



入院・宿泊療養になる前に準備すること

これから家を離れて生活する時にしておくことや、持って出かけるものをあらかじめ確認します。もし身近な方や知人に療養が必要になったときにご活用ください。

- 電話またはメールで他の人と連絡を取り合う
家族や友人に連絡してもらったり、入院中に必要なものを届けてもらうかもしれない
買い物、手続きの代理を頼むことになるかもしれない
- 勤務スケジュールを変更する必要がある場合は、職場に知らせる
- 生命保険・医療保険などの保障を確認する
- 予定の変更は、できるだけ早く職場に連絡する
WEB 会議の予定もキャンセルする。
- 家族の誰かが発症した場合も、自宅で仕事をするか休暇を取る
- こどもが感染した場合、保育施設や学校に連絡する



入院、宿泊療養するときの準備チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 服用中の薬（10 日分程度）
* 宿泊施設ではご用意できない可能性があるため必ず 10 日分程度を準備してください <input type="checkbox"/> 携帯電話・タブレット・充電器 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ
（洗浄液含む） <input type="checkbox"/> 生理用品など <input type="checkbox"/> 好きな食べ物（お酒・タバコ以外） <input type="checkbox"/> <u>ご自身に必要な特別なもの</u> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 衣類・下着類 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> 洗濯用洗剤、シャンプー・リンス、ボディソープ（石鹸） <input type="checkbox"/> スキンケアグッズ（クリーム、化粧品など）、爪切り <input type="checkbox"/> リラックス・娯楽グッズ（本／ゲーム／アロマオイル／ヨガマット／ぬいぐるみ等） <input type="checkbox"/> スリッパ、ハンガー |
|---|--|

（参考）兵庫県発行リーフレット：宿泊療養の際の準備物品