



**KÖLNER ZENTRUM
FÜR ARBEITSMEDIZIN E.V.**

Das Kölner Zentrum für Arbeitsmedizin e.V. empfiehlt folgende Maßnahmen zur Vermeidung von Ansteckung:

1. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Flüssigseife, mindestens 20 Sekunden, bis zum Handgelenk. Dabei sorgsam Handrücken, Daumen, Fingerspitzen und Nägel nicht vergessen – Seifenreste gut abspülen und sorgfältig abtrocknen.
2. Regelmäßige Händedesinfektion mit gängigen alkoholischen Desinfektionsmitteln (begrenzt viruzid ist ausreichend).
3. Händeschütteln und Umarmungen vermeiden!
4. Hustenetikette beachten: in ein Papiertaschentuch niesen/husten, bzw. in den Ärmel (Ellenbeuge), Abstand zu anderen Personen halten (1,5 – 2m).
5. Benutzte Taschentücher rasch entsorgen.
6. Mit ungewaschenen Händen nicht das Gesicht oder die Schleimhäute (weder Augen, Nase noch Mund) berühren.
7. Flächendesinfektion am Arbeitsplatz und in den Sozialräumen und Toiletten, regelmäßige Reinigung von Handydisplay und Tastatur des Computers.
8. Direkten Kontakt zu Erkrankten meiden.
9. Weitere schützende Gewohnheiten entwickeln, wie beispielsweise das Drücken von Klinken und Aufzugsknöpfen mit dem Ellenbogen anstatt mit den Fingerspitzen.
10. Atemmasken bieten Gesunden wenig Schutz, die Befeuchtung der Maske durch kondensierte Atemluft hebt den Barrierschutz nach ca. 20 Minuten auf. Masken sollten medizinischem Personal und Erkrankten (Schutz vor weiterer Ansteckung) vorbehalten sein.
11. Belebte Orte und Massenveranstaltungen meiden, Prioritäten setzen.