



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Was Arbeitnehmer und Arbeitgeber tun können, um mit der Müdigkeit am Arbeitsplatz während COVID-19 umzugehen

Die Pandemie der Coronavirus-Krankheit (COVID-19) hat alle Aspekte der Gesellschaft berührt, auch die Art und Weise, wie wir arbeiten. [Notfallhelfer](#), [Gesundheitspersonal](#) und andere, die wesentliche Dienste für die Gesellschaft erbringen, sind besonders belastet, arbeiten länger als üblich, arbeiten mehr Schichten oder sogar über Nacht und haben weniger Zeit zum Schlafen und Regenerieren.

Unter normalen Umständen benötigen Erwachsene 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht, zusammen mit Möglichkeiten zum Ausruhen im Wachzustand, eine optimale Gesundheit und ein gutes Wohlbefinden. Lange Arbeitszeiten und Schichtarbeit, kombiniert mit belastender oder körperlich anstrengender Arbeit, können zu schlechtem Schlaf und extremer Müdigkeit führen. Müdigkeit erhöht das Risiko für Verletzungen und Verschlechterung der Gesundheit (Infektionen, Krankheiten und psychische Störungen).

Es gibt zwar kein Patentrezept, um den Bedürfnissen aller gerecht zu werden, es folgen jedoch einige allgemeine Strategien, die Arbeitnehmer und Arbeitgeber anwenden können, um mit der Ermüdung am Arbeitsplatz umzugehen und sicher zu arbeiten.

Was können Arbeitnehmer tun, wenn sie sich zu müde fühlen, um sicher zu arbeiten?

Seien Sie sich klar darüber, dass dies belastende und ungewöhnliche Umstände sind und dass Sie möglicherweise mehr Schlaf oder Zeit brauchen, um sich zu erholen.

Tipps für einen besseren Schlaf:

- Sie werden besser schlafen, wenn Ihr Zimmer bequem, dunkel, kühl und ruhig ist.
- Wenn Sie länger als 15 Minuten brauchen, um einzuschlafen, nehmen Sie sich etwas Zeit vor dem Schlafengehen, um Dinge zu tun, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Versuchen Sie es mit Meditation, entspannenden Atmungsübungen und progressiver Muskelentspannung.
- Bevor Sie mit der Arbeit langer Schichten beginnen, versuchen Sie „Schlaf anzusammeln“ – schlafen Sie einige Stunden länger, als Sie es normalerweise tun.
- Wenn Sie eine lange Schicht gearbeitet haben, denken Sie daran, dass es mehrere Tage langen Schlafes (z. B. 10 Stunden im Bett) dauern kann, bis Sie sich wieder erholt haben. Geben Sie sich Zeit, um sich zu erholen.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit 90 Minuten vor dem Schlafengehen Sonnenlicht oder helles Licht. Lichteinwirkung kurz vor dem Schlafengehen kann dazu führen, dass Sie sich wacher fühlen.
 - Wenn Sie eine Nachtschicht arbeiten und während der Sonnenstunden nach Hause fahren, versuchen Sie, eine Sonnenbrille zu tragen, um die Sonneneinstrahlung während der Heimfahrt zu reduzieren.
 - Ziehen Sie in Betracht, zu Hause Verdunkelungsrollos/-jalousien zu verwenden, wenn Sie schlafen.
- Machen Sie Nickerchen, wenn Sie die Gelegenheit dazu haben.
 - Ein 90-minütiges Nickerchen vor der Arbeit in der Nachtschicht kann dazu beitragen, dass Sie sich bei der Arbeit nicht müde fühlen.
- Essen Sie gesunde Lebensmittel und bleiben Sie körperlich aktiv, denn das kann Ihren Schlaf verbessern.
- Vermeiden Sie vor dem Schlafengehen Lebensmittel und Getränke, die das Einschlafen erschweren können:
 - Vermeiden Sie Alkohol, schwere Mahlzeiten und Nikotin für mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.
 - Trinken Sie innerhalb von fünf Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke.

Erkundigen Sie sich, was Sie tun können, wenn Sie sich zu müde fühlen, um sicher zu arbeiten.




- Wenden Sie das Kumpel-Prinzip an, wenn Sie bei der Arbeit sind. Sehen Sie gegenseitig nacheinander, um sicherzustellen, dass Sie beide mit den Arbeitszeiten und Anforderungen zurechtkommen.
- Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit – wie Gähnen, Schwierigkeiten, die Augen offen zu halten, und Konzentrationsschwierigkeiten – bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern. Wenn Sie etwas bemerken, sagen Sie etwas zu Ihren Mitarbeitern, damit Sie Verletzungen und Fehler am Arbeitsplatz vermeiden können.
- Erkundigen Sie sich, ob Ihr Arbeitgeber ein spezielles Programm hat, das Ihnen hilft, mit Müdigkeit am Arbeitsplatz umzugehen. Lesen Sie die Informationen über das Programm und stellen Sie Fragen, damit Sie die Richtlinien und Verfahren Ihres Arbeitgebers zur Unterstützung der Mitarbeiter beim Umgang mit Müdigkeit vollständig verstehen.
- Melden Sie alle ermüdungsbedingten Ereignisse oder Beinaheunfälle einem Vorgesetzten, um Verletzungen und Fehler zu vermeiden.
- Arbeiten Sie nicht, wenn Ihre Müdigkeit Ihre eigene Sicherheit oder die anderer gefährdet. Melden Sie sich bei einem Vorgesetzten, wenn Sie sich zu müde fühlen, um sicher zu arbeiten.

Welche Schritte sollten Arbeitgeber unternehmen, um die Ermüdung der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz zu verringern?

- Seien Sie sich klar darüber, dass es sich hierbei um belastende und ungewöhnliche Umstände handelt und dass das Risiko für Müdigkeit erhöht sein kann.
- Schaffen Sie eine auf Sicherheit ausgelegte Kultur mit klarer Koordination und Kommunikation zwischen Management und Arbeitnehmern. Dies kann die Erstellung eines Plans zur Bewältigung von Ermüdungsrisiken oder Strategien zur Minderung der Müdigkeit am Arbeitsplatz umfassen. Kommunizieren Sie mit den Arbeitnehmern und stellen Sie sicher, dass diese die Prozesse verstehen.
- Erkennen Sie die Anzeichen und Symptome von Müdigkeit (z. B. Gähnen, Schwierigkeiten, die Augen offen zu halten, Konzentrationsschwierigkeiten) bei sich selbst und Ihren Mitarbeitern und ergreifen Sie entsprechende Maßnahmen, um müdigkeitsbedingte Verletzungen oder Fehler zu mildern.
 - Die [Epworth-Schläfrigkeitsskala](#) ist eine kurze Umfrage, die in einem öffentlichen Bereich ausgehängt werden kann, damit die Arbeitnehmer ihre eigene Müdigkeit schnell einschätzen können.
 - Schaffen Sie ein Verfahren, das Arbeitnehmer nicht dafür bestraft, wenn sie sich melden, wenn sie oder ihre Kollegen zu müde sind, um sicher zu arbeiten. Machen Sie dieses Verfahren zu einem Teil Ihrer Teamstrategie als Beispiel dafür, wie Management und Mitarbeiter sich gegenseitig unterstützen können.
 - Entwickeln Sie Verfahren, um einen Arbeitnehmer von seinen Aufgaben zu entlasten, wenn er zu müde ist, um sicher zu arbeiten.
 - Falls machbar und im Einvernehmen mit den Arbeitnehmern, sollten Sie in Erwägung ziehen, sicherheitskritische Aufgaben jenen Arbeitnehmern zu übertragen, die gerade ihre Schichten beginnen.
 - Wenden Sie wenn möglich ein Rotationssystem bei Arbeitern oder Gruppen von Arbeitern an, deren Aufgaben sich wiederholen und/oder anstrengend sind. Werkzeuge oder Arbeitsstationen, die unweigerlich gemeinsam genutzt werden, müssen zwischen den Benutzungen ordnungsgemäß gereinigt und desinfiziert werden.
 - Planen Sie nach Möglichkeit körperlich und geistig anstrengende Arbeitslasten und monotone Arbeit in kürzeren Schichten und/oder während der Tagesschichten ein.
- Stellen Sie Informationen für Arbeitnehmer über die Folgen von Schlafentzug und Ressourcen zur Unterstützung der Arbeitnehmer beim Umgang mit Müdigkeit bereit.
- Geben Sie den Mitarbeitern genügend Zeit, ihren privaten Verpflichtungen nachzukommen und sich ausreichend auszuruhen und zu erholen.
 - Planen Sie mindestens 11 Stunden Pause zwischen den einzelnen Schichten (in einem Zeitraum von jeweils 24 Stunden) und einen vollen Ruhetag pro sieben Tage für ausreichenden Schlaf und Erholung ein.
 - Vermeiden Sie es, diejenigen Mitarbeiter zu strafen, die möglicherweise nur eingeschränkt für Extraschichten/Überstunden zur Verfügung stehen (z. B. wegen der Pflege von Angehörigen).
- Wenn rotierende Schichtarbeit erforderlich ist, wenden Sie eine Vorwärtsrotation (Tag-zu-Abend-zu-Nacht) an und geben Sie den Mitarbeitern bei der Planung ausreichend Vorlauf, insbesondere bei einem Schichtwechsel.
- Vermeiden Sie es, wenn möglich, Personal für mehr als 12 Stunden Arbeitszeit einzuplanen.
- Führen Sie geregelte Pausenzeiten ein und fördern Sie diese in sauberen und sicheren Bereichen, in denen die soziale Distanzierung aufrechterhalten werden kann. Seien Sie sich des Bedarfs an zusätzlicher Zeit für erhöhte [Handhygiene](#) und das An- und Ablegen der erforderlichen persönlichen Schutzausrüstung (PSA) bewusst.
- Bieten Sie nach Möglichkeit alternative Transportmöglichkeiten zur und von der Arbeit und obligatorische bezahlte Ruhezeiten an, bevor die Mitarbeiter nach der Arbeit nach Hause fahren.
 - Ziehen Sie es in Erwägung, für diejenigen, die in längeren Schichten arbeiten und einem hohen Risiko für COVID-19 ausgesetzt sind, wie z. B. Beschäftigte im Gesundheitswesen, nahegelegene Unterkünfte außerhalb des Betriebsgeländes zu organisieren. Die nahegelegenen Unterkünfte werden die Anfahrtszeiten

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Starke Müdigkeit

- Website des US-amerikanischen Seuchenschutzentrums (CDC) zu Schlaf und Schlafstörungen:
<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- NIOSH Wissenschaftsblog – Managing Fatigue During Times of Crisis: Guidance for Nurses, Managers and Other Health Care Workers: blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/02/fatigue-crisis-hcw/
- Leitfaden für das nationale Einsatzteam zur Bewältigung der Ermüdung bei Katastropheneinsätzen:
www.cdc.gov/niosh/topics/oilspillresponse/pdfs/NRT-Fatigue-for-Emergency-Workers.pdf 
- Richtlinien der National Sleep Foundation während der COVID-19 Pandemie – Website:
www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation 
- American Academy of Sleep Medicine (Amerikanische Akademie für Schlafmedizin): Website zur Schlaferziehung:
sleepeducation.org 

COVID-19

- NIOSH-Themenwebsite zu Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz:
www.cdc.gov/niosh/emres/2019_ncov.html
- CDC-Webseite zu COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- CDCINFO: +1-800-CDC-INFO (+1-800-232-4636) | TTY: +1-888-232-6348 | Website: www.cdc.gov/info