

自宅療養に備えたご家庭での準備

御自身や御家族が感染した場合に備え、
解熱剤や食料等の用意を普段からしておくことが大切です（3日間程度）。

＜お薬など＞

解熱剤や風邪薬・胃腸薬・普段お使いの薬

体温計・冷やすもの（氷枕、水枕など）

* 体温計の電池残量の確認も忘れずに！



＜食べ物＞

米・乾麺・レトルト食品・缶詰

水（目安：1日3ℓ）・スポーツ飲料

パックご飯・レトルトのおかゆ・即席スープ・カップ麺

ゼリー飲料・常温保存できるカップゼリー・菓子・のど飴など

* 喉が痛くても必要な栄養を補えるもの、自分が好きな食べ物を用意しておきましょう

* 乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事等、必要に応じて用意しておきましょう

* 発熱や下痢・嘔吐時は脱水症状になりやすいため、水分補給を最優先に！



＜日用品＞

ティッシュペーパー・トイレトペーパー・衣類洗剤

台所洗剤・ビニール袋・生理用品・割り箸・使い捨て食器・充電器



＜感染防止に必要なもの＞

マスク・使い捨てゴム手袋・ゴミ袋・石けん

アルコール消毒液（手指消毒等）・塩素系漂白剤（施設等）



* 参考 * 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について、農林水産省：災害時に備えたストックガイド

自宅療養時にはご希望の方へ「自宅療養セット」を配送しておりますが、
配送日数を要することや、希望者が多い場合には配送がさらに遅れることが
ありますので、ご準備をお願いします。

