

# 在宅避難も考えて！日頃から備えましょう

## 食べ物・飲み物は最低3日 なるべく1週間分確保しましょう

☆飲料水は1人1日**3リットル**を目安に確保。  
☆主食（米・パン・麺）＋主菜（肉・魚・卵・豆）＋副菜（野菜・海藻・きのこ）の**組み合わせ**を心がける。

### これがおすすめ！

**カセットコンロ**（カセットボンベも忘れずに）

温かいものを調理できるだけでなく、料理の幅も広がります。



**シリアルバーや野菜ジュース**

スペースもあまりとらず、簡単に栄養の補充ができます。



避難所が感染症対策を講じていても、多くの人と生活することで感染の可能性が高くなります。また、プライバシーの問題や環境の変化で心や体に負担がかかり、体調を崩してしまう人もいます。住み慣れた自宅で生活を続けることができるよう「在宅避難」をすすめています。

▶区防災課  
荏原第三地区  
担当より



### 感染症対策用品も 必要です

☆トイレットペーパーやウェットティッシュ、ラップ、ごみ袋など生活用品に加えて、マスク・体温計・ハンドソープ・消毒用品なども備蓄しておく。



☆普段から身につけているもの（コンタクトレンズなど）や、常用している薬もストックを。



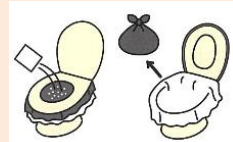
### 簡易トイレの準備も忘れずに！

☆1人1日5～6回を目安に準備。

☆排水管等が壊れていないか確認できるまではトイレに水を流さないようにしましょう。

☆使い方は、便器にごみ袋と便袋をかぶせ、排せつ後に凝固剤・消臭剤を入れて処理する。便袋は口を固くしばって、ごみ回収まで保管する。

※平常時は排せつ物はごみとして出せません。



## ローリングストック

### (循環備蓄)のすすめ

日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものを消費し、期限の近いものを買い足し、少なくなると確認する。

