

Anwendungsbereich

Arbeiten im Betrieb und beim Kunden unter Infektionsgefahr durch das Coronavirus SARS-CoV-2



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) wird durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht, welches von Mensch zu Mensch übertragen wird.

Übertragungsweg:

- Das Virus wird durch Tröpfchen über die Luft (Tröpfcheninfektion) oder über kontaminierte Hände auf die Schleimhäute (Mund, Nase, Augen) übertragen (Schmierinfektion).

Inkubationszeit:

- Krankheitssymptome treten etwa zwei Tage bis zwei Wochen nach der Ansteckung auf. Bereits bevor die Symptome auftreten, können andere infiziert werden.

Gesundheitliche Wirkungen:

- Häufigste Krankheitszeichen sind trockener Husten und Fieber, Atemnot, Muskel- und Gelenkschmerzen. Eine Infektion kann auch ohne Krankheitszeichen ablaufen, am häufigsten sind milde Krankheitsverläufe. Schwere bis tödliche Lungenerkrankungen sind nach einer Ansteckung möglich.
- Ein höheres Risiko besteht unter anderem für ältere Personen (ab dem 50. Lebensjahr), Raucher und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen, z. B. Herz- und Lungenerkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Lebererkrankungen, Krebs und Personen mit einem geschwächten Immunsystem. Aber auch jüngere und gesunde Personen können erkranken.

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



Abstand halten

- Meiden Sie größere Personengruppen. Meiden Sie öffentliche Verkehrsmittel. Fahren Sie möglichst getrennt voneinander zu den Kunden/zur Baustelle. Halten Sie gegenüber anderen einen Mindestabstand von 1,5 m ein, auch bei Dienstfahrten und während der Pausenzeiten ist ein ausreichender Abstand sicherzustellen. Vermeiden Sie Händeschütteln und Körperkontakt. Kann der Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.



Regelmäßig gründlich Händewaschen

- Hände von allen Seiten mit Seife für 20-30 s bis zum Handgelenk einreiben und dann unter fließendem Wasser abspülen. Die Hände mit einem trockenen und sauberen Papiertuch abtrocknen. Hände-Desinfektionsmittel benutzen, wenn keine Möglichkeit zum Waschen der Hände besteht.
- Nutzen Sie bei betrieblichen Fahrten Handhygiene- und Desinfektionsmittel, entsorgen Sie benutzte Papierhandtücher in geschlossenen Müllbeuteln.

Hände aus dem Gesicht fernhalten

- Berühren Sie Ihr Gesicht nicht mit ungewaschenen Händen.

Verhalten bei Husten oder Niesen

- Husten oder niesen Sie in Papiertaschentücher oder in die Armbeuge.

Arbeitsmittel und Oberflächen

- Verwenden Sie möglichst nur die Ihnen persönlich zugewiesenen Arbeitsmittel.
- Bewahren Sie personenbezogene Schutzausrüstung und Arbeitskleidung getrennt von der Alltagskleidung auf. Für regelmäßige Reinigung ist zu sorgen.
- Oberflächen (z. B. Handy, Telefon, Werkzeuggriff, Toilette) sind in regelmäßigen Abständen zu reinigen/zu desinfizieren.

Lüften

- Räume mehrmals täglich mit weit geöffnetem Fenster lüften.

Weitere Schutzmaßnahmen

- Bitte beachten Sie die Vorgaben des Mutterschutzgesetzes.
- Ergänzen Sie hier ggf. weitere Schutzmaßnahmen, die sich aus der Gefährdungsbeurteilung ergeben.

Datum:

Unterschrift:

8 nützliche Empfehlungen für den Alltag in der Corona-Pandemie

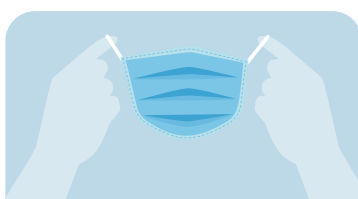
Die Corona-Pandemie befindet sich in der 3. Welle. Neue Virusvarianten sind zum Teil noch ansteckender, gefährlicher und weit verbreitet. Umso wichtiger ist es, sich und andere vor einer Infektion bestmöglich zu schützen. Gerade im Alltag können wir alle zusammen viel dafür tun, dass wir die Ausbreitung des Coronavirus stoppen. Mit unseren **8 wichtigen Empfehlungen für den Alltag** können Sie das Virus aktiv ausbremsen und sich und andere vor einer COVID-Erkrankung schützen.

Pandemie-Bremse im Alltag – mit diesen 8 Empfehlungen!



1 Abstand einhalten – im Job, bei privaten Treffen, beim Einkaufen und draußen

Auch bei Verwandten, im Freundeskreis oder bei der Arbeit kann man sich anstecken, wenn man sich ungeschützt zu nahekommt. Deshalb achten Sie ohne Ausnahme auf den Abstand, die Handhygiene und tragen Sie Maske!



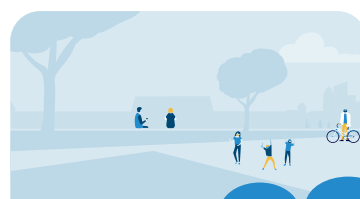
2 Treffen ob drinnen oder draußen – die Maske ist immer dabei

Treffen sollten im Freien oder am offenen Fenster und immer mit Abstand stattfinden. So ist die Ansteckungsgefahr am geringsten. Wenn ein Mindestabstand von etwa 1,5 m nicht möglich ist, ziehen Sie rechtzeitig eine Maske an.



3 Drinnen regelmäßig lüften – frische Luft reinlassen

Bei Treffen in Innenräumen halten Sie Abstand, tragen Sie Maske und lüften Sie regelmäßig. Am besten öffnen Sie alle 20 Minuten die Fenster für 5 Minuten und sorgen so für frische Luft.



4 Freizeit in der Umgebung verbringen – auf Reisen verzichten

Nutzen Sie Freizeit- und Bewegungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe: Spazieren, radfahren, walken oder joggen lässt sich auch in der näheren Umgebung. Auf Reisen zu verzichten ist wichtig, damit das Virus nicht mit auf Reisen geht.



5 Negativer Test – das soll auch so bleiben!

Wenn Ihr Schnell- oder Selbsttest negativ ausfällt, ist das eine gute Sache. Achten Sie aber dennoch darauf, dass Sie sich an die AHA+L-Regeln halten. Denn nur so können Sie sich vor einer Infektion schützen. Ihr Testergebnis hat eine Gültigkeit von maximal 24 Stunden - nicht länger.

Und:

Ein Test schützt nicht vor einer Ansteckung – Sie können sich aber schützen: mit AHA+L.

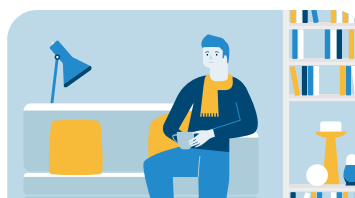


6 Positiv getestet? Informieren Sie Menschen, mit denen Sie Kontakt hatten

Wenn der PCR-, Schnell- oder Selbsttest positiv ausfällt, sollten Sie die Menschen, die Sie privat oder beruflich kürzlich getroffen haben, schnell darüber informieren. Das ist wichtig, weil die Menschen, mit denen Sie Kontakt hatten, sich vielleicht auch infiziert haben.

Achtung:

Ein positiver Schnell- oder Selbsttest muss grundsätzlich durch einen PCR-Test überprüft werden.



7 Wenn man sich krank fühlt – unbedingt zuhause bleiben!

Wer sich krank fühlt, bleibt erst einmal zu Hause. Insbesondere bei Husten, Schnupfen, erhöhter Temperatur, Fieber, einer Störung des Geruchs- oder Geschmacksinns sowie bei allgemeinem Krankheits- und Schwächegefühl, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen.

Telefonieren Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Sie können auch unter **116 117** oder bei Fieberambulanzen ärztlichen Rat einholen. Es wird in der Regel ein Test gemacht, um festzustellen, ob Sie tatsächlich infiziert sind. Befolgen Sie dann die ärztlichen Anweisungen.



8 Impfen – der sicherste Schutz

Die Corona-Schutzimpfung bietet einen sicheren Schutz vor einem schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Nutzen Sie das Impfangebot. Die in Deutschland zugelassenen Impfstoffe sind wirksam und sicher.

Impfreaktionen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab. Die Impfstoffe werden kontinuierlich kontrolliert und überprüft. Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie Vorerkrankungen oder Bedenken haben.

Ansteckung vermeiden- Ausbreitung verhindern mit AHA+L

Abstand halten, regelmäßig Hände waschen, richtig husten und niesen, Maske tragen und in Innenräumen regelmäßig lüften.