

Gesund durch den Herbst und Winter 2020

Die Gesundheitskrise, die wir aktuell durchleben, hat vieles verändert. Nicht nur die gesamte Arbeitswelt musste Schutzmaßnahmen realisieren, sondern auch der ganz persönliche Privatbereich musste sich SARS-CoV-2 anpassen. Viele sonst gewohnte Freizeitaktivitäten oder Arbeitsabläufe lassen sich weiterhin nur mit strengen Hygieneauflagen realisieren. Das Robert Koch-Institut (RKI) berichtet in den letzten Wochen immer wieder von ansteigenden Infektionszahlen. Ein wesentlicher Übertragungsweg von SARS-CoV-2, dem Erreger von COVID-19, sind feine Tröpfchen aus der Atemluft, welche beim Sprechen, Husten und Niesen entstehen. **Wie kann also jeder Einzelne von uns dazu beitragen, damit wir die Verbreitung möglichst stoppen oder auf ein Minimum reduzieren? Im Grunde sind es schon kleine Maßnahmen, die bereits viel gegen die Verbreitung ausrichten und AHA(L) Regeln genannt werden:**



Abstand

Wenn jeder von uns, vor allem in der Öffentlichkeit, auf ein wenig Abstand achtet, machen Sie es den Coronaviren bereits schwer, sich von Mensch zu Mensch zu übertragen. Die Tröpfchen sinken relativ schnell zu Boden, so dass die Schleimhäute des Mitmenschen nicht erreicht werden. **Mindestens 1,5 Meter Abstand sind einzuhalten.**



Hygiene

Die Häufigkeit mit der sich jeder mit der Hand im Gesicht berührt wird meist unterschätzt. Darum ist es unerlässlich, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. **Gründliches Waschen (ca. 30 Sekunden einreiben) mit herkömmlicher Seife reicht hier schon völlig aus.**



Alltagsmaske

Der wohl größte Effekt auf eine verminderte Verbreitung des Coronavirus hat weiterhin die Mund-Nase-Bedeckung (MNB). Damit werden die Tröpfchen, die z. B. beim Sprechen entstehen, verlangsamt und vermindern somit auch die Ansteckungsgefahr für alle Mitmenschen in ihrer Umgebung. Die Mund-Nase-Bedeckung schützt Sie selbst eher unzureichend. **Wenn allerdings jeder seinen Teil dazu beiträgt, und eine Mund-Nase-Bedeckung trägt, schützen wir uns alle gegenseitig.**



Lüften

Die AHA-Regel wurde im September 2020 noch um den Buchstaben (L) wie „Lüften“ ergänzt. Eine gute Durchlüftung des Raumes vermindert sehr effektiv, dass sich Coronaviren im Raum verbreiten und länger in der Luft verweilen können. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) empfiehlt: **Büroräume ca. alle 60 Minuten und Besprechungsräume ca. alle 20 Minuten zu lüften. Hierbei sollen die Fenster im Winter ca. drei Minuten und im Sommer ca. zehn Minuten ganz geöffnet werden.** Klima- und Lüftungsgeräte dürfen nicht im Umluftmodus betrieben werden.

Empfehlung für richtiges Lüften am Arbeitsplatz!

Nachfolgendes Plakat fasst die wichtigsten Regeln für richtiges Lüften nochmals zusammen:

RICHTIGES LÜFTEN SCHÜTZT!

Büroräume alle 60 Min.,
Besprechungsräume
alle 20 Min. lüften.

Fenster vollständig
öffnen.

Fenster im Winter ca. 3 Min.,
im Sommer ca. 10 Min.
geöffnet lassen.

Klima- und Lüftungsgeräte
dürfen NICHT im Umluftmodus
betrieben werden.

*ITC www.itc-graf.de | MPS www.mps-heidenheim.de

