

Medzi základné položky nákupného zoznamu patria:

- Sušené a trvanlivé potraviny by mali byť základom vašej zásoby. Patrí sem ryža, cestoviny, strukoviny ako fazuľa a hrach, múka, ovsené vločky.
- Mali by ste tiež mať zásobu konzervovaných potravín, ktoré obsahujú tekutinu, ako sú paradajky, fazuľa a ryby v konzerve. Prebytočná tekutina sa môže použiť na varenie sušených potravín, ako je ryža a cestoviny. Aj zaváraný kompót môžete využiť ako prílohu. Pozrite, či máte otvárač na konzervy.
- Dobrou voľbou sú aj dehydrované polievky a cestoviny.
- Soľ a cukor dodajú jedlu tú správnu chuť.
- Môžete skontrolovať, či máte dostatok oleja, octu, kečupu a horčice.
- Nezabúdajte na potraviny pre dobrú náladu ako čokoláda a káva, aj keď nie sú nevyhnutné sú chutné. Počas domácej karantény môžu významne zmeniť vaše duševné zdravie a zlepšiť náladu.
- Dôležitý je dostatok výrobkov osobnej hygieny, ako je mydlo, dezinfekčný prostriedok na ruky, toaletný papier, vreckovky, dámske hygienické pomôcky. Najúčinnjším prostriedkom v boji so šírením ochorenia COVID-19 je pravidelné umývanie rúk s mydlom, a používanie dezinfekčných gélov na ruky.
- Nezabudnite do vašej karanténnej súpravy pridať aj dezinfekčné prostriedky na bielizeň a čistiace prostriedky s chlóróm.
- V súčasnej komplikovanej situácii by ste mali mať k dispozícii aspoň 30-dňovú zásobu svojich liekov na predpis.

Chýbajúce rúška a gély si môžete vyrobiť aj doma