

## 自宅療養などに備えて準備しておきましょう！

感染拡大により、自身や家族がいつ感染するか分からない状況です。

陽性者ご本人ばかりでなく、家族が陽性者になった場合でも、同居家族は濃厚接触者として外出自粛が要請され、買い物等で外出することは難しくなります。

自宅療養や自宅待機になった時に困らないよう、事前に食料品や日用品を備蓄しておきましょう。

目安：食料品・日用品ともに**2週間分**を目安

### 備えておきたい食料品の例

水分補給  
できるもの

スポーツドリンク、  
経口補水液、  
ゼリー飲料、野菜ジュース、牛乳、ヨーグルト など



体調が優れない  
ときでも  
食べやすいもの

レトルトのおかゆ、  
パックご飯、冷凍うどん、  
果物の缶詰 など



調理不要で

レトルト食品、缶詰、  
冷凍食品、即席スープ、カップめん、  
インスタントみそ汁 など



栄養バランスを  
考えた食材

- ・通常の食事でもできるように、家族分の食材を余裕をもって準備しておきましょう（日持ちする野菜、卵、果物など）。
- ・お菓子類や甘味も用意しておくこと、ストレス緩和につながります。
- ・シリアル、チーズ、干物も使い勝手がよいです。
- ・乳児用ミルクや離乳食、高齢者用食品、ペットフードなども必要に応じて備蓄するとよいでしょう。

### 備えておきたい日用品の例

常備薬

（解熱鎮痛剤、胃薬など）



トイレtpーパー

手洗い用の  
せっけん・  
洗剤



アルコール消毒液

オムツや生理用品

体温計（電池残量を確認）



ビニール手袋（使い捨て）

マスク

ティッシュペーパー

ごみ袋



紙皿、紙コップ、割りばし（体調不良者への食事提供に便利）

～ 家庭内の感染拡大防止のためにも、準備しておきましょう ～