

# Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen



Hinweise für Sporttreibende aller Altersklassen in unserer Aalener Sportallianz

## Wann **muss** ich **zuhause bleiben**



Hast Du **eines oder mehrere** der folgenden **Neu** aufgetretenen **Symptome**?

- Verlust des Geruchs- oder Geschmacksinns
- Kurzatmigkeit
- Trockener Husten
- Halsschmerzen
- Erhöhte Temperatur oder Fieber (ab 38 Grad)
- Kopf- und Gliederschmerzen

### Wenn ja ...

Nimm bitte Kontakt mit Deinem Hausarzt auf. Er wird entscheiden, ob ein COVID-19-Test nötig ist

**Melde Dich krank und bleibe bitte zu Hause, bis es Dir wieder gut geht**



Was muss ich tun, wenn ich mich **nur leicht erkältet** fühle oder meine **Symptome nicht genau** einordnen kann?

Bitte überlege Dir gut, ob du ins Training gehst. Sprich im Zweifelsfall bitte mit deinem Trainer oder deiner Trainerin.

**Sonst melde Dich krank, bis es Dir wieder gut geht**

## Wann muss ich **nicht** **zuhause bleiben**



Welche Symptome sind **keine Ausschlussgründe**?

- Schnupfen ohne weitere Krankheitszeichen
- Einmaliges Niesen oder Husten
- Symptome einer chronischen Erkrankung

**Du kannst zu Deiner Sportstunde gehen**



Was muss ich tun, wenn ein **Familienmitglied** im Haus **krank** ist?

Ein Familienmitglied ist an einem Atemwegsinfekt erkrankt

### **ABER**

die Ursache ist noch unklar

### **UND**

Kein positiver COVID -19-Test liegt vor

**Du kannst zu Deiner Sportstunde gehen, solange Du selbst symptomfrei bist.**