

【新型コロナ】

自宅療養や自宅待機に備えて、食料等の備蓄をお願いします。

自宅療養の期間はどれくらい？

感染者の療養期間は、発症日から10日間が経過 かつ 症状軽快日から3日間（72時間）が経過するまでの期間となります。

濃厚接触者の自宅待機期間は最長5日間となっています。（詳しくは徳島県ホームページをご参照ください <https://www.pref.tokushima.lg.jp/tokuho/taisaku/5045415/>）

食品備蓄の第一歩は「ローリングストック」がおすすめです

「日常食品」は、普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古いものから使い、使っ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、「ローリングストック」をおすすめします。

災害時用の備蓄は、炭水化物が多くなり、たんぱく質やビタミン類が不足するなど、栄養が偏りがちです。栄養バランスを考えて日々の食品を選ぶことは非常時の備えとしても大切です。

食料品以外の備蓄もお忘れなく

【感染防止用品】

- ・体温計・マスク・うがい薬・使い捨てのビニール手袋・ゴーグル・消毒液・ビニール袋など

【日用品】

- ・ティッシュペーパー・トイレットペーパー・ペーパータオル・生理用品・洗剤・石鹸など

【一般薬】

- ・総合風邪薬・解熱剤・胃腸薬・消毒薬・水まくら、氷まくら、保冷材などの冷却材・絆創膏・持病で処方された薬など