

# 訪問看護新聞 9月

グレース訪問看護ステーション城東

コロナ禍ですが、台風等の災害がおこりやすくなっている昨今です。

今一度、備蓄を見直しましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)。右表のように使ったら買い足すことで、

無駄や消費期限切れを防ぐことができます。

\* 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)

\* 非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、

乾パンなど

\* トイレットペーパー、ティッシュ・マッチ、ろうそく・カセットコンロなど

\* 内服3日分、薬手帳のコピー

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水

道水を入れたポリタンクを用意する、

お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

<人と共有出来ないもの、ないと困るもの>

\* 補聴器の電池 \* 入れ歯と吸着剤 \* 内服薬 \* 離乳食、介護食 \* オムツ

\* アレルギーがある方は、アレルギー食 等



《薬手帳の処方内容をスマホの写真に残しておくことも有効です》