

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

a. Häufigste Symptome

Nach der Infektion mit SARS-CoV-2 dauerte es bei früheren Varianten im Mittel fünf bis sechs Tage, bis sich erste Symptome (Krankheitszeichen) von COVID-19 entwickeln. Untersuchungen zu den derzeit in Deutschland vorherrschenden Omikron-Virusvarianten weisen auf eine kürzere Inkubationszeit hin (Median drei Tage).¹ Die Krankheitsverläufe können aber stark variieren, daher lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen zum „typischen“ Krankheitsverlauf machen.

Die meisten COVID-19-Verläufe sind aktuell eher mild und die häufigsten Symptome sind Fieber, Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Kratzen im Hals. Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns sind auch unter den neueren Varianten weiterhin möglich.²

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

Long COVID

Mit dem Sammelbegriff „Long COVID“ werden gesundheitliche Langzeitfolgen beschrieben, die nach einer akuten Erkrankung fortbestehen oder neu auftreten.⁵ Der Begriff „Long COVID“ umfasst Symptome, die mehr als vier Wochen nach Ansteckung mit dem Coronavirus fortbestehen, sich verschlechtern oder neu auftreten. Beschwerden, die noch nach drei Monaten bestehen und mindestens zwei Monate lang anhalten oder wiederkehren, werden als Post-COVID-Syndrom bezeichnet.⁶ Zu den häufigsten Beschwerden zählen Müdigkeit, Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit (Fatigue), Kurzatmigkeit, Konzentrations- und

1 <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/verdacht-auf-infektion-und-krankheitsverlauf/#tab-3759-1>

2 <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/verdacht-auf-infektion-und-krankheitsverlauf/#tab-3759-1>

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

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

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

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

Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen sowie Muskelschwäche und -schmerzen. Auch psychische Probleme wie depressive Symptome und Ängstlichkeit sowie Störungen von Geschmack und Geruch werden häufig berichtet.⁷

b. Virusvarianten von SARS-CoV-2

Wie alle Viren mutiert auch das Coronavirus SARS-CoV-2, das heißt, das Erbgut des Virus verändert sich. Die meisten solcher Veränderungen, die Mutationen genannt werden, bleiben ohne schwerwiegende Folgen. Manche Mutationen können jedoch das Erbgut und somit das Virus in gewissen Eigenschaften so verändern, dass besorgniserregende Varianten entstehen. Virusvarianten gelten als „besorgniserregend“, wenn sie sich in ihren Erregereigenschaften vom ursprünglichen Coronavirus SARS-CoV-2 aus Wuhan deutlich unterscheiden und dadurch beispielsweise ansteckender sind oder weniger gut durch das Immunsystem von bereits genesenen oder geimpften Personen abgewehrt werden können.⁸

c. 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.⁹ 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 Mindestabstand eingehalten, ist im Außenbereich aufgrund der Luftbewegung die Möglichkeit einer Ansteckung sehr gering.

2.) Schutzmaßnahmen

Der wirksamste Schutz vor COVID-19 und insbesondere vor schweren Verläufen ist die Corona-Schutzimpfung. Besonders wichtig sind auch die empfohlenen Auffrischimpfungen. Menschen, die von einer Infektion genesen sind, sollten sich ebenfalls impfen lassen. Außerdem ist es sinnvoll, dass alle – auch Geimpfte und Genesene – weiterhin die AHA+L+A-Formel beachten:

- i. **A**bstand halten – Indem Sie beispielsweise beim Einkaufen oder bei der Arbeit einen Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen einhalten, reduzieren Sie Ihr Risiko, sich oder andere anzustecken.
- 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 – In bestimmten Situationen gilt nach wie vor eine Maskenpflicht (z.B. ÖPNV, etc.) , auch in anderen Kontexten kann das Tragen einer Maske je nach aktueller Infektionslage sinnvoll sein.
- iv. regelmäßiges **L**üften – In geschlossenen Innenräumen trägt das regelmäßige Lüften dazu bei, das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 über Aerosole zu verringern.

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

8 <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/varianten-des-coronavirus-sars-cov-2/#c14884>

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

- 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.

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.

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