

UNI INTERN

Lüften - mit geöffnetem Fenster gesund durch den Winter

Inzwischen ist bekannt, dass Aerosole ein möglicher Übertragungsweg des neuartigen Corona-Virus sind. Sie verteilen sich insbesondere in geschlossenen Innenräumen schnell im gesamten Raum. In den Sommermonaten war Lüften kein Problem: Für die Gesundheit haben wir einfach den ganzen Tag das Fenster aufgelassen. Doch jetzt wird es Herbst und uns stehen die kalten Monate bevor. Wie sollen wir uns da verhalten?

Die Empfehlungen offizieller Stellen (wie bspw. dem RKI, den Unfallversicherungsträgern und der BAuA) sind eindeutig und klar:

LÜFTEN, LÜFTEN, LÜFTEN!

Denn regelmäßiges Lüften durch Stoß- und Querlüften oder über Lüftungstechnik in den Räumen kann das Risiko einer Infektion mit SARS-CoV-2 deutlich reduzieren.

Der richtige Schutz

Dabei spielt die Außentemperatur nur für die Effektivität des Lüftens eine Rolle, denn große Temperaturunterschiede bedeuten einen schnelleren Luftaustausch. Anders steht es mit der „Erkältungsgefahr“: Kühle Räume sind zwar nicht immer angenehm, aber eine kalte Umgebung bedeutet nicht, dass wir krank werden. Ein warmer Pulli schützt uns gegen eine Erkältung, ein Schal gegen den steifen Nacken durch Zugluft. Gegen die Viren schützt uns die frische Luft und somit das offene Fenster.

Richtig lüften

Mehr denn je ist es zu Pandemiezeiten wichtig, regelmäßig richtig zu lüften, d.h. die Fenster ganz zu öffnen und nach Möglichkeit gegenüberliegende Fenster oder Türen ebenfalls zu öffnen. Diese Stoß- bzw. Querlüftung beschleunigt den Luftaustausch. Gekippte Fenster können zwischen den Lüftungsintervallen als Ergänzung sinnvoll sein, reichen aber alleine nicht aus.

Fachkräfte für Arbeitssicherheit: Frau Diana Riedel, Tel. 4301; Herr Martin Hohrath, Tel. 4302; Frau Franziska Hoppe, Tel. 4306, Frau Sabrina Amrehn, Tel. 4303, Internet: <http://uni-paderborn.agu-hochschulen.de/>



In den Alltag integrieren

In den nächsten Monaten wird es wichtig und sinnvoll sein, Lüftungsphasen fest in unseren Arbeitsalltag zu integrieren. Erinnerungen - beispielsweise über das Handy - können uns helfen, an das Lüften zu denken. Aber auch nach bestimmten Arbeitsschritten oder Tätigkeiten immer das Fenster zu öffnen, bringt eine Regelmäßigkeit und nach kurzer Zeit eine Gesundheit erhaltende Routine. Als Richtwerte für die Lüftungsintervalle werden in der Technischen Regel für Arbeitsstätten ASR A3.6 folgende Zeiten empfohlen:

Wo?	Wann?	Wie lange?
Büro	alle 60 Minuten	Sommer: 10 Minuten
Besprechungs- und Veranstaltungsräume	alle 20 Minuten	Frühjahr/ Herbst: 5 Minuten Winter: 3 Minuten

Lassen Sie uns alle gemeinsam der Kälte und dem Virus trotzen:

**Passend kleiden, Fenster auf,
gesund bleiben!**