**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**

|  |  |
| --- | --- |
| ▢ ︎健康保険証  ▢ 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  ▢ ︎携帯電話・タブレット・充電器  ▢ ︎筆記用具  ▢ メガネ・コンタクトレンズ  （洗浄液含む）  ▢ 生理用品など  ▢ 好きな食べ物（お酒・タバコ以外）  ▢ ご自身に必要な特別なもの  編集・加工して使用する際は、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） | ▢ 衣類・下着類  ▢ タオル  ▢ ︎歯ブラシ・歯磨き粉  ▢ ︎洗濯用洗剤、シャンプー・リンス、  ボディソープ（石鹸）  ▢ ︎ スキンケアグッズ（クリーム、化粧品  など）、爪切り  ▢ 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）  ▢ 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

企画　COVID-19感染拡大への対応に関する兵庫県内看護系大学ネットワーク

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　）