



Health

健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200

新型コロナウイルス感染症による 自宅療養に備えた食料品や日用品の備蓄のお願い

新型コロナウイルス感染症による自宅療養に備えた食料品や日用品の備蓄をお願いします。
また、別世帯の家族や知人の支援が受けられるか、インターネット通販や宅配サービス等の活用方法を事前に確認していただくこともおすすめします。

◎家庭備蓄の例

飲料品	水、麦茶、スポーツドリンクなど
食料品 (調理せずに食べられるもの)	【主食】 レトルトごはん・おかゆ、カップ麺、缶詰パンなど 【主菜】 カレーや丼などのレトルト食品、肉・魚の缶詰など 【副菜】 野菜の缶詰、海藻類の乾物、野菜ジュース、即席スープなど 【その他】 ふりかけ、ゼリー飲料、果物の缶詰、お菓子など
日用品	体温計、マスク、アルコール消毒液、持病で処方された薬、総合風邪薬、冷却シート、ティッシュペーパー、トイレトペーパー、ゴミ袋、生理用品、石鹸、洗剤など

※小さいお子さんや高齢の方がいる世帯では、粉ミルクやレトルトの離乳食・介護食、衛生用品なども用意しましょう。

※緊急時はおにぎりや菓子パンなどの主食(炭水化物)に偏りがちです。主菜と副菜を上手に組み合わせて、たんぱく質やビタミン、ミネラルも摂取するようにしましょう。

◎食料品の備蓄は「ローリングストック法」がおすすめ

「ローリングストック」とは普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。ローリングストック法を活用し、好みの味の備蓄食料品を見つけてみましょう。2週間分を目安に備蓄していただくと、突然の災害にも備えることができます。

◎新型コロナウイルス感染症に感染された方の療養期間

《有症状の方》

発症日を0日とし、7日間経過かつ症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除が可能となります。

《無症状の方》

検体採取日から7日間を経過した場合には、8日目に療養解除が可能となります。

引き続き感染予防を徹底していただき、食料品や日用品の備蓄をお願いします。