

【体調不良になってしまったら】

- ・すぐに各コーチに症状を報告してください。
- ・体調不良時の外出は避け、他者との接触を控えてください。
- ・健康チェックシートを毎日記載してください。
- ・コーチに毎日体調を報告してください。

《受診の目安》

- ①高熱がある、呼吸苦がある、症状が重い
- ②持病（糖尿病、高血圧、癌など）がある
- ③37.5℃以上の発熱もしくは風邪症状が4日以上続いている

風邪症状に加え  
体温が37.5℃以上ある

はい いいえ

《受診の目安》①～③のうち  
どれかに当てはまる

はい いいえ

病院受診・検査が必要と考えられます

かかりつけ医がある

はい いいえ

かかりつけ医に電話で相談の後、受診・検査をしてください

お住まいの自治体HPに記載されているコロナ関連のコールセンターへ電話し、指示に従って受診・検査をしてください

外出は避け、自宅で安静にしてください。毎日健康チェックシートを記載し《受診の目安》に該当しないことを確認してください。

受診の目安には該当しないが、不安がある場合

新型コロナウイルス陽性

新型コロナウイルス陰性

管轄保健所・主治医より隔離もしくは入院の指示が出ますので従ってください。隔離解除、もしくは退院許可が出るまでは公共の場、施設での練習はできません。症状改善後自費でPCR検査を実施し陰性だったとしても、練習は許可されません。

体調が改善すれば練習を再開できます。再開時期、場所については各コーチと相談してください。