Krank im Büro - zehn Verhaltensregeln

1. Grundsätzlich ist nicht jeder Huster auch ein Grund fürs Krankfeiern. Wen es aber voll erwischt hat, sollte sich nicht mit dickem Kopf und triefender Nase ins Büro schleppen - das schadet nicht nur der eigenen Gesundheit – **das Immunsystem benötigt für seine Arbeit jetzt Ruhe!** – sondern gefährdet aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr auch die Kollegen und Kunden.
2. Eine laufende Nase ist im Büro unpassend. Am Arbeitsplatz die Nase mit einem **Papiertaschentuch** abtupfen, für lautes Putzen den Raum verlassen.
3. Benutze Taschentücher gehören nicht in den offenen Papierkorb, besser in einen **geschlossenen Mülleimer** werfen.
4. Wer **niesen** muss, macht dies **in die Armbeuge - nicht in die Hände**. Hände sind Kontaktflächen mit allerhand Oberflächen und übertragen dabei die Bakterien und Grippe-Viren, daher auch **auf Händeschütteln verzichten**. Hände sollen regelmäßig mit Seife gewaschen und möglichst oft mit einem geeigneten bakteriziden, fungiziden und viruziden **Händedesinfektionsmittel** eingerieben werden.
5. Ständiges Beklagen über den schlechten Gesundheitszustand ist im Kollegen- oder Kundengespräch nicht angebracht. Es nervt nicht nur, die **negativen Gedanken schwächen das Immunsystem zusätzlich**. Und ziehen die Laune noch mehr runter.
6. Nasenspray, Kopfschmerztabletten und eine Schale mit Erkältungs-Öl gehören nicht auf den Schreibtisch. Wer nur schlecht Luft bekommt, nutzt die Mittagspause für einen **kleinen Spaziergang** oder **lüftet fünf Minuten** ordentlich durch. Ein **Erkältungstee** statt der üblichen Tasse Kaffee kann ebenfalls Wunder bewirken. Wenn kein Fieber besteht, sind auch **Saunabäder** erlaubt, das Schwitzen und Inhalieren ätherischer Aufgüsse kann wahre Wunder wirken (anschließend sofort ins Bett!).
7. Wer ahnt, dass eine Erkältung im Anflug ist, kann mit der **warmer Kleidung** vorbeugen, den Blazer über der dünnen Bluse anlassen oder geschlossene Schuhe tragen. Ein **Schal** **bei Halsschmerzen** sollte kein Verstoß gegen die Kleiderordnung darstellen.
8. Fühlt man sich schon beim Klingeln des Weckers schlapp und zu schwach für den Arbeitstag, nicht einfach umdrehen und weiterschlafen. Besser sofort zum Telefon greifen und sich beim Vorgesetzten krank melden.
9. Trotz der **telefonischen Krankmeldung** ist ein ärztliches Attest unabdinglich. Üblicherweise ist ab dem zweiten Tag die sogenannte **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung** - der "Krankenschein" - beim Arbeitgeber einzureichen, falls dieser nicht ausdrücklich etwas anderes verlangt.
10. Wer krankgeschrieben mit der dicken Erkältung im heimischen Bett liegt, sollte die Gelegenheit auch wirklich nutzen, um sich auszukurieren. Und nicht nebenbei lesen, den Hausputz nachholen oder sich überanstrengen. **Antikörper gegen die Grippe- und Erkältungsviren zu produzieren ist Schwerstarbeit für den Körper**. Wer das unterschätzt und zu früh wieder in den Alltag startet, kann lebensbedrohliche Herzklappenschäden davon tragen.

Ihr ERGOMED-Team