

## Hygieneregeln der Hochschule Schmalkalden als Anlage zum Rahmen-Hygieneplan

### Ansteckung vermeiden

Was muss ich beachten, um mich und meine Mitmenschen vor einer Infektion zu schützen?

- Halten Sie immer mindestens 1,5 m Abstand zu anderen Personen.
- Tragen Sie grundsätzlich eine Mund-Nase-Bedeckung.
- Kein direktes Ansprechen des Gegenübers, sondern „aneinander vorbeireden“.
- Vermeiden Sie jeglichen Körperkontakt, z. B. Händeschütteln zur Begrüßung oder beim Übergeben von Dokumenten.
- Wenn dies nicht möglich sein sollte, waschen Sie sich nach jedem Körperkontakt die Hände. Insbesondere sollte vermieden werden, mit ungewaschenen Händen Augen, Nase oder Mund zu berühren!
- Führen Sie Meetings möglichst telefonisch oder über Videokonferenzen durch. Sollte dies nicht möglich sein, treffen Sie sich in gut belüfteten Räumen, halten Sie die Treffen möglichst kurz und achten Sie auch hier auf den nötigen Sicherheitsabstand. Lassen Sie immer einen Platz frei. Treffen sollten nur in kleinen Gruppen stattfinden.
- Falls möglich, arbeiten Sie in getrennten Büros oder nutzen Sie Arbeitsplätze, die sich möglichst weit voneinander entfernt befinden.
- Lüften Sie mehrmals täglich sowohl Büros als auch Lehrveranstaltungsräume gemäß der vorgegebenen Lüftungsregeln. Bei Nutzung gemeinschaftlich genutzter Objekte/Geräte (z. B. Mikroskop, Tastaturen, Maus, etc.): Reinigen Sie vorab und anschließend gründlich Ihre Hände. Und vor und nach Benutzung wischen Sie die Objekte / die Geräte, wenn möglich mit einem Desinfektionstuch ab.
- In Laboren: Halten Sie auch hier ausreichend Abstand - und achten Sie aber weiterhin auf die Arbeitssicherheit und die vorgegebene Mindestanzahl an Mitarbeitern in Laboren mit Gefahrstoffen.
- Persönliche Utensilien, insbesondere Essgeschirr, Besteck u. ä., sollten nicht mit anderen geteilt werden.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst allein (z. B. im Büro) ein.
- Achten Sie auf Sauberkeit an gemeinsam genutzten Orten, z. B. in Teeküchen. Nutzen Sie zum Putzen und Abwaschen idealerweise Einwegputzlappen. Reinigen/Desinfizieren Sie regelmäßig Orte, die von vielen Personen genutzt werden, wie Türgriffe, Tasten in Fahrstühlen u. ä., und betätigen Sie diese nach Möglichkeit mit dem Unterarm oder Ellenbogen.
- Wenn möglich, nutzen Sie für den Arbeitsweg keine öffentlichen Verkehrsmittel, sondern bevorzugen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem eigenen Auto.

## Händewaschen

Wann sollte ich mindestens meine Hände waschen?

- nach Betreten des Gebäudes bzw. beim Ankommen am Arbeitsplatz
- nach dem Besuch der Toilette
- nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- vor den Mahlzeiten bzw. vor und nach der Zubereitung von Speisen (z. B. in der Pause)
- vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika (z. B. Cremes, Lippenpflege etc.)
- vor und nach dem Körperkontakt mit Kolleginnen und Kollegen, falls dieser nicht vermeidbar ist

Wie wasche ich richtig?

- Halten Sie die Hände unter fließendes Wasser. Die Wassertemperatur hat keinen Einfluss auf die Reduktion von Krankheitserregern.
- Seifen Sie dann die Hände gründlich für circa 20 bis 30 Sekunden ein (Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen, Fingernägel). Wenn möglich, nutzen Sie Flüssigseifen in ausreichender Menge.
- Spülen Sie die Hände unter fließendem Wasser ab. Verwenden Sie zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder Ihren Ellenbogen.
- Trocknen Sie die Hände sorgfältig und idealerweise mit Einmalhandtüchern ab — dabei die Fingerzwischenräume nicht vergessen!

## Hygiene beim Husten & Niesen

Wie kann ich meine Mitmenschen vor einer Ansteckung schützen?

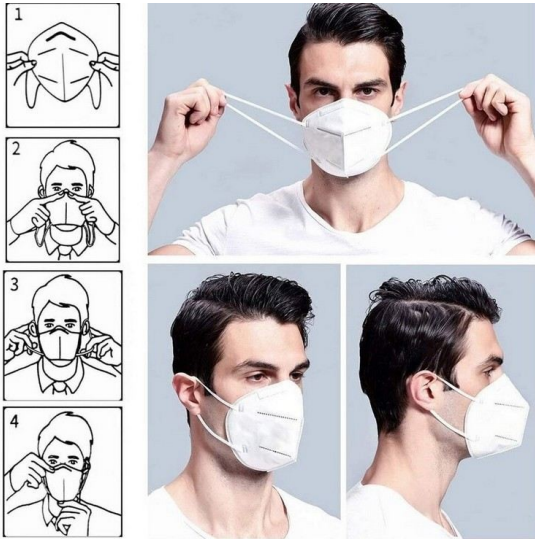
- Entfernen Sie sich beim Husten oder Niesen möglichst weit von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Nutzen Sie ein Einwegtaschentuch! Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend idealerweise in einem Mülleimer mit Deckel. Waschen Sie danach Ihre Hände (s.o.)!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, husten oder niesen Sie in die Armbeuge, nicht in die Hand!
- Wenn Sie an trockenem Husten leiden, ggf. sogar in Kombination mit Fieber, bleiben Sie / gehen Sie nach Hause und holen Sie schnellstmöglich telefonisch ärztlichen Rat ein!

## Anlegen der Mund-Nase-Bedeckung

- Bitte beachten Sie die Hinweise des beigefügten Merkblatts.

Vielen Dank für die Beachtung dieser Regeln. Bleiben Sie gesund!

## FFP2-Masken richtig benutzen mit Ohrschlaufen



- Gebrauchsanleitung befolgen
- Am besten lange Haare zu einem Zopf nach hinten binden.
- Waschen Sie sich vor dem Anlegen der Maske die Hände.
- Nehmen Sie die Maske nur am Rand und an den Ohrschlaufen.
- Halten Sie die Maske mit beiden Händen an den Ohrschlaufen und beginnen Sie mit dem Kinn – über Mund und Nase.
- Die Ohrschlaufen hinter beiden Ohren platzieren. Beide Bänder sollen flach anliegen und nicht verdreht sein.
- Überprüfen Sie, ob ein Nasenbügel vorhanden ist! Wenn ja, dann formen Sie diesen entlang Ihres Nasenrückens, damit die Maske möglichst dicht sitzt!

## FFP2-Masken richtig benutzen mit Kopfband



- Gebrauchsanleitung befolgen
- Am besten lange Haare zu einem Zopf nach hinten binden.
- Waschen Sie sich vor dem Anlegen der Maske die Hände.
- Nehmen Sie das **obere** Kopfband mit beiden Händen.
- Setzen Sie die Maske mit der breiten Rundung an der Nase an, ziehen Sie das **obere** Kopfband über den Kopf nach hinten und befestigen Sie es oberhalb der Ohren am Hinterkopf.
- Nehmen Sie jetzt das **untere** Kopfband mit beiden Händen, ziehen Sie es über den Kopf nach hinten und befestigen Sie es im Nacken.
- Überprüfen Sie, ob ein Nasenbügel vorhanden ist! Wenn ja, dann formen Sie diesen entlang Ihres Nasenrückens, damit die Maske möglichst dicht sitzt!

## Medizinische Masken richtig benutzen



Wasche Dein Hände  
VOR dem Anlegen  
der Maske



Die BLAUE Seite  
der Maske muss nach  
außen zeigen



Platziere den oberen  
Teil der Maske mittig auf  
dem Nasenrücken



Fixiere die Schlaufen  
hinter Deinen Ohren.



Achte darauf,  
Mund und Nase  
vollständig zu bedecken



Drücke die Schiene  
in der Maske gegen  
Dein Gesicht



Maske immer über  
die Schlaufen hinter den  
Ohren abnehmen



Entsorge die Maske ohne  
die blaue Fläche zu berühren  
in einem geschlossenen Behälter



Achte immer auf den richtigen  
Sitz der Maske!



Berühre die Maske während der  
Benutzung nicht!  
Wenn doch, wasche direkt Deine  
Hände und tausche die Maske aus.



Wenn die Maske verschmutzt ist  
tausche diese aus!  
Maske nur 1x verwenden!