

Unterweisender:

Datum:

## Allgemeine Regeln

## Abstand halten



- Grundsätzlich ist ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von 1,5m einzuhalten
- Dies gilt auch bei Pausen, vor und in WC oder Waschgelegenheiten
- Dies gilt auch bei der Arbeit in allen Räumen
- Dies gilt auch auf Verkehrswegen
- **Aufzüge** sind grundsätzlich unter **Beachtung der Abstandsregel** zu benutzen. Im Zweifel einzeln benutzen



## Schutzmaßnahmen

- Erkrankte Mitarbeiter dürfen die Betriebsstätte nicht betreten und haben sich in ärztliche Betreuung zu begeben
- Grundsätzlich sind MNB bei/während allen Tätigkeiten zu tragen, bei denen der Abstand zwischen den Mitarbeitern nicht eingehalten werden kann
- Festgelegte und ggf. markierte Wege und Flächen sind nach Zuweisung zu benutzen, bzw. nur im Notfall zu verlassen
- Fest eingeteilte Teams (Kohorten) dürfen unter keinen Umständen vermischt werden
- Mitarbeiter verschiedener Fremdfirmen müssen Abstand voneinander halten

Arbeitsmittel/  
Werkzeuge

- Arbeitsmittel/Werkzeuge sind personenbezogen zu verwenden
- Wenn nicht möglich, sind Handschuhe zu tragen
- Beim Tragen von Einmalhandschuhen ist die Haut regelmäßig mit Pflegemitteln zu versorgen
- Beim Tragen Einweghandschuhen wird medizinische Vorsorge auf Wunsch angeboten

## Hygiene

## Händewaschen



- Die Hände sind regelmäßig gründlich mindestens 20sec mit Seife zu waschen. Siehe Anleitung
- Wenn Händewaschen nicht möglich, sind die Hände nach Berührung von gemeinsam genutzten Arbeitsmitteln gründlich (mind. 20 Sekunden) zu desinfizieren
- Hände sind mit Hautpflegemitteln regelmäßig zu pflegen

## WC

- Vor den WC sind die Abstände beim Warten einzuhalten
- Händewaschen nach der WC-Nutzung

## Mund-Nasen-Bedeckung (MNB)

## Wirkung



- Grundsätzlich sind MNB bei/während aller Arbeiten zu tragen, bei denen der Abstand zwischen den Mitarbeitern nicht eingehalten werden kann
- MNB helfen durch mechanisches Sperren gegen die Übertragung von Atemtröpfchen oder Speichel beim Atmen, Niesen oder Husten
- Die MNB **schützt nicht den Träger**, sondern andere Personen
- Unabhängig vom Tragen einer MNB sind die effektivsten Maßnahmen zum Schutz:
  - Abstandhalten (mindestens 1,5 m)
  - Einhalten der Hust- und Nieshygiene
  - Gute Händehygiene

<b>Verwendung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor dem Anlegen der MNB Hände mit hautschonender Seife waschen (mind. 20 Sekunden)</li> <li>• Nase und Mund bis zum Kinn müssen abgedeckt sein, die Ränder der MNB sollen möglichst dicht anliegen</li> <li>• MNB spätestens wechseln, wenn sie durchfeuchtet ist</li> <li>• MNB während des Tragens möglichst nicht anfassen oder verschieben. Falls nötig, nur an den Rändern anfassen</li> <li>• Beim Abnehmen der MNB nur an den seitlichen Laschen oder Schnüren anfassen</li> <li>• Nach dem Abnehmen der MNB Hände mit hautschonender Seife waschen (mind. 20 Sekunden)</li> <li>• Nach der Verwendung Maske in einem luftdichten Beutel aufbewahren und sobald als möglich Waschen</li> </ul>
<b>Richtiges Waschen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MNB vor dem ersten Gebrauch waschen (mind. 60°C)</li> <li>• MNB möglichst nicht allein waschen (kann mit der normalen Wäsche gewaschen werden)</li> <li>• Wäschenetz oder Wäschesäckchen verwenden (schützt Gummibänder oder Laschen)</li> <li>• Es kann das Waschmittel verwendet werden, das vorhanden ist</li> <li>• Im Trockner oder auf der Wäscheleine trocknen</li> </ul>


infektionsschutz.de  
Wissen, was schützt.

## Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich.  
**Das gelingt in fünf Schritten:**

- 1



Nass machen

Hände unter fließendes Wasser halten.
- 2




Rundum einseifen

Hände von allen Seiten einschäumen.
- 3



Zeit lassen

Gründliches Einseifen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- 4



Gründlich abspülen

Hände unter fließendem Wasser abwaschen.
- 5



Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen Tuch trocknen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Stand: 2016





## Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

### 1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



### 2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

### 3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



### 4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.



### 5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



### 6. Wunden schützen

- ▶ Decken Sie Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

### 7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.



### 8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

### 9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



### 10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.



Leiter der Unterweisung: \_\_\_\_\_

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, an der Unterweisung am: .....teilgenommen zu haben.

Die genannten Anweisungen werde ich befolgen:

	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Unterschrift</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			