

Informationsblatt zur Gesundheitsgefährdung von COVID-19

Nach §12 ArbSchG hat der Arbeitgeber die Beschäftigten über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit ausreichend und angemessen zu unterweisen. In Hinblick auf COVID-19 hat der Gesetzgeber dieses soweit konkretisiert, dass Beschäftigte im Rahmen der Unterweisung über die Gesundheitsgefährdung bei der Erkrankung an der Coronavirus-Krankheit-2019 (COVID-19) aufzuklären und über die Möglichkeit einer Schutzimpfung zu informieren sind (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzverordnung). Dieses Informationsblatt soll dafür eine Grundlage bilden. Aus arbeitsmedizinischer Sicht wird den Vorgesetzten und Führungskräften empfohlen bei der entsprechenden Unterweisung folgende Themen zu erörtern:

1.) Gesundheitsgefährdung von COVID-19

COVID-19 bezeichnet eine Infektionskrankheit, die durch das Coronavirus (SARS-CoV-2) verursacht wird. Das Wort Corona bedeutet Kranz oder Krone, da das Virus unter dem Mikroskop einem Kranz bzw. einer Krone ähnelt.¹

a. Häufigste Symptome

Nach der Infektion mit SARS-CoV-2 dauert es im Mittel fünf bis sechs Tage, bis sich erste Symptome (Krankheitszeichen) von COVID-19 entwickeln.² Die häufigsten sind **Husten, Fieber und Schnupfen**. Bei etwa jedem fünften Erkrankten (19 Prozent) machen sich **Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns** bemerkbar. Weitere Symptome wie Halsschmerzen, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen sowie allgemeine Schwäche können hinzukommen. Ein Prozent der Erkrankten entwickelt eine Lungenentzündung. Auch über Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall wird berichtet. Bindehautentzündung, Hautausschlag und Lymphknotenschwellungen sind ebenfalls möglich. Auch andere Organsysteme wie das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, Leber und Nieren können betroffen sein.

b. Krankheitsverlauf von COVID-19

Die Krankheitsverläufe sind häufig unspezifisch, vielfältig und variieren stark. Daher lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen zum „typischen“ Verlauf von COVID-19 machen.³ Eine Infektion kann ganz ohne Krankheitszeichen (asymptomatisch) bleiben, häufig kommt es jedoch zu leichten Symptomen, aber auch schwere Krankheitsverläufe mit Lungenversagen und Tod sind möglich.⁴ Schwere Verläufe können zwar auch bei jüngeren Menschen und Personen ohne

¹ <https://www.infektionsschutz.de/leichte-sprache/informationen-zum-corona-virus/was-ist-das-corona-virus.html>

² <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/symptome-und-krankheitsverlauf.html>

³ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/symptome-und-krankheitsverlauf.html>

⁴ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/symptome-und-krankheitsverlauf.html>

bekannte Vorerkrankung auftreten, aber bei bestimmten Personengruppen werden diese häufiger beobachtet.⁵

c. Long COVID

Mit dem Sammelbegriff „Long COVID“ werden gesundheitliche Langzeitfolgen beschrieben, die nach einer akuten Erkrankung fortbestehen oder neu auftreten.⁶ Dazu zählen Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Gesundheit sowie Einschränkungen in der Funktionsfähigkeit und Lebensqualität. Die berichteten Symptome sind sehr unterschiedlich. Sie können einzeln oder in Kombination auftreten und unterschiedlich lange andauern. Zu den häufigsten gesundheitlichen Langzeitfolgen gehören Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, depressive Verstimmungen sowie Schlaf- und Angststörungen. Weitere Symptome sind Brustschmerzen sowie Herzklopfen und Herzstolpern, das heißt selbst wahrgenommene verstärkte oder beschleunigte Herzschläge oder auch Extraschläge. Auch eher seltene Symptome wie z.B. Nieren- und Stoffwechselerkrankungen, Thromboembolien (Verstopfung eines Gefäßes durch ein Blutgerinnsel) sowie Haarausfall werden vereinzelt berichtet.⁷

d. Virusvarianten von SARS-CoV-2

Wie alle Viren mutiert auch das Coronavirus (SARS-CoV-2) beständig.⁸ Die meisten solcher Veränderungen bleiben ohne schwerwiegende Folgen, es wurden jedoch auch mutierte Viren des SARS-CoV-2 (sog. besorgniserregende Varianten) identifiziert, die sehr ernst zu nehmen sind. Diese sind beispielsweise **ansteckender**, können gefährlichere Krankheitsverläufe verursachen und vermögen bereits genesene Personen erneut zu infizieren. In Deutschland ist es zuletzt zu einem raschen Anstieg des Anteils von Infektionen mit der Delta-Variante (B.1.617.2) gekommen, die aufgrund ihrer hohen Verbreitung mittlerweile als die dominierende Variante gilt. Studien weisen zudem darauf hin, dass diese Variante zu **schwereren Krankheitsverläufen** verglichen mit früher dominierenden Varianten mit mehr Hospitalisierungen und häufiger zum Tod führen kann.⁹

e. Infektionswege

Das Coronavirus (SARS-CoV-2) wird im normalen gesellschaftlichen Umgang in der Bevölkerung hauptsächlich über virushaltige Partikel übertragen, die von infizierten Personen vor allem beim **Husten und Niesen** sowie beim Atmen, Sprechen und Singen freigesetzt werden.¹⁰ Je nach Partikelgröße und Eigenschaften wird zwischen größeren **Tröpfchen und kleineren Aerosolen** unterschieden. Der Übergang zwischen beiden Formen ist fließend. Während insbesondere größere Tröpfchen schneller zu Boden sinken, können Aerosole auch über längere Zeit in der Luft schweben und sich in **geschlossenen Räumen** verteilen. Beim Atmen und Sprechen, vor allem bei höherer Lautstärke, werden Aerosole ausgeschieden. Beim Husten und Niesen entstehen zusätzlich deutlich mehr Tröpfchen. Übertragungen im Freien kommen insgesamt selten vor und haben nur einen geringen Anteil am gesamten Infektionsgeschehen. Wird der

⁵ <https://www.performanord.org/sixcms/media.php/13/2021-04-23%20Hinweise%20zum%20Umgang%20mit%20Risikogruppen.pdf>

⁶ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19.html>

⁷ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19.html>

⁸ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/mutation-des-coronavirus-sars-cov-2.html>

⁹ https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikobewertung.html

¹⁰ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/ansteckung-und-uebertragung.html#tab-3760-0>

Mindestabstand eingehalten, ist im Außenbereich aufgrund der Luftbewegung die Möglichkeit einer Ansteckung sehr gering.

2.) Schutzmaßnahmen

- a. Maßnahmen zur Infektionsprophylaxe sind vielfältig und betreffen sowohl das private Umfeld wie auch den Arbeitsplatz. Die empfohlenen Maßnahmen werden regelmäßig an die Infektionssituation angepasst und auf ihre Wirksamkeit hin geprüft. Als wichtigste Schutzmaßnahmen gelten bisher die **AHA+L Regeln**:
 - i. **A**bstand halten – Achten Sie auf einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen, beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen oder beim Spaziergang.
 - ii. **H**ygieneregeln beachten – Waschen Sie sich regelmäßig die Hände mit Seife und beachten Sie die Hygieneregeln beim Husten und Niesen.
 - iii. **A**lltag mit Maske – Tragen Sie eine medizinische Maske immer dann, wenn Sie im öffentlichen Raum den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen nicht sicher einhalten können. Auch wenn Sie eine Maske verwenden, sollten Sie dennoch darauf achten, Abstand zu anderen Menschen zu halten.¹¹
 - iv. regelmäßiges **L**üften – Das SARS-CoV-2 Virus kann sich auch über Aerosole verbreiten, daher ist eine regelmäßige Lüftung essentiell.¹²
- b. Im betrieblichen/dienstlichen Kontext führt das **Hygienekonzept** alle notwendigen Maßnahmen - adaptiert an die jeweilige Situation der Dienststelle/ des Betriebes - auf. Dazu können unter anderem mobiles Arbeiten, die verstärkte Nutzung von Videokonferenzsystemen sowie andere Maßnahmen der Kontaktminimierung gehören. Aber auch das Angebot von regelmäßigen SARS-CoV-2 Schnell- bzw. Selbsttests kann helfen Infektionen möglichst früh zu identifizieren und damit Infektionsketten zu unterbrechen. Werden Infektionsfälle erkannt, kann durch das Mittel der häuslichen Isolation von Kontaktpersonen in der Regel eine weitere Infektionsausbreitung in der Dienststelle / Betrieb vermieden werden.¹³
- c. Die **wirksamste Maßnahme** gegen COVID-19 ist allerdings die **Impfung**. Alle verfügbaren COVID-19-Impfstoffe schützen gut vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) und sind hochwirksam gegen schwere Verläufe von COVID-19. Die Impfung schützt nicht nur die geimpfte Person selbst, sondern reduziert erheblich das Risiko, das Coronavirus auf andere zu übertragen. Damit werden auch Menschen geschützt, die derzeit nicht geimpft werden können, zum Beispiel Kinder unter zwölf Jahren. Die Impfung trägt somit maßgeblich zum Gemeinschaftsschutz bei. Die COVID-19-Impfung ist das beste Mittel, die Pandemie einzudämmen und wird helfen, Kontaktbeschränkungen mittelfristig für alle zu lockern.¹⁴ Nach derzeitigem Stand schützen die in Deutschland verfügbaren Impfstoffe auch vor den neuen Virusvarianten, allerdings wurde bei unvollständiger Impfung (eine von zwei Dosen) eine deutlich geringere Wirksamkeit gegen die Delta-Variante nachgewiesen.¹⁵

¹¹ http://mip.intra/sixcms/media.php/13/Infoblatt_medizinische%20Masken.pdf

¹² http://mip.intra/sixcms/media.php/13/20-09-25_Infoschreiben%20zu%20L%FCftung%20und%20raumlufttechnischen%20Anlagen.pdf

¹³ <https://www.performanord.org/beschaefigte/zentrum-fuer-gesunde-arbeit-12025>

¹⁴ <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/COVID-19/Impfempfehlung-Zusfassung.html>

¹⁵ <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/wirksamkeit-der-covid-19-impfstoffe.html>

3.) Impfungen in Bremen

Schutzimpfungen gegen COVID-19 stehen bekanntermaßen in Bremen zu Verfügung. Neben dem Impfangebot beim Hausarzt kann eine Corona-Impfung auch im Impfzentrum Bremen bezogen werden. Dazu können sich Personen online unter www.impfzentrum.bremen.de anmelden und erhalten nach der Registrierung einen Termincode, mit dem ein kurzfristiger Termin im Impfzentrum vereinbart werden kann. Bis zum 30.09.2021 werden sowohl Erst- als auch Zweitimpfungen in der Messehalle 7 durchgeführt werden. Darüber hinaus wird es ein Impfangebot in einer dezentralen Impfpraxis geben.

4.) Weitere Informationen

Mittlerweile liegen zahlreiche Informationen zu SARS-CoV-2 vor und dieses Wissen wird durch eine Vielzahl an Studien beständig erweitert. Nutzen Sie bei der Informationssuche **verlässliche Quellen** und achten Sie auf einen aktuellen Stand der Informationen. Für den Raum Bremen werden folgende Webseiten und Portale empfohlen:

- Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterportal (MIP) der Freien Hansestadt Bremen
[Zentrale Informationen zur Corona-Pandemie](#)
- Impfzentrum Bremen [Impfzentrum \(bremen.de\)](http://impfzentrum.bremen.de)
- [Bremen gegen Corona \(bremen-gegen-corona.de\)](http://bremen-gegen-corona.de)
- Gesundheitsamt Bremen [Gesundheitsamt Bremen - Aktuelles](#)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA: Startseite](#)
- Robert Koch Institut [RKI - Startseite](#)

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team vom

Zentrum für Gesunde Arbeit
- Arbeitsmedizin -

Freie Hansestadt Bremen
Performa Nord – Eigenbetrieb des Landes Bremen
Geschäftsbereich F – Zentrum für Gesunde Arbeit
F 1 – Arbeitsmedizin
Bahnhofstr. 35
28195 Bremen
Tel. 0421 361-6743
Fax 0421 361-6969
E-Mail: arbeitsmedizin@performanord.bremen.de
Internet: www.performanord.org