



**不要不急の
外出は
控えてください**

「自宅待機」を求められた時の準備

全国で急激に感染者数が増加しているオミクロン株による新型コロナウイルス感染症。「いつ」「だれが」「どこで」感染してもおかしくない状況です。同時に濃厚接触者となる可能性も高くなっており、濃厚接触者となると、**陽性者との接触から7日間は、不要不急の外出を控えるよう（自宅待機）**求められます。万が一の時の為に準備をしておきましょう。

【食事・生活用品の準備】

- ・ 出前や宅食の利用方法の確認。自宅が宅配範囲に入っているかも確認しておきましょう。
- ・ 通販や宅配の利用方法、支払い方法を確認しておきましょう。
- ・ 買い出しが頼める友人や知人へ事前に相談をしておきましょう。



事前に家族で話し
合っておこう



通販や宅配などの利用に不安がある方は、**《備蓄》**があると安心です。

備蓄は災害時の備えとしても推奨されています。



薬に関しては、主治医と相談しておきましょう。

自宅待機中に、事情によって家族などの来訪に備え、防護服（防水カッパなど）の準備等、チェックリストを参考に、ご自身の環境に合わせて必要なものを検討しておきましょう。



【参考】備蓄品チェックリスト

区分	品名等
感染防止用品	<input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> うがい薬 <input type="checkbox"/> ゴム手袋 <input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ビニール袋（使用済みマスク等の廃棄用）
家庭内治療用品	<input type="checkbox"/> 解熱剤（15歳未満はアセトアミノフェン） （例 タイレノール小児用・小児用パファリンc II等） <input type="checkbox"/> 冷却剤 <input type="checkbox"/> スポーツ飲料
食料品	<input type="checkbox"/> 主食（米・餅・麺類・シリアル・パン） <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> レトルト食品・インスタント食品 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> スープ・おかゆ <input type="checkbox"/> ジャム・ゼリー状栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> プロセスチーズ・ロングライフ牛乳・スキムミルク
日用品	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 洗剤・液状石鹸
一般薬 （常備薬）	<input type="checkbox"/> 胃薬・消毒薬（傷薬）・整腸剤など <input type="checkbox"/> その他持病の処方薬（血圧の薬など）

「家族を守る新型インフルエンザ対策」（名古屋市発行）より
 ※2週間程度の食料品等を備蓄しておくことが望ましい。（「新型インフルエンザ対策ガイドライン」（政府作成）より）

がまんの日が続きますが、引き続き感染予防対策をしっかりと実施していきましょう。

マスクの着用



まめな手洗い



共有部分の消毒



定期的な換気

