

ホテル療養 ▶ 慌てないための準備物 編 みなさんの情報をまとめました。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策 ホテルでの療養に備える。

ホテルでの療養期間は約 2 週間 通販や外部からの物品受け取りは、感染拡大防止のために原則不可

NO	チェック欄	項 目	内 容
1		生活用品	健康保険証、運転免許証・マイナンバーカードなどの身分証明書
2			現金・クレジットカード
3			おくすり手帳・常用薬・ビタミンや亜鉛のサプリメント
4			下着を含む着替え・衣類
5			体温計・爪切り・ひげそり
6			洗剤・歯磨き粉・シャンプー・リンス・整髪料
7			生理用品
8			室内スリッパ→ホテル内移動用
9			お椀・スプーン
10			入浴剤・洗濯バサミ（紐に通せる輪のついている者）
11			複数のケーブルがつながる充電器・延長コード
12			DVD・本・ゲーム・スマートフォン・パソコン Amazon fire stickTV
13		睡眠対策	枕・寝間着
14		防寒対策	ダウンジャケット・腹巻き・カイロ
15		嗅覚障害対策	アロマポット（アロマオイル）・部屋の芳香剤
16		衛生対策	アルコールスプレー・ウェットティッシュ
17			バスタオル・タオル
18			マスク・冷えピタ
19			マウスウォッシュ
20		乾燥対策	卓上加湿器・就寝用の布マスク・保湿液・ワセリン
21		眼精疲労対策	目薬・ブルーライトカットメガネ
22		食事面	お茶漬けの素・ふりかけ・お味噌汁・コーヒー・紅茶・青汁・野菜 ジュース・野菜スープ・みかん・個包装のチョコレート・小分けの お菓子・のど飴
23		その他	個人で必要なもの

【参考 URL】

<https://toyokeizai.net/articles/amp/349629>