

Corona- Jetzt nicht nachlassen!

Information des Betriebsärztlichen Dienstes

Wie für Sie alle war das letzte halbe Jahr auch für uns vom Betriebsärztlichen Dienst alles andere als Routine! Das anfangs noch „neuartige“ Coronavirus wurde zu SARS-CoV-2 und schnell zum ständigen Begleiter – beruflich und privat.

Viele Fragen zu Mund-Nase-Bedeckungen, Desinfektionsmitteln, Schutzmasken, Umgang mit Risiko-Patienten etc. mussten zeitnah beantwortet werden. Umfassende Hygienekonzepte für alle Behörden/ Betriebe im Geschäftsbereich des StMFH wurden erstellt; auch hier war unsere Expertise gefragt.

Viel Arbeit ist im Hintergrund passiert. Gemeinsam wurde einiges erreicht!

Nun gilt: Jetzt nicht nachlassen! Deshalb möchten wir uns hiermit auch direkt an Sie alle wenden:

Viel haben wir gelernt! „AHA“ ist allen bekannt !

A = Abstand halten! Mindestens 1,5m. So weit fliegen nämlich die etwas größeren Tröpfchen, welche beim Sprechen, Husten, Niesen entstehen. Mit ausreichend Abstand erreichen sie uns nicht, sondern sinken vorher zu Boden.

H = Hygiene! An erster Stelle steht das (mindestens 20 Sekunden dauernde) Händewaschen mit Wasser und Seife. Damit spülen wir die Viren einfach ab bzw. inaktivieren sie durch Tenside oder andere Fettlöser. Nur wenn es zum Waschen keine Gelegenheit gibt, dann sollten die Hände mit einem (mindestens begrenzt viruziden) Desinfektionsmittel desinfiziert werden.

A = Alltagsmasken benutzen! Können wir den Mindestabstand nicht sicher einhalten, so nutzen wir Mund-Nase-Bedeckungen. Sie schützen andere vor unseren Tröpfchen und dienen vorrangig als Fremdschutz. Neuere Erkenntnisse zeigen aber zusätzlich einen gewissen Eigenschutz.

Was ist neu? „Lüften ist das neue Händewaschen!“

Die Herausforderung des Herbstes und Winters sind nun die sogenannten Aerosole. Das sind kleinere Tröpfchen, die eben nicht nur 1,5m weit fliegen und dann zu Boden sinken. Sie sind sehr leicht und schweben lange im Raum. Im Verlauf können sie sich in weiten Bereichen ausbreiten und anreichern. Enthalten sie infektiöse Viren, so können sich viele Personen im Raum anstecken –auch, wenn diese nicht nah beieinander stehen/sitzen.

Gegen diese feinsten Tröpfchen helfen der Abstand oder die Mund-Nase-Bedeckungen nicht bzw. nicht ausreichend. Auch Plexiglaswände oder andere Abtrennungen können „überflogen“ werden.

Wir benötigen also eine weitere Maßnahme: Die Verdünnung!

Die Konzentration von Viren in unserer Atemluft sollte möglichst gering gehalten werden. Draußen an der frischen Luft passiert das quasi von alleine. In Innenräumen müssen wir selbst aktiv werden! Diese Verdünnung erreichen wir nämlich nur, indem wir regelmäßig ausreichend Frischluft zuführen. Das kann durch Raumluftechnische Anlagen erfolgen, wenn vorhanden. Bei diesen ist der Außenluftanteil zu erhöhen.

Für die große Mehrheit von uns gilt aber privat wie beruflich folgendes:

L = Lüften! Lüften! Lüften!

Häufigkeit: Abhängig von Raumgröße, Personenzahl, Schwere der Arbeit etc. Als Untergrenze gilt: Büroräume spätestens nach 60 Minuten lüften, Besprechungsräume bereits nach 20 Minuten.

Dauer: Abhängig vom Temperaturunterschied drinnen/ draußen, der Größe und Anzahl der Fenster im Verhältnis zum Raum etc. Im Winter reichen bei kalten Außentemperaturen manchmal schon 3-5 Minuten, bei wärmeren Temperaturen „steht die Luft“ häufig -da werden sicher 10 Minuten gebraucht.

Wie ist zu lüften? Stoßlüften (alle Fenster komplett öffnen!) und Querlüften (wenn möglich auch gegenüberliegende Fenster/Türen öffnen!). Durchzug ist erwünscht! Eine Kipplüftung reicht nicht.

Gerade im Winter kann durch das Lüften die Temperatur im Raum empfindlich sinken und die Behaglichkeit leiden. Es ist eine der Witterung entsprechende Kleidung zu tragen.

Auch kann bei kalter trockener Winterluft die Luftfeuchtigkeit schnell geringer werden. Um die Schleimhäute feucht zu halten, ist daher auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten.

Die Qualität des Lüftens lässt sich am CO₂-Gehalt der Raumluft ablesen. Dieser kann mittels CO₂-Messgeräten gemessen werden und sollte 1000 ppm nicht überschreiten. Entsprechende Geräte stehen aber nur den Wenigsten zur Verfügung.

Alternativ kann eine Berechnung erfolgen. Hierzu eignet sich sehr gut die kostenlos verfügbare „**CO₂-App**“ (**CO₂-Timer**) des IFA der DGUV (Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung).

Jeder kann damit berechnen, wie oft sein Büro/ ein Besprechungsraum gelüftet werden sollte. Es sind lediglich die Raumgröße und –höhe, sowie die Personenzahl einzugeben. Mittels Timer kann man sich dann ans Lüften erinnern lassen.

(Bei Räumen, in denen nicht im Sitzen Bürotätigkeit verrichtet wird, ist die Häufigkeit der Lüftung mit der App nicht berechenbar. Es wird in Abhängigkeit von der Art und Schwere der Arbeit mehr geatmet und muss entsprechend häufiger gelüftet werden!)

Wir bitten Sie heute herzlich: Lassen Sie jetzt nicht nach! Wenden Sie weiterhin „AHA“ an und ergänzen Sie dieses mit regelmäßigem Lüften !

Kommen Sie gut durch den Herbst und Winter!

Ihr Betriebsärztlicher Dienst.