

個人 & 家族のためのチェックリスト

1. パンデミックに対する計画をたてること

- 水と食物の2週分の備蓄。パンデミック期間に、あなたが店に行くことができなければ、あるいは店に品物が無ければ、手元に十分な備蓄品を持っていることはあなたにとって重要になるでしょう。これは停電と災害のような他のタイプの緊急時にも有用です。
- 定期的にあなたの家庭の通常の処方薬をチェックし、必要な量を確保しておきます。
- 手元に、鎮痛薬、胃腸薬、咳および風邪薬、電解質水、ビタミン剤などの非処方薬を常備しておいてください。
- 家族のものが病気になったとき、家族はどんなケアができるのか、何があなたの中で家族をケアするために必要なのか、家族や愛する人と話してください。
- イマージェンシー・レスポンスの準備や支援のために地域団体へ志願してください。
- インフルエンザ・パンデミックの準備が機能するように、あなたのコミュニティに関与してください。

2. 細菌の拡散を制御し、感染を予防すること

- 石鹸と水で手を頻繁に洗う。これを習慣化するように子供たちに教えてください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆う。これを習慣化するように子供たちに教えてください。
- 人が病気の場合には、できるだけその人と離れるように子供たちに教えてください。病気の場合は仕事場や学校へは行かないで家にいてください。

3. 家庭での長期待機のために手元に備蓄するもの

食料、腐らないものの例

- すぐに食べられる缶詰（肉、魚、果物、野菜、豆およびスープ）
- タンパク質またはフルーツ・バー
- シリアルあるいはグラノーラ
- ピーナツバターまたはナッツ類
- ドライ・フルーツ
- クラッカー
- 缶詰めのジュース
- 水（ペットボトル等）
- ベビーフード（缶詰等）
- ペットフード
- 他の腐敗しない食糧



医療品、健康用品、緊急用品の例

- グルコースおよび血圧モニタリング器具のような処方された医療品
- 石鹸および水、あるいは、ハンド・ウオッシュ（アルコール 60%-95%）
- 解熱剤（アセトアミノフェン、イブプロフェン等）
- 体温計
- 下痢止め
- ビタミン
- 電解質水
- 洗剤／石鹸
- フラッシュライト
- バッテリー
- 携帯ラジオ
- 缶きり
- ごみ袋
- ティッシュ、トイレトペーパー、使い捨てのおむつ