

いっき いっき 南丹

-30-

お元気ですか？
保健師です。



新型コロナウイルスエンザへの対策

～一人一人の心掛け、協力が必要です！～

新型コロナウイルスの万一の発
生に備えて、今回はその「対策」
についてお知らせします。

新型コロナウイルスが発生した
場合、多くの人の感染が予想され
ます。感染拡大を防ぐため、外出
を控えることも対策の一つとなり
ます。そのため、日常生活や社会
機能の維持に必要な人材・物品の
確保が困難になるなど、さまざま
な問題が生じることが考えられま
す。新型コロナウイルスが発生し
ていない今から、備蓄物品の準備
や予防の習慣など、個人や家庭で
できることを心掛けましょう。

流行した時の対策は？

国や自治体からは迅速で正確な
情報提供を行うとともに、不要不
急の外出の自粛要請などの対策を
講じます。市民の皆さんは、テレ
ビや新聞、雑誌などのマスメディ

アの情報と併せて、府や市の発信
する情報に留意してください。

ワクチン接種や治療薬の投与な
どは、計画的に対応することにな
ります。治療が必要な方に投薬で
きるよう、現在、国や府で備蓄が
行われています。行政と医療の連
携により、発症した患者には専門
的な医療体制で対応することとな
ります。

今すぐできることは？

手洗い、うがい、マスクの着用（咳
エチケット）など、簡単なことで
すがついつい忘れがちになります。
インフルエンザは容易に人から人
に感染するため、他人にうつさな
いことも重要です。一人一人が自
覚し、心掛けましょう。

また、新型コロナウイルスの流
行に備えて、食料・水・日用品の
確保や備蓄をしておきましょう。

家族で確認しよう！

チェック！備蓄品リスト

*** 食料品 ***

- ・米、パックご飯、切りもち
- ・飲料
- ・乾パン、クラッカー、コーンフレーク
- ・乾めん（そうめん、そば、スパゲティ、インスタントラーメン、カップラーメン）
- ・レトルト食品（カレー、おかゆ、シチュー、みそ汁）
- ・イモ類、ナッツ類 ・缶詰（さば、いわし、さけ、コンビーフ）
- ・乾燥フルーツ（イチジク、レーズン、プルーン）



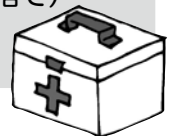
*** 日用品 ***

- ・洗剤（洗濯用・台所用）、塩素系漂白剤（洗濯時に使用）
- ・ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- ・保湿ティッシュ ・生理用品、紙オムツ（必要な方）
- ・ビニール袋（ウイルスに汚染されたゴミの密閉に使用）
- ・洗濯用ロープ ・ペットフード（ペットのいる家庭）



*** 医療品 ***

- ・マスク（ウイルス防御）
- ・うがい薬
- ・体温計
- ・消毒用アルコール
- ・のどあめ（薬用）
- ・手洗いせっけん（薬用）
- ・アセトアミノフェン系鎮痛、解熱剤（アスピリン系は避ける）
- ・胃薬や風邪薬などの常備薬
- ・持病の薬、ビタミン剤
- ・ゴム手袋（使い捨て）
- ・水枕、冷却用品



これらを参考に、食料品、日用品、
医療品など、少なくとも2週間分
を備蓄しておきましょう！