

# Krankheiten vorbeugen am Arbeitsplatz

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



## Im Krankheitsfall zu Hause bleiben

Weder Kollegen noch Arbeitgeber ist damit geholfen, wenn Sie krank zur Arbeit kommen, womöglich Kollegen anstecken und sich nicht richtig auskurieren. Bei einer ansteckenden Krankheit gehen Sie erst zum 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.



## 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 Kollegen und drehen Sie sich weg. Noch besser: Tragen Sie einen textilen 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.



## 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 möglichst 2 Meter 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.

