皆様に、安心・安全にお過ごしいただくため、本紙記載の内容についてご理解・ご協力いただきますよう、お願いいたします。

生活上のお困りごとや健康面の心配ごとがございましたら、お気軽に事務局までご連絡ください。スタッフへのご連絡は、二次感染防止の観点から、内線電話にてお願いいたします。

<連絡先はこちら>

<咳や発熱など健康面に関するご相談（看護職）>

TEL：（内線）

※24時間いつでもご連絡ください。ただし、こちらは保健医療関係専用の相談窓口のため、容態が急変された方からの緊急の連絡もこちらで受付けておりますので、健康状態と関係ないご相談についてはご遠慮ください。

（内線電話は各居室にございます。）

<生活上のお困りごとに関するご相談（ホテル従業員）>

TEL：（内線）

※内線電話は各居室にございます。

※原則として、毎日朝9時から夜21時までの受付となりますので、ご了承ください。

<厳守>※感染防止の観点から、特に厳守願います。

○立入禁止区域には絶対に立ち入らないでください。

○建物外へ出ることはできません。

外出した場合は、警察に連絡いたします。

○ただし、火災等が発生した場合は避難を優先してください。

(館内放送等による指示に従い避難して下さい。避難にはエレベーターを使用せず、指示に従ってください。)

○お部屋に入られましたら、まず入り口扉裏にある避難経路をご確認ください。

○居室の外に出る場合は、必ずマスクの着用をお願いします。

○職員に直接話しかける必要があるときは、防護服等の準備が必要なため、事前に電話連絡をお願いします。

2 ご宿泊中に必要なもの（例）

タオル類（バスタオルなど）※ホテルに有りません
歯ブラシ、歯磨き粉 ※ホテルに有りません
現金（退所後の交通費等）、キャッシュカード、クレジットカード
健康保険証 ※オンライン健康相談時等に必要となります。
携帯電話、スマートフォン、充電器
衣類（着替え、下着、靴下、パジャマなど）
洗濯用洗剤・洗濯用ネット
体温計、生理用品、薬（常備薬・頓服薬）、お薬手帳
衛生用品（シャンプー、リンス、ボディソープ、歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、髭剃り、洗顔石鹸、ブラシ、爪切り等）、マスク（10枚程度）
眼鏡、コンタクト、コンタクト液
嗜好品（コーヒー、紅茶、お茶、お菓子、ジュース類など）、コップ類
パソコン、雑誌、漫画など気分転換にご使用されるもの
ウェットティッシュ、消毒用アルコール等、雨具

※上記の表は準備物の参考例です。個人で必要と思われるものは追加でご準備ください。

<参考：アパホテルなんば駅東にある備品リスト>

テレビ、電気ポット、冷蔵庫（空）、ヘアードライヤー
トイレトペーパー、ティッシュ
ココロコ、浴室清掃用スポンジ
USB差込口（1か所）、コンセント、LANケーブル
使い捨てスリッパ、消臭スプレー、ゴミ箱、ハンガー
シャンプー、リンス、ボディソープ

※上記以外は入館時に必ずご自身で用意いただく必要があります。（館内にコンビニ等の販売店はありません）

<あると便利なものリスト>

○延長コード

コンセントの位置が遠い場合があるため。

○ポケットWi-Fi

テレワークやオンラインゲームをする方はぜひお持ちください。
ホテルのWi-Fiは途切れたり、通信速度が遅くなることもあるため。

○エコバック等

施設内でお弁当や飲料は所定の位置で配布しています。このような荷物を部屋まで持ち帰るさいにあると便利です。

3 ご宿泊中の注意事項

(1) 健康状況の報告（毎日の報告、緊急時）

○毎日、（別紙1）の内容を参考に、1日3～4回（朝・昼・夕・寝る前等）を目安にセルフチェックを行ってください。

■発生届対象の方

8時頃、16時頃に2回検温を行い、ご自身のスマートフォンやパソコンから、健康観察データに体温や酸素飽和度（SpO₂）、体調等を入力してください。

（入力方法については、ご入室される際にご案内します。）

体調変化のある方から、看護職が各居室に電話し、体調についてお伺いします。

■発生届対象外の方（陽性者登録センターに登録された方）

8時頃、16時頃に2回検温を行ってください。看護師から架電がありますので、体温、酸素飽和度（SpO₂）等、症状をお知らせください。

宿泊療養中に健康観察用のHER-SYS IDが発行されます。大阪府保健所からのSMSを確認しましたら、HER-SYSガイドを参考に登録してください。

登録後は、ご自身のスマートフォンやパソコンから、健康観察データに体温や酸素飽和度（SpO₂）、体調等を入力してください。

○必要に応じてオンラインによる健康相談・診療を行います。

○体調に変化がある場合（特に発熱の場合）は、夜間でも、速やかに看護職までお電話ください。なお、各自で救急車を呼ばずに、必ず施設内の看護職へ連絡をしてください

<看護職>

TEL：（内線）_____

【オンライン健康相談・診療のご案内】

内 容：医師によるオンライン健康相談・診療・薬の処方（新型コロナ感染症）

対 象：病状の悪化の可能性、体調に変化がある宿泊療養者

方 法：本人の希望や、看護師による健康観察等により、

必要に応じオンライン健康相談・診療を調整

* 健康保険証が必要です。必ずご持参ください。

* 常用薬（持病の薬）は10日間程度、頓服薬等は、できる限り持参してください。



【その他相談の窓口】

○ストレス等による心の不調についての相談

- ・こころのホットライン 06-6697-0877

午前9時30分から午後5時《土日祝日は除く》

○新型コロナウイルスに感染した妊産婦へ、母子の健康や育児に関する相談

- ・居住地の保健所

保健所の連絡先がわからない場合は

- お問い合わせ総合ダイヤル 06-7166-9988

午前9時から午後6時《土日祝日は除く》

- ・大阪府助産師会 06-6775-8894

午前9時から午後5時《土日祝日は除く》

(2) ご宿泊に当たっての生活基本事項

- 生活全般**：原則として、各自の居室内に留まっていただくようお願いいたします。また、食事をとりに行かれるなど、居室の外に出る場合は（ドアを開閉する際）、必ず手指消毒と、マスクを着用して頂きますよう、お願いいたします。
なお、オートロックのためルームキーを必ずお持ちください。

- お風呂・お手洗い**：各居室内に設置されています。浴室の使用時間帯の制限はございませんが、深夜・早朝の使用の場合には、周囲へのご配慮をお願いいたします。

- 清掃・洗濯**：居室内の清掃及び衣類等の洗濯は、ご自身で行ってください。
洗濯・乾燥は、2階のコインランドリーが無料でご利用頂けます。
コインランドリーの利用は自己責任となります。
機器による破損、色落ち、前に利用された方が原因の着色、盗難等の責任は一切取れません。

- Wi-Fi**：館内でご自由にご利用いただけます。
ID・パスワードはお部屋ごとで異なります。
客室テレビのインフォメーションにてご確認いただけます。
※ご利用が集中した場合、一時的に通信スピードが低下したりログインができない状態になることがあります。
その場合は少し時間を置き、再度お試しください。

○**食事**：毎食、以下の時間帯に、放送等でお知らせしますので、1階エレベーター前にマスク着用の上受け取りにきてください。

入所時に療養中の夕食を2種類より選択して頂きます。※朝と昼は1種
選択したお弁当（AコースまたはBコース）を確認頂き、お取り間違いの無い
ようにお願いいたします。

（※入所当日の夕食は発注の都合上Aコースになります。）

なお、お弁当を全部お召し上がりになる必要はありません、体調に応じ、
ご飯の量を減らすなどして、健康管理にご留意ください。

また、食中毒防止のため、お早めにお召し上がりいただくとともに、食べ残し
は廃棄頂きますようお願いいたします。

（食事をお配りする時間帯の目安）

朝食：8：00～ 昼食：12：30～ 夕食：18：30～（夕方6時半）

○**ごみ**：各居室のビニール袋に、ペットボトルや缶をつぶしたり、弁当の蓋や
容器を重ねるなど、できるだけ小さくコンパクトにした上で密閉し、1階の
指定したゴミ置き場のゴミ箱にお出してください。また、持参された物品につ
いては、ホテルで廃棄せず、必ず持って帰っていただくよう、併せてお願い
いたします。

ごみ出し指定お時間：	朝	8：00	～	9：00
	：	昼	12：30	～ 14：30
	：	夜	19：30	～ 21：00

※ごみ置き場のスペースの関係上、上記時間帯にごみをお出しいただくよう
ご協力をお願いいたします。

○**差し入れ**

差し入れの中に酒類・たばこ、危険物等が入っていないか、差し入れ者もしくは
本人立会いの下、中身を確認させていただきますのでご承知おきください。
差し入れは最小限でお願いします。

※取次ぎ可能な荷物は「長さ50cm、幅50cm、深さ50cm」までです。

飲食の差し入れによる体調不良等は自己責任となります。

○**その他**：シーツなどのリネン類の追加分、トイレトペーパーなどの客室設
置消耗品の追加分、ココロコ、浴室清掃用の洗剤などの備品、ミネラルウオ
ーターは1階にご用意しておりますので、お食事を取りに行く際、必要分を
ご自由にお取りください。

(3) その他の注意事項

○電話に応答されないなど、安否確認等が必要である場合、居室へ立ち入ることがあります。

○全館（客室内、フロアー全て）飲酒・喫煙は厳禁です。

*ホテル内での喫煙を発見した場合には、清掃費を請求させていただきます。

*持ち込みが判明した場合、退所されるまでの間、ホテルでお預かりさせていただきます。

○室内を出るときは転倒しないためできるだけかかとのある靴を使用してください。

○飲み物については、水などを配布いたします。

○貴重品等をご自分で管理ください。

○宿泊療養中はご家族やご友人等との面会はできません。電話の取次ぎもできません。

○部屋備え付けの電話から外線をかけることは出来ませんのでご注意下さい。

○職員が宿泊者に代わって、物品の購入等をお受しません。

○宿泊しているホテル名はSNS等で公開しないようお願いいたします。

○マンションに近接している為お静かに過ごしてくださいませ。

○療養解除後は、ご自身で帰宅していただきますので、帰宅時の交通費等が必要です。

(4) 同意書について

○本書をご確認いただいたうえで、別添の「同意書」に、日付、氏名、住所、携帯電話番号を記入してください。

また、療養中の夕食をAコース、Bコースの2種類から選択してください。

○記入されましたら、同意書を撮影しますので、1階受付でご提示ください。

○撮影が終了した同意書は、ご自身で宿泊療養期間終了まで、保管しておいてください。

○未成年の場合は、入所前に保健所より保護者の方へ同意書内容を説明し承諾をいただいております。その際、本人の連絡先とは別に、保護者の連絡先も確認させていただきます。

※お手数をおかけして申し訳ありませんが、ご協力をよろしくお願いいたします。

(5) 療養解除に関する考え方

○国の退院に関する基準と同様です。

○【症状がある患者】発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間を経過した場合には8日目から療養解除となります。

○【症状がない患者】検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除となります。5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、6日目に療養期間の短縮が可能となります。宿泊療養施設では検査体制が整っていませんので、原則対応できません。ご了承ください

○最終的な判断は保健所長が行いますので、毎日の健康観察を必ず報告してください。



(6) 療養における医療費の公費負担について

療養中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費については全額公費負担の対象となります。

(7) 宿泊療養の各種証明書について

○PCR検査の結果が陰性であることの証明書(陰性証明)について

保健所では陰性証明の発行はしていません。(宿泊療養終了後に勤務等を再開するにあたって、職場等に陰性証明を提出する必要はありません。この取り扱いは、厚生労働省から各都道府県労働局にも周知しています。)

○宿泊療養又は自宅療養を証明する書類(保険会社の医療保険等の入院給付金の請求のための証明書)について

保険会社の医療保険等の対象となるかは、保険会社にご確認ください。

発生届対象者の方は療養を証明する書類(療養証明書)の発行が可能です。

ご自宅のパソコンや、お持ちのスマートフォンを使いMy HER-SYSで療養を証明する書類(療養証明書)を交付できます。パソコン、スマートフォンをお持ちでなくMy HER-SYSをご利用できない方に関しては、管轄の保健所で交付できますのでご相談ください。

発生届対象外の方は(陽性者登録センターに登録された方)、療養証明書の発行はできません。

～宿泊療養生活について確認しましょう～

(1) 感染防止のために注意すること

	注意する項目	本人
1	宿泊施設から外出しない 外部からの訪問者を宿泊施設に入れない。	<input type="checkbox"/>
2	マスクを着用する	<input type="checkbox"/>
3	小まめにうがい・石鹸で手洗いをする	<input type="checkbox"/>
4	シーツ類は、宿泊者が交換し、袋に入れて密閉する	<input type="checkbox"/>
5	タオルや衣類は、通常の洗濯洗剤で洗濯し、しっかり乾かす	<input type="checkbox"/>
6	食事は、指定場所へ取りに行く	<input type="checkbox"/>
7	日中はできるだけ換気をする	<input type="checkbox"/>
8	ゴミは密閉して捨てる	<input type="checkbox"/>

(2) 日常生活について

		本人
1	食事について ※宿泊療養期間中は禁酒・禁煙	<input type="checkbox"/>
2	掃除について	<input type="checkbox"/>
3	入浴について	<input type="checkbox"/>
4	服薬について	<input type="checkbox"/>
5	日中、生活する際の不便はありますか	

宿泊施設で療養される方へ

～新型コロナウイルス感染症の軽症者等の療養時における留意点～


宿泊で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、保健所と宿泊施設医療スタッフがあなたの療養をサポートします。

毎日、宿泊施設医療スタッフより健康観察のためにご連絡しますので、そのときにあなたの体調についてお聞かせください。

また、1日に3～4回（朝・昼・夕・寝る前等）以下の囲みのような症状の有無について、自己チェック（セルフチェック）をしていただき、該当する項目がある場合には、直ちに宿泊施設医療スタッフに連絡してください。

自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となりますので、直ちに連絡してください。

●緊急性の高い症状

表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・顔色が明らかに悪い・唇が紫色になっている・いつもと違う、様子がおかしい
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）・急に息苦しくなった・生活をしていて少し動くと息苦しい・胸の痛みがある・横になれない。座らないと息ができない・肩で息をしている・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた 
意識障がい等	<ul style="list-style-type: none">・ぼんやりしている（反応が弱い）・もうろうとしている・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

令和2年4月27日 厚生労働省 事務連絡
「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について」より

(別 添)

同意書

大阪府知事 様

- 宿泊療養施設への入所にあたり、万一、新型コロナウイルス陽性者でなかった場合、新型コロナウイルスの感染リスクがある事について了承します。

- 「宿泊療養されるみなさまへ」の内容について十分に理解し、記載事項を遵守します。

※感染症法により、宿泊療養者には以下のことが求められています。

(法第44条の3第2項及び3項)

- ・療養期間中はご自身の体温その他の健康状態について報告すること。
- ・宿泊施設から外出しないことその他の新型コロナウイルス感染症の感染の防止に必要な協力の求めに応じるよう努めること。

令和 年 月 日

氏名： _____

住所： _____

携帯電話： _____

未成年の場合 保護者氏名： _____

携帯電話： _____

○宿泊療養は、感染症法に基づくものであり、以下の点に注意すること。

- ・もし宿泊者が、宿泊施設から逃げ出した場合は、保健所長により入院の勧告が行われ、この入院の勧告に従わない場合は、入院措置（即時入院）をとることができる。
 - ・また、上記の勧告又は措置によって入院した場合の入院費用は保険適用分を除き自己負担となり得る。
 - ・さらに上記の入院措置に反して逃げ出した場合や入院しなかった場合については、罰則（50万円以下の過料）が設けられている。
- ※以上、感染症法第19条第1項、同法第26条第2項、同法第37条第3項、同法第80条
- ・オンライン診療を受診した時点で、コロナ患者と確認または診断されなければ、コロナに関する治療において、公費負担が受けられません。通常医療と同様、保険適用分を除き、自己負担となります。

◆夕食の選択（どちらかに○）

Aコース

（標準：魚や野菜、煮物が中心）

Bコース

（揚げ物や肉が中心）

※選んだコースは退所まで変更できませんのでご了承ください。