

新型インフルエンザの発生に備えろ

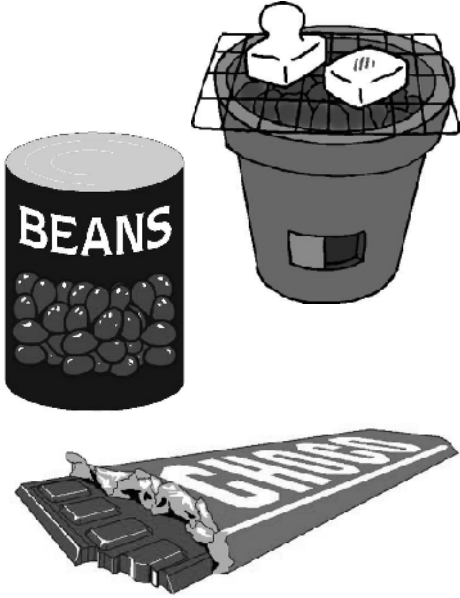
パンデミック（世界的大流行）は、日本だけでなく、海外でも同時に発生します。世界中で混乱が起きると輸入がストップし、生活必需品が不足することも考えられます。

2週間程度は外出しなくても済むように、食料品、水、日用品などを備蓄しておきましょう。地震などの災害の備えにもなります。また、赤ちゃんのいる家庭では紙オムツなど生活状況にあわせて準備しましょう。

● 備蓄物品リストの例

○ 食料品（長期間保存できるもの）

米、パックご飯、切り餅、麺類（そうめん、そば、スパゲッティなどの乾麺、インスタントラーメン、カップラーメンなど）、レトルト食品（カレー、おかゆ、シチューなど）、缶詰（さば、いわし、フルーツ、コンビーフなど）、お菓子、チョコレート、あめ、ミネラルウォーター、ペットボトル飲料、粉末飲料、ゼリー状飲料



○ 医薬品

鎮痛・解熱剤（アセトアミノフェン系）、常備薬（風邪薬、胃腸薬など）、包帯、ガーゼ、水枕、氷枕、ばんそうこう

○ 日用品

手洗い石けん、洗剤（台所、洗濯用）、シャンプー・リンス、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、ビニール袋、洗濯ロープ



○ 感染防止用品

体温計、不織布マスク、うがい薬、消毒用アルコール、塩素系漂白剤（ブリーチ、ハイターなど）、使い捨てゴム手袋、ビニール袋（使用済みティッシュやマスク、ゴム手袋などを密封して処分するため）、加湿器



※その他あると便利な物

（地震などの災害時にも使えます）

懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器、ラジオ、携帯テレビ、キッチンラップ、アルミホイル、カセットコンロ（ガスボンベ）

・米など保存がきくものは、半分使うたびに買い足しましょう。

・食品は消費期限がせまったら普段の食事やおやつに使って新たに買い足しましょう。

・保管用のスペースがあれば、業務用の商品を買って備蓄するのもひとつの方法です。

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132