

Medicinsk egenkontroll inför träning/aktiviteter

Alla har ett personligt ansvar att undvika smittspridning och en egenkontroll av sin hälsa är av yttersta vikt.

Generellt

- Genomför en egen medicinsk egenkontroll innan du lämnar hemmet (se nedan)
- Stanna hemma om du har minsta tecken på sjukdomssymtom
- Håll avstånd - minst 1-2 meter
- Håll noggrann handhygien. Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- Undvik fysisk kontakt såsom handskakningar, kramar etc.
- Dela inte utrustning såsom vattenflaskor mm

Medicinsk egenkontroll

Den medicinska egenkontrollen säkerställs genom att besvara nedanstående frågor. Om någon av frågorna nedan besvaras med ett Ja, eller om man har en onormalt förhöjd kroppstemperatur (mot vad man normalt brukar ha), ska man stanna hemma.

Kroppstemperatur: _____

Halsont: Ja ____ Nej ____

Snuva: Ja ____ Nej ____

Hosta: Ja ____ Nej ____

Huvudvärk: Ja ____ Nej ____

Illamående/diarré: Ja ____ Nej ____

Muskelvärk*: Ja ____ Nej ____

Andra symtom: Ja ____ Nej ____

Uppvisar någon annan närstående ovanstående symtom: Ja ____ Nej ____

*)Avser ej träningsvärk eller tidigare skada