

在宅での生活継続のポイント

節水の工夫

Key Points for Sustaining Yourself at Home

Water-Saving Tips and Tricks



ライフラインの中でも水の確保が**一番重要**。限られた水をできるだけ長く利用できるよう工夫する。手洗いはウェットティッシュや消毒用アルコールスプレーなどで、**歯磨きは口腔ケア用ウェットティッシュで汚れや食べかすをふきとる**。食事では、材料をポリ袋に入れて料理したり、ラップで覆った皿に食べ物を盛ったりするなど、節水できる方法を考えてみよう。

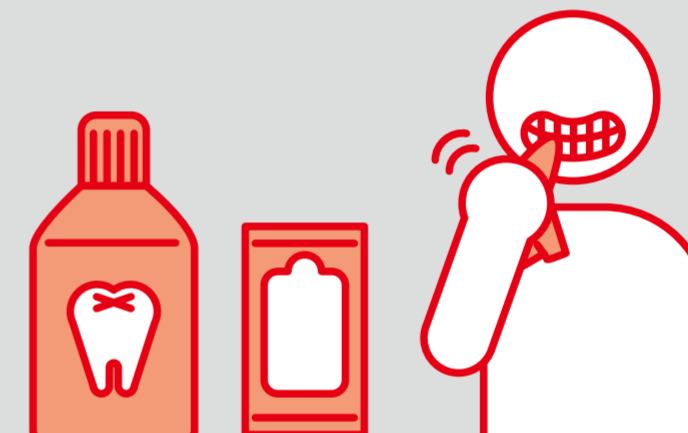
少量の水で清潔を保つ

- ・ 温かいおしぼりやタオルなどで体を拭いて清潔を保つ
- ・ 最初に顔、次に手から胴体、足という順番で拭いていくと少量の水で効率よく拭ける



歯みがきができないとき

- ・ 水を使わない歯みがきシートや液体歯みがきで口の中を清潔に保つ
- ・ なければハンカチなどを指に巻いて拭く



洗濯できないとき

- ・ 断水時は長期間洗濯できないため下着や靴下は多めにストックしておく
- ・ 抗菌・消臭スプレーを吹きつけて天日干しすると、におい対策になる

