gesundes **unternehmen** aktiv!

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Krankheiten vorbeugen
am Arbeitsplatz

Ob gegen Corona- und Grippeviren oder Bakterien, mit diesen Tipps können Sie sich und andere vor einer Infektion schützen.

Richtig husten und niesen
Husten und niesen Sie immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch und entsorgen Sie dieses anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Halten Sie dabei Abstand zu Kolleginnen und Kollegen und drehen Sie sich weg. Noch besser: Tragen Sie einen geeigneten Mund-Nasen-Schutz. So können ausgestoßene Tröpfchen abgefangen werden. Wichtig ist, dass die Bedeckung eng anliegt und regelmäßig gewechselt wird. Auf keinen Fall ersetzt ein Mund-Nasen-Schutz aber die Abstands- und Hygieneempfehlungen.

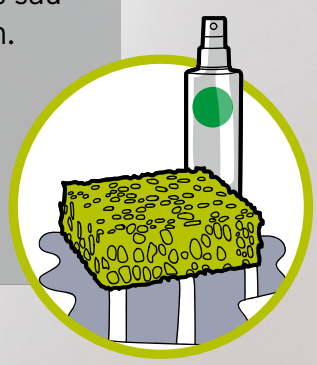
Im Krankheitsfall zu Hause bleiben
Weder Ihren Kolleginnen und Kollegen noch Ihrem Arbeitgeber ist damit geholfen, wenn Sie krank zur Arbeit kommen, sich nicht richtig auskurieren und womöglich andere anstecken. Bei einer ansteckenden Krankheit wenden Sie sich zunächst an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und bleiben dann zu Hause.

Regelmäßig und gründlich Hände waschen
Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Waschen Sie deshalb regelmäßig Ihre Hände und die Fingerzwischenräume, vor allem vor und nach Mahlzeiten, nach dem Besuch der Toilette, nach dem Naseputzen, Husten und Niesen. Waschen Sie dabei die Hände und Finger mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife. Tipp: zweimal im Kopf „Happy Birthday to you" singen – aber bitte die ganze Strophe. Ist kein Wasserhahn in der Nähe, kann auch auf Handdesinfektionsmittel zurückgegriffen werden.

Regelmäßig lüften und trinken
Trockene Schleimhäute sind anfälliger für Krankheitserreger. Durch regelmäßiges Lüften befeuchten Sie die Schleimhäute und sorgen zudem dafür, dass sich die Zahl von Krankheitserregern in geschlossenen Räumen verringert. Zusätzliches Trinken sorgt dafür, dass die Mund- und Rachenschleimhaut nicht austrocknet.

Abstand halten, Berührungen vermeiden
Viren und Bakterien werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen, zum Beispiel im Gespräch oder wenn eine infizierte Person hustet oder niest. Dabei können Tröpfchen an die Schleimhäute der Nase, des Mundes oder des Auges anderer Personen gelangen. Halten Sie deshalb während einer Krankheitswelle ausreichend Abstand zu anderen Personen. Das reduziert das Risiko einer Übertragung. Verzichten Sie auch aufs Händeschütteln. Versuchen Sie zudem, sich nicht im Gesicht zu berühren.

Auf ein sauberes Umfeld achten
Gemeinsam genutzte Räume wie Toilette, Pausenraum oder Küche sollten stets sauber hinterlassen werden. Versuchen Sie, wenn möglich, auf dem Arbeitsweg in Bus und Bahn keine Griffe oder Klinken anzufassen.



Weitere Informationen zum Umgang mit dem Coronavirus finden Sie unter:
aok.de/coronavirus