



Allgemeine Unterweisung

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

**Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln
SARS-CoV-2 / Covid-19**



Stand: 10. Mai 2020



Die Bundesregierung hat am 16.04.2020 einen verbindlichen Arbeitsschutzstandard gegen SARS-CoV-2 / Covid-19 veröffentlicht. https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Schwerpunkte/sars-cov-2-arbeitsschutzstandard.pdf?__blob=publicationFile&v=2

Branchenspezifische Konkretisierungen und Ergänzungen erfolgen durch die jeweiligen Unfallversicherungsträger. <https://www.dguv.de/de/praevention/corona/index.jsp> <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Biostoffe/Coronavirus-FAQ.html>

Persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln (Abstandsgebot, „Hust- und Niesetikette“, Handhygiene, Mund-Nasen-Schutz) sind wesentlicher Bestandteil des Arbeitsschutzstandards und müssen unterwiesen und umfassend kommuniziert werden.

Für Unterweisungen sind auch die Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hilfreich. <https://www.bzga.de/>



- Bereits vor dem Auftreten erster Krankheitserscheinungen kann man auch andere Personen mit dem neuartigen Coronavirus anstecken. **Die höchste Ansteckungsfähigkeit ist am Tag vor Symptombeginn vorhanden.**
Deshalb kann theoretisch jeder von uns zum Virusüberträger werden – ohne es zu wissen.
- **Die hauptsächliche Übertragung erfolgt über Tröpfchen, die beim Husten und Niesen entstehen und beim Gegenüber über die Schleimhäute der Nase, des Mundes und ggf. des Auges aufgenommen werden (Tröpfcheninfektion).**
- Eine Übertragung über kontaminierte Oberflächen ist nicht auszuschließen.
- Eine Übertragung über Aerosole (in der Luft schwebende sehr kleine Tröpfchenkerne) ist im normalen gesellschaftlichen Umgang nur von untergeordneter Bedeutung.



- **ABSTAND HALTEN – mindestens 1,5 Meter!**
- Möglichst einzeln oder in kleinen, festen Teams trainieren.
- Keine Gruppenbildung in Räumen oder im Raucherbereich.
- Gemeinsam benutzte Gegenstände und Flächen regelmäßig mit handelsüblichem Reiniger reinigen. Desinfektionsmittel nur im Ausnahmefall notwendig!
- Werkzeuge möglichst nicht an andere Personen ausleihen.
- Räume mehrmals täglich lüften.
- Berührungen (z. B. Handschlag und Umarmungen) sind zu unterlassen.
- Kontaktbeschränkungen einhalten, auch privat.



NIEMALS KRANK ZUM TRAINING!

- Personen – auch mit leichten Symptomen – müssen bis zur Abklärung zuhause bleiben.
- Rufen Sie Ihren Hausarzt an, gehen Sie nicht einfach so in die Praxis.
- Informieren Sie bei Unwohlsein sofort den Trainer oder Übungsleiter.

Merkblatt Verhaltensregeln (BZgA): <https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/Merkblatt-Verhaltensregeln-empfehlungen-Coronavirus.pdf>



Wenn die geforderten Abstandsregeln (mind. 1,5 m) nicht eingehalten werden können, kommt ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) zum Einsatz.

Mund-Nasen-Schutz dient vor allem dem Schutz der Umgebung vor eigenen Krankheitserregern (Fremdschutz).

Das Tragen von Mund-Nasen-Schutz durch alle Mitglieder kann wirksam vor der Übertragung von SARS-CoV-2 schützen (Kollektivschutz).

Auf keinen Fall darf das Tragen von Mund-Nasen-Schutz dazu führen, dass Abstandsregeln nicht mehr beachtet oder die Hygieneregeln nicht mehr umgesetzt werden!





„Community-Masken“, medizinischer Mund- Nasen-Schutz und filtrierende Halbmasken – Wo liegt der Unterschied?

Maskentyp / Eigenschaften	Community - Maske	Mund-Nasen-Schutz (MNS)	Filtrierende Halbmaske ohne Ventil	Filtrierende Halbmaske mit Ventil
Abkürzung bzw. Synonym	Mund-Nasen- Bedeckung (MNB)	Operations (OP)- Maske	FFP2 / FFP3-Maske ohne Ventil	FFP2 / FFP3-Maske mit Ventil
Medizinprodukt bzw. Schutzausrüstung	Nein	Ja	Ja	Ja
Verwendungszweck	Privater Gebrauch	Fremdschutz	Eigen- und Fremdschutz / Arbeitsschutz	Eigenschutz / Arbeitsschutz
Schutzwirkung	Reduktion des Tröpfchenauswurf des Trägers	Schutz des Gegen- übers vor Tröpfchen- auswurf des Trägers	Schutz des Trägers und des Gegenübers	Schutz des Trägers vor festen und flüssigen Aerosolen
Schützt den Träger (Eigenschutz)?	Etwas	Etwas	Ja	Ja
Schützt das Umfeld (Fremdschutz)?	Ja	Ja	Ja	Nein



Mund-Nasen-Schutz richtig anziehen und tragen

- Vor dem Anlegen, die Hände gründlich waschen.
- Richtige Seite der Maske nach außen und Innenseite möglichst nicht berühren.
- **Modell mit zwei Bändern:** Unteres Kopfband in den Nacken legen, danach über die Nase ziehen. Oberes Kopfband oberhalb der Ohren platzieren
- **Modell mit Gummiband:** Mit dem Kinn in die Maske einsteigen, Gummibänder hinter die Ohren ziehen, danach über die Nase ziehen.
- Über Mund und Nase platzieren und mit Metallbügel an Nasenrücken drücken.
- Während des Tragens möglichst nicht anfassen.
- Bei Durchfeuchtung abnehmen und austauschen.
- Von hinten abnehmen und potenziell erregerehaltige Vorderseite nicht berühren.
- Nach dem Ablegen, die Hände gründlich waschen.

Maske richtig anlegen und entsorgen



**Wissenswertes rund um
die Mund-Nasen-
Bedeckung** Video der
Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA) :

<https://www.youtube.com/watch?v=oMlhnINiDDs>

www.mundschutzmasken.net



- Während des Tragens soll vermieden werden, den MNS anzufassen und zu verschieben, um keine Erreger darauf zu vereteilen.
- Masken, die durchfeuchtet sind (z. B. durch die Atemluft) müssen gewechselt werden.
- Masken, die defekt oder verschmutzt bzw. wissentlich kontaminiert sind, dürfen nicht wiederverwendet werden.
- Community-Masken täglich wechseln, Waschen idealerweise bei 95°, mindestens aber bei 60°, vollständig trocknen lassen.



RICHTIG HUSTEN UND NIESEN

- Abstand halten und abwenden
- In die Armbeuge
- In ein Papiertaschentuch
(danach in verschließbaren Behälter werfen)
- Danach Hände gründlich waschen





RICHTIG HÄNDE WASCHEN



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Händewaschen ist völlig ausreichend. Desinfektionsmittel sind nicht besser, sondern nur ein geeigneter Ersatz, wenn Händewaschen nicht möglich ist.





HÄNDE VOM GESICHT FERNHALTEN

Berührt man mit den Händen das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen.



Bild: stockfour/Gettyimages.de



EINMALHANDSCHUHE, eher Gefahr als Schutz!

- Einmalhandschuhe vermitteln eine trügerische Sicherheit.
- Werden genauso kontaminiert, wie eine unbedeckte Hand.
- Keine Verbesserung in Hinblick auf die Weitergabe von Keimen mit den Händen.
- Sogar längere Anhaftung von Viren an Einmalhandschuhen als auf der Haut.
- Dazu Hautbelastung durch flüssigkeitsdichte Handschuhe.
- Handschuhe dürfen an bestimmten Arbeitsplätzen gar nicht getragen werden (z. B. Erfassung durch rotierende Teile).

LIEBER ÖFTER HÄNDE WASCHEN!





Bei Fragen wenden Sie sich auch an:

- Hausarzt
- Hygienebeauftragte/r
- Infektionsschutz-Beauftragte/r
- Corona-Beauftragte/r
- Betriebsärztin/-arzt
- Arbeitsmedizinischer Dienst
- ...

Unterweisung erstellt in Zusammenarbeit mit:



ProfessoMed GmbH

Arbeits-, Sozial-, Reise-, Verkehrs-, Präventiv- & Flugmedizin
Gebhardtstr. 9, 90762 Fürth

Bestätigung



Ich, *(Namen in Druckschrift)*

wohnhaft in:

habe am

an der vereinsinternen Unterweisung zum Gesundheitsschutz / persönliche Hygiene- und Verhaltensregeln SARS-CoV-2 / Covid-19 teilgenommen, die Inhalte daraus verstanden und die Unterlagen ausgehändigt bekommen.

Unterschrift