

# Empfehlungen des BMAS zur Vermeidung von Atemwegsinfektionen wie Grippe, grippale Infekte und COVID-19 bei der Arbeit

## Informieren und motivieren

Gerade in der Heizperiode breiten sich Atemwegsinfektionen, die über Tröpfchen und Aerosole übertragen werden, regelmäßig stark aus. Das gilt nicht nur für COVID19, sondern auch für Grippe und grippale Infekte.

Es wird daher empfohlen, in den Betrieben und Verwaltungen auch nach Wegfall der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzverordnung zum 2. Februar 2023 weiterhin bewährte Schutzmaßnahmen umzusetzen, um Ansteckungen bei der Arbeit zu vermeiden und krankheitsbedingte Personalausfälle zu minimieren. Dazu zählt vor allem die AHA+L-Regel (Abstand halten, Hygiene beachten, (Atemschutz-)Masken tragen, richtig Lüften). Zusätzlich sollten insbesondere bei hohem Infektionsgeschehen betriebsbedingte Personenkontakte möglichst eingeschränkt und Maßnahmen zum Schutz vulnerabler Personen getroffen werden. Die Organisation bzw. Wahrnehmung regelmäßiger Schutz- und Auffrischungsimpfungen gegen Grippe und COVID-19 können darüber hinaus wichtige Beiträge zum betrieblichen Infektionsschutz leisten. Impfungen können Erkrankungen und die Ausbreitung von Infektionen zwar nicht vollständig verhindern, schützen aber vor schweren Verläufen.

Die nachstehenden Empfehlungen sollen für Infektionsgefährdungen bei der Arbeit sensibilisieren und zur Umsetzung von Schutzmaßnahmen motivieren. Sie sollten auch in Pausenzeiten und in Pausenbereichen umgesetzt werden.

## Die AHA+L -Formel schützt vor vielen Atemwegsinfektionen!

### Abstand halten

Ein ausreichender **Abstand** zu anderen Personen schützt wirksam vor Tröpfcheninfektionen, die bei vielen Atemwegsinfektionen vorkommen.

### Hygiene beachten

Unabhängig von der Erkrankung gilt: Nicht krank zur Arbeit gehen!

Ebenso sind die bewährten **Hygieneregeln** für richtiges Husten und Niesen in die Armbeuge zu befolgen. Regelmäßiges gründliches Händewaschen schützt zusätzlich vor dem Eindringen von Krankheitserregern in die Mund- und Nasenschleimhäute.

### Atemschutz: Masken schützen vor Ansteckung

Um bei Unterschreitung des Mindestabstands von 1,50 m sowie bei Aufenthalt in Innenräumen die Ansteckung anderer Personen zu vermeiden, sollten Personen, die

typische Erkältungssymptome wie Husten oder Schnupfen aufweisen, medizinische Gesichtsmasken oder **Atemschutzmasken** tragen.

## **Lüften: regelmäßig und gründlich**

Fachgerechtes **Lüften** in regelmäßigen Abständen trägt dazu bei, in Innenräumen die Übertragung von Krankheitserregern durch Aerosole zu verringern. Soweit die Lüftung nicht über eine raumluftechnische Anlage (RLT) erfolgt, ist regelmäßiges kurzzeitiges Stoßlüften bei weit geöffneten Fenstern besonders zu empfehlen. Stoßlüften ist zudem energiesparend: Im Winter reichen schon wenige Minuten Stoßlüften für einen vollständigen Luftwechsel aus, ohne dabei den Raum auszukühlen. Weiterführende Informationen enthält die Technische Regel für Arbeitsstätten „Lüftung“ (ASR A3.6).

## **Zusätzliche Empfehlungen bei hohem Infektionsgeschehen:**

Zur Bewertung, ob ein hohes Infektionsgeschehen vorliegt, können z. B. Situationsberichte des Robert-Koch-Instituts (RKI), der Arbeitsgemeinschaft Influenza oder die amtlichen Mitteilungen der regionalen Gesundheitsbehörden herangezogen werden. Liegt ein hohes Infektionsgeschehen vor, empfiehlt es sich, zusätzlich die nachstehenden Maßnahmen umzusetzen.

## **Betriebsbedingte Personenkontakte reduzieren**

Weniger Personenkontakte bedeuten weniger Gelegenheiten zur Übertragung von Krankheitserregern. Gerade bei hohem Infektionsgeschehen können die verstärkte Nutzung digitaler Kommunikationsmöglichkeiten für Besprechungen, die Verringerung der Zahl gleichzeitig in Innenräumen anwesender Personen bis hin zur Erledigung geeigneter Tätigkeiten im Homeoffice wichtige zusätzliche Beiträge zur Verhinderung von Atemwegsinfektionen leisten.

## **Vulnerable Personen schützen**

Bei hohem Infektionsgeschehen sollten vorsorglich auch symptomfreie Personen immer dann eine medizinische Gesichtsmaske oder Atemschutzmaske tragen, wenn Kontakt oder Umgang mit vulnerablen Personen besteht.