

Vorbereitung auf eine mögliche Quarantäne wegen COVID

Was braucht man wirklich, wenn man zehn Tage oder länger nicht hinausdarf?

Den eigenen Verbrauch ermitteln

Den Eigenbedarf kann man ermitteln, indem man einige Zeit lang darauf achtet, wie oft welcher Nachschub gekauft wird. Das Wichtigste ist, die eigenen Bedürfnisse, Vorlieben und Gewohnheiten zu kennen und dementsprechend vorzusorgen. Sinnvollerweise – keine Hamsterkäufe.

Lebensmittel & Hygieneartikel

Welche Vorräte an Lebensmitteln, Hygieneartikeln, Medikamenten, Masken und Desinfektionsmitteln sind sinnvoll?

- Lebensmittel (gute Haltbarkeit)
Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mehl, Zucker, Fertiggerichte, Konserven, Tiefkühlkost

Das heißt aber nicht, dass man jetzt notgedrungen Fertiggerichte in Konservendosen kaufen muss. Man kann das essen, was man sonst auch essen würde. Einfach beim nächsten Wocheneinkauf von jedem Produkt eines mehr einpacken und schon hat man den Grundstock eines Notvorrats. Und auf keinen Fall das Futter für die Haustiere vergessen!!

- Hygieneartikel
Toilettenpapier, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Waschmittel, sonstiges

Medikamente, Masken, Desinfektionsmittel

- Medikamente: Grundausrüstung der Hausapotheke

Eine Grundausrüstung an Medikamenten wie Schmerzmittel, Hustensaft und fiebersenkende Mittel sowie ein Fieberthermometer sind ratsam. Braucht man eine Dauermedikation, sollte man sich einen Vorrat für zwei Wochen zur Seite legen.

Die Experten/innen empfehlen für den Notfall auch mindestens einen halben Liter Desinfektionsmittel und genügend Masken anzuschaffen. FFP2-Masken schützen besser als einfache Vlies- und Stoffmasken (30 bis 40 Masken als Vorrat). Einwegmasken gehören nach ihrer Nutzung in den Restmüll, zum Reinigen von Stoffmasken wird die 60-Grad-Wäsche empfohlen.

Räumliche Vorbereitungen

Im schlimmsten Fall wird ein Familienmitglied tatsächlich krank und muss versorgt werden. Dann sollte nur eine Person die Betreuung übernehmen, die wegen der Ansteckungsgefahr einen Mund-Nasen-Schutz tragen sollte und der/die betroffene Person sollte räumlich isoliert werden, Mahlzeiten getrennt von den anderen einnehmen und nicht zur selben Zeit das Badezimmer benutzen. Nach Möglichkeit muss also auch ein „Krankenzimmer“ geschaffen werden.

Spiel & Spaß

- Wie lässt sich der Alltag daheim organisieren, damit weder Langeweile noch Frust entstehen: Bücher, Filme, Zeitschriften, Spiele, Computer, Schokolade 😊

Wichtig ist, dass man bei den Vorbereitungen auf den Ernstfall nicht auf jene Dinge vergisst, die einem Freude bereiten. Wer gerne mal Schokolade isst oder ab und zu ein Bier trinkt, sollte genügend davon für den Krisenfall zuhause haben. Eine Extraportion Süßes kann helfen, Krisen leichter zu überstehen. Wichtig für Eltern: Dafür sorgen, dass den Kindern nicht langweilig wird!

Planen wir nicht nur das, was wir unbedingt „zum Überleben“ brauchen, sondern schauen wir, dass wir uns gerade in so einer schwierigen Situation wie einer Quarantäne auch selbst etwas Gutes tun können!

Zu Hause arbeiten

- Home Office vorbereiten: Handy, Laptop, Drucker, Papier, Druckerpatrone, WLAN/Internet, sonstiges Büromaterial

Sonstige Verpflichtungen:

Gibt es Angehörige, die nicht im gemeinsamen Haushalt leben, um die ich mich kümmere?
Wer versorgt sie, wenn ich nicht kann?

Wer geht mit meinem Hund Gassi, wenn ich nicht hinaus darf (sollte es keinen großen Garten geben)?

Habe ich sonstige (ehrenamtliche) Verpflichtungen, die jemand anderes in dieser Zeit übernehmen müsste?

Über Handy/Videotelefonie Kontakt halten

Auch der Kontakt zur Außenwelt, zu Familie und Freunden, sollte nicht abreißen, damit man das Gefühl hat, noch dazugehören. Auf keinen Fall darf man sich abkapseln!