


Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen

Hinweise für alle ehrenamtlichen und Mitarbeiter*innen 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



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

Bitte überlege Dir gut, dass Du als Trainer*in/Übungsleiter*in einer besonderen Verantwortung stehst

Für unsere Hauptamtlichen:
sprich mit Deiner Führungskraft über die **Möglichkeit des mobilen Arbeitens/Homeoffice**

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

Sonst melde Dich krank, bis es Dir wieder gut geht

hauptamtlichen


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, Du kannst zur Arbeit kommen



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 und zur Arbeit gehen, solange Du selbst symptomfrei bist