

Covid 19: arbeitsmedizinische Aspekte und Empfehlungen

- **Desinfektion:**

Hygiene ist vielleicht der wichtigste Punkt in der Gesundheit. In den letzten Jahrhunderten war sie der Hauptgrund für die steigende durchschnittliche Lebenserwartung in den meisten Ländern. In den letzten Jahren haben neue Wirkstoffe, Medikamente und Impfungen ihren Teil zur Steigerung beigetragen. Auch in der Coronazeit ist die Hygiene von herausragender Bedeutung. Denn die 2 wichtigsten Corona-Verhaltensweisen haben direkt mit Hygiene zu tun: nämlich erstens „Händewaschen“ und zweitens „Abstand halten“. Zum Händewaschen noch ein paar arbeitsmedizinische Worte: wir Arbeitsmediziner*innen empfehlen für die Hygiene der Hände ein oftmaliges Waschen mit einer milden Seife. Dabei werden die bekannten Keime fast ähnlich wirksam bekämpft, wie bei der Desinfektion. Mit der Händedesinfektion sind wir in der Arbeitsmedizin mit Skepsis verbunden. Durch die Händedesinfektion wird die gesunde Haut geschädigt (bitte informieren, welche gefährlichen Arbeitsstoffe in einem Desinfektionsmittel enthalten sind. sogar krebserzeugende Stoffe waren darunter, die von den Produzenten inzwischen ersetzt worden sind). Die gesunde Haut trocknet aus. Es kommt zu trockener Haut und Ausschlägen. Die Schutzfunktion der Haut vor den verschiedenen Keimen ist nicht mehr gewährleistet. Deshalb ist bei Anwendung der Desinfektion, die derzeit in der Bevölkerung sehr „in“ zu sein scheint, die Hautpflege ein wichtiger Teil. Als Arbeitsmediziner möchte ich deshalb empfehlen, ein Desinfektionsmittel nur gemeinsam mit einem Pflegemittel zu verteilen.

- **Abstand halten:**

Jetzt zum zweiten aktuellen Hygiene-Hit, nämlich dem Abstand halten. Genauer müsste man sagen, dass sich dieser Abstand auf die Sprechdistanz bezieht. Denn beim Sprechen werden mehr oder weniger feinste Tröpfchen in der Ausatemluft verteilt. In ein Meter Entfernung kommt schon sehr wenig von den Tröpfchen an, 1,5 oder 2 Meter wären sicher noch besser. Beim Husten und Niesen können diese Tröpfchen 3 Meter und mehr verstreut werden. Bitte also am besten in ein Taschentuch husten oder niesen (und dieses am besten nur einmal verwenden und dann entsorgen) oder in die Ellbeuge. Allerdings bitte das betroffene Kleidungsstück ehe baldigst einer Reinigung zu unterziehen und nicht z.B. ein Sakko längere Zeit in der Schule oder Firma verwenden. Zurück zum Abstand. Man braucht also keine Bedenken haben, wenn man beim Vorbeigehen den einen Meter unterschreitet. Dasselbe gilt für das Stehen Rücken an Rücken. Das ist meine fachliche Privatmeinung und bedeutet nicht, dass Stellen wie z.B. die Polizei auch so denkt.

- **Spritzschutz:**

die vornehmlich aus Plexiglas bestehenden Schutzwände, die vor allem bei Kassensarbeitsplätzen Anwendung finden, sind gute Schutzmaßnahmen gegen die Tröpfchen beim Sprechen von Kunden. Als Arbeitsmediziner finde ich solche Schutzwände prinzipiell für gesundheitsförderlich. Speziell in Influenza-Epidemiezeiten. Mehr dazu weiter unten.

- **Maske:**

ist spätestens ab Ende März ein österreichweites Thema. Und natürlich darf ich ein paar arbeitsmedizinische Informationen beisteuern. Als erstes möchte ich auf das Wording Bezug nehmen, was vor allem die Printpresse betrifft. Zu unterscheiden ist zwischen MNS und FFP. MNS bedeutet Mund-Nasen-Schutz und FFP Filtering Face

Peace und stellt eine Atemschutzmaske dar. Damit keine semantischen Irrtümer entstehen würde ich den ersten Punkt Mundschutz nennen und den zweiten Punkt als Schutzmaske. Das heißt das Wort „Maske“ möge nur für die Schutzmaske verwendet werden. Der 2. Unterschied ist die Art des Schutzes. Beim Mundschutz steht die Verhinderung der Streuung von Speichelpartikel bzw. Aerosol im Vordergrund, das heißt der Schutz der Mitmenschen wird erhöht. Bei den Schutzmasken steht der Eigenschutz im Vordergrund und findet deshalb in einigen Bereichen der Arbeitswelt ihre Anwendung. Der 3. Unterschied ist die Schutzwirkung. Der Mundschutz bietet nur einen geringen Schutz und das nur bei größeren Partikel. Bei so kleinen Partikel, wie Viren, besteht praktisch keine Schutzwirkung. Allerdings ist die Schutzwirkung auch Materialabhängig und heutzutage gibt es Materialien, die auch gegen Viren zu ca. 95 Prozent einen Schutz bietet. Die FFP1 Schutzmasken soll gegen gröbere Staubpartikel schützen, die nicht giftig sind. FFP2 Masken müssen über 95 Prozent von gesundheitsschädlichen Stäuben, Nebel und Rauchen abhalten. Und die FFP3 Masken schützen über 99 Prozent und das auch gegen kleinste Partikel, wie Viren. Ein weiterer Unterschied ist auch der Tragekomfort. Ein Mundschutz kann auch längere Zeit verwendet werden. Auf die Durchfeuchtung muss geachtet werden. Wer viel sprechen muss oder hustet, sollte recht bald den Schutz erneuern. Ansonsten würde der Schutz bis ca. 3 Stunden anhalten. Im Wesentlichen sind ist der Mundschutz ein Einwegprodukt. Allerdings wenn der Mundschutz sauber gehalten wird und entsprechend austrocknen kann, kann bei Ressourcenknappheit dieser Schutz auch ein paar Male verwendet werden. Ist der Mundschutz aus Stoff dann soll mit 60 Grad gewaschen werden und ist oftmalig anwendbar. Anders ist der Tragekomfort bei den FFP-Schutzmasken. Sie sollen und müssen schützen und deshalb ist ganz wichtig, dass sie gut und dicht sitzen. Anderenfalls ist die Schutzwirkung ausgehebelt. Frauen sind bei diesem Punkt bevorzugt, denn Männer müssen beim Tragen darauf schauen, dass die Aufliegstellen gut rasiert sind, damit der entsprechende Schutz gewährleistet ist. Auch das Atmen ist durch die Schutzmasken beeinträchtigt, deshalb gibt es entsprechende Ventile, die zu einer Erleichterung führen. Jedenfalls ist das Tragen wegen der Hitze- und Schweißentwicklung und dem erschwerten Atmen eine Belastung für den Kreislauf. Eine entsprechende körperliche Eignung muss bei (längerem) beruflichen Einsatz vorhanden sein. Schwangeren Mitarbeiterinnen soll die Arbeit mit FFP2 oder FFP3 Masken nicht zugemutet werden. Wobei in den meisten Fällen weniger der Einsatz der Masken die Einschränkung darstellt, sondern die Arbeitsstoffe, vor denen die Masken schützen sollen.

- **Einweghandschuhe:**

wir in der Arbeitsmedizin wollen mit der Verwendung von Einweghandschuhen sparsam umgehen und nur dort in Einsatz bringen, wo es notwendig ist. Wenn es nicht notwendig ist, wie zum Beispiel im Handel (Feinkost) empfehlen wir das oftmalige Händewaschen (diese Maßnahme ist derzeit prominent geworden) und die Verwendung von z.B. langen Zangen und Gabeln. Der Grund für diese Empfehlung ist der Hautschutz. Die Verwendung der Einweghandschuhe ist eine Belastung für die Haut. Die Haut wird unter dem Schutzhandschuh feuchter und dünner und kommt ihrer eigentlichen Schutzfunktion nicht mehr nach. Deshalb ist bei langer Anwendung von Einweghandschuhen die entsprechende Hautpflege zu beachten. Und bei den Einweghandschuhen ist auch auf die Gefahr der Allergie hinzuweisen. Deshalb können nur Produkte empfohlen werden, die nicht gepudert sind (das Puder ist nämlich ein Produktionsrückstand) und auch kein Latex enthalten. Diesbezüglich kann ein Material empfohlen werden, nämlich Nitril. Bei diesem Material besteht nicht nur ein Schutz vor Allergien, sondern bietet auch einen besseren Schutz gegenüber mechanische und chemische Belastungen.

- **Was wird wohl bleiben von der Coronazeit?**

Als Arbeitsmediziner hätte ich nicht dagegen, wenn manche Verhaltensweisen der Hygieneverbesserung fortbestehen würden. Das oftmalige Händewaschen gehört besonders dazu. Und in Influenza-Epidemiezeiten kommt noch social distancing, Spritzschutz und der Schutz der älteren Bevölkerung dazu. Vorbeugend (für den Selbstschutz, aber auch für den Herdenschutz) die Influenza-Schutzimpfung. Die obigen Empfehlungen werden von den Gesundheitsbehörden jedes Jahr ausgesprochen und bisher von der Bevölkerung im besten Fall zur Kenntnis genommen. Vielleicht werden diese Empfehlungen nun besser verstanden und ernster genommen. Tja, wer weiß, vielleicht ist das Leben in 6 oder 12 Monaten wieder, wie das alte und gewohnte. Ich bin jedenfalls gespannt, was nach dieser Krise gleich bleibt und was sich ändern wird.