



4. Personal

4.0.1. Dienststelle für Arbeitsschutz

4. Personale

4.0.1. Servizio di prevenzione e protezione

In freudiger Erwartung: Ihre Grippe!

Wird es draußen wieder nass und kalt, geht die Grippezeit wieder los.

Die Erreger, also Viren und Bakterien, benutzen verschiedene Übertragungswege, um von einer erkrankten zu einer gesunden Person zu gelangen.

Sie werden hauptsächlich über 2 Wege verbreitet:

- **Tröpfcheninfektion:**



Mittels Husten oder Niesen werden die Erreger in der Luft verteilt und diese Aerosole können von anderen eingeatmet werden.

- **Schmierinfektion:**



Die Erreger lauern beispielsweise auf Treppengeländern und Türklinken und gelangen über die Hände in Mund, Nase und Augen und können dadurch die Krankheit auslösen.

Viele nehmen in dieser Jahreszeit Medikamente zu sich, um den Husten oder eine Erkältung in Schach zu halten. Man kann sich aber schon vorher schützen, denn wie ein schönes Sprichwort sagt: „Eine Grippe dauert mit Medikamenten 7 Tage, ohne Medikamente eine Woche!“

Um die **Ansteckungsgefahr zu verringern**, haben wir einige Tipps gesammelt, die Ihre Chancen erhöhen, sich nicht anzustecken. Ein guter Rat ist, kranken Menschen aus dem Weg zu gehen. Da aber auch vermeintlich gesunde Personen bereits ansteckend sein können, gibt es andere Maßnahmen, die Sie treffen können.

5 Tipps zur Grippezeit

1. Hygiene der Hände



Durch die richtige Hygiene der Hände kann eine Ansteckung mit Viren und Bakterien am effektivsten verhindert werden. **Mehrmals täglich** sollen für mindestens zwanzig Sekunden Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen und Fingerzwischenräume gründlich mit einer Seife gereinigt werden. Danach den Schaum abspülen und die Hände trocknen.

Dies ist immer dann notwendig, wenn es möglich ist, sich infiziert zu haben, wie z.B. nach dem Händeschütteln.

2. Hände unten lassen

Die Erreger gehen spielend leicht von unseren Händen auf die Schleimhäute von Nase, Augen oder Mund über. Diesen Weg sollten Sie den Erregern versperren, indem Sie Ihre **Hände von Ihrem Gesicht fernhalten**. Also möglichst nicht am Kinn zupfen, die Augen reiben oder sich mit der Hand im Gesicht abstützen.

3. Richtiges Niesen und Husten

Beim Husten und Niesen werden viele Viren und Bakterien durch die Luft geschleudert. Es wird daher geraten, in ein Taschentuch oder in die Ellenbeuge zu niesen und nicht in die Handfläche.

Benutzen Sie Ihre Taschentücher nur einmal, greifen Sie also zu **Einmaltaschentüchern**. Andernfalls tragen Sie die Erreger mit sich in der Hosentasche spazieren und kommen ständig mit ihnen in Kontakt.



4. Regelmäßig Lüften



In geschlossenen Räumen vermehren sich die Erreger leicht. Regelmäßiges Stoßlüften kann die Keimlast in den Räumen verringern.

Wird der Luftwechsel durch eine Belüftungsanlage garantiert, dann ist diese regelmäßig zu **reinigen** und die **Wartung** laut Herstellerangaben durchzuführen.

Sind Fenster vorhanden, die sich öffnen lassen, dann können diese **drei- bis viermal täglich für fünf bis zehn Minuten** weit aufgerissen werden.

Dabei ist Zugluft unbedingt zu vermeiden.

5. Tastatur bzw. andere Arbeitsmittel reinigen

Im Büro ist die Tastatur das wohl am häufigsten benutzte Arbeitsmittel. Wischen Sie also ab und zu mit einem **desinfizierenden Feuchttuch** darüber, um Keime zu entfernen. Auch die Maus, der Arbeitstisch, das Telefon und andere Arbeitsmittel können regelmäßig dort desinfiziert werden, wo die Hände hingreifen.

