

Przede wszystkim należy pamiętać, że kwarantanna i izolacja to dwie różne rzeczy. Zgodnie z Centers for Disease Control and Prevention kwarantanna jest przeznaczona dla osób, które były narażone na chorobę i mogą zachorować, nawet jeśli w tej chwili wydają się zdrowe. Izolacja z kolei jest przeznaczona dla osób już chorych, u których zdiagnozowano koronawirusa i które stanowią obecnie zagrożenie dla innych członków społeczności. Jest również większa grupa ludzi, którzy nie mają powodu sądzić, że zostali narażeni, ale pozostają w domu, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania lub rozprzestrzeniania się wirusa na innych.

Doświadczenia z innych krajów mówią o wyzwaniach związanych z zamknięciem w domu. To, czy takie ograniczenia mogą obowiązywać wszędzie, nie zostało jeszcze ustalone. Ale nawet jeśli nie zostaną wprowadzone obowiązkowe kwarantanny, mogą istnieć inne dobre powody, by na jakiś czas zamknąć się w domu.

Chociaż dla wielu przebieg choroby może być łagodny, nie wszyscy będą mieli tyle szczęścia. Dlatego musimy podejść do tematu odpowiedzialnie. Jak pisze Zeynep Tufekci w Scientific American „... *jedyną drogą do spłaszczenia krzywej dla COVID-19 jest izolacja na poziomie całej społeczności: im więcej ludzi zostanie w domu, tym mniej osób się zarazi. Im mniej osób zachoruje, tym szpitale będą mogły lepiej pomóc tym, którzy na nią zachorują.*”

Niezależnie od tego, czy chodzi o obowiązkową kwarantannę, czy o narzucone przez siebie ograniczenia – oto kilka rzeczy, o których należy pamiętać.

Zapasy spożywcze

Nie ma zamkniętej listy produktów spożywczych, ale niektóre rzeczy mogą okazać się bardziej przydatne podczas 2-tygodniowej izolacji niż inne. Ilość zapasów zależy od indywidualnych preferencji i ilości członków rodziny.

Co powinniśmy mieć w spiżarni?

- zupy w słoikach lub puszkach, konserwy rybne, i gulasze
- zboża i warzywa strączkowe
- miód
- przetwory: dżemy, konfitury, soki
- masło orzechowe
- owoce w puszkach
- makaron, ryż, kasze
- płatki śniadaniowe
- sos pomidorowy w słoiku
- oliwa z oliwek
- płatki owsiane
- orzechy
- suszone owoce
- warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka, seler)
- niezbędne składniki do gotowania, takie jak olej, sól i pieprz
- pasteryzowane mleko w kartonie lub mleko roślinne
- jeżeli mamy zwierzęta to karma dla zwierząt.

Zamrozić powinniśmy:

- mięso i drób (najlepiej zamykane próżniowo), takie jak kurczak, wołowina i wieprzowina
- mrożone filety rybne i paluszki rybne
- mrożone warzywa i owoce

Dobrze też posiadać niewielkie zapasy warzyw i owoców, które przez pierwsze dni izolacji dostarczą nam witamin i minerałów. Wędliny i sery żółte najlepiej w opakowaniach próżniowych - takie produkty na dłużej zachowają świeżość.

Aby uniknąć kursowania do sklepu po wodę w butelkach zaopatrzyć się można w filtry lub dzbanki filtrujące wodę. Dobrze też zrobić zapas tzw. „pocieszających artykułów spożywczych”, takich jak czekolada czy kawa, nawet jeśli nie są one absolutnie niezbędne. Takie smakołyki mogą mieć duży wpływ na zdrowie psychiczne i morale podczas domowej kwarantanny.

Zapasy leków

Marguerite Neill, ekspert w dziedzinie chorób zakaźnych z Brown University, powiedziała The New York Times, że ludzie powinni mieć co najmniej 30-dniowy zapas swoich leków. Dlatego zaopatrzyć się w leki przeciwbólowe, leki na przeziębienie i kaszel, leki na ból brzucha oraz płyny z elektrolitami. Amerykański Czerwony Krzyż zaleca trzymanie domowego zestawu pierwszej pomocy w leczeniu typowych urazów, w tym skaleczeń, zadrapań, obrzęków, skręceń. Zestaw ten powinien zawierać opakowania maści antybiotykowej, gazy, bandaże, termometry, nożyczki, pęsety i koc ratunkowy.

Produkty podstawowej potrzeby

Należy upewnić się czy mamy w domu produkty, bez których nie wyobrażamy sobie funkcjonowania, chodzi m. in. o papier toaletowy, produkty do higieny intymnej, mydło do rąk, detergent od prania, pieluchy, chusteczki dla niemowląt (jeżeli w domu są małe dzieci), kosmetyki do mycia ciała i produkty kosmetyczne (kremy, toniki, waciki).

W przypadku kwarantanny domowej należy również wziąć pod uwagę swoje zdrowie psychiczne. Upewnij się, że mamy pod ręką przedmioty rozrywkowe, takie jak książki, gry planszowe, gry karciane itp.

Źródło: Ekologia.pl