

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》