



Information für Mitarbeitende zum Hygienekonzept zur Minimierung von Infektionsrisiken im Bürobetrieb – vor dem Hintergrund der Coronavirus-Pandemie

Der Übertragungsweg des Coronavirus (COVID-19) verläuft hauptsächlich über Tröpfcheninfektion (z. B. beim Husten, Niesen, aber auch beim Sprechen), wobei auch eine Kontakt- oder Schmierinfektion möglich ist. Deshalb gilt ein ausreichender Abstand von mindestens 1,5 Meter als wichtigste präventive Maßnahme gegen eine Infektion.

Was sollte man auf dem Weg zum Bürogebäude beachten?

- Wenn möglich versuchen Sie öffentliche Verkehrsmittel zu meiden und bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.

Welche Verhaltensweisen sollte ich im Büro einhalten?

- Händeschütteln vermeiden
- Möglichst 1,5 Meter Abstand halten zu anderen Personen
- Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) im gesamten Gebäude, wenn dieser nicht einzuhalten ist.
- Absprachen sollten, wenn möglich, per E-Mail oder Telefon getroffen werden.
- Nutzen Sie nach Möglichkeit Telefon- oder Videokonferenzen für den Austausch in der Gruppe.
- Zwingend erforderliche Treffen sollten möglichst klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum abgehalten werden. Hier sollte ein Mindestabstand von 1,5 Metern untereinander nicht unterschritten werden.
- Egal, ob Sie allein oder zu mehreren in einem Büroraum arbeiten, sollten sie regelmäßig (mindestens alle 25 Minuten – 2x pro Stunde) mindestens 5 Minuten den Raum stoßlüften. Diese Maßnahme reduziert mögliche Viren in der Raumluft und schützt die Schleimhäute vor Austrocknung.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind, und kurieren Sie sich aus!

Wie sollte ich meine Arbeit im Büro gestalten?

- Versuchen Sie möglichst am gleichen Arbeitsplatz zu arbeiten wie am Vortag.
- Wenn Sie einen Arbeitsplatz nutzen, der von einem anderen Kollegen vorab verwendet wurde (z. B. im Rahmen eines „Desksharings“), sollten Sie den Tisch sowie Gegenstände, die mit den Händen in Berührung kommen – wie z. B. Tastatur, Computermaus, Telefon, Schreibtischstuhl etc. – mit einem geeigneten Desinfektionstuch (wirksam gegen behüllte Viren; mindestens begrenzt viruzid) desinfizierend reinigen. Ebenfalls sollte nach Arbeitsende der Tisch und diese Gegenstände für die nächste Person mit einem geeigneten Desinfektionstuch desinfizierend gereinigt werden.
- Vor jeder Reinigung ist die Stromzufuhr zu unterbrechen.
- Wenn zwei oder mehr Personen gleichzeitig in einem Büroraum arbeiten, sollten die Tische so arrangiert werden, dass Personen nicht einander gegenüber sitzen und ein Abstand von 1,5 Metern untereinander eingehalten werden kann.
- Sollten Empfangstheken vorhanden sein, müssen diese regelmäßig mit geeigneten Desinfektionstüchern (mindestens begrenzt viruzid) desinfizierend gereinigt werden. Auch hier ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu allen Personen einzuhalten.
- Nach dem Arbeitstag sollte der Arbeitsplatz komplett leergeräumt werden, damit das Reinigungspersonal den Tisch reinigen kann.

Was muss ich beim Gang zur Toilette bzw. beim Aufenthalt in Gemeinschaftsräumen bzw. Teeküchen beachten?

- Insbesondere in Gemeinschaftsräumen und Teeküchen ist der Mindestabstand einzuhalten und ein Aufenthalt sollte nur so kurz wie möglich gestaltet werden. Des Weiteren empfiehlt es sich die Pausen so zu gestalten, dass man nacheinander und nicht gleichzeitig die Räumlichkeiten nutzt.
- Nach jedem Toilettengang ist es zwingend notwendig, die Hände mit einer hautfreundlichen, nichtparfümierten Waschlotion aus einem Spender zu waschen und mit Einmalhandtüchern abzutrocknen.
- Die Benutzung von Gemeinschaftshandtüchern ist aus hygienischer Sicht bedenklich und daher abzulehnen, da sich in feuchten Handtüchern Viren als auch Bakterien optimal vermehren.
- Benutztes Geschirr sollte unmittelbar nach Gebrauch abgewaschen bzw. in die Spülmaschine eingeräumt werden. Ebenfalls sollten Küchengeräte, insbesondere Kaffeemaschinen, nach Gebrauch gereinigt werden. Bei jeder Reinigung von elektrischen Geräten ist die Stromzufuhr vorab zu unterbrechen.



Wie kann ich mich und andere generell schützen?

- Händeschütteln vermeiden
- Halten Sie, wenn möglich mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen
- Tragen einer MNB
- Husten und Nies-Etikette beachten:
 - niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch (anschließend sofort in den Abfall entsorgen)
 - mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Personen halten und drehen Sie sich weg
 - nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten eine gründliche Händehygiene durchführen
- Hände aus dem Gesicht halten
Diese Maßnahme ist von großer Bedeutung, da Viren über die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund aufgenommen werden können.
- Achten Sie auf regelmäßige Händehygiene (siehe unten), insbesondere nach Kontakt zu möglicherweise kontaminierten Flächen.
- Aufgrund der Gefahr einer Schädigung der Haut durch häufiges Händewaschen sollten die Hände nach dem betrieblichen Hautschutzplan regelmäßig gepflegt werden.
- Mitarbeiter, die zu einer Risikogruppe gehören, sollten zu ihrer eigenen Sicherheit mit ihren Vorgesetzten Kontakt aufnehmen.

Händehygiene

Eine adäquate Händehygiene ist eine der wichtigsten Maßnahmen zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionen. Aufgrund der vielfältigen Kontakte mit der Umgebung und anderen Menschen gelten die Hände als Hauptüberträger für Infektionen.

Durchführung der Händewaschung

Es sollte eine hautfreundliche, nichtparfümierte Waschlotion aus einem Spender verwendet werden.

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

- Hände unter fließendem kaltem oder lauwarmem Wasser anfeuchten (zu heißes Wasser trocknet die Haut aus)
- Hände gründlich einseifen (mind. 30 Sek., singen Sie dabei in Gedanken zwei Mal *Happy Birthday*)
- Die Waschlotion auf dem Handrücken, den Handgelenken und zwischen den Fingern verreiben
- Hände unter fließendem Wasser gut abspülen – alle Waschlotionsreste müssen abgewaschen werden, ansonsten kann es zu Hautreizungen kommen
- Hände sorgfältig mit einem frischen Einmalhandtuch abtrocknen (es dürfen keine Gemeinschaftshandtücher verwendet werden)
Hierdurch wird die Keimbelastung der Hände um ca. 90 % reduziert, behüllte Viren – wie das Corona-Virus – werden durch Seife z. T. inaktiviert.

Die Hände sind zu waschen

- vor Tätigkeitsbeginn
- vor und nach jeder Pause
- vor dem Essen
- nach Arbeitsende
- bei sichtbarer Verschmutzung
- nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten
- nach Toilettenbesuch
- nach Kontakt zu möglicherweise kontaminierten Flächen

Desinfektionsmittel

Sollte Desinfektionsmittel zur Verfügung stehen ist es sinnvoll, auf die Herstellerhinweise zu achten und sich ggf. fachlich beraten zu lassen, z. B. in einer Apotheke. Verwenden Sie für die Hände lediglich entsprechende Händedesinfektionsmittel, die die unten angegebenen Kriterien erfüllen. Gemäß RKI und dem Verbund für Angewandte Hygiene (VAH) sollten Desinfektionsmittel im Hinblick auf die Wirksamkeit gegen das Coronavirus eins der folgenden Wirkungsspektren aufweisen:

- begrenzt viruzid
- begrenzt viruzid PLUS
- viruzid (aufgrund des hohen Ethanolgehalts, der die Haut ggf. austrocknet, sollten diese möglichst nur dann verwendet werden, wenn keine anderen Händedesinfektionsmittel zur Verfügung stehen)

Viele Desinfektions-Handgele, die in Drogerien erhältlich sind, sind gegen Bakterien, jedoch nicht gegen Viren wirksam. Bitte achten Sie darauf, dass es vom Wirkspektrum her mindestens begrenzt viruzid bzw. gegen behüllte Viren (z.B. Influenzaviren) wirkt.

Durchführung der hygienischen Händedesinfektion

Führen Sie dann eine Händedesinfektion durch, wenn ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht.

Beachten Sie folgendes:

- Verwendung eines wirksamen Desinfektionsmittels
- Ausreichende Menge -mind. 3 ml (je nach Größe der Hände) -in die hohle Hand geben und über sämtliche Bereiche der trockenen Hände einreiben (inklusive Innen- und Außenflächen Handgelenke, Fingerzwischenräume, Fingerkuppen, Nägel, Nagelfalze und Daumen)
- Händedesinfektionsmittel bis zur vollständigen Abtrocknung – mind. 30 Sek. – in die Hände einmassieren
- Eine Händewaschung **nach** der Händedesinfektion ist **NICHT** notwendig, sondern eher kontraproduktiv, da das Händedesinfektionsmittel teilweise abgewaschen wird und keine vollumfängliche Wirkung nicht eintreten kann
- Ebenso ist eine Händewaschung **VOR** der Händedesinfektion **NICHT** sinnvoll. Die obere Hautschicht ist dann noch nicht komplett trocken – dadurch wird das Händedesinfektionsmittel verwässert und kann nicht ausreichend wirken
- Ist eine Händewaschung vor der Händedesinfektion notwendig (z.B. bei Verschmutzung der Hände) sollte die Händedesinfektion erst nach ca. 10 Minuten durchgeführt werden, um eine zuverlässige Desinfektion sicherzustellen.