

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir vom AMD TÜV Rheinland als Dienstleister für die arbeitsmedizinische Betreuung, das landeseigene Kompetenzzentrum für Sicherheit und Gesundheit sowie die mit der überregionalen Aufgabe „Arbeitssicherheit und Gesundheit“ beauftragte Arbeitsstelle des Staatlichen Schulamtes Cottbus möchten Sie auch mit dieser Ausgabe unseres Gesundheitsbriefes über Themen informieren, die das Feld „Arbeitsschutz und Gesundheit“ betreffen. Da uns in diesem Jahr das Thema „Coronavirus“ in Atem hält, werden wir in dieser Ausgabe vorrangig darauf eingehen

Was wird Sie
in dieser Ausgabe
erwarten?

Ergänzung der Gefährdungsbeurteilung und des Hygieneplans

Sicherheit und Gesundheitsschutz stehen an erster Stelle, wenn es um die Arbeit in Zeiten der Corona-Pandemie geht. Der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung kommt in Zeiten von Corona besondere Bedeutung zu. Die Schulleiterin/der Schulleiter sind verpflichtet, die spezifischen Gefährdungen am Arbeitsplatz zu ermitteln und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um Beschäftigte vor Gefahren am Arbeitsplatz zu schützen. Angesichts dessen, dass mit dem neuen Virus eine weitere Gefährdung hinzugekommen ist, war es von besonderer Wichtigkeit, die vorhandene Gefährdungsbeurteilung bezüglich der Thematik „Corona“ zu ergänzen und auch den Hygieneplan der Schule fortzuschreiben. Wir werden im Weiteren darauf eingehen.

Mund- und Nasenschutz

Im Zuge der Corona-Pandemie sind Mund- und Nasenschutz (-bedeckungen) (MNS/MNB) bzw. Atemschutzmasken nicht nur in aller Munde, sondern auch in bestimmten Situationen vor aller Munde.

Damit MNB oder Masken ihren Zweck erfüllen, ist die richtige Anwendung von entscheidender Bedeutung. Eine persönliche Schutzmaßnahme bzw. der Schutz anderer kann nur gewährleistet sein, wenn man die Schutzmittel richtig anwendet und richtig damit umgeht. Wir werden Ihnen einige wichtige Tipps zum Mund- und Nasenschutz geben.

Wunschvorsorge nach der ArbMedVV – auch zu SARS-CoV-2

Viele Lehrkräfte haben sich in der Vergangenheit bereits aus unterschiedlichen Gründen von ihrer Betriebsärztin/Ihrem Betriebsarzt beraten und ggf. untersuchen lassen. Gerade in dieser Zeit tauchen viele Fragen auf. Was sind Wunschvorsorgen und für wen sind die Wunschvorsorgen im Moment wichtig? Dies beschreiben wir auf der nächsten Seite.

Angst vor dem Coronavirus

Die Situation in Deutschland, die mit der Coronavirus-Pandemie einhergehenden Ausgangsbeschränkungen, der Vermeidung sozialer Kontakte usw., haben uns in der letzten Zeit beunruhigt, wenn nicht sogar geängstigt. Welche Funktion hat Angst? Welche positiven, aber auch welche negativen Seiten hat Angst. Dazu finden Sie einige Hinweise im Folgenden.

Ein wesentlicher Baustein, um der Erkrankung Covid-19 vorzubeugen, ist ein starkes Immunsystem. Wir haben einige Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihr eigenes Immunsystem stärken können.

Wir wünschen Ihnen ein interessantes Lesevergnügen.

Ihre Kritiken, Hinweise und Anregungen sind, wie immer, willkommen.

Schreiben Sie uns,
welche Themen Sie sich wünschen.

Ihre Leserschrift senden Sie bitte per Mail an die Arbeitsstelle "Arbeitssicherheit und Gesundheit" beim Staatlichen Schulamt Cottbus:

arbeitsschutz@schulaemter.brandenburg.de

oder

lehrgesundheit@de.tuv.com

Gefährdungsbeurteilung

Die Corona-Pandemie hat es erforderlich gemacht, die Gefährdungsbeurteilung bezüglich des Infektionsschutzes zu ergänzen.



Die Infektionsgefährdung durch SARS-CoV-2 macht es erforderlich, die vorhandenen Gefährdungsbeurteilungen (GBU) zu ergänzen. Dabei muss die Schulleiterin/ der Schulleiter auf der Grundlage des Arbeitsschutz- und Infektionsschutzgesetzes sich den Herausforderungen stellen: Mitteilungen, Rundschreiben des MBS, des MSGIV, Ergänzung Hygieneplan Sars-CoV-2/Covid 19 und die SARS-CoV-2 Eindämmungsverordnung zu beachten, die aktuelle Entwicklung im Blick (bspw. Aktualisierung der Informationen des RKI) zu behalten, sowie regelmäßige Aktualisierungen der Informationen und Anpassungen. Mit der Ergänzung Hygieneplan Corona kann der Hygieneplan der Schule aktualisiert werden. Auf der Formulardatenbank (Bildungsserver) stehen u.a. ein Muster für die GBU SRAS-CoV-2/COVID-19, die Betriebsanweisung Coronavirus SARS-CoV-2 und Musteraushänge für den Hygieneplan bereit.

Der schulische Hygieneplan muss wie die GBU hinsichtlich seiner Aktualität regelmäßig überprüft und ggf. verändert oder ergänzt werden und auf organisatorische und baulich-funktionelle Gegebenheiten der Einrichtung abgestimmt sein. Die Betriebsärztin/ der Betriebsarzt sowie die Sicherheitsfachkraft (SiFa) stehen dabei gern beratend zur Seite.

Mund- und Nasenschutz

Um sich selbst und andere vor einer Ansteckung zu schützen, sind Quarantäne bei Erkrankung, gute Händehygiene, Einhalten von Husten- und Niesregeln und das Abstandhalten (mindestens 1,5 Meter) die wichtigsten und effektivsten Maßnahmen.

Aber auch das Tragen einer MNB kann zur Infektionsprophylaxe beitragen.



Das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung kann ein zusätzlicher Baustein sein, um die Ausbreitungsgeschwindigkeit von COVID-19 in der Bevölkerung zu reduzieren.

Allerdings sollte weiterhin Abstand (mind. 1,5 Meter) von anderen Personen, Husten- und Niesregeln und eine gute Händehygiene eingehalten werden. Atemschutzmasken sollten Mitarbeitern im Gesundheitswesen vorbehalten sein, denn diese haben das größte Infektionsrisiko, müssen sich um ihrer Gesundheit willen schützen und auch um der Bevölkerung weiterhin zur Verfügung zu stehen.

Das Tragen eines MNB schützt nicht den Träger selbst vor einer Infektion, trägt aber wesentlich dazu bei, Mitmenschen vor Ansteckung zu schützen. Tragen einer MNB von beiden Seiten ist darum effektiver für die Verminderung der Infektionsgefährdung.

Bei Gewährleistung der Abstandsregel und der Husten- und Niesregeln – wie es in den meisten Fällen auf den Unterricht zutrifft - ist das Tragen der MNB nicht erforderlich. Wichtig ist jedoch bei Anwendung und der richtige Umgang.

Kurze Anleitung zum An und Ausziehen eines MNS:

Anziehen:

1. Hände waschen
2. Maske auf Defekte untersuchen.
3. Oberkante der Maske korrekt ausrichten – biegsame Seite nach oben.
4. Darauf achten, dass die richtige Seite der Maske nach außen zeigt.

5. Mit den Verschlussbändern an der hinteren Kopfmittle und Nacken befestigen oder mit Ohrenschlaufen hinter den Ohren.
6. Nasenbügel anpassen.
7. So dicht und angenehm wie möglich an das Gesicht anpassen

Ausziehen:

1. Waschen Sie sich gründlich die Hände oder desinfizieren Sie die Hände mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel (Einwirkzeit 30 Sekunden)
2. Zuerst das untere Band, dann das obere Band lösen oder Ohrenschlaufen von den Ohren ziehen.
3. Maske entfernen ohne die Vorderseite zu berühren.
4. Maske entsorgen bzw. wiederaufbereiten (Empfehlungen des RKI).
5. Desinfizieren der Hände mit einem alkoholischen Händedesinfektionsmittel (Einwirkzeit 30 Sekunden)

[Wunschvorsorge nach der ArbMedVV – auch zu SARS-CoV-2](#)



Arbeitsmedizinische Vorsorge dient der Beurteilung der individuellen Wechselwirkungen von Arbeit und physischer und psychischer Gesundheit sowie der Früherkennung arbeitsbedingter Gesundheitsstörungen und der Feststellung, ob bei Ausübung einer bestimmten Tätigkeit eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung besteht.

Entsprechend des SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards des BMAS können Beschäftigte sich individuell vom Betriebsarzt beraten lassen, auch zu besonderen Gefährdungen aufgrund einer Vorerkrankung oder einer individuellen Disposition.

Auch Personen, die zur Risikogruppe nach RKI gehören oder die über 60 Jahre alt sind und trotz der in der Mitteilung 18/20 des Ministeriums genannten Schutzmaßnahmen in der direkten Schülerbetreuung arbeiten möchten, können sich zur Wunschvorsorge anmelden. Aktuelle Informationen und Hilfestellungen für Personen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf finden Sie auf der Webseite des RKI.

Die Betriebsärztin/der Betriebsarzt unterliegt natürlich auch bei der Wunschvorsorge uneingeschränkt der ärztlichen Schweigepflicht. Ihre Schulleiterin/ Ihr Schulleiter erhält lediglich eine Vorsorgebescheinigung, aus der hervorgeht, dass Sie eine Wunschvorsorge in Anspruch genommen haben.

**WIR STEHEN IHNEN GERN
BERATEND ZUR SEITE –
NATÜRLICH AUCH DANN,
WENN SIE NICHT ZU DEN
RISIKOPERSONEN GEHÖREN.**

Einen Termin vereinbaren Sie über die Disposition des AMD TÜV-Rheinland unter der Rufnummer: **0800 6649 0621**. Bitte halten Sie für Ihren Termin **den Anamnesebogen** bereit. Dieser ist auf der [Formulardatenbank](#) als interaktives Dokument eingestellt. **Beachten Sie**, dass der arbeitsmedizinische Dienst nur von Schulleiter*innen, Lehrkräften und dem sonstigen pädagogischen Personal an **öffentlichen Schulen** in Anspruch genommen werden kann.

**Empfehlungen zum Umgang
mit ängstlichen Mitarbeitenden
im Zuge des Coronavirus.**

Laut Definition ist Angst meist eine gesunde Reaktion auf eine bedrohliche Situation. Bei einigen Betroffenen ist die Angst so stark ausgeprägt, dass sie die Lebensqualität einschränkt.



Angst ist eine normale emotionale Reaktionsweise, die von jedem Menschen erlebt wird und die sogar überlebensnotwendig ist.

Angst tritt normalerweise in Situationen auf, die in irgendeiner Weise bedrohlich für uns sein könnten. Diese Bedrohung kann körperlicher Natur (Krankheit, Unfälle, Tod) oder sozialer Natur (Zurückweisung, Peinlichkeit) sein.

Angst dient dazu, uns auf diese Herausforderungen und Gefahren vorzubereiten. Angst ist daher nicht per se schlecht; sie kann sogar sehr hilfreich sein. Ein mittleres Ausmaß an Angst fördert z.B. die Leistungsfähigkeit bei Prüfungen. Ohne jegliche Prüfungsangst bereiten wir uns womöglich zu wenig vor.

Angst hat eine Warnfunktion und hilft uns, in möglicherweise gefährlichen Situationen schnell zu reagieren (Flucht oder Kampf).

Zu viel Angst wirkt sich negativ aus. Sie macht sich bemerkbar in entsprechenden Gedanken ('Ich könnte sterben'), in körperlichen Symptomen (z.B. Herzrasen, Unruhe) und im Verhalten (z.B. Vermeidung, aggressives Verhalten).

Manchmal reicht es aus, sich mit der Familie oder Freunden auszutauschen, damit sich die Angst wieder relativiert. Wenn dies nicht ausreicht, stehen Ihnen die Psychologen des AMD für eine Beratung zur Verfügung.

Im Rahmen unserer psychologischen Sprechstunden stehen wir Ihnen auch bei diesem Thema zur Seite.

KONTAKT:
jaenisch@de.tuv.com

**Stärkung
der Abwehrkräfte.**

Unser Immunsystem ist ein biologisches Abwehrsystem, das jeden Tag Höchstleistungen vollbringt. Als Wächter unserer Gesundheit schützt es uns vor Krankheitserregern und übernimmt bei vielen Erkrankungen die Aufgabe, entzündliche Prozesse zu bekämpfen.



Tagtäglich attackieren uns Millionen von Bakterien, Viren und Pilzen und wir werden nicht krank, weil unsere körpereigene Abwehr viele dieser Eindringlinge in Schach hält.

Das Immunsystem ist eine Einrichtung unseres Körpers, die jeden Tag Höchstleistungen vollbringt.

Als Wächter unserer Gesundheit schützt es uns vor Krankheitserregern und übernimmt bei vielen Erkrankungen die Aufgabe, entzündliche Prozesse zu bekämpfen.

Im Folgenden haben wir Ihnen einige Informationen zusammengestellt, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können:

**Orientierung
für eine gesunde Ernährung**

- Täglicher Konsum von Vollkornprodukten
- Gemäßigter Anteil an Kohlenhydraten, wie Reis, Kartoffeln und Teigwaren
- Täglich frisches Obst und Gemüse, entweder als Rohkost oder leicht gedünstet.
- Zweimal pro Woche Verzehr von tierischem Eiweiß in Form von magerem Fisch oder Geflügel

Bauen Sie, so gut wie es geht,
Stress ab

Stress ...

- fördert die Ausschüttung des Hormons Cortisol
- schwächt die Aktivität des Immunsystems
- macht dadurch anfälliger für Infektionen

Wichtig:

- Vergessen Sie nach einem stressigen Tag Entspannungspausen nicht.
Nutzen Sie:
 - Entspannungstechniken.
 - Schalten Sie auch mal einen Gang zurück.
 - Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

Gesunder Schlaf ist auch eine wichtige Grundlage für das Immunsystem
Körperliche Abwehrkräfte stehen im engen Zusammenhang mit der Dauer und der Qualität des Schlafes.
Im Schlaf steigt die Zahl der natürlichen Abwehrzellen, was für die erfolgreiche Bekämpfung von Bakterien und Viren von großer Bedeutung ist.

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und frische Luft

- Gönnen Sie sich Bewegung an der frischen Luft.
- Schon ein halbstündiger Spaziergang täglich reicht dafür aus.
- Halten Sie beim Spaziergang in Zeiten von Corona mindestens 1,50m zu anderen Personen ein.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig

Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen können die körpereigene Abwehrkraft - das Immunsystem - nachhaltig stärken und den

Organismus vor Krankheitserregern effektiv schützen.

Gemüse und Obst



- Sanddorn: hoher Vitamin C Gehalt (mehrfach > Zitrusfrüchte)
- Holunderbeere: hoher Vitamingehalt, Bestandteile wirken entzündungshemmend (insb. auf Schleimhäute)
- Rote Bete: Bestandteile wirken entzündungshemmend, als Langzeitanwendung geeignet
- Kohl: hoher Mineral – und Vitamingehalt (Vit. C → Orange)
- Hülsenfrüchte: Bestandteile wirken immunmodulierend
- Meerrettich: Bestandteile wirken immunmodulierend
- Paprika: hoher Vitamin C – Gehalt (Vit. C → Kohl) (auf 100g bezogen)

Antioxidantien / antioxidativ wirkende Lebensmittel

(schützen Körperzellen vor oxidativem Stress) zum Beispiel:

- Beeren. Blaubeeren, Brombeeren oder Schwarze Johannisbeeren sind reich an Polyphenolen. ...
- Nüsse. Nüsse enthalten viel Vitamin E und damit eines der stärksten Antioxidantien.
- Karotten
- Tomaten
- Brokkoli
- Avocado
- Zwiebeln
- Gewürze

Heilpflanzen und Gewürze



- Lindenblüten: bei Beginn von Erkältungskrankheiten 1-2 x tgl. als Tee
- Hagebuttenschalen: Vorbeugung v. Erkältungskrankheiten bzw. grippalen Infekten mehrmals tgl. als Tee
- Weidenrinde: fieberhafte Erkrankungen und Kopfschmerz 3-5 x tgl. als Kaltansatz (5 Min. Siedezeit)
- Holunderblüten: Atemwegsbeschwerden und Husten mehrmals tgl. (insb. in d. 2. Tageshälfte) als Tee so heiß wie möglich
- Salbei: bei entzündl. Mund- und Rachenschleimhaut Gurgelspülung (Ziehzeit 15 Min.)
- Blutwurzel: bei entzündl. Mund- und Rachenschleimhaut
- Ingwer: antibakterielle Wirkung mehrmals tgl. Aufguss hauchdünner Scheiben mit heißem Wasser (nicht kochend) als Tee
- Petersilie: hoher Mineral – und Vitamingehalt (Vit. C → Orange)
- Kresse: hoher Mineral- und Vitamingehalt (Vit. C → Kohl)
- Honig: antibakterielle Wirkung, immunstärkende Inhaltsstoffe

Für den Aushang im Lehrerzimmer hat unsere koordinierende Betriebsärztin vier Infos vorbereitet:

- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Gesunder Schlaf
- Vitamine

Der Internetauftritt der Arbeitsstelle „Arbeitssicherheit und Gesundheit“ beim StSchA Cottbus hält für Sie weitere Informationen rund um das Thema „Corona“ bereit. In den Fachbriefen des AMD TÜV

SARS-CoV-2/ COVID-19 aus dem Blickwinkel des Arbeitsschutzes

■ Auf ein Wort	■ Hygiene (s. das A und O)
■ Allgemeine Informationen	■ Gefährdungsbeurteilung
■ Ziele der aktuellen Maßnahmen	■ Sonderpäd. Förderung, inkl. Schulen
■ Erste Hilfe (Kurse) und Fachkundenachweise	■ Betriebliche Gesundheitsförderung
■ Unterstützung durch Betriebsbeauftragte (TÜV/KSG)	■ Finanzplanung
■ Sprechstunden der Betriebsärztin/ des Betriebsarztes	■ Mutterschutz
■ Stärkung des Immunsystems - gesund bleiben!	■ Ansorescharlinien
■ Fachinformationen des AMD TÜV	■ Links für weitere Informationen
■ Maßnahmen zum Schutz vor Ansteckung (IK RR)	■ Zur Formulardatenbank (loginj)

Außerdem warten interessante Links auf Sie!

Rheinland teilen die Betriebspsychologinnen und Betriebspsychologen vom arbeitsmedizinischen Dienst mit Ihnen kleine Impulse für den Alltag, um mit der aktuellen Corona-Situation besser umzugehen und wieder mehr Zuversicht im Alltag zu gewinnen.

Aktuell sind folgende Fachbriefe auf dem Bildungsserver abrufbar:

#gemeinsamdurchdiekrise

1. Fachinformation:
Mental gesund bleiben - trotz Krise.
2. Fachinformation:
Der Umgang mit ängstlichen Mitarbeiter*innen.
3. Fachinformation:
Mit Partner im Homeoffice.
4. Fachinformation:
Homeoffice mit Familie.
5. Fachinformation:
Virtuell Führen - so gelingt es!
6. Fachinformation:
Achtsam durch den Alltag.

7. Fachinformation:
Umgang mit Sorgen und Ängsten.
8. Fachinformation:
Was Sie in der Krise zu einer guten Führungskraft macht...
9. Fachinformation:
Was gestern noch komisch war, ist heute normal...
10. Fachinformation:
Willkommen zurück: Die Rückkehr von Mitarbeiter*innen aus der Quarantäne.

11. Fachinformation:
Was gestern noch komisch war, ist heute normal...
12. Fachinformation:
Dankbarkeit...
13. Fachinformation:
Resilienz
14. Fachinformation:
Herdenverhalten
15. Fachinformation:
Verschörungstheorien

Zum Internetauftritt:
bildungsserver.berlin-brandenburg.de/schule/schulen-in-berlinbrandenburg/as

Haben Sie Anregungen oder Wünsche für Themen, über die Sie informiert werden möchten, schreiben Sie uns. Wir freuen uns darauf!
arbeits-schutz@schulaemter.brandenburg.de

Wir wünschen Ihnen
- trotz Corona -
schöne frühlommerliche Tage
und verabschieden uns
bis zur nächsten Ausgabe.
mit einem Sommergedicht:

**Die Sonne glänzt,
es blühen die Gefilde,
Die Tage kommen
blütenreich und milde,
Der Abend blüht hinzu,
und helle Tage gehen
Vom Himmel abwärts,
wo die Tag entstehen.**

**Das Jahr erscheint mit seinen Zeiten
Wie eine Pracht,
wo Feste sich verbreiten,
Der Menschen Tätigkeit beginnt
mit neuem Ziele,
So sind die Zeichen in der Welt,
der Wunder viele.**

(Friedrich Hölderlin, 1770-1843)

**BLEIBEN SIE FIT!
BESTE GESUNDHEIT
FÜR SIE UND IHRE LIEBEN!**