

A pink circular graphic with a white border, containing text. The text is white and bold, with a slight shadow effect.

**Infos für  
Führungskräfte**

Das Plus an  
Sicherheit!

# Coronavirus

So bleiben wir gesund im Betrieb

Stand: 1. Dezember 2021

Sicherheitsinformation für Führungskräfte



# Inhalt

Vorwort	5
Allgemeine Informationen zum Coronavirus	6
Symptome, Verlauf und Ansteckung	6
Allgemeine Rahmenbedingungen	9
Tipps für eine gut geplante Kommunikation in der Krise	9
Umgang mit besonders gefährdeten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern	10
Fahrten im privaten und beruflichem Kontext	12
Allgemeine Schutzmaßnahmen im Betrieb	12
Organisatorische Handlungsempfehlungen	14
Kantinenbetrieb	15
Allgemeine Hygiene	15
Persönliche Hygiene	15
Reinigung	16
Spezifische Maßnahmen für Branchen	18
Maßnahmen bei Auftreten einer COVID-19-Infektion auf dem Arbeitsplatz	19
Psychologische Aspekte	20
Lösungsansätze und Tipps	20
Anhang I	24
Materialien zum Download	26
Anhang II	27

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2021

Dieses Merkblatt basiert auf den zum Redaktionsschluss vorliegenden Kenntnisstand. Es wurde mit bestem Wissen und Gewissen erstellt, es kann jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit des Inhaltes erfolgen – eine Haftung der AUVA und der Autoren:Autorinnen ist ausgeschlossen! Rechtsausführungen stellen unverbindliche Meinungen dar. Die aktuelle Rechtslage ist den COVID-Gesetzen/Verordnungen zu entnehmen.



## Vorwort

Dieses Merkblatt unterstützt Arbeitgeber:innen dabei, Schutzmaßnahmen betreffend das Coronavirus umzusetzen.

Die Inhalte dieses Merkblattes beruhen auf Informationen und gesetzlichen Regelungen, die bis zum Redaktionsschluss am 1. Dezember 2021 bekannt waren. Beachten Sie daher auch stets die aktuellen Entwicklungen und eventuelle neue Maßnahmen der Behörden!

Für Gesundheitsbetriebe gelten gesonderte Regelungen und Maßnahmen. Auch in Gemeinden oder Bundesländern könnten besondere Regelungen gelten, die abweichen (z. B. Vorschriften bzgl. Quarantäne). Insbesondere ist auch die „Corona-Ampel“ zu beachten - siehe Link: <https://corona-ampel.gv.at/>.

# Allgemeine Informationen zum Coronavirus

Coronaviren sind seit langem bekannt und waren bisher überwiegend für Erkältungserkrankungen verantwortlich. Bestimmte Varianten des Coronavirus, wie das SARS-CoV und das MERS-CoV, können schwere Erkrankungen und mitunter tödlich endende Verläufe hervorrufen. Mit 2021 wurden weltweit mehrere Virusmutationen des SARS-CoV-2 bekannt, die teilweise höhere Ansteckungsraten und schwerere Krankheitsverläufe aufweisen als das ursprüngliche SARS-CoV-2 (z.B. Delta Variante).

Die durch das neue Coronavirus, SARS-CoV-2, verursachte Erkrankung wird als COVID-19 bezeichnet.

## Symptome, Verlauf und Ansteckung

Die Symptome einer COVID-19 Erkrankung sind unspezifisch, vielfältig und variieren stark. Die Erkrankung zeigt Verläufe ohne Symptome oder mit milden Symptomen bis zu schweren intensivpflichtigen Verläufen. Hohes Fieber, Husten und Atemnot zeigen meist einen schweren Verlauf an.

Das primäre Zielorgan des Virus ist die Lunge. Bei schweren Verläufen kann es zu einem Lungenversagen und im weiteren Verlauf zu Folgeschäden der Lunge kommen. Es können andere Organe, besonders bei einem schweren Verlauf, von Komplikationen und Folgeerkrankungen betroffen sein: Das zentrale Nervensystem (Gehirn), das Herzkreislaufsystem (Herz, Gerinnsel in den Blutgefäßen) und die Niere (Nierenversagen).

Da ein relevanter Anteil der Erkrankten keine oder nur milde Symptome zeigt, die ähnlich einer Erkältungskrankheit sind und es bereits ein bis zwei Tage vor dem Symptombeginn zu einer Ansteckung kommen kann, ist es möglich, sich bei Personen anzustecken, die sich völlig gesund fühlen. Die Dauer der Infektiosität hängt vom Krankheitsverlauf ab.

Erfasste Symptome für COVID-19-Fälle in Deutschland (Meldedaten)	
Husten	42 %
Fieber	26 %
Schnupfen	31 %
Störung des Geruchs- und/oder Geschmacksinns	19 %
Lungenentzündung	1 %
Weitere Symptome: Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Konjunktivitis, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung, Apathie, Somnolenz.	

Quelle: Robert Koch Institut: *Epidemiologischer Steckbrief zu SARS-CoV-2 und COVID-19*. Abgerufen am 23.11.2021

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass das Virus vor allem mit steigendem Lebensalter und bei bestimmten Vorerkrankungen gefährlich werden kann ([Link zu den Risikogruppen](#)). Darüber hinaus zeigte es sich, dass Wochen bzw. Monate nach akuten Erkrankungen an COVID-19 noch Beschwerden vorhanden sein können oder neu auftreten können, was als Long Covid bezeichnet wird. Long COVID ist ein Überbegriff für gesundheitliche Langzeitfolgen, die nach einer akuten COVID-19-Erkrankung auftreten. Dazu zählen alle Beschwerden, die mehr als vier Wochen nach der akuten Infektion nicht abklingen oder neu hinzukommen und sich nicht anders erklären lassen. Atembeschwerden sowie Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit (Fatigue) sind Beispiele für mögliche Anzeichen.

Long COVID kann jeden treffen - nach milder COVID-19-Erkrankung ebenso wie nach schwerem Krankheitsverlauf. Die Risikofaktoren sind nicht vollständig geklärt.

Daten aus Studien deuten darauf hin, dass die Hauptrisikofaktoren für Langzeitfolgen ein höheres Alter, ein höherer Body-Mass-Index (BMI), sowie weibliches Geschlecht sind. Bei schweren Verläufen ist der Anteil an Personen mit Langzeitfolgen höher.

#### Weiterführende Informationen:

[www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/coronavirus-covid-19/long-covid](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/coronavirus-covid-19/long-covid)



Die Inkubationszeit (Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung) liegt im Mittel bei fünf bis sechs Tagen bei der ursprünglichen Virusvariante und vier bis fünf Tage bei der Delta Variante. Das Virus ist ansteckender als die bekannten Grippe-Viren, aber weniger ansteckend als z. B. das Masern-Virus.

Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dabei werden unterschiedlich große Tröpfchen und Partikel über die Atemwege ausgeschieden. Je nach Größe unterscheidet man Tröpfchen (größer als 5  $\mu\text{m}$ ) von kleineren Partikeln (Aerosole, kleiner als 5  $\mu\text{m}$ ), die beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen ausgestoßen werden. Beim Atmen und Sprechen, noch mehr beim Schreien und Singen werden vorwiegend Aerosole ausgeschieden, beim Husten und Niesen entstehen zusätzlich deutlich mehr größere Tröpfchen. Diese sinken rasch zu Boden, während die Aerosole sich länger in der Luft halten können. Begünstigt wird eine Übertragung in engen Räumen, durch lautes Sprechen und wenn die Atemfrequenz erhöht ist wie z. B. beim schweren Arbeiten. Hier wird die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung auch über eine größere Distanz als 2 m erhöht. Daher ist es wichtig, eine FFP2-Maske zu verwenden, Abstand zu halten, regelmäßig zu lüften und die Husten- und Niesetikette einzuhalten. Im Freien kommt eine Übertragung aufgrund der ständigen Luftbewegung insgesamt nur sehr selten vor. Beim Wahren eines Mindestabstandes von 2 m ist die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung im Freien sehr gering.

Das SARS-CoV-2 bleibt an Oberflächen von Gegenständen nur begrenzt infektiös. Eine Übertragung des Virus über Gegenstände und Oberflächen („Schmierinfektion“) ist daher in der unmittelbaren Umgebung von infizierten Personen möglich. Händewaschen und regelmäßiges Reinigen sind wichtige Hygieneregeln, die im Umgang mit gemeinsam genutzten Oberflächen und Gegenständen beachtet werden müssen.

Eine medikamentöse Behandlung von Covid-19, ist derzeit nur eingeschränkt möglich und teilweise mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Die derzeitig zur Verfügung stehenden Behandlungen können auch nicht sicher einen fatalen Ausgang verhindern. Deshalb ist die aktuell beste Möglichkeit sich vor SARS-CoV-2 zu schützen die Impfung.

Seit Anfang 2021 stehen Impfungen gegen das Sars-CoV-2-Virus zur Verfügung. Die zurzeit zugelassenen Impfstoffe zeigen eine gute Wirksamkeit gegen das Virus. Die Dauer des Schutzes ist nach zwei Impfungen, z. B. mit einem mRNA Impfstoff, zeitlich begrenzt. Deshalb ist bei mRNA Impfstoffen eine dritte Impfung notwendig. Ob und wann weitere Auffrischungen notwendig sind ist derzeit offen und abhängig vom Auftreten neuer Varianten.

Zusätzlich zur Impfung ist die Hygiene ein wichtiger Infektionsschutz. Die großteils aus Lipiden (Fetten) bestehende Hülle des SARS-CoV-2 ist gegenüber Umwelteinflüssen sehr empfindlich. Tenside, die in Seife, Geschirrspülmitteln und in haushaltsüblichen Reinigungsmitteln enthalten sind, zerstören diese Hülle. Ohne seine Hülle ist das Virus nicht mehr infektiös. Deshalb ist u. a. das regelmäßige Händewaschen mit Seife eine wichtige Hygienemaßnahme.



***Hauptübertragungswege sind Tröpfchen und Aerosole, z. B. durch Atmen, Sprechen, Husten und Niesen. Das Virus kann durch Waschen mit Seife inaktiviert werden.***

# Allgemeine Rahmenbedingungen

## Tipps für eine gut geplante Kommunikation in der Krise

Eine gut organisierte Kommunikation ist die Basis dafür, dass alle im Betrieb beschäftigten Personen über Beschlüsse, Vorgehensweisen, Regelungen und Zuständigkeiten Bescheid wissen. Besonders in Ausnahmesituationen sind dabei folgende Punkte zu beachten:

- Betriebsinterne Vorgehensweisen müssen mit den jeweiligen Verantwortlichen (z. B. Geschäftsführung, Personalverantwortliche, Abteilungsleitung oder andere Beauftragte), unter Einbeziehung der Präventivfachkräfte abgestimmt werden. Das ist besonders wichtig, bevor Mitarbeiter:innen an ihre Arbeitsplätze am Standort nach Inkrafttreten neuer Verordnungen, Lockdowns und vergleichbaren Situationen zurückkehren. Klären Sie, wer wofür zuständig ist und an welche Stelle evtl. auftretende Fragen gerichtet werden können. Stellen Sie gesammelte Informationen über getroffene Maßnahmen in Ihrem betrieblichen Umfeld zur Verfügung, damit sich alle Beteiligten von Anfang an richtig verhalten können. Als Informationsgrundlage dafür kann das Merkblatt für Arbeitnehmer:innen der AUVA „M 010 – Coronavirus, So bleiben wir gesund im Betrieb“ verwendet werden.
- Gehen Sie in diesen Informationen auch auf spezifische Notwendigkeiten Ihres Betriebes ein.
- Nützen Sie für die Verbreitung Ihrer Vorgaben verschiedene Kanäle und stellen Sie sicher, dass alle Mitarbeiter:innen vor Betreten der Arbeitsstätte informiert sind (z. B. durch eine E-Mail inklusive Merkblätter „im Anhang“, Informationen im Intranet o. Ä.).
- Rufen Sie Mitarbeiter:innen, etwa durch den Aushang von Postern in der Arbeitsstätte, die wichtigsten Verhaltensregeln in Erinnerung.
- Informieren Sie bei Änderungen der betriebsinternen Maßnahmen alle Verantwortlichen sowie Mitarbeiter:innen rechtzeitig, sodass alle die aktuell gültigen Vorgaben umsetzen können.
- Grundsätzlich sollte, so weit möglich, das Arbeiten im Homeoffice angeboten werden.



**Hinweis:** Als Ergänzung zu diesem Merkblatt bietet die AUVA Postersets mit Verhaltensregeln zur COVID-19-Prävention zum Aushang im Betrieb bzw. als Kopiervorlage an. Diverse Materialien wie Poster in unterschiedlichen Formaten und Merkblätter für Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen können kostenfrei unter [www.auva.at/coronavirus](http://www.auva.at/coronavirus) verwendet, ausgedruckt oder auch bestellt werden.

Weitere Informationen unter:  
[www.auva.at/coronavirus](http://www.auva.at/coronavirus)



# Umgang mit besonders gefährdeten Arbeitnehmer:innen

## Identifikation der COVID-19-Risikogruppe

Die Definition der „Risikogruppe“ für ein COVID-19-Risiko Attest nach § 735 ASVG erfolgt in der „COVID19-Risikogruppe-Verordnung“.

Diese Risikogruppe wurde durch eine Experten-:Expertinnengruppe, die vom Gesundheitsministerium und vom Bundesministerium für Arbeit, Familie und Jugend eingerichtet wurde, festgelegt.

Zum Nachweis der Zugehörigkeit zur Risikogruppe wird ein Risiko-Attest benötigt. Dieses stellen die behandelnden Ärzte:Ärztinnen aus. Dabei ist es erforderlich, dass es vor dem 02. Dezember 2021 ausgestellt wurde um gegebenenfalls den Freistellungsanspruch geltend machen zu können, da Covid-19 Impfungen bei der Ausstellung mit berücksichtigt werden müssen.

## Maßnahmen zum Schutz von besonders gefährdeten Personen (COVID-19-Risiko-Attest)

Das von dem:der behandelnden Arzt:Ärztin ausgestellte COVID-19-Risiko-Attest können Mitarbeiter:innen ihren Dienstgebern:Dienstgeberinnen vorlegen und haben dadurch grundsätzlich Anspruch auf bezahlte Freistellung. Dazu gibt es folgende Ausnahmen:

- die Arbeitsleistung kann im „Homeoffice“ erbracht werden oder
- das Ansteckungsrisiko kann durch entsprechende Maßnahmen am Arbeitsplatz mit größtmöglicher Sicherheit ausgeschlossen werden (inkl. Maßnahmen für den Arbeitsweg)

Im Falle einer Dienstfreistellung aufgrund eines COVID-19-Risiko-Attests (Ausstellung nach dem 02. Dezember 2021!) hat der:die Dienstgeber:in Anspruch auf Erstattung des Entgelts. Ein entsprechender Antrag dazu ist innerhalb von 6 Wochen nach Ende der Freistellung beim Krankenversicherungsträger einzubringen. Von diesem Erstattungsanspruch sind politische Parteien und sonstige juristische Personen öffentlichen Rechts ausgeschlossen, ausgenommen jene, die wesentliche Teile ihrer Kosten über Leistungsentgelte finanzieren und am Wirtschaftsleben teilnehmen.

Die Empfehlung der AUVA für den „Risikoarbeitsplatz“ finden Sie auf der AUVA-Internetseite.



**Hinweis: Achtung! Ältere Risiko-Atteste können ihre Gültigkeit je nach gesetzlicher Lage (siehe ASVG § 735) verlieren.**

Weitere Informationen unter:

<https://www.auva.at/cdscontent/?contentid=10007.859068&portal=auvportal>



## Schwangere

In der Schwangerschaft besteht bei einer Covid-19 Erkrankung ein erhöhtes Risiko, intensivpflichtig zu werden, für die Notwendigkeit einer invasiven Beatmung (Intubation), ein erhöhtes Risiko, an eine ECMO (technisches Verfahren das Blut bei Lungenversagen mit einem externen Gerät mit Sauerstoff anzureichen) angeschlossen zu werden. Das Risiko einer Frühgeburt steigt ebenfalls (Nationales Impfgremium, 22.11.2021).

Auch Schwangere können sich mit einer Impfung schützen (Siehe dazu die aktuellen Empfehlungen des [Nationalen Impfgremiums Fachinformationen zur Corona-Schutzimpfung in Österreich \(sozialministerium.at\)](https://www.sozialministerium.at/impfung)) (zuletzt geprüft am 23.11.21). Alle bisher vorliegenden Daten zeigen keine nachteiligen Effekte oder Auffälligkeiten bei der Anwendung von COVID-19-Impfstoffen bei Schwangeren.

Sind schwangere Arbeitnehmerinnen einer erhöhten Infektionsgefährdung durch SARS-CoV-2 ausgesetzt, sind entsprechende Schutzmaßnahmen zu setzen, um sie vor einer Ansteckung zu schützen. In Berufen mit Körperkontakt gilt in Abhängigkeit des aktuellen Infektionsgeschehens die coronabedingte Sonderfreistellung. Der Anspruch auf diese Sonderfreistellung gilt seit dem 1. Juli 2021 nur mehr für all jene Schwangere, **die keinen vollen Impfschutz gegen Sars-CoV-2 haben.**

Folgende Regeln gelten für den Schutz von Schwangeren:

- Es sind jedenfalls für schwangere Arbeitnehmerinnen erhöhte Schutzmaßnahmen zu treffen um sie vor Ansteckung zu schützen
- Das Mutterschutzgesetz sieht derzeit eine „Sonderfreistellung COVID-19“ von schwangeren Arbeitnehmerinnen vor: Schwangere dürfen ab dem Beginn der 14. Schwangerschaftswoche bis zum Beginn der absoluten Schutzfrist oder einer Freistellung aus medizinischen Gründen mit Arbeiten, bei denen ein physischer Körperkontakt mit anderen Personen erforderlich ist (z.B. Friseurinnen, Kosmetikerinnen, Physiotherapeutinnen, Kindergärtnerinnen, im Gesundheitsbereich Beschäftigte mit notwendigen Körperkontakt), nicht beschäftigt werden, wenn kein vollständiger Impfschutz gegen Covid-19 vorliegt.

In Arbeitsbereichen, die eine Verwendung von FFP- sowie CPA Masken erforderlich macht, ist aus der Sicht der Arbeitsinspektion eine Beschäftigung von Schwangeren nicht zulässig.

### Für weiterführende Informationen:

[Schwangere Arbeitnehmerinnen \(arbeitsinspektion.gv.at\)](https://www.arbeitsinspektion.gv.at)

(zuletzt geprüft am 01.12.21)



### Für weiterführende Informationen:

[Freistellung von Schwangeren \(bmv.gv.at\)](https://www.bmv.gv.at)

(zuletzt geprüft am 14.12.21)



**Hinweis:** Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist für Schwangere zwar erlaubt, da dies jedoch mit einem gewissen Atemwiderstand verbunden ist, sollte die durchgehende Tragedauer eine Stunde nicht übersteigen.

## Fahrten im privaten und beruflichen Kontext

Für Fahrten in die Arbeitsstätte sollte – wenn möglich – vorrangig das eigene KFZ oder Fahrrad genutzt werden. Bei Fahrten haushaltsfremder Personen im beruflichen Kontext muss mindestens eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil getragen werden, um das Infektionsrisiko so weit wie möglich zu minimieren. Es sollte auch in Fahrzeugen generell auf eine gute Belüftung geachtet werden – es wird empfohlen regelmäßig zu lüften (Quer- bzw. Stoßlüften).

Anmerkung: Die jeweiligen geeigneten Schutzmaßnahmen sollten im beruflichen Kontext auf Basis einer internen betrieblichen Gefährdungsbeurteilung definiert werden.



**Hinweis:** Auf die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln sollte, wenn möglich, verzichtet werden. Wenn öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, muss mindestens eine FFP2-Maske ohne Ausatemventil getragen werden und ein Mindestabstand von zwei Metern muss nach Möglichkeit eingehalten werden. Händewaschen oder desinfizieren vor und nach der Fahrt ist obligatorisch.



**Auch hier gilt die Händehygiene!**

## Allgemeine Schutzmaßnahmen im Betrieb

Der 3G-Nachweis am Arbeitsplatz gilt, wenn der physische Kontakt mit anderen Personen nicht ausgeschlossen werden kann. Die 3 Gs stehen dabei für „geimpfte“, „getestete“ oder „genesene“ Personen, welche einander gleichgestellt sind, sich jedoch im Gültigkeitszeitraum voneinander unterscheiden.

### Weiterführende Informationen:

[Die G-Regel \(sozialministerium\)](#)



(zuletzt geprüft am 01.12.21)

Der 3G-Nachweis gilt nicht nur am Arbeitsort, sondern auch für auswärtige Arbeitsstellen, das bedeutet, grundsätzlich dürfen diese Orte ohne gültigen 3G-Nachweis nicht mehr von Mitarbeiter:innen, Arbeitgeber:innen oder Betreiber:innen betreten werden. Auch ein physischer Abstand zu anderen Personen (mind. zwei Meter), das Tragen einer FFP2-Maske ohne Ausatemventil, eine effektive Händehygiene, und die korrekte Husten- und Niesetikette sowie unbedingtes Vermeiden von Berührungen des eigenen Gesichtes mit möglicherweise kontaminierten Händen, tragen dazu bei, das Infektionsrisiko zu verringern. Zudem sollen die Beschäftigten möglichst wenig Kontakt untereinander haben.

Eine FFP2-Atmenschutzmaske (FFP2-Maske) ist „höherwertig“ als eine MNS-Maske. Während eine MNS-Maske grundsätzlich nur die Personen in der Umgebung des Trägers schützt, schützt die FFP2-Maske auch den Träger selbst vor Viren. Um eine gute Schutzwirkung zu erzielen, müssen die Masken mittels Nasenbügel an die Gesichtsförmigkeit angepasst werden.

In Bereichen mit erhöhter Ansteckungsgefahr (z. B. Gesundheitsbereich, Pflege), wo eine Einhaltung des Mindestabstands nicht möglich ist, sollten je nach Tätigkeit FFP2- oder FFP3-Atemschutzmasken verwendet werden und bei Bedarf auch eine Schutzbrille oder ein Gesichtsschutz sowie sonstige geeignete Schutzmaßnahmen, um das Infektionsrisiko zu minimieren.

Die Nichteinhaltung der 3G-Regel am Arbeitsplatz oder das Verweigern des Tragens der FFP2-Maske kann, je nach aktueller Rechtslage, Konsequenzen haben. Bitte informieren Sie sich bei der WKO, Arbeiterkammer oder Gewerkschaft.

Wichtig ist auch das regelmäßige Querlüften der Räume – mindestens jede Stunde zehn Minuten lang, um die Luftqualität in geschlossenen Räumen zu verbessern und dadurch möglicherweise in der Luft vorhandene erregerehaltige Aerosole zu reduzieren. Im Winter sind 3 Minuten Querlüften ausreichend. Es wird auch empfohlen, die Umluftanteile der raumlufttechnischen Anlage zugunsten der Außenluftanteile so weit wie möglich zu reduzieren.

Im Allgemeinen ist die CO<sub>2</sub>-Konzentration in Innenräumen ein wichtiger Indikator für die Luftqualität. Bereits 1858 wurde der Wert von 1.000 ppm Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) in der Raumluft als diesbezüglicher Richtwert festgelegt („Pettenkofer-Zahl“). Auch wenn nunmehr die Raumluftqualität nach mehreren Klassifizierungsstufen eingeteilt wird – von sehr hoher bis sehr niedriger Qualität – gilt der Richtwert von 1.000 ppm CO<sub>2</sub>-Konzentration generell immer noch als empfohlener Grenzwert. Da mittlerweile der Zusammenhang der Innenraumluftqualität mit dem Infektionsrisiko hinreichend bekannt ist, kann der CO<sub>2</sub>-Wert in Innenräumen auch als präventive Maßnahme zur Verringerung des Ansteckungsrisikos mit SARS-CoV-2 herangezogen werden. Demnach gilt es den Grenzwert von 1.000 ppm CO<sub>2</sub>-Konzentration soweit wie möglich zu unterschreiten. Es wird empfohlen in Bezug auf die Gefährdung durch SARS-CoV-2 die diesbezügliche CO<sub>2</sub>-Konzentration unter 800 ppm in Räumen anzustreben, um das Infektionsrisiko möglichst effektiv zu minimieren.

Eine praktische Möglichkeit diesen Grenzwert zu überwachen, besteht durch die Verwendung einer „CO<sub>2</sub>-Ampel“. Bei der „CO<sub>2</sub>-Ampel“ handelt es sich um ein Gerät, welches die CO<sub>2</sub>-Konzentration in der Innenraumluft misst und – je nach Ausführung – optische und akustische Signale gibt, um vor zu geringer Raumluftqualität zu warnen und auf erforderliches zusätzliches Lüften hinzuweisen.

Eine weitere präventive Maßnahme, die entsprechende Raumluftqualität sicherzustellen, ist die Verwendung eines Lüftungsrechners. Solche Lüftungsrechner ermöglichen es, die richtigen Lüftungsintervalle aufgrund von bestimmten Indikatoren (Raumluftvolumen, Anzahl der Personen) zu berechnen. [Hier](#) finden Sie den Lüftungsrechner der AUVA.

Die Einhaltung der erforderlichen Raumluftqualität ist jedoch nur wirksam, wenn auch andere Schutzmaßnahmen beachtet werden – z. B. den physischen Abstand zu anderen Personen zu halten sowie sonstige Hygieneregeln.



***Hinweis: Ein MNS stellt keine persönliche Schutzausrüstung wie z. B. eine FFP2- oder FFP3-Atemschutzmaske dar. Aufgrund des erhöhten Atemwiderstandes bei der Verwendung von FFP2- oder FFP3-Masken, sollten auf Basis einer internen betrieblichen Gefährdungsbeurteilung die Tragedauer und Tragepausen definiert werden. Genaue Informationen zu MNS-Masken finden sie [hier](#).***



***Prinzipiell ist jegliche persönliche Schutzausrüstung und Arbeitskleidung ausschließlich personenbezogen zu nutzen, getrennt aufzubewahren und regelmäßig zu reinigen! Auch auf eine ausreichende Belüftung ist besonders zu achten – die Raumluftqualität ist maßgeblich für die Minimierung des Infektionsrisikos!***

## Organisatorische Handlungsempfehlungen

Als wichtigste Maßnahme kann das Befolgen der „3G-Regel“ am Arbeitsplatz gesehen werden. Ebenso sind Maßnahmen wichtig die sicherstellen, dass die Beschäftigten möglichst wenig Kontakt untereinander haben.

Zusätzlich können weitere organisatorische Maßnahmen getroffen werden, falls diese aufgrund der jeweils gültigen Rechtslage nicht ohnehin verbindlich sind.

Durch organisatorische Maßnahmen zur Minimierung der Anzahl der exponierten Arbeitnehmer:innen ist es möglich das Infektionsrisiko im Betrieb zu reduzieren.

Solche Maßnahmen sind beispielsweise:

- Schichtwechsel, Pausen und Anwesenheit im Betrieb so abstimmen, dass es zu einer Reduzierung der persönlichen Kontakte, z. B. in Umkleieräumen oder in der Betriebskantine kommt.
- Es können – je nach Betriebsstruktur – kleine fixe Teams gebildet werden, die immer dieselben Arbeitsplätze und Unternehmensinfrastruktur nutzen und gemeinsam Pause machen.
- Bei Besprechungen und Unterweisungen soll auf Online-Werkzeuge oder Telefonkonferenzen – soweit möglich – ausgewichen werden, sodass kein physischer Kontakt mit anderen Personen erforderlich ist. Bei beruflich unbedingt notwendigen Besprechungen oder persönlichen Unterweisungen im Betrieb soll die Teilnehmerzahl möglichst klein gehalten werden, sodass ausreichend Abstand gehalten werden kann. Entsprechend der Raumgröße soll die Anzahl der Teilnehmer:innen beschränkt werden um genügend Abstand halten zu können. Zusätzlich sind MNS-Masken oder höherwertige FFP2-Masken ohne Ausatemventil zu tragen, sofern nicht alle Personen einen 2G-Nachweis vorweisen können.
- Auch das Ermöglichen von Homeoffice führt zur Reduktion von physischen Kontakten und soll eingesetzt werden, wo dies betrieblich möglich ist.
- Des Weiteren soll auf eine gute Raumlüftung geachtet werden und wenn möglich sollte alle 30 Minuten gelüftet werden bzw. die CO<sub>2</sub> – Konzentration in der Raumluft mit dem Einsatz von Lüftungsrechnern und/oder CO<sub>2</sub>-Ampeln überwacht werden.
- Betriebliche Abläufe sind, so weit wie, möglich elektronisch/telefonisch zu gestalten.
- Einschränkung des Aufzugbetriebes – Reduzierung auf eine zulässige Personenanzahl, um den physischen Abstand sicherstellen zu können.
- Arbeitsbereiche in den Arbeitsräumen trennen bzw. Arbeitsplätze „auseinanderrücken“.

### **Zusätzlich wird empfohlen:**

- Dienstreisen ins Ausland einschränken bzw. die Reisewarnungen des BMEIA beachten.
- Regelungen für Außendienstmitarbeiter:innen erstellen (für den Betrieb definierte Schutzmaßnahmen).
- Parkmöglichkeiten schaffen, um eine Ansteckung in öffentlichen Verkehrsmitteln zu vermeiden.

COVID-19 Schutzmaßnahmen dürfen sonstige Sicherheitsmaßnahmen nicht mindern oder außer Kraft setzen – z. B. das Offenhalten (Verkeilen) von Brandschutztüren, um den Kontakt zur Türschnalle zu vermeiden.



***Hinweis: Die bestehenden Bestimmungen aus dem ArbeitnehmerInnenschutz sind neben den Maßnahmen aus den COVID-19 Rechtsvorschriften (die dem Bereich des allgemeinen Gesundheitsschutzes zuzurechnen sind) ebenfalls zu beachten.***

## Kantinenbetrieb

Nach Möglichkeit sollten Mahlzeiten alleine eingenommen werden, wird eine Betriebskantine zur Verfügung gestellt, sind insbesondere die nachfolgenden Maßnahmen zu beachten:

- Essenszeiten sollten nach Möglichkeit gestaffelt vorgenommen werden, um den nötigen Abstand der Personen zueinander gewährleisten zu können.
- Angepasste Besetzung der Tische und/oder Auseinanderrücken von Sitzplätzen, um den Mindestabstand von zwei Metern einhalten zu können.
- Gemeinschaftliche Menagen oder Dekorationen vom Tisch entfernen – hingegen z. B. Salz, Pfeffer, Ketchup etc. in Einzelportionen anbieten.
- Einhaltung der lebensmittelrechtlichen Vorschriften und Umsetzung eines betrieblichen Hygienekonzeptes nach HACCP Grundsätzen.
- Tischplatten, Stühle, Oberflächen von Koch- und Kühleinrichtungen sind regelmäßig zu reinigen oder desinfizieren.
- Werden Mahlzeiten in einer Betriebskantine eingenommen, sind außerdem – ausgenommen während des Verweilens am Verabreichungsplatz – FFP2-Masken ohne Ausatemventil zu tragen.
- Die „3G-Regel“ am Arbeitsplatz bezieht sich grundsätzlich auch auf die Betriebskantine.

## Allgemeine Hygiene

Im normalen Arbeitsablauf sind gründliche Reinigungsmaßnahmen mit üblichen Reinigungsmitteln bzw. das Händewaschen mit Wasser und Seife ausreichend. Bei konkreten Verdachtsfällen und bei nachgewiesenen Infektionsfällen sind zusätzlich Desinfektionsmittel zu verwenden (lt. BMSGPK). Die Desinfektionsmittel müssen mindestens eine nachgewiesene „begrenzt viruzide“ Wirksamkeit haben.

## Persönliche Hygiene

### Händewaschen

Aufgrund der Tatsache, dass das Händewaschen eine besonders wichtige Maßnahme ist, um die Wahrscheinlichkeit einer Infektion zu reduzieren, sind allen Personen im Unternehmen Waschgelegenheiten mit fließendem warmem Wasser, Seife, Einweghandtücher und Hautpflegemittel zur Verfügung zu stellen.



**Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife dauert mindestens 20 bis 30 Sekunden!**

Die Hände sollten gewaschen werden:

- vor Arbeitsbeginn,
- nach dem Berühren von Kontaktflächen, die von mehreren Personen benutzt werden,
- vor dem Zubereiten und Einnehmen von Mahlzeiten,
- vor dem Rauchen,
- nach dem Schnäuzen und nach dem Niesen oder Husten in die Handflächen,
- nach der Benutzung der Toilette.



Wenn das Händewaschen nicht möglich ist, sollte ein Handdesinfektionsmittel verwendet werden, dazu sind Desinfektionsmittel (z. B. durch Desinfektionsspender) insbesondere bei den Eingangsbereichen und dort, wo Kundenverkehr besteht, zur Verfügung zu stellen.



***Hinweis: Auf die Verwendung von Hautschutz- und Hautpflegemittel nicht vergessen!***

### **Vermeiden von Berührungskontakten**

Die Berührung von anderen Personen ist zu vermeiden, demnach kein Händeschütteln, keine Umarmungen etc.

### **Husten- und Niesetikette**

Beim Husten oder Niesen ein Taschentuch vorhalten und dieses sofort entsorgen. Ist kein Taschentuch vorhanden, in die Ellenbeuge husten oder niesen (nicht in die Handflächen!). Wird gerade eine Maske getragen, so soll diese nicht vor dem Niesen oder Husten abgenommen werden, sondern es soll mit der angelegten Maske in die Ellenbeuge gehustet oder geniest werden.



### **Handschuhe**

Werden Einmalhandschuhe getragen, so ist dabei das richtige An- und Ausziehen zu beachten. Die Außenseiten der Handschuhe dürfen beim Ausziehen nicht berührt werden, danach müssen die Handschuhe im Restmüll entsorgt und die Hände gründlich gewaschen oder, wo waschen nicht möglich, desinfiziert werden.

### **Firmenfahrzeuge**

In Firmenfahrzeugen sollten Utensilien zur Handhygiene sowie Papiertücher und Müllbeutel zur Verfügung stehen.

## **Reinigung**

### **Kontaktflächen**

Die gemeinsame Nutzung von Arbeitsflächen und Arbeitsmitteln (Werkzeuge, Tastaturen, Telefone etc.) ist tunlichst zu vermeiden. Ist sie unvermeidlich oder versehentlich passiert, hat eine Reinigung oder Desinfektion zu erfolgen. Kontaktflächen, die von mehreren Personen genutzt werden (z. B. Türgriffe, Türklinken, Licht-

schalter) sowie Kontaktflächen in den eigenen Büroräumlichkeiten können mit üblichen Reinigungsmitteln gesäubert werden. Auch auf die Reinigung von Gegenständen ist zu achten, die durch externe Personen benutzt wurden (z. B. Beamer).

### Geschirr

Benutztes Geschirr – z. B. in der Kaffeeküche – soll von den jeweiligen Mitarbeitern: Mitarbeiterinnen selbst in den Geschirrspüler gestellt oder sofort mit Geschirrspülmittel abgewaschen werden.

### Reinigungskräfte

Reinigungskräfte sollen Einmalhandschuhe verwenden und mehrmals täglich wechseln. Wischtücher dürfen nur für jeweils einen Arbeitsplatz verwendet werden. Die Reinigungsintervalle für Räume, Betriebsfahrzeuge, Aufzüge, Kontaktflächen sanitäre Einrichtungen, etc. sollen kürzer gestaltet sein. Reinigungskräfte sind insbesondere auch über das richtige Ausziehen eventuell kontaminierter Handschuhe zu unterweisen (siehe Anhang I).

### Papierkorb/Mistkübel

Müllsäcke sollten täglich gewechselt werden.

### Desinfektion

Flächendesinfektionsmittel sind nur anzuwenden, wenn ein Verdachtsfall bzw. ein bestätigter Infektionsfall mit COVID-19 am Arbeitsplatz auftritt. Arbeitsplätze erkrankter Personen sind bis zu einer entsprechenden Wischdesinfektion zu sperren.

Die Reinigungskräfte sind hinsichtlich der dementsprechenden Schutzmaßnahmen nachweislich zu unterweisen und es ist die erforderliche persönliche Schutzausrüstung (PSA) zur Verfügung zu stellen.

Für die Erstellung der diesbezüglichen Unterweisung kann die Publikation des BMAFJ „Handbuch Covid-19: Sicheres und Gesundes Arbeiten“ herangezogen werden.

#### Weitere Informationen unter:

<https://www.bmafj.gv.at/Services/News/Handbuch-COVID-19--Sicheres-und-gesundes-Arbeiten.html>



(zuletzt geprüft am 01.12.21)



**Befolgen Sie konsequent die persönlichen Hygienemaßnahmen wie Husten- und Niesetikette und regelmäßiges Händewaschen. Eine vermehrte Reinigung von Oberflächen, z. B. Türklinken, sollte erfolgen. Die zusätzliche Verwendung von Desinfektionsmitteln ist nur erforderlich, wenn Verdachts- oder Infektionsfälle auftreten.**

## Spezifische Maßnahmen für Branchen

An dieser Stelle soll lediglich darauf hingewiesen werden, dass es branchenspezifische Maßnahmen gibt, die auf den Schutz der Arbeitnehmer:innen hinsichtlich der Vermeidung bzw. Reduktion des Risikos einer COVID-19- Erkrankung ausgerichtet sind. Solche spezifischen Maßnahmen für verschiedene Branchen werden beispielsweise über die WKO, über das Arbeitsinspektorat oder die Gewerkschaften kommuniziert. Auch sind immer die aktuell gültigen rechtlichen Vorschriften zu beachten.

In Betrieben gilt es hinsichtlich des ArbeitnehmerInnenschutzes im Wesentlichen auf die in diesem Merkblatt beschriebenen Schutzmaßnahmen in Bezug auf COVID-19 zu achten.

Dazu zählen insbesondere:

- organisatorische Maßnahmen zur Minimierung der Anzahl der exponierten Beschäftigten
- die Einhaltung der „3G-Regel“
- den physischen Abstand zu anderen Personen (mindestens 2 Meter) forcieren
- allgemeine regelmäßige Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen
- Maßnahmen zur persönlichen Hygiene (z. B. Händewaschen)
- Maßnahmenplan bei Verdacht einer COVID-19-Infektion im Betrieb
- regelmäßiges Querlüften bzw. Stoßlüften von Räumen, in welchen sich Personen aufhalten (Verwendung von Lüftungsrechner oder CO<sub>2</sub>-Ampel)
- weitere spezifische Maßnahmen auf Basis einer internen betrieblichen Gefährdungsevaluierung

Bei allen vom Unternehmen definierten Schutzmaßnahmen kommt der Unterweisung der Arbeitnehmer:innen eine besondere Bedeutung für die Wirksamkeit der gesetzten Maßnahmen zu.

## Maßnahmen bei Auftreten einer COVID-19-Infektion auf dem Arbeitsplatz

Besteht bei einer Person, die sich im Betrieb befindet, der Verdacht auf eine Erkrankung durch Sars-CoV-2, so sollten folgende Maßnahmen getroffen werden:

- Die betroffene Person setzt, wenn vorhanden, sofort eine Schutzmaske auf, begibt sich an einen separaten Ort zur Isolierung von den übrigen Personen und wartet dort auf weitere Anweisungen.
- Rufen Sie sofort die Gesundheitshotline unter 1450 an und setzen Sie die Ihnen mitgeteilten Anweisungen um.

Sollte bei der Gesundheitshotline 1450 in einem angemessenen Zeitraum niemand erreichbar sein und die betroffene Person sehr starke Symptome (z. B. Atemnot) haben, rufen Sie bitte den Ärztedienst 141 oder den Notruf 144.

Sollte die Person hingegen dazu in der Lage sein, kann sie sich rasch und sicher (nach Möglichkeit mit MNS-Maske oder FFP2-Maske ohne Ausatemventil und eigenem PKW) nach Hause begeben. Sie soll zu Hause den Kontakt zu Familienmitgliedern meiden und von dort aus 1450 anrufen. Nach dieser Kontaktaufnahme muss der/die Mitarbeiter:in den/die Arbeitgeber:in unbedingt über die Ergebnisse des Telefonats informieren, damit die verantwortliche Person im Betrieb gegebenenfalls weitere Maßnahmen setzen kann.

- Der Kontakt zu der erkrankten Person sollte auf das unbedingt Notwendige beschränkt werden.
- Alle anwesenden Personen sollen die Regeln der persönlichen Hygiene befolgen und einen Abstand von mindestens zwei Metern einhalten. Alle Mitarbeiter:innen sollen an ihrem Arbeitsplatz bleiben und weitere Anweisungen abwarten.
- Alle Beteiligten (inkl. Leiharbeiter:innen und beteiligte Kunden:Kundinnen) sind über die Situation zu informieren.
- Alle Personen, die mit der betroffenen Person in Kontakt gekommen sind, müssen eruiert werden.
- Die weiteren Anweisungen der Gesundheitsbehörden sind zu befolgen und eine Zusammenarbeit bei epidemiologischen Untersuchungen sicherzustellen.
- Alle von der betroffenen Person vermutlich verwendeten Arbeitsmittel (Werkzeuge, Tischflächen, Tastatur, Telefone etc.) sowie allgemeine Kontaktflächen wie Türschnallen etc. müssen desinfiziert werden.

# Psychologische Aspekte

Mit der Verbreitung von Sars-CoV-2 und den getroffenen Maßnahmen zu seiner Eindämmung sind auch psychische und soziale Auswirkungen verbunden.

Unsere Psyche ist Tag für Tag gefordert und benötigt für ihr Funktionieren Energie; insbesondere wenn Auswirkungen einer Krise erfolgreich bewältigt werden müssen.

## Lösungsansätze und Tipps

### Krankheitsverhalten bewusst gestalten

Aktuell ist es unbedingt erforderlich, bei Auftreten von Symptomen oder im Krankheitsfall zu Hause zu bleiben.

Das Phänomen des Präsentismus liefert Gründe für ein Erscheinen am Arbeitsplatz trotz Krankheit – beispielsweise ein hohes Pflichtgefühl gegenüber Klienten:Klientinnen, Kundschaft oder Kollegenschaft, hoher Termindruck so wie eine subjektiv empfundene bzw. tatsächliche Unersetzbarkeit.

Weitere Ursachen für Präsentismus sind nach Reuter et al., 2020<sup>1</sup>:

- Unsichere Beschäftigungsverhältnisse (z. B. Befristungen, Stellenabbau)
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Fehlen von Stellvertretungen

Maßnahmen setzen entsprechend der Vielzahl an Quellen von Präsentismus-Verhalten an unterschiedlichen Ebenen an, Reuter et al. 2020:

- Information über die Rolle von Präsentismus bei der Infektionsausbreitung
- Stellvertretungen benennen
- Kommunikation: Vorgehen im Krankheitsfall verdeutlichen
- Vorbildfunktion wahrnehmen

### Nötige Basis für aktuelle Arbeitsanforderungen bereitstellen

Unzureichend gestaltete Arbeitsbedingungen, die nicht an die aktuellen Erfordernisse angepasst sind, können Stresssituationen weiter verstärken. Möglicherweise sind Anforderungen mit einer nötigen Erneuerung der Arbeitsmittelausstattung (inklusive Software, Hardware u. A.) oder mit einer Erweiterung von Kompetenzen der Mitarbeiter:innen verbunden:

- Stellen Sie dazu betriebsinterne Mitteilungen und Informationen zur Verfügung.
- Ermöglichen Sie die aktuelle Bedarfsklärung mit zuständigen Anlaufstellen.
- Das Reduzieren von Stressfaktoren (im Bereich Arbeitsbedingungen) ist in dieser Situation besonders wichtig.

## Unsicherheit und Ängsten entgegenwirken

**Die Weltgesundheitsorganisation<sup>2</sup> (WHO) empfiehlt,**

- **sich geplant über aktuelle Nachrichten zu informieren – 1 bis 2x pro Tag gezielt Updates zu recherchieren, die vor allem eine direkte Umsetzung „im Alltag“ ermöglichen,**
- **es zu vermeiden, sich mit Berichten zu beschäftigen, die Angst oder Stress auslösen,**
- **hauptsächlich nach gesicherten Fakten zu suchen, um seine Umgebung und sich selbst schützen zu können.**

**Weiters stellt die WHO klar, dass eine quasi ununterbrochene Informationsaufnahme über die Krise bei jedem Menschen Besorgnis auslösen kann.**

Folgende Maßnahmen können Betroffene unterstützen, durch die Krise hervorgerufene Gefühle der Hilf- oder Machtlosigkeit zu mindern und das „Hier und Jetzt“ sowie die eigene Aktivität und Handlungsfähigkeit in den Vordergrund zu rücken:

- Bei der Einholung von Information die Faktenlage in Österreich und der eigenen Umgebung in das Zentrum des Interesses stellen.
- In schwierigen Phasen auf jene Aspekte konzentrieren, die direkt beeinflussbar sind.
- Aktiv bleiben – auch bezogen auf scheinbare Kleinigkeiten.
- Bestehende Ängste einem kurzen Realitätscheck unterziehen.
- Grübeln und Gedankenkreisen aktiv unterbrechen (z. B. Gespräche, körperliche Aktivität).

Jeder:Jede Einzelne kann während dieser Krisenzeit über das gewohnte Ausmaß mit Ängsten und Sorgen konfrontiert sein. Erinnerungen an die Umsetzung der betriebsinternen Vorgaben geben den grundsätzlichen Rahmen für sicheres Verhalten und wirken damit Unsicherheiten entgegen:

- Die Einhaltung aktueller Maßnahmen ist ein wesentlicher, persönlicher Beitrag von jedem:jeder Einzelnen und für die Eindämmung des Virus wichtig und notwendig.

### Im persönlichen Gespräch

Der Austausch in der Kollegenschaft kann in einzelnen Phasen der Bewältigung auch dazu führen, dass nicht gesicherte Mitteilungen, Schuldzuweisungen oder Gerüchte verbreitet werden.

- Reflektieren Sie immer wieder in persönlichen Gesprächen abseits von fachlicher Koordination der Arbeit, welche Inhalte im Austausch mit anderen transportiert werden.
- Besonders, wenn durch die Krise soziale Kontakte auf bestimmte Zeit rar sind: Weisen Sie bei Bedarf in Ihrem Team darauf hin, dass auf möglicherweise Panik auslösende Nachrichten verzichtet werden soll.

Eine Begegnung kann auch dazu dienen und bewusst genutzt werden, um ...

- von positiven Erlebnissen und Ereignissen zu berichten.
- die derzeitige Notwendigkeit von Maßnahmen und ihre zeitliche Begrenztheit zu betonen.
- erreichbare Ziele und realistische Pläne in Erinnerung zu rufen.
- sich gegenseitig im Durchhalten zu unterstützen und besonders in schwierigeren Phasen zu bestärken.

2 Weltgesundheitsorganisation (2020) Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2), Zugriff am 30.11.2021

## Geplanter Umgang mit Ressourcen und Stressoren am Arbeitsplatz

Wenn derzeit besondere Anforderungen oder ungewohnte Aufgaben, z. B. eine intensivere Nutzung digitaler Medien, von Arbeitsgruppen gefordert sind:

- Versuchen Sie trotz möglicherweise dringlicher Notwendigkeit eines effektiven inhaltlichen Austausches fehlertolerant miteinander umzugehen und daran zu erinnern, dass neue Arbeitsabläufe vorerst eine spürbare Anstrengung mit sich bringen können, aber sich mit der Zeit einspielen werden.
- Betonen Sie insbesondere in schwierigen Phasen bewusst Positives und Gelungenes. Was ist in Anbetracht der Umstände besonders gut umgesetzt worden?

Folgende Aspekte sind unabhängig der Krise für die Gestaltung guter Arbeit nötig und zurzeit auch besonders wichtig:

- Wenn möglich, Aufgaben abwechselnd ausführen: Auf stark beanspruchende Teiltätigkeiten sollten gut eingeübte Routinetätigkeiten folgen.
- Nützen Sie Ihre Arbeitspausen, um sich zu regenerieren. Kommunizieren Sie bei Bedarf die positive Wirkung von Pausen und respektieren Sie die menschlichen Leistungsgrenzen.



***Das regelmäßige Ausführen von Arbeiten, durch die Erfolgserlebnisse erwartet werden, lässt eine aufrechte Handlungsfähigkeit, Stabilität und Selbstwirksamkeit erleben.***

## Weitere Hinweise für die persönliche Psychohygiene

Während einer Krise ist es möglich wie in einer Hochschaubahn der Gefühle, häufigerem Stimmungswechsel als gewohnt, ausgesetzt zu sein.

Das menschliche Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit kann sich in besonders herausfordernden Phasen des Lebens deutlicher bemerkbar machen.

Krisenzeiten können auch eine ungünstige „Gelegenheit“ sein, auf nicht adäquate emotionale Problemlösestrategien zurückzugreifen oder in Verhaltensmuster zu kippen, die nicht gesundheitsförderlich sind.

Achten Sie auf folgende Kennzeichen der persönlichen Überforderung und reagieren Sie im Sinne der körperlichen und psychischen Gesundheit:

- Einschlaf-, Durchschlaf- oder Erholungsschwierigkeiten
- Müdigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Nervosität, Frustration
- Angst, Energie- und Lustlosigkeit
- Erhöhter Alkohol-, Tabak- oder Medikamentenkonsum



***Krisenbewältigung kostet Energie, die sonst frei zur Verfügung steht. Diese schnellere „Entleerung der Batterie“ kann deutlich spürbar sein! Stellen Sie keine übermenschlichen Ansprüche an sich selbst – aber auch nicht an andere!***

Folgende Tipps können das Bewahren der psychischen Gesundheit unterstützen und ungünstige Bewältigungsstrategien stoppen:

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und auf deren Befriedigung achten
- Gewählte und angewendete Strategien oder Regenerationsmaßnahmen auf deren langfristige Wirkung überprüfen und kontraproduktives, schädliches Verhalten vermeiden
- Aufrechterhalten von positiven, sozialen Kontakten

Bei übermäßigen Sorgen oder Ängsten einen vertrauenswürdigen Menschen in der eigenen Umgebung kontaktieren oder mit öffentlichen Anlaufstellen, z. B. dem Kriseninterventionszentrum in Verbindung treten.

**Weitere Informationen zu Krisen und Unterstützungsmöglichkeiten  
finden Sie z.B. unter :**

[www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)



# Anhang I

**Wichtig!**  
Handschuhe immer richtig ausziehen!



# Erste Hilfe und Durchführung der Wiederbelebung im Umfeld der COVID-19-Pandemie

Version 15.04.2020



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*

BILDUNGSZENTRUM | WWW.ROTESKREUZ.AT

## FAQ – Häufige Fragen und Empfehlungen

### **Muss ich auch während der Corona-Krise Erste Hilfe leisten?**

Ja, Sie müssen zumutbare Erste Hilfe leisten. Das Absetzen des Notrufs ist jedenfalls Pflicht. Wenn Sie sich unsicher sind, wird Sie die Rettungsleitstelle (144) bei den Maßnahmen telefonisch unterstützen.

### **Muss ich in der Corona-Krise einen Mund-Nasen-Schutz (MNS) tragen, wenn ich bei einer fremden Person Erste Hilfe leiste?**

Ja, es ist sinnvoll vor fremden Menschen einen MNS zu tragen. Auch ist es nützlich, wenn erkrankte/verletzte Personen einen MNS tragen.

### **Muss ich meine Hände desinfizieren, wenn ich in der Corona-Krise Erste Hilfe leiste?**

Ja, es ist sinnvoll, vor und nach jeder Erste-Hilfe-Leistung Ihre Hände mit Seife warm und gründlich zu waschen bzw. zu desinfizieren. Falls Sie Einmalhandschuhe griffbereit haben, können Sie diese verwenden.

### **Wie überprüfe ich in der Corona-Krise die Atmung bei einer reglosen Person?**

Nach dem Überstrecken des Kopfes und Hochziehen des Kinns beschränkt sich die Kontrolle auf die Beobachtung (sehen). Schauen Sie, ob sich der Brustkorb der betroffenen Person normal hebt und senkt. Wenn Sie keine Lebenszeichen erkennen können und somit keine Atmung vermuten, rufen Sie sofort die Rettung (144) und beginnen mit der Herzdruckmassage.

### **Wie gehe ich in der Corona-Krise bei der Wiederbelebung vor? Muss ich beatmen?**

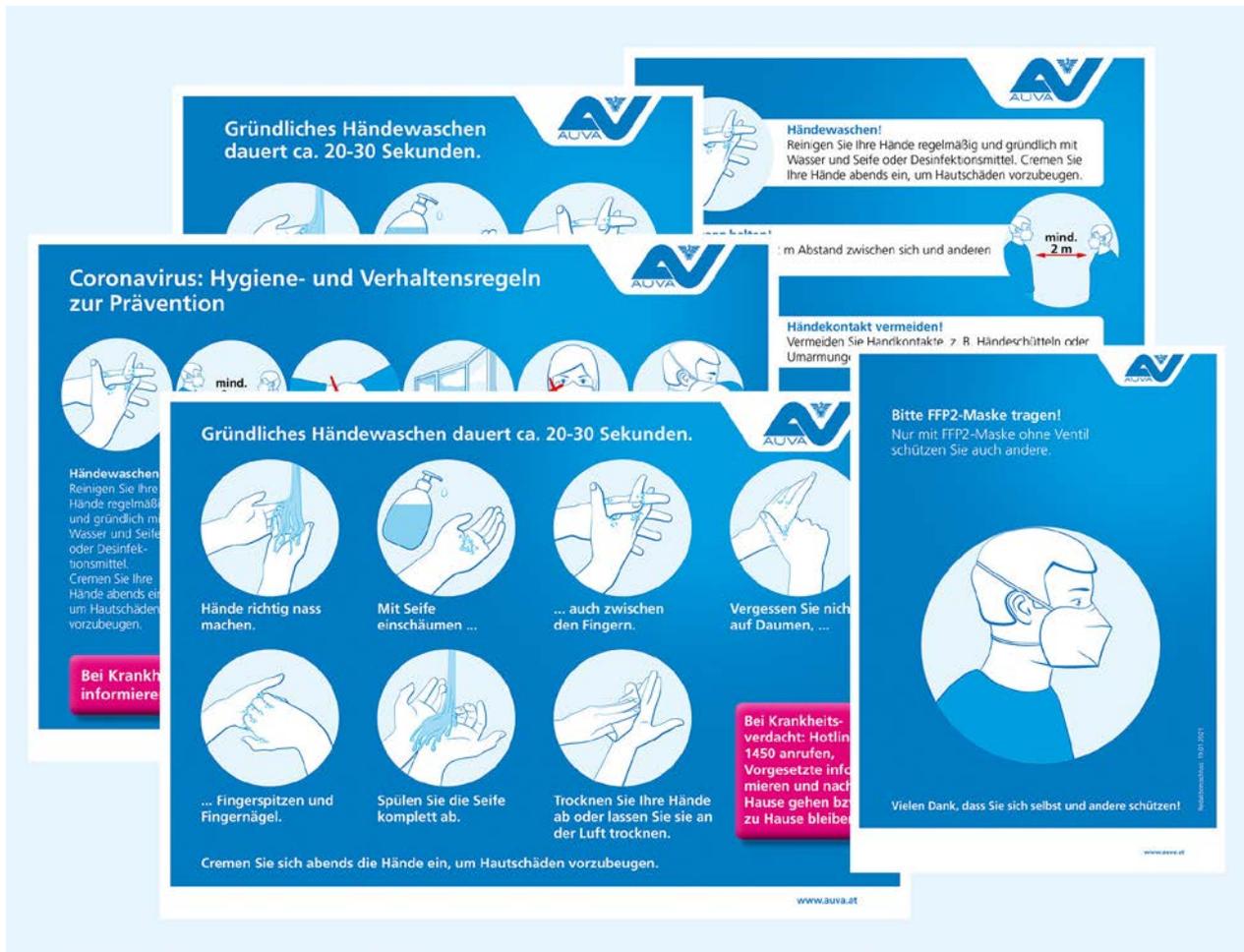
Wenn Sie die Person kennen und keine Infektion vermuten, führen Sie als trainierte/r Helfer/in abwechselnd 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen durch.

Wenn Sie die Person kennen und unsicher über den Infektionszustand sind, führen Sie keine Beatmungen durch und konzentrieren sich auf die Herzdruckmassage.

Wenn Sie die Person nicht kennen, verzichten Sie auf die Beatmung und führen Sie nur die Herzdruckmassage durch.

Bei vorhandenem Defibrillator verwenden Sie diesen.

## Materialien zum Download



Aktuelle Informationen zum Thema Coronavirus finden Sie auf der AUVA Website unter

[www.auva.at/coronavirus](http://www.auva.at/coronavirus)

Als Ergänzung zu diesem Merkblatt ist auch ein Posterheft im Format A4 erhältlich

[Zum Download](#)

Verschiedene Materialien wie Poster, Aufkleber oder Checklisten stehen auf der AUVA-Website zum Bestellen oder zum Download bereit.

[Zur Bestellung](#)

[Zum Download](#)

## Anhang II

**Weitere Informationen unter:**  
[www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at)



**Weitere Informationen unter:**  
[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)



# Coronavirus

## So bleiben wir gesund im Betrieb

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

### **Oberösterreich:**

UVD der Landesstelle Linz  
Garnisonstraße 5, 4010 Linz  
Telefon +43 5 93 93-32701

### **Salzburg, Tirol und Vorarlberg:**

UVD der Landesstelle Salzburg  
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg  
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck  
Ing.-Etzel-Straße 17, 6020 Innsbruck  
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn  
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn  
Telefon +43 5 93 93-34932

### **Steiermark und Kärnten:**

UVD der Landesstelle Graz  
Göstinger Straße 26, 8020 Graz  
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt am Wörthersee  
Waidmannsdorfer Straße 42,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon +43 5 93 93-33830

### **Wien, Niederösterreich und Burgenland:**

UVD der Landesstelle Wien  
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien  
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten  
Kremser Landstraße 8, 3100 St. Pölten  
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart  
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart  
Telefon +43 5 93 93-31901

**Infos für  
Führungskräfte**

Das Plus an  
Sicherheit!