

自宅待機・自宅療養に備えて準備しておきたい日用品の例

1～2週間分を目安に準備しておきましょう

常備薬（持病の薬、解熱鎮痛剤、胃薬など）



手洗い用の石けん

マスク

体温計（電池残量も確認）

アルコール消毒液



ビニール手袋（使い捨て）

ゴミ袋

おむつや生理用品

トイレトペーパー

ティッシュペーパー

洗剤



保険証はすぐに持出しできるようにしておきましょう！