
Allgemeinhygienische Empfehlungen und Hilfestellung zur Ausarbeitung eines nachhaltigen Hygienekonzeptes zur Prävention einer SARS-CoV-2 Übertragung

SARS CoV-2 wird überwiegend als so genannte Tröpfcheninfektion übertragen. Ziel des Konzeptes ist daher die Minimierung der Übertragungsebenen für SARS-CoV-2 z.B. bei Ansammlung von Menschen ohne die gebotenen Abstände in engen, geschlossenen räumlichen Verhältnissen („Apres-Ski-Situation“).

Zudem sollen auch Kontaktübertragungen durch mit erregerhaltigen Sekreten kontaminierte Hände auf die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen reduziert werden.

Demgegenüber bleiben bestehende Hygienevorgaben für Bereiche wie Wäscheaufbereitung, Hausreinigung und Küche weitgehend unberührt. Eine sachgemäße Wäscheaufbereitung und Hausreinigung auch ohne Ergänzung durch Flächendesinfektionsmittel ist im Regelfall ausreichend, um Kontaktübertragungen zu minimieren.

Für die Küche und den Umgang mit Lebensmitteln müssen unabhängig von der Pandemiesituation ohnehin HACCP-Konzepte in Kraft sein. Es kann aber sinnvoll sein, diese jetzt anlassbezogen zu aktualisieren.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei unseren Empfehlungen in erster Linie um hygienische Empfehlungen handelt. Diese sollten auch immer im Einklang mit Anforderungen aus dem Bereich Arbeitsschutz, Brandschutz etc. für den jeweiligen Anwendungs- oder Tätigkeitsbereich stehen und sollten im Zweifel mit den jeweiligen Ansprechpartnern z. B. der Unfallversicherungsträger abgestimmt werden.

Allgemeine, persönliche Verhaltensregeln



- **Verstehen führt zu Verhaltensänderung:** Das Verstehen von Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen sowie Verhaltensweisen ist essentiell und durch Schulungen/Erläuterungen theoretisch und praktisch sicherzustellen.
- **Ein Tröpfchen fliegt ca. 1 Meter:** Ein Mindestabstand von 1,5 m sollte daher immer eingehalten werden.
- **Ein Höflichkeitsritual:** Auf ein Händeschütteln oder Körperkontakt durch Umarmen o.ä. ist grundsätzlich zu verzichten.
- **Husten möchte gelernt sein:** Bei Husten und Niesen ist ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase zu halten oder die Ellenbeuge zur Hilfe zu nehmen. Papiertaschentuch umgehend entsorgen.
- **Die Hände machen es dem Erreger leicht:** Neben der hauptsächlichen Tröpfchen-Übertragung durch Husten, Niesen, feuchter Aussprache mit direktem Gesicht-zu-Gesicht-Kontakt können Erregerübertragungen auch durch die Berührung von Gesicht, Mund und Nase mit kontaminierten Händen (Kontaktübertragung) stattfinden. **Wichtige Regel:** Darum sollte man sich möglichst nicht ins Gesicht bzw. insbesondere Augen, Nase, Mund fassen. Gerade beim Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (Hautjucken, Schwitzen unter der Maske) ist das nicht einfach. Wichtig ist daher die Händehygiene insbesondere nach Ausziehen der Maske.
- **Krank?** Bei auftretenden Erkältungssymptomen umgehend nach Hause gehen bzw. gar nicht erst zur Arbeit oder nach draußen gehen.
- **Masken?** Gemäß regionalen Verordnungen Tragen von (textilem) Mund-Nasen-Schutz (MNS), z.B. wenn öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden müssen, beim Einkaufen etc..
- **Gute Übung:** Türen mit dem Ellbogen oder Fuß öffnen, wenn möglich.
- **Zielgenau:** Auch in Aufzügen auf Abstand achten. Knöpfe und Schalter mit einem Gegenstand wie z. B. einem Stift, Schlüssel und ähnliches oder mit dem Ellbogen bedienen.
- **In Bewegung bleiben:** In Treppenhäusern und auf Fluren rechts gehen und nicht stehenbleiben, um Personenansammlungen zu verhindern.

Masken



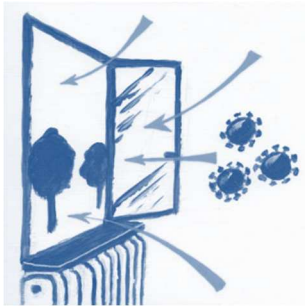
- **Auf den Fremdschutz kommt es an:** Geeignet im Sinne des Fremdschutzes sind textile Mund-Nasen-Schutz Masken („Alltagsmaske“) oder entsprechende Einmalprodukte (Mund-Nasen-Schutz aus Vlies). Stattdessen können auch so genannte Gesichtsvisiere aus Klarsichtmaterial verwendet werden. Diese sollten bis über das Kinn reichen.
- **Bitte nicht:** Höherwertiger Atemschutz (Klasse FFP2, 3 oder nach amerikanischer Einstufung N95, N100) im Sinne des Arbeitsschutzes, wie in manchen medizinischen Bereichen oder bei Feinstäuben im Industrie- und Handwerksbereich üblich, sind hier nicht erforderlich. Sie können sich im Gegenteil kontraproduktiv auswirken, da sie über den erhöhten Atemwegswiderstand zu Ermüdungserscheinungen oder häufigen Manipulationen mit den Händen im Gesicht führen können.
- **Bitte auch nicht:** FFP-Masken mit Ausatemventil sind für den Fremdschutz sogar wirkungslos, denn die ausgeatmete Luft geht ungefiltert nach außen.
- **Denken Sie an Ihre Nase:** Wird eine Maske getragen, muss sie stets Mund und Nase abdecken. Das Herabziehen und am Kinn tragen ist kontraproduktiv und kann das Übertragungsrisiko über Handkontaminationen sogar erhöhen. Das Ablegen sollte korrekt an den Haltebändern erfolgen.
- Die Lagerung sollte trocken und vor Kontamination geschützt erfolgen.
- Der (textile) Mund-Nasen-Schutz sollte von jedem regelmäßig und bedarfsgerecht selbst zuhause bei 60°C mit einem Vollwaschmittel gewaschen werden. Bei Einmal-Mund-Nasen-Schutz kann dieser so lange getragen werden, wie er angenehm und ansehnlich ist. Visiere o. ä. sind täglich zu reinigen.

Händehygiene



- Ausreichend Gelegenheit für Händehygiene sollte gegeben sein.
- **Auf die Zeit kommt es an:** Eine gute Händehygiene wird durch Händewaschen mit Wasser und Seife für ca. 20-30 Sekunden oder, wenn keine Waschgelegenheit vorhanden ist, durch Einreiben der Hände mit alkoholischem Händedesinfektionsmittel (farbstoff- und parfümfrei, 3-5 ml) für 15 bis 30 Sekunden erreicht. Dabei sollten die Hände gut benetzt werden. Eltern tragen die Verantwortung für ihre Kinder.
- **Fingerspitzengefühl gefragt:** Sowohl Handinnenflächen als auch den Handrücken waschen bzw. desinfizieren, besonders die Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen nicht vergessen!
- Die Händehygiene sollte zu folgenden Gelegenheiten erfolgen: Vor dem Essen, vor dem Zugang zu öffentlichen Bereichen, beim Eintritt in Gebäude von draußen bzw. beim Betreten von Arbeitsstätten/Arbeitsplatz und selbstverständlich nach dem Toilettengang.
- Die Hände mit Einmalhandtüchern abtrocknen und diese entsorgen.
- **Die Haut darf nicht zu kurz kommen:** Bei häufigem Händewaschen kann die Haut schnell austrocknen. Deshalb ist guter Hautschutz wichtig: Passende Hautpflegemittel können einzeln verpackt oder personenbezogen vorgehalten werden.

Arbeitsstätten, öffentliche Bereiche allgemein



- Hygienemaßnahmen sollten leichtverständlich (ggf. mehrsprachig) und gut sichtbar für Personen an Hauptzugangsbereichen angebracht werden. Optional kann ein Video gezeigt werden. Grundsätzlich sollte versucht werden, freundlich für die Bereitschaft zur Einhaltung der pandemiebedingten zusätzlichen Maßnahmen zu werben.
- **Nicht gegenseitig auf die Füße treten - Wichtige Regel:** Auf ausreichend Abstand zwischen den Menschen sollte geachtet werden. Als Anhalt gelten 1,5 m (ca. 5 Personen auf 20 Quadratmeter). Maßnahmen, die diesen Abstand gewährleisten sollten in der Reihenfolge der technischen (z. B. Trennwände, Bodenmarkierungen etc.) und organisatorischen (z. B. Begrenzung der maximalen Anzahl von Menschen in einem Raum pro Zeiteinheit) Maßnahmen durchgeführt werden und zuletzt, wenn der Abstand nicht sicher gewährleistet werden kann, durch persönliche Schutzmaßnahmen (z. B. Mund-Nasen-Schutz) ergänzt werden.
- Die Arbeit vom Homeoffice minimiert mögliche Kontakte und sollte daher weiterhin möglich sein und gefördert werden.
- Das Arbeiten in zugeteilten Einzelbüros/-Arbeitsplätzen ist bei einer Vorort-Präsenz von Vorteil.
- Personen, die gegenüber oder nebeneinandersitzen – ob im Büro, in der Kantine oder im Restaurant, sollten zu jeder Zeit den Mindestabstand von 1,5 m wahren.
- Alternativ kann beispielsweise durch das Aufstellen von Plexiglasscheiben eine künstliche Barriere geschaffen werden.
- Wechselnde Büro-Arbeitsplätze sollten soweit als möglich nicht angeboten werden, ansonsten ist sicherzustellen, dass der Arbeitsplatz bei Mitarbeiterwechsel gereinigt wurde.
- Es wird ein regelmäßiger Luftaustausch in geschlossenen Räumen empfohlen. Dieser kann durch großzügige Fensterlüftung oder mechanische Entlüftung (Frischlufzufuhr durch Außenluftansaugung) bzw. Klimaanlage erreicht werden. Generell sollten Raumlufttechnik oder Klimaanlage nach den allgemein anerkannten Regeln der Technik gewartet und gereinigt werden (z. B. VDI 6022, DIN-Vorgaben).

- Öffnung von Türen: Soweit möglich und vom Brandschutz her zulässig, sollte die Schließung von Türen reduziert werden, um Handkontakte (Türklinken) zu reduzieren bei gleichzeitiger Lüftungsmöglichkeit.
- Der Arbeitsplatz sollte nur mit den erforderlichen Unterlagen belegt sein, so dass eine regelmäßige (arbeitstägliche) Reinigung der Arbeitsplatzoberflächen erfolgen kann.
- Bei Anfahrt im privaten PKW, Mofa, Fahrrad oder zu Fuß kann auf den Mund-Nasen-Schutz/Visier während der Fahrt verzichtet werden. Bei Fahrgemeinschaften von Mitarbeitern in privaten PKWs, in denen der Abstand > 1,5 m nicht eingehalten werden kann, sollte ein MNS getragen werden. Dabei sind die Regeln der StVO zu beachten (siehe z.B.: <https://www.adac.de/news/autofahren-mundschutz/>).
- Wegeführungen in großen Gebäuden möglichst so gestalten, dass Abstände gewahrt werden können (ggf. ist ein gestaffelter Dienstbeginn/-ende hilfreich, um die ins Gebäude ein-/austretende Mitarbeiteranzahl zu entzerren).

Sanitärräume

- An den Waschplätzen sollte aus hygienischen Gründen Seifenspender sowie Einmalhandtuchpapierspender bereitgestellt werden.
- Papierabwurfbehälter sind mit einem Beutel zu versehen und bedarfsgerecht zu leeren.
- **Eins für alle? Nein!** Die Benutzung von Gemeinschaftshandtüchern und einem „Gemeinschafts-Seifenstück“ ist aus hygienischer Sicht ungeeignet und daher abzulehnen.
- Toilettenpapier, Handtuchpapier und Seife sind grundsätzlich in ausreichender Menge vorzuhalten.
- Die WC-Bürsten bedarfsgerecht austauschen. Die Reinigung der Toiletten erfolgt gemäß dem Reinigungsplan. Die Reinigungsintervalle sollten so gewählt werden, dass eine gute optische Sauberkeit resultiert. Wenn nötig, müssen sie verkürzt werden.
- Es sollte kenntlich gemacht sein, wenn eine Toilette belegt ist und ein Warten mit ausreichendem Abstand gewährleistet sein.

Reinigungsmaßnahmen in Arbeitsstätten



- Bedarfsgerechte Reinigung aller Fußböden, Mobiliaroberflächen sowie - jeweils nach sichtbarer Verschmutzung oder Kontamination - häufiger allgemeiner Hand-Kontaktflächen in den Räumlichkeiten mit einem umweltfreundlichen Neutralreiniger bzw. im Sanitärbereich mit einem Sanitärreiniger in der vom Hersteller angegebenen Konzentration (ausgenommen sind Oberflächen, die eine spezielle Reinigungslösung zum Erhalt der Oberflächeneigenschaften bedürfen; hier den speziellen Reiniger anwenden).
- Pro Arbeitsplatz Verwendung mindestens eines frischen Wischtuchs (je nach Fläche können auch mehrere Wischtücher erforderlich sein).
- Mopps und Wischtücher nicht in der Reinigungslösung schwimmen lassen, sondern vor Gebrauch eintauchen und „nebelfeucht“ auswringen.
- **Erreger würden sich freuen:** Weder Mopps noch Wischtücher in die Reinigungslösung wiedereintauchen!
- Bei Raumwechsel neuen Mopp und neues Wischtuch einsetzen.
- Gebrauchte Reinigungsutensilien umgehend entsorgen oder der Sammlung zur Aufbereitung Zwecks Wiederverwendung zuführen.
- Handkontaktflächen wie Türklinken, Telefonhörer und Wählpanels, Tische, Stuhllarmlehnen, Computertastaturen, Computermaus, Lichtschalter, Fenstergriffe, etc. sind besonders in der täglichen Reinigung zu beachten.
- Beim Umgang mit Reinigungsmitteln immer geeignete Handschuhe tragen. Dabei die Tragezeiten beachten (Arbeitsschutz!).
- Ansatz von Reinigungsmitteln immer mit kaltem Wasser (Vermeidung schleimhautreizender Dämpfe).
- **Desinfektion mit Augenmaß:** Eine gezielte Desinfektion kann in Erwägung gezogen werden bei sichtbarer Verschmutzung mit potentiell infektiösem Material wie Speichel, Erbrochenem oder Stuhl. Vorhaltung eines geeigneten Flächendesinfektionsmittels (Wirkbereich: *begrenzt viruzid*). Als praktisch haben sich hier „flowpacks“ mit vorgetränkten Tüchern zur Wischdesinfektion erwiesen. Für die Vorgehensweise sollte eine praktische Einweisung erfolgen. Diese sollte auch schriftlich hinterlegt und im Bedarfsfall zugänglich sein. Wichtig: Erst die sichtbare Verschmutzung durch Reinigung entfernen und nach Trocknung desinfizieren.