



**Vamos deixar estocado mantimentos e artigos de uso diário para quando precisar ficar de repouso no lar em virtude do Novo Coronavírus.**

**Exemplos de estoque (Para 1 semana referente a 2 adultos)**

## Mantimentos

### ◆ Produtos de 1ª necessidade

- Água, 2ℓ x 6 unidades x 4 caixas;
- Bebida esportiva, soro caseiro 500mℓ x 7 unidades.



### ◆ Alimentos prontos

- Alimentos prontos em bolsa de retorta (curry, gyudon, etc. x 18 unidades);
- Enlatados (carne, peixe, etc. x 18 unidades).



### ◆ Alimentos principais (energéticos, carboidratos)

- Arroz 2 kg x 2 pc. (1 pessoa cerca de 75 g) ※Deixar comprado 1 pacote assim que consumir um;
- Massas secas (Somen, udon, soba, espaguete, etc.);
- Ex: Somen 2 pc (300 g x pc), espaguete 2 pc (600 g x pc);
- Macarrão instantâneo x 6 unidades;
- Arroz instantâneo x 6 unidades;
- Demais (alimentos adequados como leite, cereais, etc.).



### ◆ Alimentos diversos (adequados)

- Vegetais que não estragam facilmente;
- Ex: Cebola, batata, etc.;
- Temperos;
- Ex: Açúcar, sal, shoyu (molho de soja) e derivados, etc.;
- Umeboshi (ameixa-azedada seca), algas e derivados, etc.;
- Sopa instantânea, sopa de pasta de soja;
- Suco de verdura, fruta, etc.;
- Derivados de doces como chocolate, biscoito, etc.



## Artigos de uso diário

- Medicamentos de rotina;  Medicamentos farmacêuticos (analgésico antipirético) ※Escolher remédios adequados a sua saúde;
- Saco plástico de lixo;  Lenço de papel;  Papel higiênico;
- Absorvente;  Sabonete;  Máscara;
- Álcool para desinfetar;
- Lenço umedecido para esterilizar;
- Sabão, etc.



**Centro de Operações no Combate às Infecções pelo Novo Coronavírus**