

## 自宅療養の備えは大丈夫ですか？

新型コロナウイルスの感染者が増えると、自宅療養者の割合も増えます。感染してしまったら、最低でも10日（濃厚接触者は接触から14日間）は買い物に出ることもできません。備えておけば、災害時にも使えます。もしもの時の備えは大丈夫ですか？

### 《自宅療養用 備蓄品リスト》

#### 日用品

- ・ティッシュペーパー
- ・トイレトペーパー
- ・尿漏れパッド（必要時生理用品）
- ・石けん・アルコール除菌スプレー
- ・塩素系漂白剤
- ・ビニール袋      ・ゴミ袋
- ・体温計
- ・使い捨てマスク
- ・使い捨て手袋
- ・レインコート
- ・ゴーグル（もしくはメガネ）

#### 食料品

- ・主食（お米、うどん、シリアルなど食べやすいもの）
- ・レトルト食品（おかずになるものやスープなど）
- ・冷凍食品（火にかけるだけのうどんなど）
- ・インスタント食品
- ・缶詰（果物など）
- ・菓子類（特にチョコレート）
- ・ゼリー状栄養補助食品
- ・経口補水液    ・スポーツ飲料

#### 薬剤

- ・総合風邪薬    ・胃薬
- ・解熱剤      ・消毒薬
- ・水まくら      ・うがい薬
- ・冷却ジェルシート
- ・お薬手帳
- ・常用薬（もしあれば）

#### その他

- ・下着
- ・パジャマ
- ・タオル
- ・シーツ
- ・飲料水
- ・多少の現金
- ・パルスオキシメーター