

Packliste Quarantäne/Corona-Pandemie

für Frauen und Männer



Getränke

- Tee(-beutel)
- Wasser aus der Leitung bzw. in Flaschen

Lebensmittel

- Aufstrich: Schoko, Honig, etc.
- Fertiggerichte (getrocknete Tortellini etc.)
- Fette, Öle
- Gemüse, Hülsenfrüchte
- Gemüsebrühe
- Getreide, Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
- ggf. Fisch, Fleisch, Eier (auch in Pulverform)
- Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei)
- Konserven (Ravioli, Suppen, Tomaten)
- Milch, Milchprodukte
- Nervennahrung: Schokolade, Salzstangen, Kekse, Waffeln
- Obst, Nüsse
- Zucker, Süßstoff, Salz

Hausapotheke

- Desinfektionsmittel für Haut und Wunden
- Durchfalltabletten
- Fieberthermometer
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- persönliche Medikamente
- Pinzette
- Schmerzmittel
- Verbandskasten
- Verhütungsmittel

Hygieneartikel

- Deo
- Desinfektionsmittel, Schmierseife
- Duschbad/Shampoo/Spülung
- Haushaltshandschuhe

- Haushaltspapier (Rollen)
- Müllbeutel
- Seife
- Sets Einweggeschirr & Besteck
- Tampons/Binden/Menstruationstasse
- Toilettenpapier (Rollen)
- Waschmittel
- Zahnbürste und Zahnpasta

Energieausfall

- Batterie- oder Kurbelradio
- Batterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Kerzen, Teelichter
- kleiner Heizer (im Winter)
- Stirn-/Taschenlampe
- Streichhölzer, Feuerzeug

Wichtige Dokumente

- Ausweis
- ggf. Dokumente einscannen und digital ablegen
- Impf-/Allergiepass
- medizinische Vorbefunde
- Portmonee mit Krankenkarte
- wichtige Dokumente griffbereit haben
- wichtige Telefonnummern abspeichern

Kliniktasche

- Beschäftigung: eBook-Reader, Buch
- Handy, Ladekabel
- Hygieneartikel
- Kleidung
- Medikamente
- Sonstiges wie Oropax, Schlafbrille
- wichtige Dokumente

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/packliste-quarantaene-corona> abrufen.