



Pandemia y aislamiento

Cómo organizarte en casa durante una pandemia o un periodo de aislamiento, con calma y sentido común. La experiencia de 2020 nos dejó lecciones muy prácticas. Imprime y guarda con tu kit.

Antes (preparación básica)

- Ten una **despensa para 2-3 semanas** de comida no perecedera (conservas, legumbres, pasta, arroz) y **agua** embotellada.
- Guarda la **medicación habitual con algo de margen**, para no quedarte sin tratamiento si no puedes salir.
- Mantén un stock razonable de **productos de higiene y limpieza** (jabón, lejía, papel, detergente).
- Ten a mano **mascarillas y gel hidroalcohólico** en una cantidad suficiente para varios días.
- Dispón de un **termómetro** que funcione para vigilar la temperatura.
- Prepara una **lista de teléfonos**: tu centro de salud, tu médico, la farmacia y algún contacto de confianza.
- Aprende a **pedir la compra y la medicación a domicilio** (supermercado online, farmacia, apoyo de vecinos) por si te toca quedarte en casa.

Durante (si hay que aislarse)

- Si alguien enferma, **organiza una habitación de aislamiento** para esa persona, a ser posible con baño propio.
- Ventila a diario** toda la casa abriendo las ventanas unos minutos varias veces al día.
- Mantén una **higiene de manos frecuente** con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- Limpia las superficies comunes** que más se tocan: pomos, interruptores, mandos, móviles, grifos.
- Separa los utensilios de la persona enferma** (vajilla, vasos, toallas) y lávalos aparte.
- Lleva un **control de síntomas y de la temperatura**, anotando la evolución cada día.
- Contacta por teléfono con tu centro de salud antes de acudir**, para que te indiquen cómo actuar.

Salud mental y rutina

- Mantén unos horarios** parecidos a los de siempre: levantarte, comer y acostarte a las horas habituales.
- Haz algo de **ejercicio en casa** cada día, aunque sea suave: estiramientos, caminar por el pasillo, rutinas cortas.
- Conserva el **contacto social por teléfono o vídeo** con familia y amigos; no te aísles emocionalmente.
- Limita el consumo de noticias** a momentos concretos del día para evitar la saturación y la ansiedad.

Después

- Repón la despensa y el botiquín** con lo que hayas gastado durante el aislamiento.
- Revisa qué te faltó** y qué funcionó bien, para tener mejor preparación de cara a otra ocasión.

Kit recomendado

- Botiquín homologado [Ver en Amazon →](#)
- Raciones de emergencia NRG-5 [Ver en Amazon →](#)
- Botella con filtro de agua [Ver en Amazon →](#)
- Radio de emergencia solar/manivela [Ver en Amazon →](#)

Recordatorio: ante síntomas, llama a tu centro de salud antes de acudir y sigue siempre las indicaciones sanitarias oficiales.

Prepárate con calma para un aislamiento en casa

El planificador calcula tu despensa y tu kit según las personas y días que quieras cubrir.

planrefugio.es/planificador