



もしもコロナウイルス陽性、自宅療養と言われたら・・・。

自宅療養・宿泊施設療養共に、出来るだけヒトとの接触を避けるため、生活の随所に生活しにくさが出てきます。感染症に罹ったときの食事の準備は天災と同じく災害ととらえ、備蓄や冷蔵庫の食品、乾物を使って食べて体力をつけましょう。

横浜市からの自宅療養の方へのお願いです。(一部抜粋)

療養環境の準備

- ・生活空間同居される方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける(原則個室)対応を求められます。
- ・衛生対応の準備トイレ、浴室等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等が必要になります。



食料・日用品について

- ・食料や日用品は原則として、ご自身で調達・確保をします。配送サービスを利用される場合は、配送者と直接触れないよう受取方法の配慮が必要です。(玄関前に置くなど)



ゴミ出しについて

- ・自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- ・廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗い等により感染防止対策を行ってください

家族(自分) コロナウイルスに感染シミュレーション？

1. 同居家族がいる場合、対応を話し合しましょう(部屋で隔離できる？できないか？)
2. 同居家族がいても、一人暮らしでも、アルコール消毒など ティッシュ ゴミ袋(大 小) マスク 手袋 感染した家族専用の手洗い洗剤・使い捨てペーパー等必要と思われる物品をまとめて1セットにして置いておく。(感染してもすぐに使えるように。)
3. 特に一人暮らしの方は、2週間以上の療養生活になると、食べ物の補充が困難。地震・大雨同様災害と考え、食べやすいもののお粥レトルト・レトルトのおかず・缶詰・乾物(乾麺・乾燥野菜・ラーメンなど)自分の嗜好に合わせて準備しましょう。(レンジで温めるだけで食べられるものが便利。)
特に家族全員、濃厚接触者の場合、通販利用や知人に購入してもらうことが必要です

感染症にかからないことが一番ですが、もしものことを考えて行動しておくことで早期に対応ができます。

横浜市多機能型拠点こまち
管理栄養士 山田
045-360-8180