

## Lo que debe tener en casa en caso de cuarentena o emergencia

- Alimentos suficientes para 5 días, preferentemente que no se pudran ni se estropeen rápidamente y que no necesiten refrigeración, preparación o agua, como, por ejemplo: enlatados de carne, pescado, fruta y verduras; barritas energéticas; cereales; frutos secos; galletas y zumos embotellados, entre otros.
- Agua para 5 días, tanto para beber (cerca de 4 litros por día/persona) como para la higiene diaria. Atención: las personas enfermas, los niños y las madres en período de lactancia pueden necesitar beber más agua.
- Un botiquín de primeros auxilios que incluya medicamentos de uso corriente (como paracetamol, antidiarreicos y laxantes), guantes de látex desechables, gasas, desinfectantes, antibióticos, esparadrapo y termómetro.
- Medicamentos con receta de toma diaria para enfermedades crónicas o continuadas (tensión alta, diabetes, reumatismo, enfermedades del corazón) o en caso de urgencia, como insulina, medicamentos para el corazón, inhaladores para el asma y otros. Lo ideal es contar siempre con una dosis adicional para un mes de estos medicamentos.
- Radio a pilas y linterna, así como pilas de reserva para ambas.
- Artículos sanitarios y de limpieza: lejía, pañuelos de papel, jabón, antiséptico a base de alcohol y máscaras de protección.
- Artículos especiales para bebés (pañales, leche en polvo, toallitas), para personas mayores o para miembros de la familia con problemas específicos.
- Si usa gafas, tenga siempre un par adicional.
- Un manual de primeros auxilios.
- Dinero en metálico para pagar servicios a domicilio u otro tipo de servicios/productos.
- Documentos personales de todos los miembros de la familia (carnet de identidad, tarjeta sanitaria), guardados en un lugar accesible y conocido por todos.



Fuente: [www.cruzvermelha.pt](http://www.cruzvermelha.pt)