



CORONAVIRUS SARS-COV-2

- **Übertragungsweg:**
 - Aufnahme virushaltiger Partikel, die beim Atmen, Husten, Sprechen, Singen und Niesen entstehen
 - durch Kontakt mit kontaminierten Oberflächen, insbesondere in unmittelbarer Umgebung infektiöser Personen
- **Inkubationszeit:** ∅ 5–6 Tage; max. 14 Tage
- **Ansteckungsfähigkeit:** nach ca. 3–5 Tagen
- **Symptome/Folgen:**
 - Atemwegsinfektionen, Lungenentzündung
 - Gliederschmerzen, Hals- und Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit, ggf. auch Schnupfen, Durchfall
 - Geschmacks- und/oder Geruchsverlust
 - Hyperinflammationssyndrom, Multiorganversagen

SARS-CoV-Symptome

Systemisch

- Fieber,
- Halsschmerzen,
- Kopf- und Gliederschmerzen

Atemwege

- Husten,
- Schnupfen,
- Atemnot

Sinnesorgane

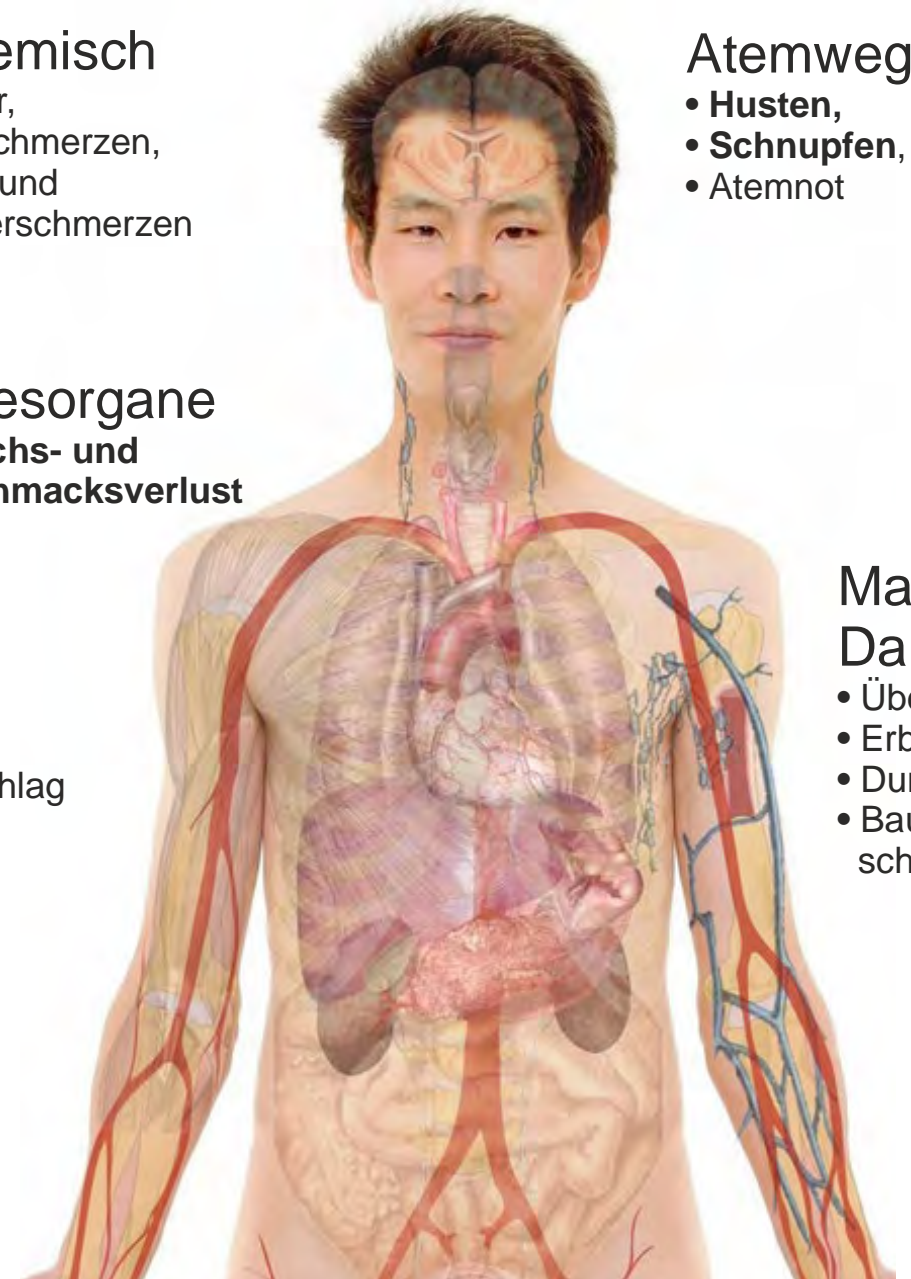
- Geruchs- und Geschmacksverlust

Haut

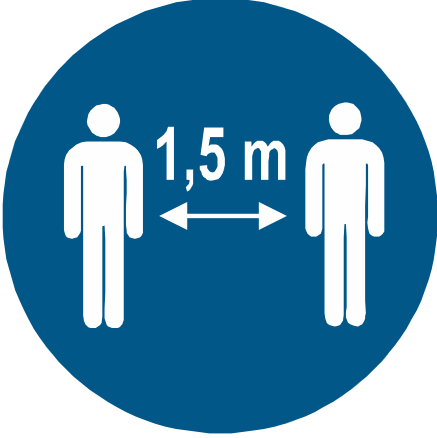


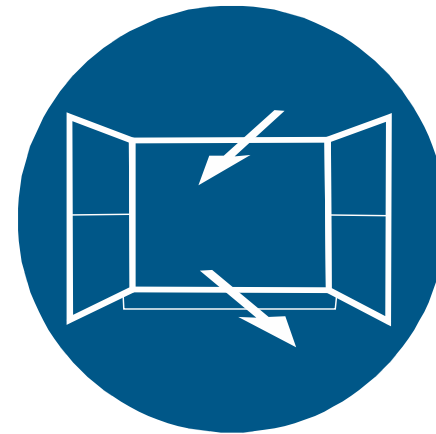
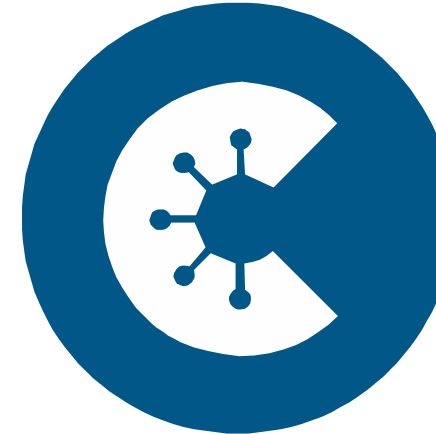
- Hautausschlag

Magen, Darm

- Übelkeit,
- Erbrechen,
- Durchfall,
- Bauchschmerzen



GRUNDREGELN

Abstand	Hygiene	Atenschutz	Lüften	App
				
Mindestabstand von mindestens 1,5 m zu anderen Menschen einhalten.	Hände regelmäßig gründlich mit Seife waschen. Hygienisch niesen.	Mund-Nasen-Schutz tragen. (ggf. medizinische Gesichtsmaske oder FFP2-Maske vorgeschrieben)	Innenräume richtig und regelmäßig lüften.	Corona-Warn-App installieren und Status regelmäßig aktualisieren.

GRUNDREGELN ZUR HYGIENE

- **Vermeiden Sie unnötige Kontakte** bzw. eine vermeidbare Nähe zu anderen Personen.
 - Möglichst **mind. 1,5 m Abstand zu anderen Personen** halten.
 - Auf das Händeschütteln verzichten.
- Halten Sie unbedingt Regeln zur **Händehygiene** ein:
 - gründliches Waschen mit Wasser und Seife,
 - bei Erfordernis anschließendes Desinfizieren,
 - möglichst wenig ins Gesicht fassen, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.
- Tragen Sie eine **medizinische Gesichtsmaske oder FFP2-Maske**, wo es betrieblich verlangt wird.



HYGIENISCH HUSTEN UND NIESEN

- Halten Sie die **Hygiene beim Husten und Niesen** ein.
 - Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 m Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
 - Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.
 - Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
 - Ist kein Taschentuch griffbereit, Husten oder Niesen Sie in Ihre Armbeuge und wenden Sie sich ebenfalls dabei von anderen Personen ab.



HÄNDEWASCHEN

- Waschen Sie Ihre Hände **regelmäßig**, insbesondere:
 - nach dem Toilettenbesuch,
 - vor Essenspausen,
 - nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen.
- Waschen Sie Ihre Hände **gründlich**:
 - Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser.
 - Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – denken Sie auch an die Fingernägel.
 - Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein (20 bis 30 Sekunden).
 - Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser gründlich ab.
 - Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

1. Hände mit warmem Wasser befeuchten.



2. Reinigungsmittel aus dem Spender auf die Handfläche dosieren.



3. Handflächen aneinanderreiben, um Schaum zu erzeugen.



4. Die Oberfläche von Händen und Fingern mit dem Schaum benetzen.



5. Knöchel, Rückseite der Hände und Finger reinigen.



6. Die Fläche zwischen Daumen und Zeigefinger reinigen.



7. Mit den Fingerspitzen in der Handinnenfläche reiben, um die Fingernägel zu reinigen.



8. Die Hände unter warmem fließendem Wasser abspülen.



9. Die Hände mit einem Einmalpapierhandtuch gut abtrocknen,



HÄNDEDESINFEKTION

- Führen Sie die Händedesinfektion **gründlich** durch:
 - Ca. 3 ml (1 bis 2 hohle Hände voll) Desinfektionsmittel in die trockene Hand geben.
 - Mittel mindestens 30 Sekunden sorgfältig auf die gesamten Handflächen verteilen und einreiben – Zwischenräume nicht vergessen.
 - Halten Sie während der gesamten Einreibezeit die Hände feucht.
- Nutzen Sie Hände-Desinfektionsmittel z. B. auch, wenn keine Möglichkeit zum Händewaschen besteht.
- Hinweis: Wenn Sie bei der Händedesinfektion Anzeichen einer **Hautirritation** (Brennen der Haut) wahrnehmen, kann Ihre Hautbarriere gestört sein. Holen Sie sich (betriebs-)ärztlichen Rat ein.

1. Ausreichend* Mittel auf die Handfläche geben.



2. Die Handflächen aneinander reiben.



3. Das Mittel zwischen den Fingern und um die Finger herum verreiben.



* Dosierung nach Angabe des Herstellers.

4. Die gesamte Oberfläche von Händen und Fingern benetzen.



5. Das Mittel auf der Rückseite der Hände und auf jedem Daumen verreiben.



6. Mit den Fingerspitzen in Handinnenfläche reiben, um Fingernägel zu desinfizieren.

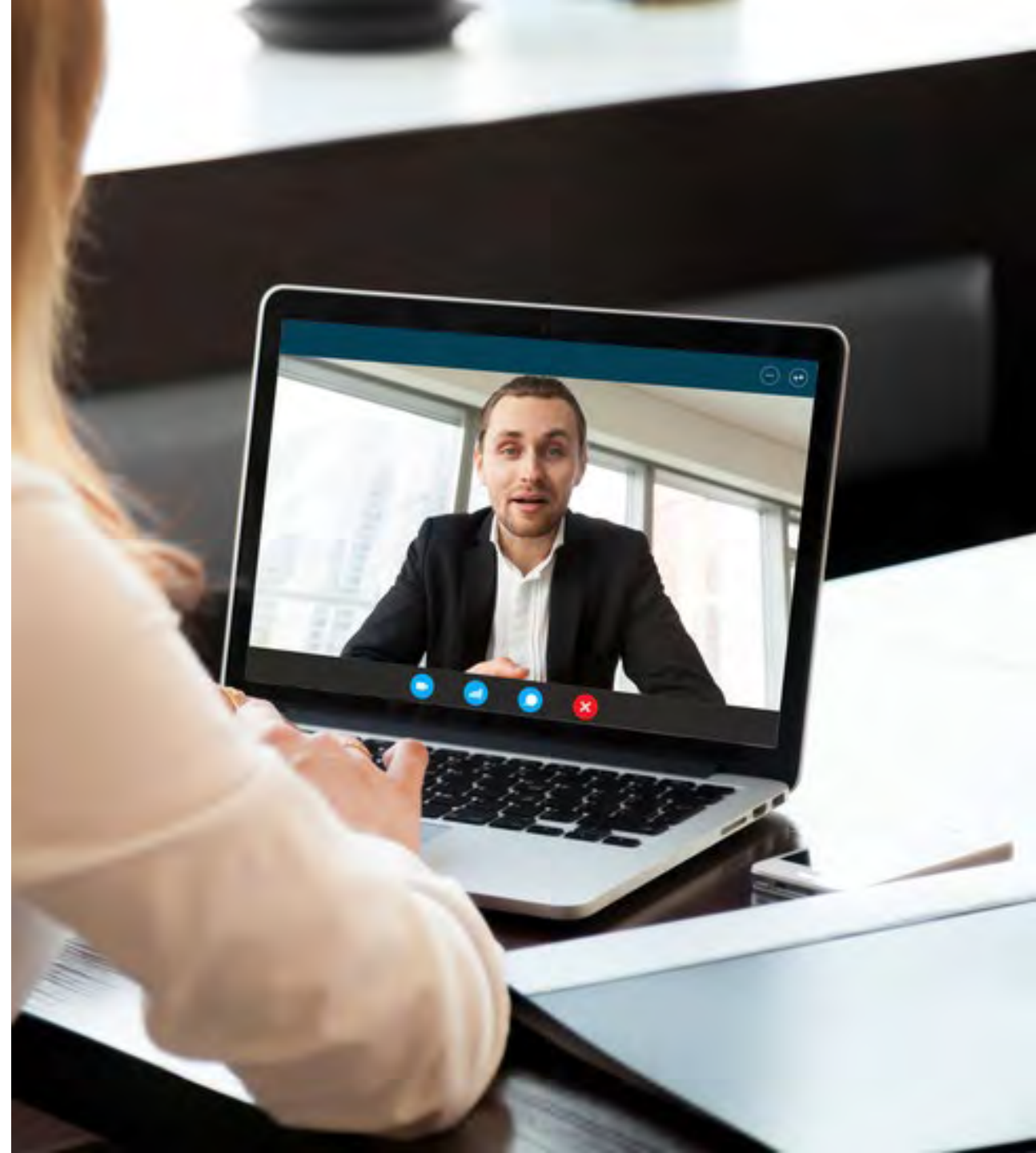


7. So lange weiter reiben, bis die Hände trocken sind.

***Die Dosierung sollte ausreichen, um die Hände mindestens 20 Sekunden feucht zu halten.
Kein Wasser zur Verdünnung benutzen.
Die Hände nicht mit einem Papiertuch trocknen.**

BETRIEBLICHE SCHUTZMAßNAHMEN (I)

- **Halten Sie die Regeln zur Kontaktvermeidung ein!**
- Nutzen Sie die betrieblichen Angebote zum mobilen Arbeiten („Homeoffice“).
- Reduzieren Sie die gleichzeitige Nutzung von Räumen durch mehrere Personen auf das notwendige Minimum – nutzen Sie bei Bedarf weitere, für die Tätigkeit geeignete, Flächen und Räume.
- **Arbeiten Sie** entsprechend der betrieblichen Organisation **in möglichst kleinen, festen Teams.**
- **Vermeiden Sie Besprechungen von Angesicht zu Angesicht.** Nutzen Sie stattdessen die Möglichkeiten von Telefon- und Videokonferenzen.
- Halten Sie zwingend erforderliche Treffen möglichst klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab.





BETRIEBLICHE SCHUTZMAßNAHMEN (II)

- Beachten Sie coronabedingte bauliche Änderungen:
 - neue **Anordnung** von Mobiliar,
 - **Abtrennungen** zwischen den Arbeitsplätzen,
 - Absperrbänder oder Bodenmarkierungen,
 - Mindestfläche von 10 m² für jede im Raum befindliche Person.
- Halten Sie die Regeln zur **Nutzung von Aufzügen** ein (Personenzahl, Mund-Nasen-Schutz).
- Führen Sie **Dienstreisen** nur durch, wenn es zwingend erforderlich ist. Achten Sie auch auf die AHA+L-Regel.
- Nutzen Sie **Arbeitsmittel** möglichst nur für sich selbst oder, wenn nicht möglich, reinigen Sie diese vor dem Weiterreichen mit üblichen Reinigungsmitteln.

LÜFTUNG VON ARBEITSRÄUMEN

- Lüften Sie, sofern möglich, Ihren Arbeitsbereich verstärkt, z. B. durch
 - Erhöhung der Frequenz,
 - Ausdehnung der Lüftungszeiten oder
 - Erhöhung des Luftvolumenstroms.
- Lüften Sie Besprechungsräume zusätzlich bereits vor der Benutzung, insbesondere dann, wenn sich zuvor andere Personen dort aufgehalten haben.
- Schalten Sie raumlufttechnische Anlagen während der Betriebs- oder Arbeitszeiten nicht ab.
- Verwenden Sie **Geräte im Umluftbetrieb**, wie Ventilatoren, mobile Klimaanlage und Split-Klimaanlagen oder Heizlüfter) nur in **Räumen mit Einzelbelegung**.



ARBEITSZEITEN UND PAUSENGESTALTUNG

- Bemühen Sie sich, durch Ihr Verhalten ein **enges Zusammentreffen** mehrerer Beschäftigter (z. B. in Pausenräumen, Kantinen, Umkleide-, Waschräumen und Duschen) zu **vermeiden**.
 - Halten Sie sich an den ggf. geänderten **Beginn** bzw. das **Ende Ihrer Arbeitszeit**.
 - Beachten Sie ggf. Änderungen bei den **Pausenzeiten**.
- Vermeiden Sie beim **Schichtwechsel** den direkten Kontakt zu Beschäftigten anderer Teams!
- Beachten Sie betriebliche Regeln für das **zeitversetzte Arbeiten**.



HYGIENE IM ESSENRAUM / IN DER TEEKÜCHE

- Achten Sie auf die coronabedingten Änderungen, wie z. B. die Anpassung der Bestuhlung oder auf die Bodenmarkierungen.
- Halten Sie die Vorgaben zur gestaffelten Organisation von Arbeits- und Pausenzeiten ein, um die Belegungsdichte zu verringern.
- Nutzen Sie vor Eintritt und Nutzung der Pausenräume und -bereiche die Möglichkeiten zur Handhygiene.
- **Organisieren** Sie die **Aufgaben** für die Einhaltung der Reinigungs- bzw. Hygieneregeln z.B. für:
 - Abwischen von Tischen,
 - Tausch von **Lappen, Schwämme und Spülbürsten**,
 - Reinigung von Geschirr.



TOILETTEHYGIENE

- Nehmen Sie gegenseitig Rücksicht: Verlassen Sie die Toilette so, wie Sie sie selbst wieder vorfinden möchten – bringen Sie Toilettenschüssel und -brille wieder in hygienisch einwandfreien Zustand.
- Waschen Sie sich nach der Toilettenbenutzung gründlich die Hände!
- Trocknen Sie anschließend die Hände mit den Einmalhandtüchern aus Papier oder Textil.
- Von mehreren Personen genutzte Handtücher entsprechen nicht den hygienischen Anforderungen.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Warmlufttrocknern.
- Nutzen Sie, wo vorhanden, die Möglichkeit zum Desinfizieren der Hände.



VERHALTENSREGELN IM PRIVATEN UMFELD

- Halten Sie bitte auch in den Geschäften den aktuell gebotenen Abstand zu anderen Personen ein – beachten Sie hierzu auch die Abstandsmarkierungen.
- Tragen Sie die Mund-Nase-Bedeckung bzw. die medizinische Gesichtsmaske oder FFP2-Maske, wo sie vorgeschrieben ist (z. B. in Verkaufsstellen oder in Bussen und Bahnen).
- Beachten Sie die Länderregelungen für Freizeitaktivitäten (Spaziergehen, Spielen, Sporttreiben): max. Personenzahl, Verweildauern, Abstandsregeln.
- Sollten Sie verreisen, beachten Sie die Reisewarnungen und die damit verbundenen Test- und Quarantäneregeln.



ARTEN DES MUND-NASEN-SCHUTZES

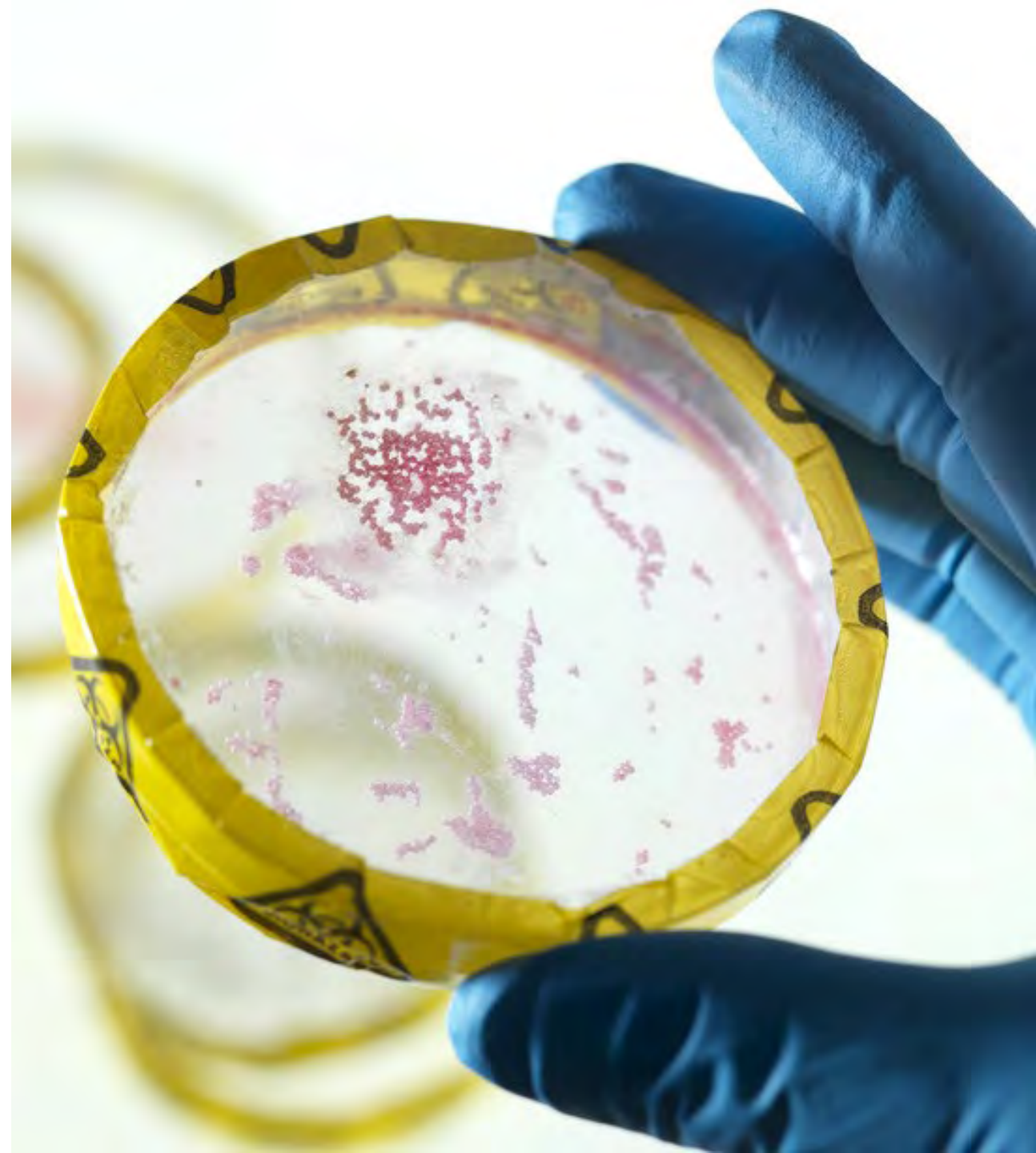
Eigenschaften	Typ	Mund-Nase-Bedeckung „Alltagsmaske“	Medizinische Gesichtsmaske (OP-Maske)	Partikelfiltrierende Halbmaske (FFPx-Maske)
Grundsätzlicher Verwendungszweck		privater Gebrauch ohne gesetzliche Norm zu Filtereigenschaften	Fremdschutz	Eigenschutz/Arbeitsschutz
Kennzeichnung (Normkonformität)		keine, da Kleidung	CE-Kennzeichen als Medizinprodukt auf der Verpackung	Kennzeichnung auf Verpackung und Produkt: „CE“ plus 4-stelliger Kennzahl für die Prüfstelle, Filterklasse (z. B. FFP2), Nr. der Prüfnorm, Hersteller
Schutzwirkung		Schutz vor Tröpfchen beim Einatmen, reduzierte Geschwindigkeit des Atemstroms	Schutz vor Tröpfchen, geringer Schutz vor Aerosolen	Schutz vor Partikeln, Tröpfchen und Aerosolen, Filterung einer genormten Menge an Partikeln (FFP2 – Gesamtleckage max. 8 %)
Abdichtgrad		Maske dichtet nicht ab: Leckstrom an den Maskenrändern	Maske dichtet nicht ab: Leckstrom an den Maskenrändern	Bei korrektem Gebrauch: dichter Sitz, minimale Undichtigkeiten beim Einatmen, Dichtigkeiten entsprechend Filterklassen z. B. FFP2-Maske: Gesamtleckage max. 8 %
Hinweis			verbindlicher Einsatz zeitweise vorgeschrieben für Verkaufsstellen, ÖPNV oder Arbeitsplätze	

HANDHABUNG DES MUND-NASEN-SCHUTZES (MEDIZINISCHE GESICHTSMASKE ODER FFP2-MASKE)

- Waschen Sie sich vor dem Anlegen, wenn möglich, die Hände. Fassen Sie die Innenseite nicht an – greifen Sie die Maske an den Laschen/Schnüren.
- Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass Nase und Mund bis zum Kinn abgedeckt sind und die Maske an den Rändern möglichst eng anliegt. Passen Sie, wenn vorhanden, die Nasenbügel individuell an.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit, während des Tragens Ihre Maske anzufassen und zu verschieben.
- Wechseln Sie die Maske spätestens dann, wenn sie durch die Atemluft durchfeuchtet ist, denn sonst können sich zusätzliche Keime ansiedeln.
- Fassen Sie die Maske auch beim Abnehmen nur an den Bändern an – berühren Sie nicht die Außenseiten, da sich hier Erreger befinden können.
- Legen Sie die Maske vorsichtig ab und sorgen Sie für eine Entsorgung (Einmalmasken) oder für eine geeignete Aufbewahrung/Behandlung (wiederverwendbare Masken).
- Waschen Sie sich nach dem Absetzen der Maske, sobald möglich, die Hände.

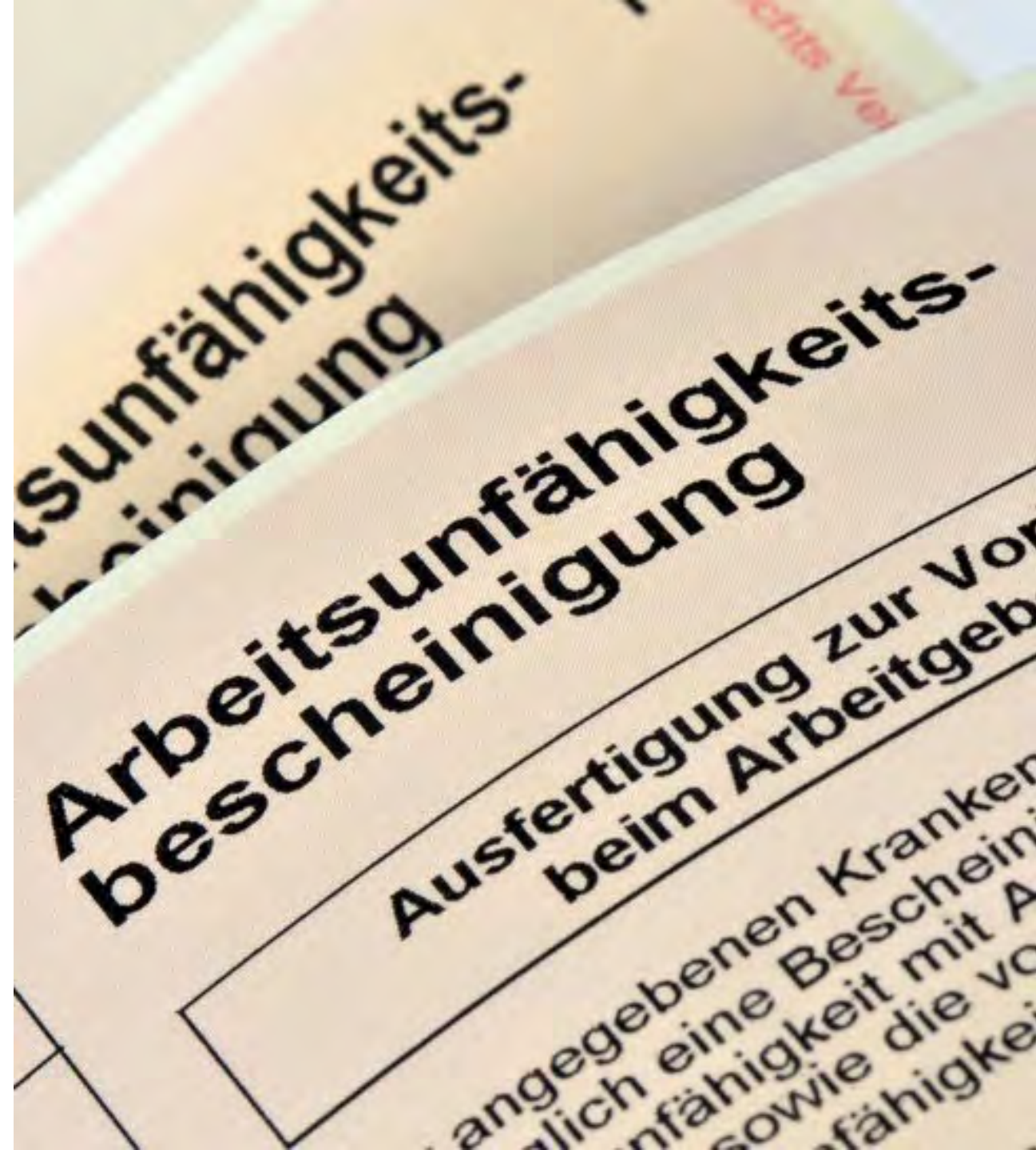
VERHALTEN BEI INFEKTIONSVERDACHT

- Sollten Sie nach Kontakt mit infizierten Personen nach max. 14 Tagen grippeähnliche Symptome zeigen:
 - Informieren Sie sich über Zuständigkeiten in Ihrer Kommune (Gesundheitsamt).
 - **Rufen** Sie ggf. Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117 an.
 - Suchen Sie keinesfalls selbstständig eine Arztpraxis oder Ambulanz auf.
 - Lassen Sie sich in speziellen medizinischen Einrichtungen auf Sars-CoV-2 **testen**.
 - Bleiben Sie nach Möglichkeit **zu Hause** und meiden Sie **unnötige Kontakte**.
 - Halten Sie die Festlegungen zur häuslichen **Quarantäne** ein.



INFORMIEREN DES ARBEITGEBERS

- Informieren Sie Ihren Betrieb umgehend über Ihr Erkranken und über die voraussichtliche Dauer Ihres Fernbleibens – Sie sind grundsätzlich dazu verpflichtet.
- Die Art der Erkrankung müssen Sie grundsätzlich nicht mitteilen; das Gesundheitsamt übernimmt generell die Information des Arbeitgebers.
- Um Infektionsketten innerbetrieblich schnell zu erkennen und zu unterbrechen, sollten Sie ausnahmsweise Ihre Coronavirus-Ansteckung oder -Erkrankung mitteilen.
- Dies gilt auch in einem Verdachtsfall bzw. wenn Sie von häuslicher Quarantäne betroffen sind. Nur so kann Ihr Betrieb die erforderlichen Infektionsschutzmaßnahmen ergreifen.



MITWIRKUNG BEI RÜCK- KEHR ZUR NORMALITÄT

- Bleiben Sie auch im Zusammenhang mit der Lockerung von Pandemiemaßnahmen diszipliniert.
- Grundregel muss auch weiterhin bleiben, die gelernten Abstands- und Hygienemaßnahmen weiter einzuhalten.
- Beachten Sie, dass während der Lockerung Infektionen weiter möglich sind, aber auf niedrigem Niveau stabilisiert werden müssen.
- Halten Sie sich unbedingt an das Abstandsgebot und beachten Sie Vorgaben zur Maskenpflicht.
- Nutzen Sie freiwillig die „Corona-App“, um nachzuvollziehen, mit wem ein/e Neuinfizierte/r Kontakt gehabt hatte.



SCHUTZIMPfung

- Nehmen Sie, sofern möglich, Angebote für eine Schutzimpfung wahr.
- Eine Pflicht zum Impfen besteht nicht.
- Beachten Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung, dass Impfungen eine **hohe individuelle Schutzwirkung** vor der Erkrankung haben und helfen können, die Pandemie einzudämmen.
- Kommt eine COVID-19-geimpfte Person mit dem Erreger in Kontakt, wird sie mit hoher Wahrscheinlichkeit (je nach Impfstoff z. B. 95 %) nicht erkranken.
- Die Teilnahme an der Schutzimpfung erleichtert es dem Betrieb, seiner Fürsorgepflicht Ihnen gegenüber nachzukommen und schneller zur Normalität zurückzukehren.

