



Corona checklist Ima Juku Aikido

1. Had je last van hoestklachten de afgelopen 24 uur?
2. Had je last van neusverkoudheid in de afgelopen 24 uur?
3. Had je last van koorts (boven de 38 C) in de afgelopen 24 uur?
4. Had je last van benauwdheidsklachten in de afgelopen 24 uur?
5. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
6. Heb je het Coronavirus gehad en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
7. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het Coronavirus en heb je de afgelopen 14 dagen contact gehad met hem of haar terwijl hij of zij nog klachten had?
8. Ben je in thuisisolatie omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het Coronavirus is vastgesteld?

Beantwoord je 1 of meer van bovenstaande vragen met JA dan kom je niet of ga je naar huis

Ben je afgelopen 2 weken in een gebied geweest waarvoor code ORANJE is afgegeven, blijf dan nog 10 dagen vanaf terugkomst in Nederland weg van de training.

[Overzicht landen met kleurcodes](#)

Boven alles: Gebruik je gezonde verstand