

# 自宅待機・自宅療養に備えておきたい食料品

1～2週間分を目安に備えておきましょう！

## 食料品

水分補給のための飲料や、食欲がない時でも食べれるもの、簡単に調理できるものを用意しておきましょう。

□主食（レトルトのお粥や冷凍うどん、シリアルなど）



□副食（レトルト食品、缶詰、即席スープ、冷凍食品など）



□水分補給（スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など）

□間食（チョコレート、果物の缶詰など）



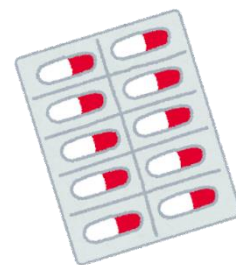
# 自宅待機・自宅療養に備えておきたい日用品

1～2週間分を目安に備えておきましょう！

## 日用品

家庭内感染を防ぐため、消毒用品も用意しておきましょう。  
保険証はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

常備薬（持病の薬、解熱鎮痛薬、胃薬など）



体温計



ごみ袋

手袋

ハンドソープ、アルコール消毒液、塩素系漂白剤

マスク

おむつ、生理用品など



ティッシュペーパー

トイレットペーパー

