

### **So senkt man das Influenza-Risiko am Arbeitsplatz Einfache Hygieneregeln schützen vor Ansteckung**

Berlin, 7. März 2018 – Angesichts mehr als hunderttausend Grippekranker rät die BARMER, Hygieneregeln derzeit sehr sorgfältig einzuhalten, insbesondere auf der Arbeit. Andernfalls kann man sich und seine Arbeitskollegen unnötigen Risiken aussetzen. „Ein bis zwei Tage vor dem Ausbruch einer Virusgrippe können die Betroffenen schon infektiös sein. Daher ist regelmäßiges Händewaschen oder eine sorgfältige Händedesinfektion das A und O, um die Gefahr einer Ansteckung zu minimieren“, sagt Dr. Uta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Wer seine Hände 20 bis 30 Sekunden vollständig und gründlich einseife oder ein Hand-Desinfektionsmittel benutze, könne diese von den meisten Grippe-Viren befreien.

#### **Nicht den Helden spielen, sondern besser zu Hause bleiben**

„Wer derzeit Symptome einer Atemwegserkrankung hat, sollte nicht den Helden spielen und zur Arbeit gehen, sondern besser zum Arzt. Denn für den Laien ist es oftmals nicht erkennbar, ob er die Influenza oder eine Erkältung hat“, sagt Petzold. Wer dennoch bei der Arbeit sei, solle zumindest zu seinen Kollegen einen möglichst großen Abstand halten. „Viele unterschätzen die Gefahr einer Tröpfcheninfektion. Doch beim Husten oder Niesen werden Viren meterweit durch die Luft geschleudert. Feinste Tröpfchen trotzen der Schwerkraft und schweben noch einige Zeit als Infektionsherd durch die Räume“, so Petzold. Wichtig sei, dass benutzte Papiertaschentücher zügig entsorgt würden, etwa in einer Plastiktüte, anstatt sie in einem offenen Papierkorb oder auf dem Schreibtisch liegen zu lassen.

#### **Auf den Handschlag ausnahmsweise verzichten**

Neben husten und niesen ist eine Übertragung der Influenza auch über Hände und Oberflächen möglich, die durch virushaltige Sekrete verunreinigt sind, wenn die Hand anschließend Kontakt zu Mund oder Nase hat. Daher sollten zum Beispiel Türklinken, Telefonhörer und Computertastaturen regelmäßig mit Desinfektionstüchern abgewischt werden. „Wer in die Armbeuge niest, kann das Risiko einer Ansteckung mit Influenza reduzieren. Mit einem kurzen Verweis auf Atemwegsprobleme verstimmt man außerdem die Kollegen nicht, wenn man auf den Handschlag zur Begrüßung verzichtet“, sagt Petzold.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)