

新型コロナウイルス

ご自宅でお過ごしいただく場合の物品リスト

大人1人(1週間分)

食料品 物品リスト

食料品	お米 又は レトルトご飯	2kg～	
		14 個～	※お米が炊けない場合便利です。
	カップラーメン	2～3 個	
	麺類(パスタ、うどん等)	1 袋	
	缶詰(調理不要のもの)	10 缶	
	レトルト(カレー、中華丼等)	4 パック	
	水	2L×7 本	
	スポーツ飲料等	500ml×7 本	
	果物缶詰	2～3 缶	
	乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	お好み	
	お菓子類	お好み	
	栄養補助食品	お好み	
	ゼリー	お好み	
	シリアル (食べやすいシリアル等もお好みで備蓄を)	お好み	
調味料一式	適宜		

※上記は大人1人(1週間分)の事例です。家族の人数に合わせて備えて下さい。

日用品 物品リスト

日用品	常備薬 (通院中の方は多めにお薬の処方をしてもらえるか医師へご相談ください。)	各家庭に必要な、日用品についてはいつもより多めにストックしましょう。 一般的に、陽性者は約 10 日、濃厚接触者は陽性者との最終接触から 14 日は自宅療養・自宅待機となります。 いつ感染してもおかしくない今、日頃からの備えがとても重要です。
	市販薬(熱さまし、痛み止め等) ※自身にあったお薬の準備をお願いします。	
	ゴミ袋	
	ティッシュペーパー	
	トイレットペーパー	
	生理用品	
	手洗い石鹸	
	アルコール消毒液 除菌ウエットティッシュ	
	マスク	

沖縄市【2021年9月6日作成】