

Heimquarantäne Packliste: Das sollten Sie auf jeden Fall Zuhause haben, wenn Sie unter Quarantäne gestellt werden.

Wenn man zur Heimquarantäne aufgerufen wird, ist das zunächst ein Schock. Denn das heißt, Sie dürfen das Haus oder die Wohnung für einen Zeitraum **nicht mehr verlassen**. Der Aufruf zur Heimquarantäne kommt meist kurzfristig und Sie haben nur wenig Zeit, sich darauf vorzubereiten. Um die Situation **bewusst** und **strukturiert** anzugehen, legen Sie sich am besten einige **Vorräte** an. Was Sie für die Heimquarantäne unbedingt zuhause haben sollten, finden Sie auf unserer Packliste.

Packliste für die Heimquarantäne. Hast du alles auf der Packliste zuhause?

Checkliste Lebensmittel

Da Sie in der Heimquarantäne das Haus oder die Wohnung nicht verlassen dürfen, ist es wichtig, vorab **Lebensmittelvorräte** anzulegen. Als Alternative können Sie auch **Bekannte** fragen, ob diese während der Quarantäne für Sie einkaufen gehen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nudeln | <input type="checkbox"/> Milchprodukte |
| <input type="checkbox"/> Reis | <input type="checkbox"/> Fleisch und Wurst |
| <input type="checkbox"/> Mehl | <input type="checkbox"/> Obst, Gemüse |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte |
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> Süßigkeiten |
| <input type="checkbox"/> Kartoffelpüree | <input type="checkbox"/> Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Pesto | <input type="checkbox"/> Tee |
| <input type="checkbox"/> Tomatensauce | <input type="checkbox"/> Fruchtsäfte |
| <input type="checkbox"/> Konserven (Gemüse, Bohnen, Fisch) | |
| <input type="checkbox"/> Öl | |

Checkliste Hygieneartikel

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier |
| <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> Deo |
| <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Müllbeutel |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel |
| <input type="checkbox"/> Waschmittel | |

Checkliste Medikamente

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fiebersenkende Medikamente | <input type="checkbox"/> Verband |
| <input type="checkbox"/> Tabletten gegen Halsschmerzen | <input type="checkbox"/> Fieberthermometer |
| <input type="checkbox"/> Pflaster | <input type="checkbox"/> Verschriebene Medikamente |

Checkliste Unterhaltung

Den ganzen Tag drinnen zu verbringen wird schnell **langweilig**. Für die richtige **Unterhaltung** muss gesorgt werden!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brettspiele | <input type="checkbox"/> Bücher |
| <input type="checkbox"/> Kartenspiele | <input type="checkbox"/> Sportausrüstung: Yogamatte , Hanteln, ... |
| <input type="checkbox"/> Spielekonsole | |