

Wie können Sie die Übertragung vermeiden?



Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand zu anderen und drehen Sie sich am besten weg. Niesen und husten Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern, vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 m zu anderen Menschen.



Teilen Sie Gegenstände wie z. B. Arbeitsmaterialien möglichst nicht mit anderen Personen.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.



Reinigen Sie Ihren Arbeitsplatz gründlich und insbesondere beim Verlassen oder bei Dienstantritt, wenn Sie ihn mit anderen Personen teilen (z. B. Tastaturen). Im Einzelfall kann eine Desinfektion erforderlich sein, wenn z. B. der Arbeitsplatz von einer erkrankten Person genutzt wurde.



FÜR ARBEITNEHMERINNEN UND ARBEITNEHMER

HINWEISE ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS (SARS-COV-2) UND COVID-19

Was sollten Sie unternehmen, um das Infektionsrisiko gering zu halten?

- ▶ Informieren Sie sich, wie hoch das Risiko einer Infektion ist:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html
- ▶ Informieren Sie sich, wie Sie sich vor dem Coronavirus schützen können: www.infektionsschutz.de
- ▶ Organisieren Sie Ihre Arbeitsabläufe so, dass Sie möglichst wenig Kontakt zu Ihren Kolleginnen und Kollegen haben, z. B. im Büro oder auch in Pausen.
- ▶ Arbeiten Sie, wenn möglich, einzeln oder in kleinen festen Teams (z. B. im Büro oder auf Baustellen).
- ▶ Arbeiten Sie, wann immer möglich, von zu Hause. Wenn Sie am Arbeitsplatz gebraucht werden: Meiden Sie öffentliche Verkehrsmittel. Kommen Sie zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem PKW.
- ▶ Nehmen Sie die Maßnahmen Ihrer Arbeitgeberin oder Ihres Arbeitgebers in Anspruch, um eine mögliche Ansteckung zu vermeiden, wie z. B. die Möglichkeiten zum Händewaschen oder zur Händedesinfektion sowie das Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen.
- ▶ Falls Sie krank sind, bleiben Sie auf jeden Fall zu Hause, insbesondere wenn Sie Fieber, Husten, Halskratzen oder Durchfall haben. Sie schützen damit sich und andere.

Was sollten Sie bei einem Verdacht oder einer Ansteckung tun?

- ▶ Bei Verdacht auf Kontakt zu einer infizierten Person sollten Sie das zuständige Gesundheitsamt telefonisch informieren. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.
- ▶ Informieren Sie bei zusätzlichen Krankheitssymptomen, insbesondere bei Fieber und Atemwegssymptomen, die zuständige Hausarztpraxis telefonisch.
- ▶ Informieren Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber umgehend bei einer Erkrankung und über die voraussichtliche Dauer Ihres Fernbleibens. Sie sind als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer grundsätzlich dazu verpflichtet.
- ▶ Die Art der Erkrankung müssen Sie ihm grundsätzlich nicht mitteilen. Da es sich bei dem Coronavirus jedoch um ein hochansteckendes Virus handelt, das insbesondere für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen gefährlich sein kann, sollten Sie zum Schutz dieser Kolleginnen und Kollegen ausnahmsweise Ihre Ansteckung oder Erkrankung mitteilen.
- ▶ Dies gilt auch in einem Verdachtsfall. Nur so kann Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber entsprechende Schutzmaßnahmen gegen die Verbreitung des Virus ergreifen.



Welchen Schutz bieten Mund-Nasen-Bedeckungen?

Mund-Nasen-Bedeckungen eignen sich für den privaten Gebrauch, wenn sich Personen in öffentlichen Bereichen aufhalten und die Abstandsregeln nicht immer leicht einzuhalten sind, z. B. beim Einkauf, in Apotheken oder in Bus und Bahn. Bei einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann man nach aktuellem Wissensstand schon ein bis drei Tage vor den ersten Symptomen ansteckend sein, und es gibt auch Krankheitsverläufe ganz ohne Symptome. Diese Bedeckung stellt zwar keine nachgewiesene Schutzfunktion für die Trägerin oder den Träger selbst dar, kann bei einer Infektion aber dazu beitragen, das Virus nicht an andere Menschen weiterzugeben. Denn Tröpfchen, die beim Husten, Niesen oder Sprechen entstehen, können dadurch gebremst werden. Zusätzlich wird der Mund-/Nasen-Schleimhautkontakt mit kontaminierten Händen erschwert. Zudem kann das Tragen einer Bedeckung dazu beitragen, das Bewusstsein für einen achtsamen Umgang mit anderen zu stärken (Abstand halten). **Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung darf jedoch auf keinen Fall ein trügerisches Sicherheitsgefühl erzeugen.** Die Bedeckung schützt nicht die Trägerin oder den Träger, sondern das Gegenüber. Und nach wie vor sind die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen zum Eigen- und Fremdschutz das **Einhalten der Husten- und Niesregeln**, eine **gute Händehygiene** und das **Abstandhalten** (mindestens 1,5 Meter) von anderen Personen.



Es ist nach wie vor wichtig, dass Ärzten und Pflegekräften ausreichend OP- sowie FFP-Masken zur Verfügung stehen, die COVID-19 Betroffene behandeln oder betreuen. Handelsübliche Schutzmasken sollten daher dem Fachpersonal vorbehalten bleiben – zum eigenen und zum Schutz anderer.

Was ist beim Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung zu beachten:

Der richtige Umgang mit den Mund-Nasen-Bedeckungen ist ganz wesentlich, um einen größtmöglichen Schutz zu erreichen:

- ▶ Waschen Sie sich vor dem Anlegen einer Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- ▶ Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Mund-Nasen-Bedeckung an den Rändern möglichst eng anliegt.
- ▶ Wechseln Sie die Mund-Nasen-Bedeckung spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist. Denn dann können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- ▶ Vermeiden Sie, während des Tragens die Mund-Nasen-Bedeckung anzufassen und zu verschieben.
- ▶ Berühren Sie beim Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung möglichst nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können. Greifen Sie die seitlichen Laschen oder Schnüre und legen Sie die Mund-Nasen-Bedeckung vorsichtig ab.
- ▶ Waschen Sie sich nach dem Abnehmen der Mund-Nasen-Bedeckung gründlich die Hände (mindestens 20 bis 30 Sekunden mit Seife).
- ▶ Nach der Verwendung sollte die Mund-Nasen-Bedeckung bis zum Waschen luftdicht (z. B. in einem separaten Beutel) aufbewahrt oder am besten sofort bei 60° bis 95° C gewaschen werden.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Erklärvideo zum Merkblatt auf dem Youtube-Kanal der BZgA unter <https://www.youtube.com/watch?v=sx8obQnn5hI&feature=youtu.be> oder unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/schutz-gegenueber-1742272>

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM):

Hinweise für Anwender zur Handhabung von „Community-Masken“

<https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html>

Robert Koch-Institut (RKI):

Hinweis zur Verwendung von Masken (MNS, FFP- sowie Behelfsmasken)

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Arbeitsschutz_Tab.html

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA):

Antworten zur Verwendung von filtrierenden Halbmasken/Atemschutzmasken und weiterer persönlicher Schutzausrüstung

https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/FAQ_node.html

Empfehlungen zum Einsatz von Schutzmasken

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/FAQ-PSA/pdf/Schutzmasken.pdf?blob=publicationFile&v=4>