

Allgemeine Hinweise zu Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement in Zeiten von Corona

Wie kann ich mich schützen?

- Vermeide Kontakt zu Personen, die Erkältungssymptome oder Fieber aufweisen.
 - Vermeide unnötige und enge Kontakte (Mindestabstand 1,5 - 2 Meter).
 - Verzichte auf das Händeschütteln und Begrüßung mit Küsschen.
 - Bleib zu Hause, wenn du krank bist.
 - Achte auf regelmäßige Handhygiene.
 - Hände aus dem Gesicht halten.
 - Lüfte die Räume regelmäßig (ca. 4 Mal am Tag für rund 10 Minuten).
 - Trage ggf. einen Mundschutz.
 - Niese und huste in deine Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.
 - Führe nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten eine gründliche Händehygiene durch.
-

Weitere Schutzmaßnahmen:

Richtiges Händewaschen - vom Robert Koch-Institut (RKI) empfohlen



Händewaschen senkt tatsächlich die Häufigkeit von Infektionskrankheiten. Um eine ausreichende Wirkung beim Händewaschen zu erzielen, ist die richtige Methode entscheidend.

Das Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt folgenden Ablauf beim Händewaschen:

- Hände unter fließendem Wasser anfeuchten
- Hände gründlich einseifen (mindestens 30 s (sing zwei Mal "Happy Birthday"))
- die Seife auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen

Das Waschwasser sollte lauwarm sein, da zu heißes Wasser die Haut stark austrocknet.

Tipps:

- Verzichte auf das Tragen von Armbanduhr, Armbändern oder -reifen sowie Ringen.
 - Armaturen & Türklinken auf Toiletten mit Papiertüchern bedienen.
-

Weitere Schutzmaßnahmen:

Richtige Händedesinfektion



Eine Händedesinfektion kann bei erhöhtem Infektionsrisiko durchaus sinnvoll sein. Auch wenn unterwegs kein fließendes Wasser zur Verfügung steht, ist die Händedesinfektion eine praktische Alternative.

Wenn du eine Händedesinfektion als zusätzliche Maßnahme zur Prävention durchführen möchtest, solltest du beim Kauf allerdings darauf achten, dass diese Mittel auch ausreichend wirksam sind. Sinnvoll ist es, auf die Herstellerhinweise zu achten und sich ggf. fachlich beraten zu lassen, z. B. in einer Apotheke. Händedesinfektionsmittel, die vom Robert Koch-

Institut (RKI) oder vom Verbund für Angewandte Hygiene (VAH) gelistet sind und das Wirkungsspektrum begrenzt viruzid, begrenzt viruzid PLUS oder viruzid haben, sind sinnvoll:

- Begrenzt viruzide Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien alle behüllten Viren. Behüllte Viren sind z. B. Corona- und Influenzaviren.
- Begrenzt viruzid PLUS Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien, behüllten Viren zusätzlich die unbehüllten Adeno-, Rota- und Noroviren (Magen-Darm-Erreger).
- Viruzide Desinfektionsmittel inaktivieren (unwirksam machen) neben Bakterien, behüllte Viren und auch alle unbehüllten Viren.
- Aufgrund des hohen Alkoholgehalts der viruziden Händedesinfektionsmitteln kann es zu Hautreizungen kommen. Insbesondere bei nicht korrekter Anwendung (Einwirkzeit beachten, Händedesinfektionsmittel muss so lange verrieben werden, bis die Hände vollständig trocken sind)
- Gegen Viren wirksame Desinfektionsmittel sind in Apotheken erhältlich (NICHT in Drogerien und Supermärkten).
- Desinfektionsmittel in ausreichender Menge (mind. 3 ml – in Abhängigkeit der Handgröße) in die hohle trockene Hand geben.
- Desinfektionsmittel über sämtliche Bereiche der trockenen Hände einreiben:
 - Innen- und Außenflächen einschließlich der Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Nägel, Nagelfalze und Daumen
 - für die Dauer der Einwirkzeit feucht halten, ggf. Desinfektionsmittel nachnehmen
 - Das Händedesinfektionsmittel bis zur vollständigen Abtrocknung in die Hände einmassieren. Dies dauert im Allgemeinen etwa 30 s (sing zwei Mal "Happy Birthday").

Wann und wie oft sollte Händehygiene durchgeführt werden?

- vor dem Essen
- nach dem Toilettenbesuch
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- jedes Mal beim Ankommen zuhause, im Büro, im Hotelzimmer o. ä.
- nach Kontakt mit schmutzigen, kontaminierten Materialien (z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Treppengeländer, Haltegriffe)
- nach dem Umgang mit Tieren
- nach dem Besuch bei Kranken oder Kontakt mit Gegenständen von Kranken
- nach der Nutzung öffentlicher sanitären Anlagen
- nach Bus- und Bahnfahrten
- nach Aufhalten in Bahnhöfen und Flughäfen

Weitere Schutzmaßnahmen:

Mund-Nasen-Schutz (MNS) und Partikelfiltrierende Halbmaske (FFP)



Das Tragen eines Mundschutzes kann individuelle Schutzmaßnahmen (z. B. intensive Händehygiene, eigene Hände aus dem Gesicht halten) bestenfalls ergänzen, allerdings eine Infektion mit dem SARS-CoV-2 nicht zu 100% verhindern.

Bei selbstgenähten Masken, einlagigen Papiermasken und Masken ohne Normen-Kennzeichnung ist die Schutzwirkung ungewiss.

Mund-Nasen-Schutz (MNS) (synonym Operationsmasken, OP-Masken) gemäß EN 14683 schützen den Träger vor kleinen Speichel-/Schleimtröpfchen und vor z. B. größeren

Tröpfchen im Auswurf anderer Personen. Zudem verhindert der MNS das Berühren von Mund-, Nasen- und ggf. Augenschleimhäuten mit kontaminierten Händen. MNS gemäß EN 14683 sind in Apotheken erhältlich. Ein MNS schützt nicht vor dem Einatmen kleinster (mit Viren belastete) Aerosole.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt beispielsweise das Tragen von MNS bei der medizinischen Erstversorgung von Coronavirus-Verdachtsfällen.

Partikelfiltrierende Halbmasken (FFP) haben, bei korrekter Anwendung, eine noch höhere Schutzwirkung als der MNS. Sie schützen vor dem Einatmen von Aerosolen (kleinster Tröpfchen). Je nach Rückhaltevermögen des Partikelfilters wird nach den Geräteklassen FFP1, FFP2 und FFP3 unterschieden. FFP3-Masken haben die höchste Schutzwirkung.

Die FFP-Masken sollten nach der europäischen Norm DIN EN 149 geprüft sein.

Das Robert Koch-Institut empfiehlt beispielsweise das Tragen von FFP2-Masken bei der medizinischen Versorgung von wahrscheinlichen Coronavirus-Fällen bzw. bei bereits bestätigten Fällen einer Infektion. Das medizinische Personal hält sich dann allerdings auch in geschlossenen Räumen mit dementsprechend hoher Viruspartikelanzahl in Raumluft auf, sodass die höhere Schutzwirkung durch FFP2-Masken erforderlich ist.

Das Tragen einer FFP-Maske über längere Zeit ist körperlich anstrengend. Das Atmen ist auch für gesunde Menschen sehr beschwerlich. Wärme staut sich unter der Maske. Das Tragen von FFP3-Masken ist anstrengender als das Tragen von FFP2-Masken.

Anwendung einer MNS und FFP-Maske

- MNS und FFP-Masken trocken, vor Verschmutzung geschützt lagern und transportieren.
- MNS und FFP-Masken sind Einmalartikel. Nach der Benutzung entsorgen.
- Vor dem Anziehen Hände, wenn möglich, waschen oder desinfizieren.
- Innenseite von MNS und FFP-Masken nicht mit Händen berühren.
- Vor dem Anziehen von MNS und FFP-Maske den Nasenbügel vorsichtig vorknicken.
- MNS und FFP-Masken müssen eng am Gesicht anliegen. Nasenbügel vorsichtig anpassen. Sitz der Haltegummis oder Schlaufen anpassen.
- Wenn MNS und FFP-Maske durchfeuchtet sind, müssen sie entsorgt werden.
- Beim Abnehmen von MNS und FFP-Maske die äußere Oberfläche der Masken nicht mit Mund, Nase, Schleimhäuten oder ungeschützten Händen berühren.

Beratung für Arbeitnehmer durch BAD-Gesundheitszentren:

Außer den betriebsspezifischen Informationen, die der Arbeitgeber zur Verfügung stellt, findet man allgemeine Informationen (nicht nur zum Corona-Handling) auf dieser Website:

<https://www.bad-gmbh.de/>