

新型コロナウイルス ご自宅でお過ごしいただく場合の物品リスト

大人1人(1週間分)

食料品 物品リスト			
食料品	お米 又は レトルトご飯	2kg～ 14個	※お米が炊けない場合便利です。
	カップラーメン	2～3個	
	麺類(パスタ、うどん等)	1袋	
	缶詰(調理不要のもの)	10缶	
	レトルト(おかゆ、カレー、中華丼等)	4パック	
	水	2L×7本	
	飲料水(スポーツ飲料、経口補水液)	500ml×7本	
	果物缶詰	2～3缶	
	乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	お好み	
	お菓子類	お好み	
	栄養補助食品(固形タイプ)	2箱	
	ゼリー	お好み	
	シリアル(食べやすいシリアル等もお好みで備蓄を)	お好み	
	調味料一式	適宜	

※上記は大人1人(1週間分の)の事例です。家族の人数に合わせて備えてください。

日用品 物品リスト	
日用品	常備薬(通院中の方は多めにお薬の処方をしてもらえるか医師へ御相談ください)
	市販薬(熱さまし、痛み止め)※自身にあったお薬の準備をお願いします
	ゴミ袋
	ティッシュペーパー
	トイレトペーパー
	生理用品
	手洗い石鹸
	アルコール消毒液、除菌ウェットティッシュ
	マスク
	手袋
	体温計
	レインコート ※
	ゴーグル ※
塩素系漂白剤 ※	
<p>各家庭に必要な、日用品についてはいつもより多めにストックしましょう。 一般的に、陽性者は約7日、濃厚接触者は陽性者との最終接触から5日は自宅療養・自宅待機となります。いつ感染してもおかしくない今、日ごろからの備えがとても重要です。</p> <p>※家庭内で感染者が出た場合、消毒時に使用</p>	

北谷町【2022年10月1日作成】