

Anwendung von fettreichen Cremes für Gesicht und Hände anzuraten. Der Einsatz von Kosmetika mit hohem Wasseranteil dagegen lässt die Haut quellen, was in der Folge die Haut stärker austrocknet. Grundsätzlich ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 2 l pro Tag) wichtig, wodurch die natürliche Regulation der Schleimhautbefeuchtung unterstützt wird.

Von Seiten des Arbeitsschutzes wird aus gesundheitlichen Gründen eine Raumluftbefeuchtung für Büros und ähnliche Bereiche nicht empfohlen. Werden **Luftbefeuchter** eingesetzt, so können sie zu einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens der Beschäftigten beitragen, wie Befragungen nach solchen technischen Maßnahmen in Betrieben ergaben (INQA-Büro 2009). Dies resultiert mitunter allein aus der Tatsache, dass Befeuchter installiert wurden und betrieben werden. Dabei müssen die damit verbundenen Anschaffungs-, Betriebskosten und der Wartungsaufwand beachtet werden sowie mögliche Hygieneprobleme (Keimwachstum) in schlecht gewarteten Anlagen. Werden dezentrale Luftbefeuchtungsanlagen oder mobile Luftbefeuchter eingesetzt, sollten diese das DGUV-Test-Zeichen „Optimierte Luftbefeuchtung“ besitzen. Zudem ist eine regelmäßige Reinigung der Luftbefeuchter nach Herstellerangaben sicherzustellen (weitere Informationen s. BGI 7004, <http://www.sichere-luftbefeuchtung.de/index.php/dguv>).

2.2.5.4 Empfehlungen für das Büro

In Büroräumen sollte **ganzjährig ein optimales Raumklima** angestrebt werden, das Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten fördert:

- Lufttemperatur in winterlicher Heizperiode: ca. $+22\text{ °C} \pm 2\text{ °C}$
- Lufttemperatur in warmer Jahreszeit: ca. $+24\text{ °C} \pm 2\text{ °C}$
- Luftgeschwindigkeit $< 0,15\text{ m/s}$. Zugluft durch ungünstig angeordnete Lüftungsauslässe oder geöffnete Fenster/Türen ist in jedem Fall zu vermeiden.
- bei der Anordnung der Arbeitsplätze zu vermeiden bzw. zu beachten: lokale Unbehaglichkeitseffekte wie kalte Fußböden im Erdgeschoss, Temperaturschichtung im Raum (oft im Altbau bei schlecht isolierten Räumen mit Wandheizkörpern), Strahlungsasymmetrien durch große kalte Fensterflächen oder überhitzte Heizkörper
- der Auswirkung „trockener Luft“ (außenklimatisch bedingt) mit sekundären Maßnahmen entgegenwirken: Anwendung fettreicher Cremes für Hand und Gesicht, ausreichendes Trinken, Vermeidung von störender Luftbewegung am Arbeitsplatz

Sofern keine technische Kühlung vorhanden ist, kann in **sommerlichen Hitzeperioden** bei Lufttemperaturen über $+26\text{ °C}$ und bei Ausführung bestimmter Maßnahmen zur Minderung der Beanspruchung der Beschäftigten auch bei über $+30\text{ °C}$ bis maximal $+35\text{ °C}$ im Büro noch gearbeitet werden (s. Stufenmodell nach ASR A3.5). Die Belange besonderer Personengruppen (z. B. Schwangere, Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen) sind hierbei zu berücksichtigen:

- Effektive Steuerung von Sonnenschutz (möglichst außen liegend) und Lüftung (z. B. Nachtabkühlung)