

※消毒方法は[掃除・消毒編](#)、洗濯・食器洗浄・ゴミの捨て方については[家事編](#)を参考にしてください※

感染が確認され自宅療養になった場合、療養期間が終了するまでは、外出することができません。

また、濃厚接触者に関しては待機期間があり、この期間は不要不急の外出や周囲の方との接触を控える必要があります。

自宅療養・自宅待機期間だけでなく災害時などに食料品や日用品が不足しないよう、『備蓄品チェック表』を参考に日頃から家庭備蓄をしておくことで安心です。

《食料備蓄は『ローリングストック』がおすすめです》

- ローリングストックとは、①普段の食料品を少し多めに買い置きしておき、②賞味期限の古いものから消費し、③消費した分を買い足す、という①～③を繰り返しながら常に一定量の食料品を備蓄しておく方法です。
- 備蓄食料品の中には、缶詰やレトルト食品など、賞味期限が長いものや調理しなくても手軽に食べられるものがあると良いです。

