

Hygiene am Arbeitsplatz

Keine Chance den Keimen

Überall, wo sich viele Menschen täglich begegnen, wimmelt es nur so vor Viren und Bakterien. In der kalten Jahreszeit verbreiten sich gerade Grippeviren und Erkältungserreger extrem schnell, und im Büro ist die Ansteckungsgefahr besonders groß.

Diese Zahlen sollten Sie kennen

1. Auf einer PC-Tastatur tummeln sich bis zu 400 Mal mehr Bakterien als auf einem WC-Sitz.
2. TOP-Keimschleuder Telefon: Hier lauern mit 3.895 Keimen pro Quadratzentimeter die meisten Erreger.
3. Mehr als jeder Dritte wäscht sich nicht immer nach dem Toilettengang die Hände.

Keimhochburgen: Schreibtisch, Tastatur, Telefon & Co.

Am Schreibtisch, wo wir die meiste Zeit unseres Tages verbringen, finden sich 14 Mal mehr Keime als auf einem Toilettensitz. In die Top 3 der dreckigsten Büro-Utensilien haben es Tastatur und Maus geschafft. Es sind die Geräte, die wir im Büro mit Abstand am häufigsten benutzen. Deshalb rangieren sie in Sachen Keimbelastung ganz weit vorne. Staub, Hautschuppen, Fettablagerungen und Brötchenkrümel sammeln sich zwischen den Tasten oder auf den Oberflächen an. Das sind beste Bedingungen für üppigstes Keimwachstum.

Und auch der Telefonhörer strotzt nur so vor Keimen. Der Grund: Man nimmt den Hörer mehrmals am Tag in die Hand, bei der Reinigung wird er oft übersehen und beim Telefonieren gelangen Speicheltröpfchen auf das Gerät – das Einfallstor schlechthin für die Angreifer!

Hygienenotstand in den Küchen

Aber nicht nur der eigene Schreibtisch ist oft nicht hygienisch sauber. Auch Gemeinschaftsküchen sind ein guter Nährboden für Keime. Zur Erkältungszeit verschlimmert sich diese Problematik erheblich. „Kann das weg oder lebt es schon?“ – das Innenleben vieler Bürokühlschränke zeigt oft ein Bild des Grauens. Klassiker sind das vergessene Pausenbrötchen oder der abgelaufene Joghurt – und keiner fühlt sich verantwortlich.

Toilette – ein Ort des Grauens

Auch in den Toiletten besteht die Gefahr, sich mit Keimen zu infizieren. So können sich Krankheitserreger auf der WC-Brille befinden oder von der Hand an die Spültasten oder Türklinken gelangen. Je nachdem, um welchen Keim es sich handelt und wo er sich niedergelassen hat, kann er auf Oberflächen eine ganze Weile überleben.

Fazit

Damit Keime und Erreger weniger leichtes Spiel haben, sollten Sie Hygiene am Arbeitsplatz ernst nehmen. Diese 5 einfachen Maßnahmen reichen schon aus, um für mehr Sauberkeit und damit für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz zu sorgen:

5 Tipps, wie Sie sich wirksam schützen können**1. Ran an Schreibtisch, Tastatur, Maus und Telefon**

Den Schreibtisch am besten einmal wöchentlich vom Putzdienst reinigen lassen. Oder zwischendurch selbst aktiv werden und mit einem staubfeuchten Tuch abwischen.

Tastatur einmal pro Woche umdrehen und ausschütteln, die Tasten mit den desinfizierenden und antistatischen Reinigungstüchern, reinigen. Gleiches gilt für Maus und Telefon. Für Monitore gibt es auch spezielle „Cleaning Screen“-Tücher.

2. Küchen sauber halten

Alle Lebensmittel, die im Kühlschrank gelagert werden, luftdicht verschlossen halten. Verdorbene Lebensmittel radikal aussortieren, damit schädliche Sporen nicht auf andere Lebensmittel übergehen. Nach der Zubereitung von Mahlzeiten verschmutzte Flächen sauberwischen.

3. WCs: „So viel Zeit muss sein“

Gemäß dem Motto „So viel Zeit muss sein“ die Toiletten so hinterlassen, wie man sie vorfinden möchte. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, klappt aber leider nicht immer. Händewaschen nach dem Toilettenbesuch ist obligatorisch, um sich und andere Personen vor Krankheitserregern zu schützen.

4. Hände waschen ist das A und O

Auch generell gilt in der Erkältungszeit vor allem: Hände waschen, aber richtig! Gründliches Händewaschen mit schäumender Seife sollte 30 Sekunden dauern, um die Gefahr einer Kontamination über die Schleimhäute und das Keimaufkommen auf persönlichen Gegenständen wie Tastatur, Telefon oder Smartphone zu verringern.

5. Büro lüften

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfällig für Keime, also drei Mal täglich lüften. Der regelmäßige Luftaustausch reduziert Viren und Bakterien im Raum. Wer dann noch die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft nutzt, stärkt sein Immunsystem und kann die Ansteckungsgefahr nochmals erheblich senken.

Ihr Team von sekretaria.de wünscht Ihnen viel Erfolg!