

Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen



Hinweise für Sporttreibende aller Altersklassen in unserer Aalener Sportallianz

Wann **muss** ich **zu Hause 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 zu Hause 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.