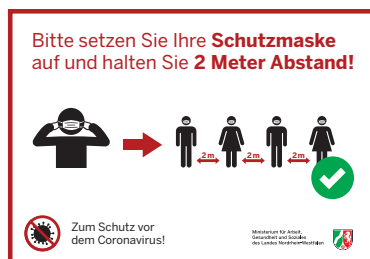


Hygieneregeln an der Volkshochschule Bochum

Anzahl der Kursteilnehmer*innen, Abstände und Raumlüftung

Eine Begrenzung der Personenzahl im Raum hilft, die Distanzvorgaben wirksam umzusetzen. Gleichzeitig wird die potentielle Belastung mit Infektionserregern in der Raumluft reduziert. Mit einer ausreichenden Lüftung kann die Anzahl der Infektionserreger in der Luft niedrig gehalten werden.

Eine namentliche und nach **Sitzordnung** angefertigte Registrierung ist erforderlich. Dies ist ggf. für spätere Nachverfolgung bei Infektionsgeschehen erforderlich.



Ausreichend Abstand ist das „A“ und „O“ ;-)

Wichtig ist, dass der Abstand zwischen den Kursteilnehmer*innen sowie zu den Lehrkräften mindestens die erforderlichen 1,5 Meter bis 2 Metern umfasst und eingehalten wird.

Bitte tragen Sie ihre Mund- und Nasenmaske

wenn Sie sich auf den Fluren oder im Unterrichtsraum bewegen. An Ihrem Platz im Kursraum können Sie die Maske ablegen, da hier für ausreichenden Sicherheitsabstand gesorgt ist.

! Wenn Sie, auch in Unterrichtssituationen, den geforderten Mindestabstand nicht einhalten können, ist das Tragen der Mund- und Nasenmaske Pflicht!

Hände-Hygiene

Regelmäßig sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren. Eine Händewaschung ist dabei als ausreichend und im Rahmen einer Ressourcenschonung bevorzugt zu betrachten.

Das Waschen der Hände ist der wichtigste Bestandteil der Hygiene, denn hierbei wird die Keimzahl auf den Händen erheblich reduziert. Eine Händewaschung meint mit Seife für 20-30 Sekunden waschen, gut abtrocknen, für jede Person ein Einmal-Handtuch verwenden. Auch hier auf den Sicherheitsabstand achten.



Nass machen

Überall einseifen

Gründlich Zeit lassen

Gut abspülen

Abtrocknen

Hygieneregeln an der Volkshochschule Bochum

Husten- und Nies-Etikette

Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der sogenannten Husten-Etikette beachten, die auch beim Niesen gilt:



- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens 1,5 Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60°C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

Weitere Hygienemaßnahmen

- ! Vermeiden Sie direkten **Körperkontakt**. Dies kann z. B. durch das Ablegen von Unterlagen auf dem Tisch erreicht werden, ohne Materialien von Hand zu Hand zu geben.
- ! **Begrüßungsrituale** wie Händeschütteln, Umarmungen und ähnliches sind dringend zu vermeiden.
- ! Nach dem Hygieneplan für Schulen sollte mehrmals täglich, zum Beispiel 2 x pro Stunde, eine **Stoßlüftung** beziehungsweise Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten erfolgen.

Symptomatische/ erkrankte Teilnehmer*innen

Weder Kursleiter*innen noch die Teilnehmenden sollten Symptome einer Atemwegs-Infektion aufweisen. Ein Aufenthalt in VHS-Räumen ist dann nicht mehr gestattet.

