



가나가와현

신종 코로나바이러스 감염증

숙박 요양 안내서

【●●어 발췌판】

이 안내서는 검사를 받으신 분들께 나눠드리고 있습니다.



첫머리

숙박시설에서의 요양을 부탁드립니다는 여러분께

감염되신 분들 중 '무증상·경증'으로 진단 받으신 분들께는 고령자 및 기저질환이 있는 분 등을 제외하고 보건소에서 숙박요양 또는 자택에서의 요양 중 하나를 안내해 드리고 있습니다.

그 때 여러분의 상황에 따라 요양할 수 있도록 가족분들의 상황 등도 고려하여 안내해드리고 있습니다.

하루 빨리 코로나바이러스가 종식될 수 있도록 현민 여러분 한 분 한 분의 협조를 부탁드립니다.

숙박 요양의 대략적인 흐름

1) 외래 진찰

PCR 검사를 받은 분 중 양성이고 경증인 분들은 의사로부터 요양하는데 있어서 필요한 정보에 대해 문도록 하겠습니다.
의사에게 히어링시트를 제출하시기 바랍니다.

2) 요양 준비

PCR 검사 결과가 나오기까지 사이에 요양 준비를 부탁드립니다.
P.3의 숙박요양 페이지를 참고하십시오.

3) 결과 통보, 요양할 곳으로 이동

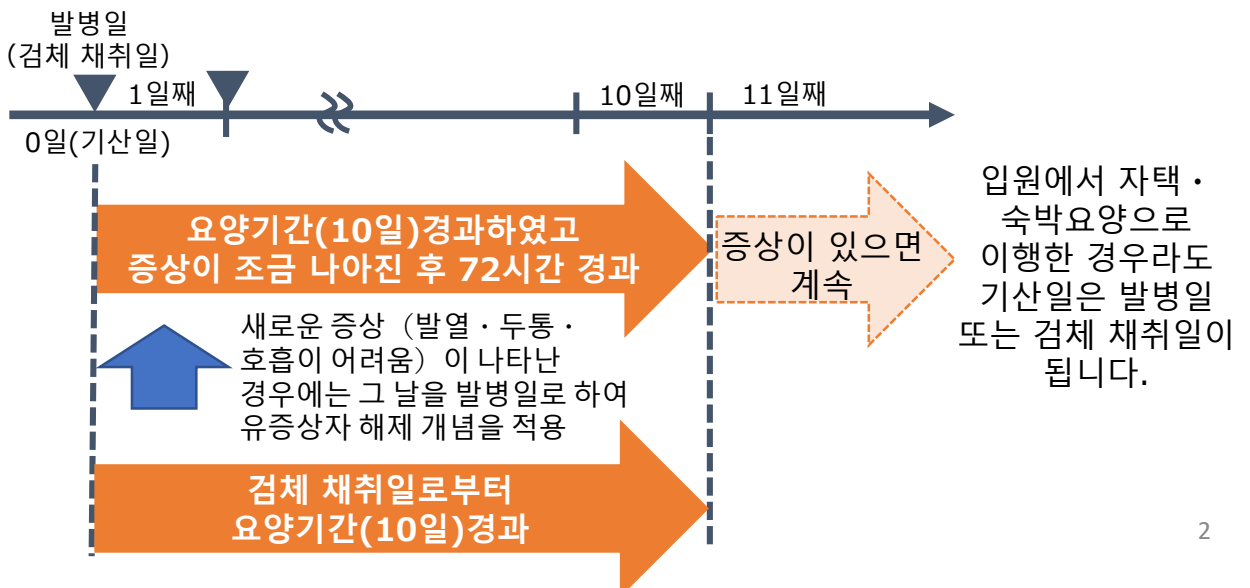
의료기관 또는 보건소가 검사 결과를 연락 드립니다. 양성으로 판명된 경우에는 가나가와현에서 요양에 관한 안내 전화를 드립니다. 숙박 요양의 경우에는 이와 더불어 시설까지의 이동에 대한 안내를 해드립니다.

4) 요양 중

요양 기간은 후생노동성 통보에 의거하여 발병일(무증상인 분 또는 발병일이 명확하지 않은 분은 양성 확정에 관한 검체 채취일)로부터 10일간이 경과한 날(11일째)까지로 하고 있습니다. 요양 기간 중에는 외출을 하지 마시고 시설 또는 자택에서 지내셔야 합니다. 요양 기간 중에는 주의사항 및 생활하는데 있어서 다양한 제약도 있습니다. 또한 매일 건강 상태에 대해 보고를 하셔야 합니다. 자세한 내용은 P.7~의 **매일 건강 관리편**을 참고하시기 바랍니다.

5) 요양 종료

요양 개시일, 요양 종료 예정일에 대해 안내해 드립니다. 증상이 조금 나아졌다고 생각이 되는 경우에는 10일째에 요양 종료에 대한 연락을 드립니다. 단, 요양 기간 최종 3일간에 있어서 기침 및 발열 증상이 있는 경우에는 필요에 따라 요양 기간이 연장되는 경우도 있습니다. 또한 '치유증명서'는 발행할 수 없습니다만 희망에 따라 '요양증명서'의 발행은 가능합니다.



숙박 요양

숙박 요양

가나가와현과 현내 시정촌이 확보한 숙박시설에서 요양합니다.

<숙박 요양 기준>

1. 시설에서 안정을 취하는 것이 가능한 분
2. 시설의 거실 내에서 생활을 할 수 있는 분
3. ADL (일상 생활 동작) 을 자립해서 할 수 있는 분
4. 휴대폰 및 스마트 디바이스를 이용하여 건강상황에 대해 상담할 수 있는 분

<요양자 예>

- 가족에 대한 감염 리스크를 피하고 싶은 분
(예 : 가족 중 고령자나 임신부가 있음)
- 좁은 공간이더라도 생활에 운동을 도입하여 스스로 컨디션 관리가 가능한 분
- 비교적 젊은 분이나 체력이 있는 분 등 좁은 공간에서도 요양할 수 있는 스트레스 내성이 있는 분
- 홍수침수 예상구역 및 토사재해 경계구역에 사는 분으로 태풍 등으로 피난소에 피난할 가능성이 있는 분

<주의점>

- 요양기간 중에는 숙박시설의 지정 구역에서 나오실 수 없습니다.
- 시설 별 규칙을 지켜주십시오.
- 식사는 도시락 등이 1일 3식 정해진 시간에 제공됩니다.
- 인터넷쇼핑이나 가족들이 외부음식을 가져오는 것 등 외부로부터의 물품을 받으실 수 없습니다. 또한 식중독 발생을 방지하기 위해 식품을 갖고 들어오실 수도 없습니다.
- 금주 · 금연입니다.

숙박 시설 관련

숙박 시설

가나가와현이 확보한 숙박 시설의 이미지 사진입니다.

반드시 사진과 같은 방을 확보할 수 있는 것은 아니므로 주의하시기 바랍니다.

거실 (11㎡ 방의 예)



욕실 · 화장실



현이 제공하는 도시락 예





숙박 요양하시는 분께 <준비편>

비용 관련

숙박비용, 식비에 대한 숙박자의 부담은 없습니다.

단, 제공한 거실의 키를 분실하신 경우 등에는 부담하실 수 있습니다.

일용품 준비

- 현금, 보험증, 약 수첩, 스마트폰·핸드폰 (갖고 계신 분) 및 충전기는 반드시 갖고 오시기 바랍니다.
- 매일 체온 측정을 하기 위해 체온계를 갖고 오십시오.
- 필요한 것은 스스로 준비하시기 바랍니다. 단, 거실의 수납 공간은 제한되어 있습니다. 지참하실 물건 예) 갈아 입을 옷, 잠옷, 마스크, 수건, 칫솔·샴푸 등 세면도구, 세제, 필기구 등
- TV, 냉장고, Wi-Fi 등 기본설비는 시설에 따라 차이가 나는 경우가 있으므로 요양 개시 전에 필요에 따라 보건소에 확인하시기 바랍니다.

약 준비 등

- 주치의가 있는 경우에는 만약을 위해 주치의의 연락처를 기록해 두시기 바랍니다.
- 복용 중인 약이 있는 경우에는 숙박 요양 중에 부족하지 않도록 3주 정도의 여유분을 갖고 오시기 바랍니다.
- 만약에 부족할 것 같은 경우에는 주치의의 전화 재진 등을 받으시고 약을 처방 받는 등 하시기 바랍니다.



숙박 요양을 하시는 분께 <요양편>

요양 중의 주의사항

- 시설 내에서는 규칙을 지키면서 요양하시기 바랍니다.
- 요양 중에는 기본적으로 거실 안에서 지내셔야 합니다.
- 요양 중에는 숙박시설의 지정된 구역에서 나오실 수 없습니다. 도시락을 받는 등 거실 밖의 지정 구역까지 나오실 수 있는 시설의 경우에는 지정시간 및 지정구역을 현지에서 확인하신 후, 그 때에는 마스크를 착용하십시오.
- 숙박자 간에서 가급적 접촉하지 않도록 당부 드립니다.
- 식사는 1일 3식 정해진 시간에 도시락 등이 제공됩니다.
- 거실 내 청소는 숙박자 스스로가 하시기 바랍니다.
- 세탁은 숙박자 스스로가 거실에서 손으로 빨래를 하시거나 숙박 시설 내에 세탁기가 있는 경우에는 그것을 이용하시면 됩니다. 세탁물을 밖에 널 수는 없습니다.
- 건강상태의 정확한 파악이 곤란할 수 있는 우려가 있고 증상이 악화될 우려가 있으므로 요양 중의 음주·흡연을 엄금합니다.
- 인터넷쇼핑, 배달 서비스 이용, 가족들이 외부음식을 갖고 오시는 등 외부로부터의 물품·식품 등을 갖고 들어오실 수 없습니다.
- 요양 중의 분실·도난에 대해서 가나가와현은 일체의 책임을 지지 않습니다.

※운용은 숙박시설에 따라 상이할 수 있습니다. 구체적인 시간 및 방법은 숙박시설의 안내를 따라주십시오.

신종 코로나바이러스 감염증

숙박 요양 안내서

매일 건강관리편



요양 중의 건강관리 관련

여러분께서 하실 일

외래 진찰 시

병원에서 요양 중의 추적 조사에 필요한 정보를 물어봅니다. 그 내용을 바탕으로 하여 요양 장소 결정, 컨디션 관리를 할 것입니다.

양성 확정 · 요양 개시 후

매일

① 1일 2회 체온 측정

아침 저녁 1일 2번의 체온 측정 · 기록을 부탁드립니다.

② 컨디션 정기확인에 대한 대응

매일, 요양 서포트 창구에서 컨디션을 확인하기 위해 연락을 드릴 것입니다. 그 때 2번의 체온 측정 결과에 대해서도 물어볼 것입니다.

정기 확인은 **전화를 통한 방법** 으로 실시합니다.

자세한 내용은 다음 페이지 이후를 확인하시기 바랍니다.

컨디션 악화 · 급변 등 시

정기 확인 시 이외에 컨디션 악화에 대한 상담 및 긴급연락이 필요한 경우에는 아래로 연락 주십시오. 상황에 따라 의료기관으로의 후송 수배 등도 실시합니다. 조금이라도 불안하게 느끼는 일이 있으시면 아래로 연락 주십시오. 다음 페이지에 기재되어 있는 긴급도가 높은 증상이 나타난 경우에는 곧바로 가나가와현 코로나119번으로 연락 주십시오.

요양 중의 건강상담, 생활하는 법 등에 대한 질문 · 상담

가나가와현 요양 서포트창구 : 045-285-0598 (9:00~17:00)

컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구

가나가와현 코로나119번 : 045-285-1019 (24시간)

※ 위의 모든 외선번호로 전화를 거시더라도 일단 전화를 끊고 통역을 통해 다시한번 전화를 드리겠습니다.

※ 방에 있는 전화는 내선전용이므로 본인의 핸드폰으로 연락 주시기 바랍니다.

숙박시설에서 요양하는 분께 ~요양 시 유의사항~

- 불안한 점도 많으실 거라고 생각합니다만 담당 직원이 당신의 요양을 지원합니다.
- 매일 건강 관찰을 위해 전화를 통해 연락 드릴 것입니다. 그 때 컨디션에 대해 답변해 주시기 바랍니다.
- 또한 하루에 2 번 체온 측정 을 하실 때 아래 표와 같은 증상의 유무에 대해 자기 체크(셀프 체크)를 하셔서 해당 항목이 있는 경우에는 즉시 아래 가나가와현 코로나 119번으로 연락 주십시오.
- 자기 체크의 타이밍이 아니더라도 증상이 보일 때에는 긴급한 대응이 필요하므로 곧바로 연락 주시기 바랍니다.

긴급성이 높은 증상

표정 · 외견	안색이 확실히 나쁘다 입술이 보라색이 되었다 평소랑 다르다, 상태가 이상하다
숨쉬기 힘들 등	숨이 가빠졌다 (호흡수가 많아졌다) 갑자기 숨쉬기 힘들어졌다 일상생활 가운데 조금 움직이면 숨이 차오른다 가슴에 통증이 있다 누울 수 없다 · 앉지 않으면 숨을 쉴 수 없다 숨을 어깨로 쉬고 있다 · 호흡할 때 쉹쉹 거린다
의식 장애 등	흐리멍덩하다 (반응이 약하다) 몽롱하다 (대답을 하지 않는다) 맥박이 불규칙하다, 맥박의 리듬이 흐트러지는 느낌이 든다

연락처 : 컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구
 가나가와현 코로나119번 : 045-285-1019 (24시간)

- ※ 위의 모든 외선번호로 전화를 거시더라도 일단 전화를 끊고 통역을 통해 다시한번 전화를 드리겠습니다.
- ※ 방에 있는 전화는 내선전용이므로 본인의 핸드폰으로 연락 주시기 바랍니다.

전화를 통한 정기 확인 <매일>

요양 서포트창구 직원이 하루에 한번 전화로 컨디션에 대해 물어보겠습니다. 그 때 2번 측정하신 체온 결과에 대해서도 물어봅니다. 반드시 아침 저녁에 체온 측정 · 기록을 하실 것을 당부 드립니다.

아래 번호로 오는 전화는 반드시 받으십시오.



전화번호 042-698-9049

※ 통역을 통해 연락 드리겠습니다.

체온 측정 기록표

요양 일수	날짜	아침	저녁	컨디션 메모
시작일	/	℃	℃	
1	/	℃	℃	
2	/	℃	℃	
3	/	℃	℃	
4	/	℃	℃	
5	/	℃	℃	
6	/	℃	℃	
7	/	℃	℃	
8	/	℃	℃	
9	/	℃	℃	
10	/	℃	℃	
11	/	℃	℃	
12	/	℃	℃	
13	/	℃	℃	
14	/	℃	℃	
15	/	℃	℃	
16	/	℃	℃	
17	/	℃	℃	
18	/	℃	℃	
19	/	℃	℃	
20	/	℃	℃	

안심하고 사회로 복귀하기 위해

가나가와현에서는 최신 학술연구에 의한 과학적 근거에 의거하여 10일간의 요양기간 중 마지막 3일간에 기침이나 발열 등의 증상이 없는 경우에는 PCR 검사를 실시하지 않고 요양 종료로 하고 있습니다. (후생노동성 알림에도 같은 취지의 요양 종료를 인정하고 있습니다)

또한 현민 여러분이 안심하고 사회로 복귀할 수 있도록 희망하시는 분께는 소정의 요양기간, 요양한 사실을 증명하는 문서를 발행하고 있습니다.

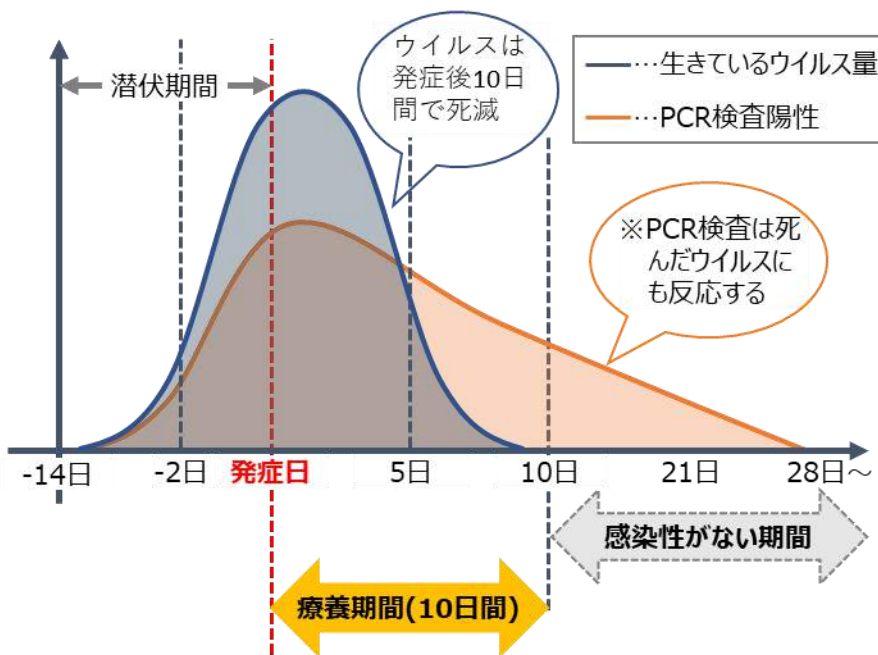
<과학적 근거에 대한 소개>

- 신종 코로나바이러스의 체내 바이러스는 발병하고 10일 정도면 사멸하기 때문에 발병 후 10일 이후에는 다른 사람을 감염시킬 가능성이 사라집니다.
- PCR 검사에서는 사멸한 바이러스 조각에도 반응하기 때문에 바이러스가 사멸했음에도 불구하고 장기간에 걸쳐 양성반응이 나오는 경우가 있습니다.



이로 인해 발병일 또는 검체 채취일로부터 10일간 중 마지막 3일간을 기침이나 발열 등의 증상이 없음을 확인함으로써 다른 사람을 감염시킬 가능성을 지극히 줄일 수 있습니다. 단, 마지막 3일간 기침이나 발열 등의 증상이 있는 경우에는 요양자 여러분께서 안심하고 요양을 끝내실 수 있도록 만약을 위해 요양을 연장하게 되는 경우가 있습니다.

神奈川県における療養期間



※한번 증상이 사라진 후, 다시 증상이 나타난 경우에는 증상이 조금 나아진 후 추가로 3일간의 요양이 필요합니다.

※무증상으로 요양하고 계셨던 분에게 새로이 증상이 나타난 경우에는 그 날로부터 추가로 10일간의 요양이 필요합니다.

(출전) 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 신종 코로나바이러스 감염증 가나가와현 대책본부 작성

요양을 끝냈을 때에는

오랫동안의 요양, 수고 많으셨습니다.

앞으로 일에 복귀하시거나 기존의 일상생활로 돌아가실 수 있습니다만 요양 종료 후 4주일 동안에는 다음 사항에 협조해주시기 바랍니다.

후생노동성에 의하면 드문 사례로, 다시 신종 코로나바이러스 양성이 되는 분이 확인 되었습니다. 그렇기 때문에 본인의 재 양성 예방과 주위 분들에 대한 감염을 예방하기 위해 **요양 종료 후 4주일** 간은 계속해서 다음 사항에 협조해주시기 바랍니다.

● 일반적인 위생 대책을 철저히 해주시기를 당부 드립니다.

- 비누나 알코올 소독액을 이용하여 **손 씻기**를 하시기 바랍니다.
- **마스크 착용**을 부탁드립니다.
- **기침 에티켓** (마스크나 티슈, 손수건, 소매, 팔꿈치 안쪽 등을 사용해 입이나 코를 가린다, 마스크 착용 등)을 지키시기 바랍니다.

● 건강 상태를 매일 확인하시기 바랍니다.

- 매일, 체온 측정을 해서 열 (37.5℃ 이상) 이 있는지 없는지를 확인하시기 바랍니다.

● 기침이나 발열 등의 증상이 나타난 경우

- 신속하게 **가장 가까운 보건소로 연락**하여 지시에 따르고 필요에 따라서는 의료기관에서 진료를 받으십시오.
- 가장 가까운 보건소로 연락 및 의료기관에서 진료를 받으실 때에는 사전에 신종 코로나바이러스 감염증으로 자택 또는 시설에서 요양했던 사실을 전화로 연락하시기 바랍니다.

계속해서 3 밀(밀폐, 밀집, 밀접)을 피하심과 동시에 사람과 접할 때에는 사회적 거리두기를 실천하시기 바랍니다.

‘요양증명서’ 발행을 희망하시는 분께

절차에 대한 자세한 내용은 가나가와현 요양 서포트창구로 문의하시기 바랍니다. 045-285-0598 (9:00~17:00)

요양 중 상담 창구

검사 결과 양성이 나와 요양 대상이 된 분들을 위한 전용 창구입니다

요양 중의 건강상담, 생활하는 법 등에 대한 질문 · 상담

9:00~17:00

가나가와현 요양 서포트창구

045-285-0598

컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구

24시간

가나가와현 코로나119번

045-285-1019

- ※ 위의 모든 외선번호로 전화를 거시더라도 일단 전화를 끊고 통역을 통해 다시한번 전화를 드리겠습니다.
- ※ 방에 있는 전화는 내선전용이므로 본인의 핸드폰으로 연락 주시기 바랍니다.

