

# Zurück in den (neuen) Arbeitsalltag!



## Back to Work - Guide

Tipps für ein gesundes Miteinander unter Corona - Schutzmaßnahmen



Rückkehr in den Arbeitsalltag! Aber wie? .....	03
SARS-CoV-2 - ein neues Virus, COVID-19 – eine neue Krankheit .....	04
Übertragungswege & die richtigen Hygienemaßnahmen .....	05
Tipps für den (neuen) Arbeitsalltag .....	10
Kommunikation .....	10
Organisation .....	11
Mitarbeiter .....	12
Räumlichkeiten .....	13
Prozesse .....	14
So bleiben Sie gesund! .....	15
Unsere Hygiene-Regeln - Poster zum Ausdrucken .....	17



## 1. Rückkehr in den Arbeitsalltag! Aber wie?

Langsam, aber sicher normalisiert sich der Alltag wieder. Wenn auch mit neuen Regeln und Routinen. Für Unternehmen stellt sich weiterhin die Herausforderung, die Mitarbeiter bestmöglich zu schützen und gleichzeitig Betriebsabläufe zu sichern. Es geht um die Rückkehr an einen gesunden und produktiven Arbeitsplatz. Wie kann ein gutes Betriebsklima aufrechterhalten werden, wenn Atemschutz und Abstandhalten das Miteinander bestimmen? Wenn der Aufenthalt in geschlossenen Räumen durch infektiöse Aerosole zum Gesundheitsrisiko wird?

Gleichzeitig muss für den worst case mitgedacht werden - was, wenn ein Mitarbeiter erkrankt?

Können Infektionsketten nachverfolgt werden? Was bedeutet es für die Motivation der Mitarbeiter, wenn nicht klar ist, wie lange die Pandemie dauert, wie lange die Schutzmaßnahmen aufrecht erhalten werden müssen?

Viele Unsicherheiten, mit denen organisiert, geplant, koordiniert werden muss. Aber neue und stringente Routinen sind Leitplanken, an denen sich alle im Betrieb gut orientieren können. Kommunikation, Räumlichkeiten und die Organisation im Unternehmen können effizient angepasst und optimiert werden, um den Rückkehr an den Arbeitsplatz sicher zu gestalten.



## 2. SARS-CoV-2

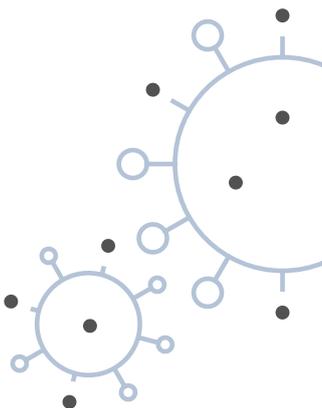
### Ein neues Virus, COVID-19 – eine neue Krankheit

SARS-CoV-2 ist das neuartige Coronavirus, das Ende 2019 das erste Mal auf den Menschen traf und die Krankheit COVID-19 auslöst. Seitdem hat es sich weltweit ausgebreitet und ist damit zur Pandemie geworden.

Die Verläufe sind so unterschiedlich wie bei kaum einer anderen Krankheit: Von Symptomlosigkeit über leichten Schnupfen bis hin zu Atemnot und Organversagen bietet SARS-CoV-2 sämtliche Varianten, sowohl bei älteren als auch jungen Menschen. Wissenschaft-

ler und Ärzte erhalten immer wieder neue Erkenntnisse, Symptome und Krankheitsverläufe müssen nach und nach verstanden werden, um Testverfahren zu verfeinern und einen Impfstoff entwickeln zu können.

Unklar ist, wie lange diese Pandemie noch anhält und wie lange welche Schutzmaßnahmen aufrechterhalten werden müssen. Daher wird "auf Sicht fahren" noch für einige Zeit das maßgebliche Motto sein.

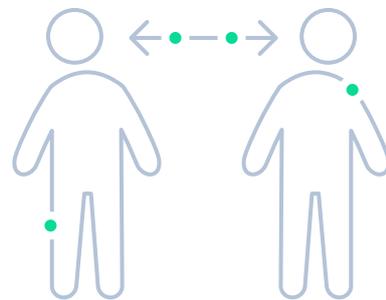




## Übertragungswege & die richtigen Hygienemaßnahmen

Immer mehr Studien berichten, dass sich SARS-CoV-2 auch - vielleicht sogar vor allem - über Aerosole verbreitet: Das Virus wird in kleinen Tröpfchen allein schon beim Atmen und Sprechen freigesetzt - je lauter man spricht, desto mehr Viren werden frei. Diese Tröpfchen sind so leicht, dass sie als schwebende „Wölkchen“ für eine Weile infektiös in der Raumluft verbleiben.

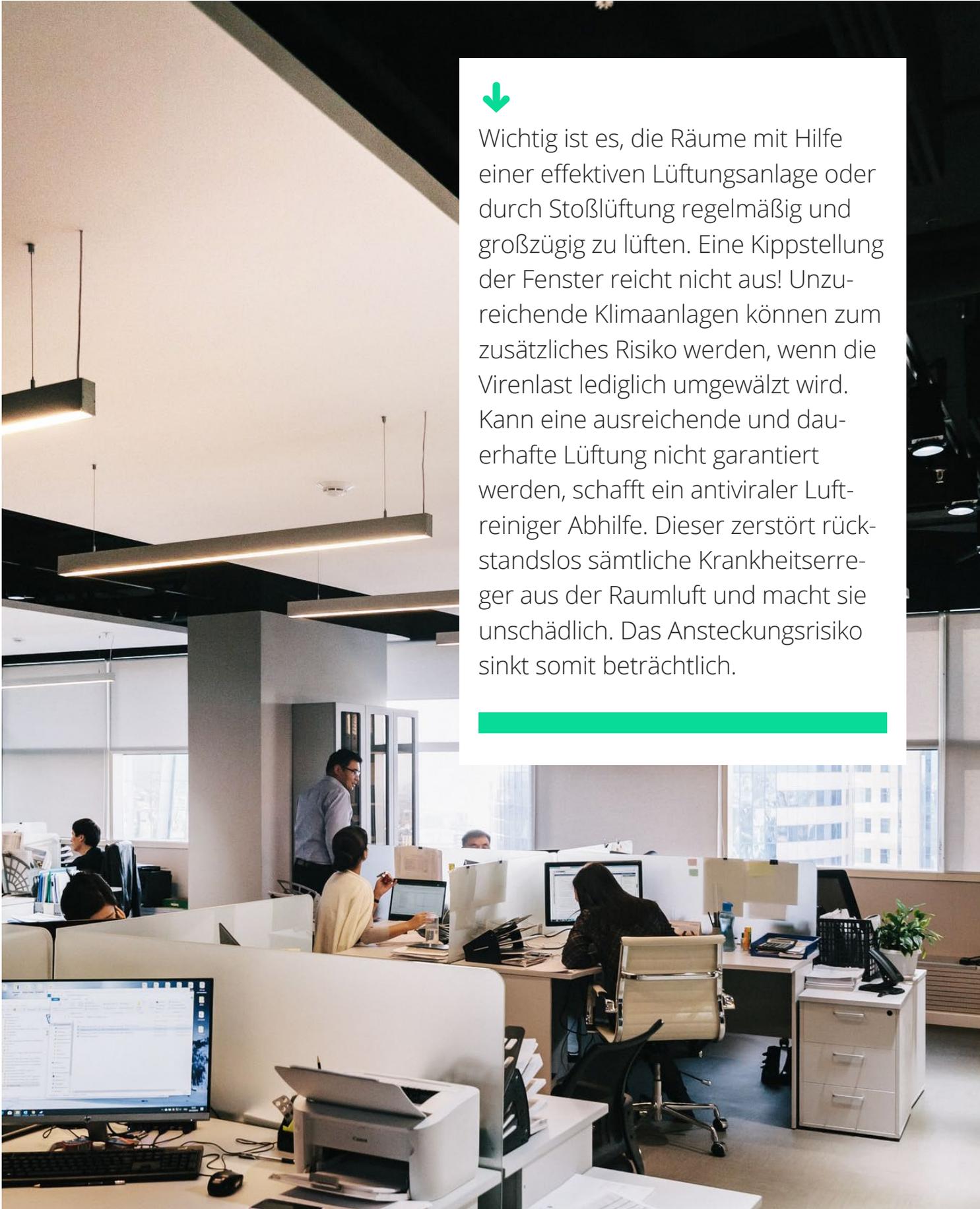
Eine Studie der Princeton University, der University of California und des National Institutes of Health (NIH) <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973> geht von einem Zeitraum von bis zu 3 Stunden aus. Auch das Robert Koch-Institut (RKI) warnt inzwischen vor einer Übertragung durch Aerosole, die über größere Abstände hinweg erfolgen kann. <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/gesamt.html>



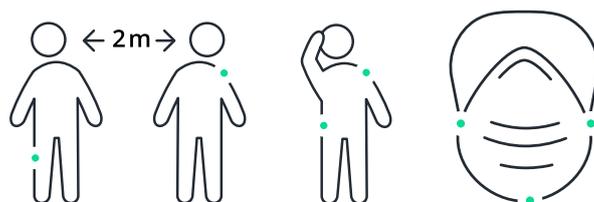
Abstandhalten und ein einfacher Mundschutz schützen nicht 100% gegen diese infektiösen Aerosole!



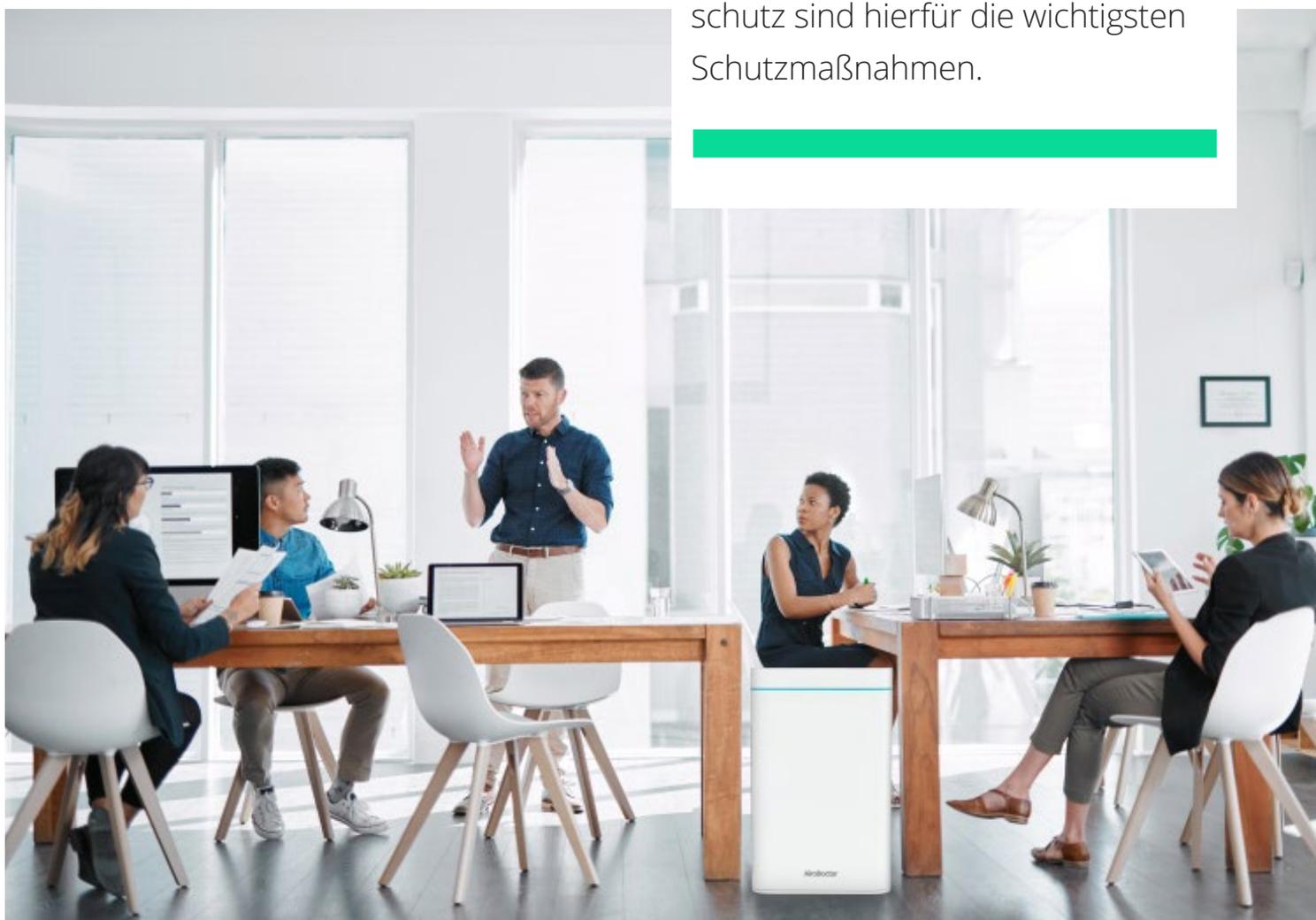
Wichtig ist es, die Räume mit Hilfe einer effektiven Lüftungsanlage oder durch Stoßlüftung regelmäßig und großzügig zu lüften. Eine Kippstellung der Fenster reicht nicht aus! Unzureichende Klimaanlage können zum zusätzlichen Risiko werden, wenn die Virenlast lediglich umgewälzt wird. Kann eine ausreichende und dauerhafte Lüftung nicht garantiert werden, schafft ein antiviraler Luftreiniger Abhilfe. Dieser zerstört rückstandslos sämtliche Krankheitserreger aus der Raumluft und macht sie unschädlich. Das Ansteckungsrisiko sinkt somit beträchtlich.



Ein weiterer zentraler Übertragungsweg ist die **Tröpfcheninfektion**, ganz wie bei einer normalen Erkältung. Die Viren werden in Speicheltröpfchen gebunden ausgehustet oder -geniest, fallen nach wenigen Metern aber auch wieder schwer zu Boden. Gelangen solche Tröpfchen auf die Mund- oder Nasenschleimhaut eines anderen Menschen, wird sich dieser sehr wahrscheinlich infizieren.



Abstandhalten, in die Armbeuge husten und niesen sowie ein Mundschutz sind hierfür die wichtigsten Schutzmaßnahmen.





Über die einfache und komfortable Touch-Bedienung werden Einstellungen getätigt und notwendige Hinweise angezeigt.

## AiroDoctor – gegen SARS-CoV-2 im Einsatz

### UV-LED-Photokatalyse-Technologie

Viren, die in feinsten Tröpfchen-Wolken in der Ausatemluft gebunden sind und stundenlang in der Raumluft verbleiben. Die UV-LED-Photokatalyse-Technologie filtert und zersetzt solche infektiösen Aerosole.

Der AiroDoctor ist ein moderner Luftreiniger mit einem Vierfach-Filtersystem, der infektiöse Aerosole durch photokatalytische Technologie rückstandslos unschädlich macht. Dies gilt unter anderem für 99,9% aller Coronaviren, Noro- und Influenzaviren sowie al-

ler gesundheitsschädlichen und multiresistenten Bakterien, schädlichen Gase und Gerüche. Der AiroDoctor wurde bereits zu Beginn der SARS-CoV-2-Pandemie von der südkoreanischen Regierung in besonders betroffenen Corona-Notfallzentren eingesetzt.

Auch möglich ist eine indirekte **Schmierinfektion**, wie bei klassischen Magen-Darm-Erkrankungen. SARS-CoV-2 kann noch bis zu 4 Tage lang auf Oberflächen aus Kunststoff und Edelstahl infektiös sein. Berührt man solche kontaminierte Oberflächen und greift sich anschließend mit der Hand ans Gesicht - vor allem an Mund-, Nase-, Augen -, kann man sich ebenfalls infizieren.



Händedesinfektion und Händewaschen sowie eine großzügige Flächendesinfektion verhindern Schmierinfektionen. Auch Oberflächen aus Kupfer und Silber sowie bestimmte antivirale Kupferfolien zerstören aufliegende Viren und machen sie in kurzer Zeit unschädlich.



## Weitere Infos / gut zu wissen!

Immer aktuelle Informationen gibt es auf der Homepage des Robert Koch-Instituts (RKI):  
[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV_node.html)

Corona-Informationen in unterschiedlichen Sprachen finden sich auf der Seite der Integrationsbeauftragten der Bundesregierung:  
[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus)

Wer lieber hört statt liest: Virologe Prof. Christian Drosten sendet regelmäßig einen Podcast zu den neusten Erkenntnissen über SARS-CoV-2: [www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html](http://www.ndr.de/nachrichten/info/Corona-Podcast-Alle-Folgen-in-der-Uebersicht,podcastcoronavirus134.html)



## 4. Tipps für den (neuen) Arbeitsalltag

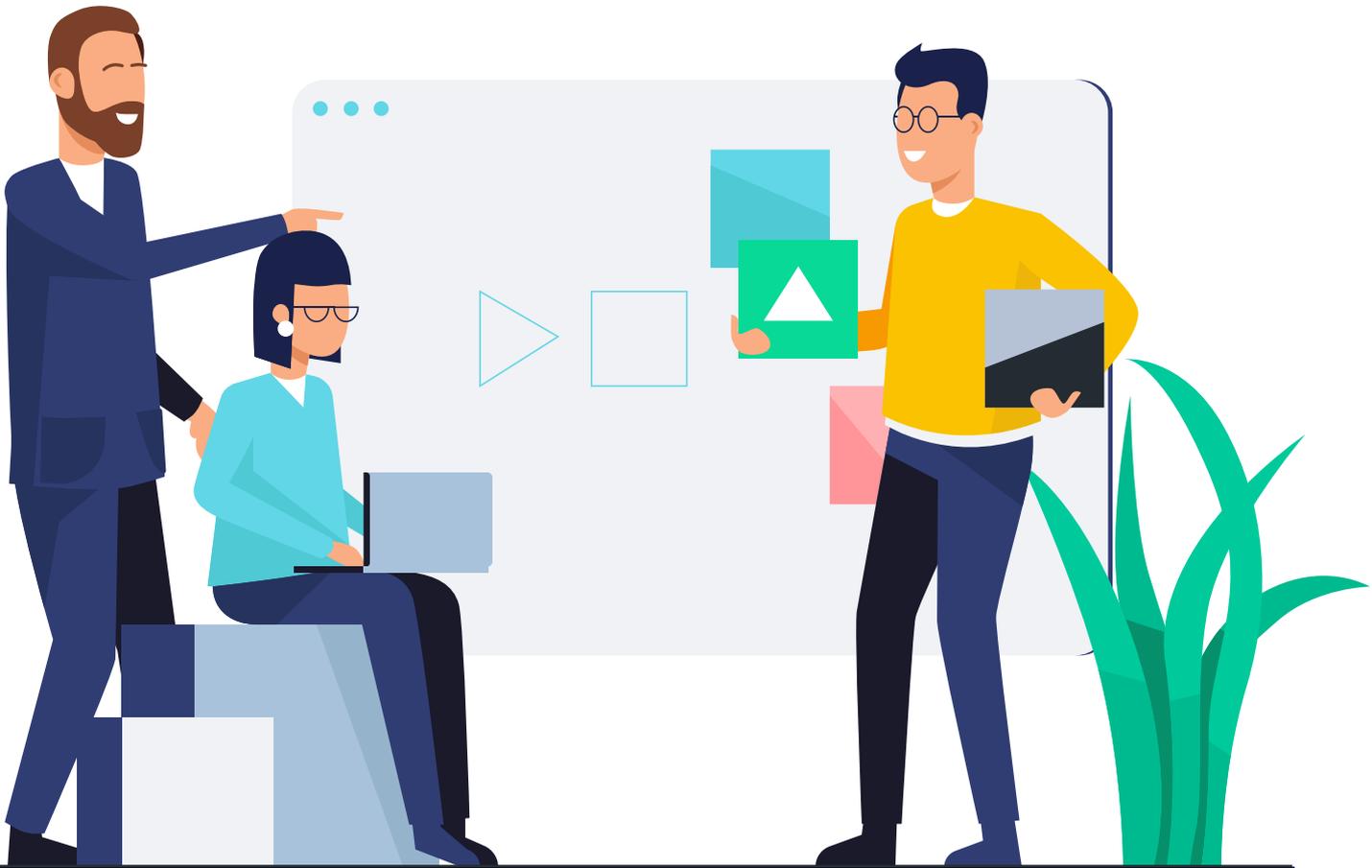
### Kommunikation

Kommunizieren Sie mit **Offenheit** zu Themen rund um die Corona-Schutzmaßnahmen, die damit verbundenen Möglichkeiten und Herausforderungen. Das schafft Vertrauen im Betrieb.

Wichtige **Informationen** zu Hygieneregeln und neuen Abläufen müssen für alle Mitarbeiter klar verständlich und nachzuvollziehen sein. Über Hinweisschilder, Rundschreiben, Meetings. So erreichen Sie eine Kultur der Akzeptanz.

Stellen Sie die jeweiligen **Ansprechpartner** zu Corona-relevanten Themen vor, z.B. die Verbindungsperson im Krisenstab oder den Betriebsarzt. Seien Sie offen für Sorgen und Anliegen der Mitarbeiter.

Schaffen Sie **Klarheit** über das Procedere für den Fall, wenn sich ein Mitarbeiter mit oder ohne COVID-19-typische Symptome krank fühlt. Sorgen Sie für Sicherheit.



## Organisation

Spätestens jetzt sollten Sie einen betrieblichen **Pandemieplan** erarbeiten. Dies erleichtert in Zukunft Abläufe und etabliert schnell die notwendigen Routinen. Die Betriebsabläufe können so effizienter gesichert werden.

Bilden Sie spätestens jetzt einen **Krisenstab** in enger Zusammenarbeit mit Betriebsarzt, Public Relations und Technik. Der Krisenstab arbeitet in enger Abstimmung mit der Führungsebene und kommuniziert nach innen wie nach außen.

**Koordinieren** Sie sich mit Subunternehmern und outgesourceten Dienstleistern. Vor allem Reinigungskräfte und Küchenpersonal müssen zuverlässig in betriebliche Routinen eingebunden werden.

Führen Sie in regelmäßigen Abständen **Kontrollen und Evaluation** der organisatorischen Strukturen, Maßnahmen und Abläufe durch. So können Sie schnell auf Probleme reagieren.

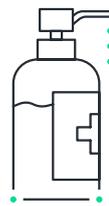


## Mitarbeiter

Die Mitarbeiter halten sich an die geltenden **Hygieneregeln**: Husten und Niesen in die Armbeuge, ausreichend Hände waschen, Abstand halten, betriebsinterne Regelung zu Mund-Nasenschutz umsetzen. Eine allgemeine Akzeptanz und rücksichtsvoller Umgang miteinander sind essentiell!

Während der **Pause** und in der **Kantine**: Auch beim Essen und Plaudern müssen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten und Tröpfchen- und Schmierinfektionen vermieden werden. Auf lautes Sprechen und gemeinsame Pausenaktivitäten sollte man in nächster Zeit verzichten.

Nicht nur das Reinigungspersonal, auch die Mitarbeiter setzen Richtlinien zur **Flächendesinfektion** um. Das



können sowohl der Arbeitsplatz, die Türklinken des Büros als auch Gegenstände im Pausenraum sein.

Im Falle einer möglichen COVID-19-Symptomatik kennt der Mitarbeiter seine **Verantwortung** und geht die geltenden Informationswege.



## Räumlichkeiten

Infektiöse Aerosole können noch Stunden in der Raumluft aktiv sein. Kontinuierliches oder regelmäßiges Stoßlüften oder eine voll funktionsfähige Lüftungs- oder Klimaanlage senken die Virenlast in der Luft. Wo keine durchgängige Lüftung gewährleistet werden kann, sorgen antivirale Luftreiniger für eine **gesunde Raumluft**.

Jeder Arbeits- und Produktionsplatz muss mit genügend **Abstand** zu den anderen Arbeitsplätzen eingerichtet werden. Bodenmarkierungen helfen, klare Wege vorzugeben. Dies gilt auch für die Kantine, Pausen- und Umkleieräume. Arbeitsplätze mit Kundenkontakt müssen mit **Schutzscheiben** versehen,

Personal in der Produktion mit dem richtigen **Mund-Nasenschutz** ausgestattet werden.

Es muss den Mitarbeitern ausreichend **Hände- und Flächendesinfektionsmittel** bereitgestellt werden, wenn möglich auch ausreichender Mund-Nasenschutz, bei Bedarf Handschuhe. Ein Materiallager schafft Planungssicherheit.

**Außenbereiche** können ausgeweitet und ausgebaut werden, um sie für Meetings oder die Pausenzeit zu nutzen. Diese Bereiche sollten möglichst rauchfrei sein und allen die Möglichkeit geben, tief durchzuatmen.



## Prozesse

Konsolidieren Sie die Möglichkeit des **Home Office**, rüsten Sie notwendige Software nach und ermutigen Sie die Mitarbeiter, auch weiter von zu Hause aus zu arbeiten, wo möglich.

Überdenken Sie auch weiterhin Dienstreisen, setzen Sie weiterhin verstärkt auf **Videokonferenzen**. Informieren Sie Ihre Mitarbeiter über bestmögliche Hygienevorkehrungen auf Reisen.

Auch sollten betriebsinterne **Meetings** in gut belüfteten Räumen und mit notwendigen Abstandsregeln durchgeführt werden. Mitarbeiterversammlungen können beispielsweise gruppenweise abgehalten werden.

**Versetzte Arbeits- und Pausenzeiten** oder Schichtdienst entzerren Arbeitsprozesse, so dass Abstandsregeln zwischen Mitarbeitern sowie zwischen Arbeits- und Produktionsplätzen eingehalten werden können.



### Weitere Infos / gut zu wissen!

Betriebliche Pandemieplanung: Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) hat zusammen mit dem Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) und dem Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI) diese kleine Broschüre erarbeitet (aktualisiert März 2020): <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/2054>

Um auch im Home Office produktiv zu bleiben, hat die Westdeutsche Zeitung folgende Tipps zusammen gestellt: [https://www.wz.de/ratgeber/beruf-und-bildung/tipps-zur-heimarbeit-so-ueberstehen-arbeitnehmer-das-home-office\\_aid-49901845](https://www.wz.de/ratgeber/beruf-und-bildung/tipps-zur-heimarbeit-so-ueberstehen-arbeitnehmer-das-home-office_aid-49901845)

Drei Experten zum Thema Videokonferenzen lässt die Wochenzeitung Die Zeit zu Wort kommen: <https://www.zeit.de/arbeit/2020-03/homeoffice-coronavirus-videokonferenzen-arbeitnehmer-epidemie/komplettansicht>

Speziell mit Lüftung und Corona-Aerosolen befasst sich der Blog des Hermann-Rietschel-Institut der TU Berlin: [https://blogs.tu-berlin.de/hri\\_sars-cov-2/blog/](https://blogs.tu-berlin.de/hri_sars-cov-2/blog/)



## 5. So bleiben Sie gesund!



**Lüften, lüften, lüften!** Büros, Flure und Konferenzräume müssen regelmäßig und ausreichend gelüftet werden, um einer Ansteckung über infektiöse Aerosole vorzubeugen.



**Ausreichend Trinken!** Wer stundenlang durch eine Schutzmaske atmet, muss seinen Nasen-Rachenraum regelmäßig anfeuchten. Außerdem verliert der Körper durch vermehrte Mundatmung unter der Schutzmaske mehr Flüssigkeit als sonst.



**Nasenschleimhaut befeuchten!** Damit die Nasenschleimhaut unter der Schutzmaske nicht zu sehr austrocknet, mehrmals am Tag mit isotonischer Kochsalzlösung oder Meerwasser-Nasenspray befeuchten!



**Hände desinfizieren statt Hände waschen!** Das klingt erstmal seltsam, aber Händedesinfektion ist tatsächlich hautschonender als waschen.



**Auf Hautschutz achten!** Vermehrtes Händewaschen lässt die Haut an den Händen schnell austrocknen. Daher gerne öfter eincremen als bisher.



**Brillenträger aufgepasst!** Die MNS muss eng an der Nase sitzen, damit die Brille nicht beschlägt. Versuchsweise kann man die Brille auch vorher in ein Seifenbad tauchen und vorsichtig trocken polieren. Der dünne Seifenfilm soll vor Beschlagen schützen.



**Druckstellen vermeiden!** Wenn die Gummibänder des MNS langsam aber sicher die Haut an den Ohren aufreißt: Rechtzeitig Druck entlasten, zum Beispiel mit speziellen Abstandhaltern oder gefalteten Taschentüchern, die zwischen Gummi und Ohr geklemmt werden.



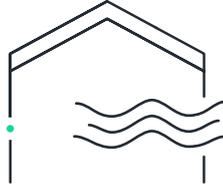
**Pausen nutzen!** Pausen möglichst nutzen, um an die frische Luft zu kommen. Mehrstündiges Atmen unter MNS kann sonst schnell zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Möglichst wenig anstrengen und reden, das schont den Sauerstoffhaushalt.

# Unsere Hygiene-Regeln



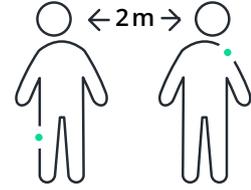
**1.**

Hände waschen / desinfizieren - nach Betreten des Gebäudes und regelmäßig während der Arbeitszeit



**2.**

Während der Arbeitszeit möglichst durchgängig die Fenster geöffnet lassen oder mindestens ein Mal pro Stunde stoßlüften



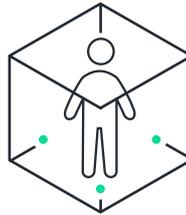
**3.**

Immer den Abstand von 2 Metern einhalten, nicht direkt nebeneinander oder gegenüber sitzen, nicht laut miteinander sprechen



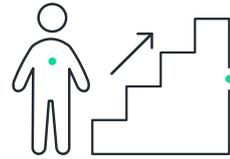
**4.**

Mund-Nasenschutz in Innenräumen ist optional, aber empfehlenswert



**5.**

Maximal 3 - 5 Personen pro Meeting, abhängig von der Größe des Raums



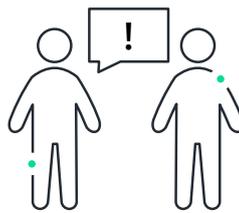
**6.**

Treppenhaus statt Aufzug nutzen



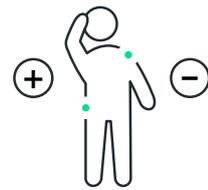
**7.**

Vor Benutzung der Küche Hände waschen / desinfizieren, nach Benutzung direkt aufräumen und sauber machen



**8.**

Gerne Kollegen auf Hygiene-Regeln aufmerksam machen



**9.**

Gerne Feedback für Verbesserungen geben



**10.**

Immer mit Sinn und Verstand handeln

**AiroDoctor**

Weil saubere Luft gesünder ist.

Gerne beantworten wir auch  
Ihre Fragen zum AiroDoctor!

**Philipp Franke**

**Telefon:** +49 (0) 30 398868501

**AiroDoctor** ist eine Marke der:

**ScreenSource GmbH**  
Köthener Str. 8  
06779 Raguhn-Jessnitz  
GERMANY

**Telefon:** +49 (0) 30 39886850  
**E-Mail:** [europa@airodoctor.com](mailto:europa@airodoctor.com)  
**Web:** [www.airodoctor.com](http://www.airodoctor.com)

**Handelsregister:** HRB 24520  
**Registergericht:** Stendal

**VAT Information:**  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer  
gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz:  
DE311493511

©COPYRIGHT **ScreenSource GmbH**.  
ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

