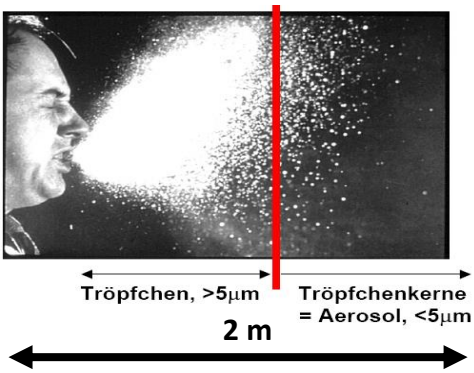
UNIVERSITÄT BERN
Medizinische Fakultät
Institut für Infektionskrankheiten

COVID-19: Facts Sheet für Reinigungspersonal



Wie wird das Virus übertragen?

Durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen) und durch kontaminierte Oberflächen (über die Hände). Das virushaltige Material muss auf die Schleimhäute kommen. Die Viren überleben ungefähr 24 bis 48 Stunden auf Oberflächen.
Bei engem Kontakt mit einer kranken Person: Wenn man länger als 15 Minuten mit einer kranken Person zusammen ist und weniger als 2 Meter Abstand von ihr hat, können Tröpfchen übertragen werden.

Risikogruppen: Als gefährdete Mitarbeitende gemäss Definition vom BAG vom 13.03.2020 (LINK) gelten:

- Alle Menschen über 65 Jahre
- Mitarbeitende mit folgenden Erkrankungen:
  - Bluthochdruck
  - Diabetes
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Chronische Atemwegserkrankungen
  - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
  - Krebserkrankungen

Das empfohlene Vorgehen in der momentanen Situation:

- Regelmässiges Reinigen von Türfallen, Griffen, Geländer, Licht- und Liftschalter mit einem Reinigungsmittel ist ausreichend. Der Wischeffekt zeigt eine gute Wirkung.
- Falls sich eine positiv getestete Person in einem Büro aufgehalten hat, werden zusätzlich die Oberflächen desinfiziert. Reinigungsutensilien am Besten in einem Wäschesack direkt in die Waschmaschine geben oder Einweglappen verwenden. Das betroffene Büro wenn möglich gut lüften und über Nacht leer lassen.
- Immer Handschuhe tragen.
- Sorgfältig die Papiereimer leeren, die Säcke nicht pressen oder werfen.
- Regelmässiges Händewaschen sobald man die Handschuhe auszieht.

Händewaschen und Handschuhe

Intakte Haut bildet eine gute Barriere gegen Infektionen. Allerdings können Mikroläsionen (kleinste Verletzungen) eine Eintritt-Pforte sein. Häufiges Händewaschen mit Wasser und Seife kann zu Hautirritationen und Austrocknung führen. In den Wintermonaten, kann die Austrocknung auch zu Rissen in der Haut führen, welche sogar bluten können. Deswegen pflegen Sie ihre Hände und fetten Sie sie regelmässig mit Handcreme ein.

Folgende Faktoren schaden der Haut: lange Waschdauer, exzessives Bürsten, zu heisses Wasser, mangelhaftes Spülen oder Trocknen und auch übertrocknen der Haut (Hautföhn).

Auf der Rückseite finden Sie eine Anleitung wie man richtig die Hände wäscht und welche Stellen oft vergessen gehen? Weiter wird Ihnen da gezeigt, wie sie Handschuhe korrekt ausziehen.

Waschen Sie immer nach dem Tragen von Handschuhen die Hände, denn Handschuhe sind nicht immer ganz dicht oder defekt und falls sie nicht korrekt ausgezogen werden, sind die Hände kontaminiert.

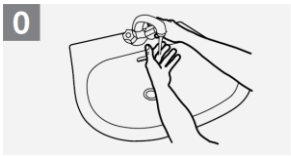
Masken

Chirurgische Masken Der Hauptzweck von chirurgischen Masken besteht darin, andere Menschen vor infektiösen Erregern aus Nase und Mund des Maskenträgers zu schützen. Als solche werden sie nicht als Atemschutzgeräte eingestuft, da sie keinen oder sehr wenig Schutz vor Aerosolen bieten. Wenn die primäre Absicht darin besteht, den Träger vor einer Infektion zu schützen, müssen FFP2 und FFP3 Masken gebraucht werden.

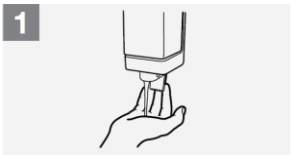
Richtiges Händewaschen und Handschuhe Ausziehen

Weiterführende Links: BAG: So schützen wir uns: LINK

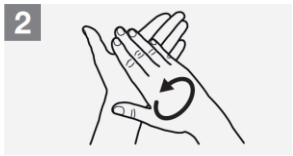
🕓 Dauer: 40 – 60 Sekunden



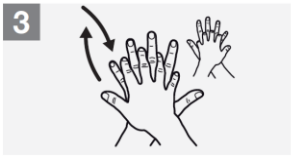
Hände mit Wasser anfeuchten



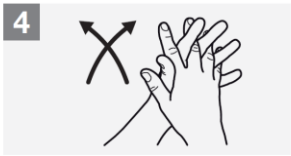
Seife zum Einseifen von beiden Händen



Handflächen gegeneinander reiben



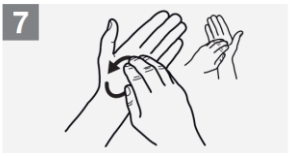
Handfläche auf Handrücken, Fingerzwischenräume, Seitenwechsel



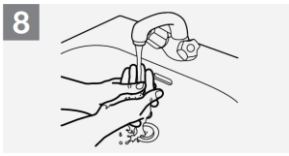
Handfläche auf Handfläche Fingerzwischenräume reinigen

Finger verschränken, Fingerrückseiten reinigen

Linker Daumen in rechter Faust: Drehbewegung, Seitenwechsel

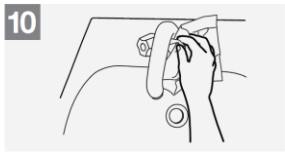


Fingerspitzen auf Handfläche reiben, Seitenwechsel

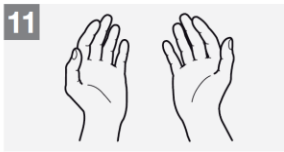


Seife abwaschen

Hände mit Wegwerftuch gründlich abtrocknen



Wasserhahn mit Wegwerftuch zudrehen, Hautkontakt vermeiden



Die Hände sind nun sauber

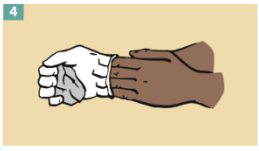
(WHO: How to wash your hands: https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)

Wie ziehe ich die Handschuhe richtig aus?

Greifen Sie die Außenseite eines Handschuhs am Handgelenk. Berühren Sie nicht Ihre nackte Haut

Ziehen Sie den Handschuh von Ihrem Körper weg, und zwar von innen nach außen

Halten Sie den gerade ausgezogenen Handschuh in der Hand



Ziehen Sie den zweiten Handschuh aus, indem Sie Ihre Finger oben am Handgelenk in den Handschuh stecken.

Drehen Sie den zweiten Handschuh von innen nach außen, während Sie ihn vom Körper wegziehen, und lassen Sie den ersten Handschuh innerhalb des zweiten.

Entsorgen Sie die Handschuhe sicher. Die Handschuhe nicht wiederverwenden.

Reinigen Sie Ihre Hände sofort nach dem Ausziehen der Handschuhe