

## 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.
- Wir empfehlen das Tragen einer 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.
- Achten Sie bei der gemeinsamen Einnahme von Mahlzeiten auf den Mindestabstand.
- 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.

## 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!