



# Ihr Betriebsarzt informiert

Februar 2020

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, derzeit gibt es bei uns mehrere Infektviren mit verschiedenen Namen (Influenza, Corona, Adeno...). Infektwellen gab es schon immer. Wir möchten Ihnen nochmal allgemeine Verhaltensweisen an die Hand geben, um die Ausbreitung und Erkrankungsrate so gering wie möglich zu halten

## Tipps zur Vermeidung von Infektionen

1. Händeschütteln, Umarmungen und ähnliche Begrüßungsrituale unterlassen.
  2. Vermeiden Sie es, sich ins Gesicht, an die Nase zu fassen.
  3. Öfter die Hände waschen, vor allem vor dem Essen und vor dem Rauchen, nach dem Einkaufen, nach Geldkontakt
  4. Wo immer möglich, Hände desinfizieren.
  5. Niesen - bitte in die Armbeuge oder ins Papier-Taschentuch (Taschentuch nur einmal verwenden).
  6. Lüften Sie regelmäßig.
  7. Räumen Sie Ihre Schreibtische von Unwichtigem frei und reinigen Sie die Schreibtischoberfläche mindestens einmal am Tag.
  8. Bei ansteigenden Infektionsraten auf Teilnahme bei erlässlichen öffentlichen Veranstaltungen verzichten
  9. Persönlichen Wohlfühlabstand vergrößern - also auch besser größere Meetingräume als zu enge nutzen
  10. Besuche minimieren (Nutzung anderer Kommunikationsmittel, z.B. Video, Telefon...); bei Besuchern aus dem In-/und Ausland nachfragen, ob Anreise über Krisengebiete erfolgte.
  11. Minimierung von Dienstreisen
  12. Bei Erkältungssymptomen und Fieber unverzüglich beim Arzt vorstellen (nach vorheriger telefonischer Information).
  13. Denken Sie darüber nach das Rauchen einzustellen, da dieses die Immunabwehr der Lunge schwächt.
  14. Öfter an der frischen Luft spazieren gehen.
- Sollte es neue Erkenntnisse/Entwicklungen geben, melden wir uns sofort. Wir empfehlen, auch die Internetseiten des Robert-Koch-Institutes und der WHO zu nutzen.
- Ein gutes Durchkommen durch die Zeit der Infektionen wünscht Ihr Team vom Werksärztlichen Dienst.