

Was können Sie tun?

Das RIVM ergreift Maßnahmen, die alle Bürger mit Wohnsitz in den Niederlanden einhalten müssen, um die Verbreitung des Virus zu verhindern. Die allgemeinen Regeln sind:

- Bleiben Sie bei Beschwerden zu Hause und lassen Sie sich so schnell wie möglich testen.
- Bleiben Sie in Quarantäne, wenn Ihr Mitbewohner oder enger Kontakt neben Atemwegsbeschwerden Fieber hat und/oder unter Atemnot leidet.
- Bleiben Sie nach einer Meldung der App CoronaMelder in Quarantäne.
- Bleiben Sie 10 Tage in Quarantäne, wenn Sie aus einem Reiseland mit Einstufung Orange oder Rot zurückkehren.
- Geben Sie nicht die Hand.
- Halten Sie einen Abstand von 1,5 Metern (zwei Armlängen) voneinander ein.
- Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig mit Wasser und Seife.
- Husten und Niesen Sie in die Innenseite des Ellenbogens.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und werfen Sie diese sofort nach Gebrauch weg.
- Tragen Sie im öffentlichen Nahverkehr und in für die Öffentlichkeit zugänglichen Gebäuden und in überdachten Bereichen einen Mundschutz.

Dadurch müssen den gesamten Tag über Handlungen vorgenommen werden, die ungewohnt sind.

Achten Sie gut auf sich und Ihre persönliche Hygiene, schlafen und ruhen Sie sich ausreichend aus. Dadurch stärken Sie Ihr Immunsystem! Jeder reagiert in diese Zeiten anders. Nehmen Sie aufeinander Rücksicht.

Aufstehen / Zuhause

- Arbeiten Sie von zu Hause aus, wenn Ihre Funktion dies zulässt. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arbeitgeber.
- Wenn Sie aufstehen, lautet die erste Frage: Wie fühlen Sie sich?
- Haben Sie Erkältungsbeschwerden, wie Schnupfen, laufende Nase, Niesen, Halsschmerzen, Husten, Atemnot, erhöhte Temperatur oder Fieber? Oder haben Sie plötzlich den Geschmacks- und Geruchssinn verloren? Dann melden Sie sich krank, lassen Sie sich selbst testen und gehen Sie nicht vor die Tür. Halten Sie Ihre Bürgerservicenummer bereit und melden Sie sich über die Rufnummer 0800-1202 an oder vereinbaren Sie digital einen Termin über coronatest.nl mithilfe Ihrer DiGiD. Sie können einen Coronatest nutzen, den der Arbeitgeber bezahlt.
- Gehen Sie an die Arbeit, wenn Sie einen negativen Test (keine Corona) und leichte Symptome haben. Konsultieren Sie gegebenenfalls den Betriebsarzt.
- Wurden Sie positiv getestet? Dann haben Sie eine Coronainfektion (COVID-19). Melden Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber krank und gehen Sie nicht vor die Tür:
 - Bleiben Sie mindestens 7 Tage in Isolation.
 - Sie dürfen die Arbeit bei milden Beschwerden nach 7 Tagen wieder aufnehmen, vorausgesetzt, Sie waren 24 Stunden beschwerdefrei.
 - Sind Sie länger oder schwerwiegender erkrankt, bleiben Sie bitte 14 Tage in Isolation.
 - Befolgen Sie die Anweisungen der GGD oder des Betriebsarztes.
 - Konsultieren Sie über die Wiederaufnahme Ihrer Arbeit gegebenenfalls den Betriebsarzt.
- Haben Sie einen erkälteten Mitbewohner mit Fieber und/oder Atemnot und dessen Ergebnisse des Coronatests noch nicht vorliegen? Melden Sie dies Ihrem Arbeitgeber und

gehen Sie nicht vor die Tür. Sie können zur Arbeit, wenn das Testergebnis negativ ist und Sie selbst keine Beschwerden haben.

- Wurde Ihr Mitbewohner oder enger Kontakt positiv getestet?
 - Bleiben Sie 10 Tage in Quarantäne, gerechnet ab dem letzten risikoreichen Kontakt.
 - Die Quarantänepflicht gilt auch bei einer Meldung der App CoronaMelder.
 - Am 5. Tag der Quarantäne können Sie einen PCR-Coronatest durchführen lassen. Ist das Ergebnis negativ (nicht infiziert), können Sie die Quarantäne abbrechen.
- Kommen Sie aus dem Urlaub im Ausland zurück? Halten Sie sich an die Reiseempfehlungen des [Außenministeriums](#) für das Land, das Sie besucht haben. Für Reiseländer mit Kennzeichnung Orange oder Rot gilt die dringende Empfehlung, zehn Tage Quarantäne einzuhalten.
 - Achtung! Diese gilt auch, wenn Sie keine Beschwerden haben oder negativ getestet wurden.
 - Die Verkürzung der 10-tägigen Quarantäne nach einem negativen PCR-Coronatest am 5. Tag gilt nicht für Reisende.
- Erledigen Sie (unterstützende) Arbeiten, die Bestandteil eines systemrelevanten Prozesses sind, wie die Reparatur von Heizkesseln oder Netzwerkkabeln? Beraten Sie sich in diesem Fall mit Ihrem Arbeitgeber oder Betriebsarzt, ob Sie dennoch arbeiten können, wenn ein Mitbewohner Fieber und/oder Atemnot hat oder positiv auf das Coronavirus getestet wurde. Besprechen Sie auch die häusliche Quarantäne nach der Rückkehr aus dem Urlaub mit dem Betriebsarzt. Sie dürfen selbst keine Beschwerden haben, die auf Corona hindeuten könnten.
- Wenn Sie oder ein Mitbewohner zu einer gefährdeten Gruppe gehören, wenden Sie sich an den Betriebsarzt, ob Sie Ihre Tätigkeit anpassen müssen. Wenn Sie freiberuflich tätig sind, können Sie die Betriebsärzte unter www.helpdeskcorona-bt.nl nutzen.
- Reisen Sie zusammen mit Kollegen in einem Bus oder Auto? Überprüfen Sie dann, ob Sie genügend nicht-medizinische Mundmasken dabei haben. Jedes Mal, wenn Sie einsteigen, brauchen Sie eine saubere Maske.
- Bringen Sie genügend Essen und Getränke mit, dann müssen Sie nicht in den Supermarkt gehen.
- Bringen Sie Handcreme für nach dem Händewaschen mit, wenn diese am Arbeitsplatz nicht verfügbar ist! Dies verhindert Hautprobleme.
- Bringen Sie Papiertaschentücher mit. Sie verwenden diese, wenn Sie sich zum Beispiel die Nase putzen müssen. Werfen Sie sie sofort nach Gebrauch weg und waschen Sie sich anschließend die Hände.
- Bringen Sie ein gutes entfettendes Reinigungsmittel mit, z.B. Einweg-Reinigungstücher (ohne Ethanol und vorzugsweise ohne Isopropylalkohol).

Fahrten

Das gemeinsame Reisen in einem Bus oder Auto ist unter den folgenden Bedingungen möglich:

- Bei Fahrten ist es wichtig, dass Sie zurückverfolgen können, wer zusammen mit wem gefahren ist. Wenn eine Infektion aufgetreten ist, können Sie so zurückverfolgen, wer möglicherweise weiterhin infiziert wurde. Prüfen Sie, ob die Fahrtendokumentation darauf ausgerichtet ist. Bewahren Sie die Daten für die Quellen- und Kontaktuntersuchung der GGD (Städtisches Gesundheitsamt) für 6 Wochen auf.
- Bei der Einsteigen findet ein Gesundheitscheck statt. Fragen Sie, ob der einsteigende Kollege keine (leichten) Beschwerden hat, wie unter der Überschrift „Aufstehen / Zuhause“ erwähnt. Wenn ein Kollege Symptome hat, bleibt dieser Kollege zu Hause, bis mindestens 24 Stunden vergangen sind.

- Wenn Sie zu zweit fahren, ist kein Mundschutz erforderlich. Fahren Sie mit mehr als zwei Personen, trägt jede Person einen nicht-medizinischen Mundschutz. Ihr Arbeitgeber muss dafür sorgen, aber Sie können sie auch selbst herstellen. Anweisungen zur Verwendung und Pflege von nicht-medizinischem Mundschutz finden Sie unter: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/mondkapjes/instructies>. In jedem Fall ist es wichtig, dass Sie jedes Mal, wenn Sie in den Bus oder ins Auto steigen, eine saubere Mundmaske aufsetzen. Wenn Sie Einwegmasken tragen, werfen Sie diese sofort weg. Wenn Sie wiederverwendbare Masken verwenden, müssen Sie diese in einer Tasche aufbewahren und zu Hause in der Waschmaschine waschen. Dann können Sie es wieder einmalig verwenden, wonach es erneut gewaschen werden muss.

Zusätzliche Tipps für ein sicheres gemeinsames Reisen:

- Für ausreichende Belüftung sorgen, aber starke Luftströmungen vermeiden.
- Sorgen Sie für optimale Hygiene durch zusätzliche Reinigung der Bedienelemente (Lenkrad, Schalthebel, Türgriff, Touchscreen usw.) mit einem gut entfettenden Reinigungsmittel (beispielsweise mit Reinigungstüchern).
- Tanken/Kaffeegetränk/Frühstück/WC-Besuch an der Tankstelle; auch hier ist der Abstand zu berücksichtigen und nach dem Besuch müssen die Hände mit Wasser und Seife gewaschen werden.
- Material nachfüllen/Werkstattbesuch: Halten Sie Abstand und waschen Sie sich die Hände.
- Prüfen Sie, ob Sie genügend PSA und Reinigungsprodukte für die Arbeit während des ganzen Tages haben!

Ankunft auf der Baustelle oder am Arbeitsplatz

- Wenn Sie zusammen gereist sind, bewahren Sie Ihre gebrauchten nicht-medizinischen Mundmasken ordentlich auf. Halten Sie diese getrennt von noch sauberen Mundmasken. Waschen Sie sich zuerst Ihre Hände.
- Begrüßung auf Abstand.
- Fragen Sie, wer der zuständige Corona-Verantwortliche am Arbeitsplatz ist. Ihr Arbeitgeber muss zu diesem Zweck eine Person benannt haben.
- Prüfen Sie die von Ihrem Arbeitgeber veröffentlichten Regeln und Anweisungen: Haben sich die Dinge geändert?
- Bestimmen Sie die maximale Anzahl der Personen, die sich in Räumen wie dem Pausenraum aufhalten dürfen. Passen Sie die Anzahl der Stühle entsprechend an. Dadurch wird es einfacher, in diesen Räumen einen Abstand von 1,5 Metern einzuhalten.
- Fragen Sie, ob jemand Erkältungsbeschwerden hat. Wenn es Kollegen mit Beschwerden gibt, müssen sie nach Hause gehen.
- Wenn Sie in einer Privatwohnung arbeiten, in der jemand an einer Erkältung leidet, oder bei einem Kunden, der zur Gruppe der „gefährdeten Personen“ gehört, wird die Arbeit nur im Falle einer Störung oder einer Katastrophe ausgeführt. Dafür sind zusätzliche Maßnahmen erforderlich, siehe [Tageseinteilung Fachleute - Arbeiten zu Hause, hinter geschlossener Tür](#).
- Fragen Sie, ob der Pausenraum und die Toiletten gereinigt worden sind, insbesondere die Türklinken. Durch das Stellen dieser Frage achten alle darauf.
- Machen Sie keinen Kaffee, bevor Sie sich nicht die Hände gewaschen haben.
- Kaffee trinken oder rauchen? Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein, auch im Pausenraum und bei schlechtem Wetter. Pausen im Wechsel, wenn es nicht möglich ist, 1,5

TAGESEINTEILUNG FACHLEUTE

Arbeiten auf der Baustelle und an Projektstandorten

Meter Abstand einzuhalten. Achtung: Halten Sie auch beim Betreten und Verlassen des Pausenraums einen Abstand von 1,5 Metern ein.

- Fragen Sie, ob sich die Regeln am Arbeitsplatz geändert haben.
- Es ist nicht möglich, auf Gerüsten und anderen engen Arbeitsplätzen Abstand zu halten; besprechen Sie diese Orte im Voraus und treffen Sie Vereinbarungen darüber, z. B. über die Reihenfolge der Arbeit und über das „aneinander Vorbeilaufen“.

Arbeitsplatz in öffentlichen Innenräumen

- Der Arbeitsplatz ist so abgesperrt, dass mindestens 1,5 Meter Abstand zur Öffentlichkeit bestehen.
- Beim Gehen im öffentlichen Innenraum zum und vom Arbeitsplatz wird eine Mundmaske verwendet.
- Die Verwendung einer Mundmaske ist in einem öffentlichen Bereich an einem abgesperrten Arbeitsplatz erforderlich.

Beginn der Arbeiten

- Vereinbaren Sie die Arbeitsreihenfolge, damit der Abstand eingehalten werden kann.
- Haben Sie die richtige PSA zur Hand?

Während der Arbeit

- Arbeiten Sie in festen Teams und teilen Sie keine Werkzeuge, Telefone, PSA usw. miteinander.
- Staub sorgt für Niesen und Husten. Vermeiden Sie dies. Wenn die gebräuchlichen Maßnahmen, wie das Absaugen der Quelle, nicht ausreichen, verschieben Sie die Arbeit.
- Wenn Sie niesen müssen, tun Sie das in den Ellenbogen. Husten Sie auch in den Ellenbogen.
- Wenn Sie sich die Nase putzen müssen, benutzen Sie ein Papiertaschentuch. Werfen Sie dies sofort nach Gebrauch weg und waschen Sie sich sofort die Hände.
- Müssen Sie öfter niesen, husten oder sich die Nase schnäuzen? Dann haben Sie wahrscheinlich Erkältungsbeschwerden und gehen nach Hause.
- Sprechen Sie kontinuierlich miteinander und korrigieren Sie den Abstand und andere gefährliche Verhaltensweisen des anderen.
- Beim gemeinsamen Heben, Be- und Entladen usw. kann der Abstand nicht immer eingehalten werden.
Überlegen Sie zunächst, ob es anders gelöst werden kann, denken Sie kreativ. Überprüfen Sie auf jeden Fall:
 - Sind die Arbeiten notwendig oder können sie verschoben werden?
 - Gibt es einen anderen Weg, die Arbeiten zu erledigen? Dazu zählen beispielsweise:
 - Heben und Bewegen Sie mechanisch statt gemeinsam.
 - Meetings in Gruppen von maximal drei Personen.
 - Werkzeuge verwenden, um etwas an Ort und Stelle zu halten.

Wenn Sie es nicht vermeiden können, in einem geringen Abstand zu arbeiten, beachten Sie bitte die folgenden Regeln:

- Treffen Sie Vereinbarungen über sicheres Arbeiten. Ziehen Sie den Corona-Verantwortlichen hinzu. Verwenden Sie die [TRA-Methode](#), wenn Sie normalerweise damit arbeiten. Das Ergebnis der Aufgaben-Risikoanalyse (TRA) kann zum Beispiel sein, dass das Tragen einer Mundmaske oder eines Gesichtsschildes bei der Arbeit unvermeidlich ist. Dies kann jedoch nur zusätzlich zu den unten aufgeführten Optionen verwendet werden.
- Untersuchen Sie, ob eine Abschirmung möglich ist.

TAGESEINTEILUNG FACHLEUTE

Arbeiten auf der Baustelle und an Projektstandorten

- Berühren Sie soweit möglich nicht dieselben Oberflächen. Bleiben Sie auf einer Seite, wenn Sie können.
- Beachten Sie die Hygienevorschriften:
 - Berühren Sie nicht Ihr Gesicht.
 - Niesen und Husten Sie in den Ellenbogen.
 - Bringen Sie Ihre eigenen Papiertaschentücher mit und werfen Sie diese nach einmaligem Gebrauch in einen geschlossenen Mülleimer oder Beutel. Waschen Sie sich danach die Hände.
- Wenn Sie zweifeln, wie Sie etwas tun sollen, stellen Sie Ihre Arbeit ein und beraten Sie sich!
- Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Gesundheits- und Sicherheitsdienst oder an den Helpdesk von Corona Bau & Technik: 085 - 080 1544 (erreichbar zwischen 08:00 und 17:00 Uhr).

Pausen

- Legen Sie Ihre gebrauchte PSA nicht in den Baucontainer.
- Hände waschen und eincremen.
- Überprüfen Sie, ob noch alle gesund sind.
- Machen Sie Ihre Pause am besten im Freien oder lüften Sie den Baucontainer.
- Halten Sie auf jeden Fall einen Abstand von mindestens 1,5 m ein. Ist das nicht mit allen Kollegen gleichzeitig möglich? Dann machen Sie Ihre Pause abwechselnd in Gruppen.
- Tauschen Sie gegebenenfalls die Handschuhe oder füllen Sie diese auf.
- *Besprechen Sie morgens die verbesserungswürdigen Bereiche und ergreifen Sie Maßnahmen für den Rest des Tages!*

Andere Kontaktmomente

- Lassen Sie keine Besucher auf der Baustelle zu, auch nicht den Auftraggeber. Arbeiten Sie für Beratungen mit Lieferanten, Auftraggebern und Subunternehmern, eventuell mit Videoanrufen.
- Lieferungen: Treffen Sie klare Vereinbarungen über den Abstand. Wenn möglich, lassen Sie Lieferungen außerhalb der Baustelle durchführen.
- Arbeitsbesprechungen zwischendurch: Abstand halten, auch beim Betrachten von Konstruktionszeichnungen usw.
- Vermeiden Sie es, zum Mittagessen in den Supermarkt zu gehen, und waschen Sie sich nach einem gelegentlichen Besuch außerhalb der Baustelle die Hände.

Betrieblicher Ersthelfer

- Unfälle oder brauchen Sie einen Betriebsanitäter? Rufen Sie wenn nötig die 112 an und versuchen Sie, so viel Abstand zu halten, wie es die Situation erlaubt.
- Kontrollieren Sie die Atmung, indem Sie sich die Bewegungen des Brustkorbs ansehen. Legen Sie die Atemwege NICHT frei und berühren Sie zum Fühlen oder Hören den Kopf des Verletzten NICHT.
- Decken Sie den Mund und die Nase des Verletzten mit einem Tuch, Kleidungsstück oder einem Mundschutz ab, ohne den Kopf zu bewegen (Werfen Sie die verwendeten Gegenstände in den Abfalleimer und waschen Sie Bekleidung bei 60 Grad.).
- Verwenden Sie den Defibrillator (AED).
- Führen Sie eine Herzdruckmassage durch.
- Führen Sie KEINE Mund-zu-Mund-Beatmung durch. Auch nicht mit einer Taschenmaske oder anderer Schutzausrüstung.

Ende des Arbeitstages

- Diskutieren Sie den Tag bezüglich der verbesserungswürdigen Punkte und ergreifen Sie Maßnahmen für den nächsten Tag.
- Nehmen Sie sich zusätzliche Zeit für die Reinigung von Werkzeugen usw. Verwenden Sie dazu Wasser und ein gut entfettendes Reinigungsmittel (eventuell Einmal-Reinigungstücher).
- Entsorgen Sie gebrauchte PSA an der entsprechenden Stelle und füllen Sie diese wieder auf.
- Ziehen Sie jeden Tag saubere Kleidung an.
- Reinigen Sie im Auto die Bedienelemente (Lenkrad, Schalthebel, Türgriff, Touchscreen usw.) mit einem gut entfettenden Reinigungsmittel (eventuell mit Einmal-Reinigungstüchern).
- Cremes Sie Ihre Hände nach dem Händewaschen gut ein.
- Beachten Sie bei der Heimfahrt auch die Regeln für Fahrten (siehe oben).
- Cremes Sie sich vor dem Schlafengehen nochmals die Hände ein, eventuell mit einer fettenden Creme.

Achten Sie, wenn Sie nach Hause kommen, gut auf sich und auf gute Hygiene. Vermeiden Sie ungesundes Essen, Rauchen und exzessiven Alkoholkonsum und sorgen Sie dafür, dass Sie genügend schlafen. Dies stärkt Ihr Immunsystem!

Erläuterung von Risiko- oder gefährdeten Gruppen

Menschen, die älter als 70 Jahre sind oder Menschen mit den folgenden gesundheitlichen Beschwerden gehören zu den Risiko- oder gefährdeten Gruppen:

- Anomalien und Funktionsstörungen der Atemwege und Lungen.
- Chronische Herzerkrankungen.
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).
- Schwere Nierenerkrankungen, die zu einer Dialyse oder Nierentransplantation führen.
- Geringere Resistenz gegen Infektionen:
 - Durch Medikamente gegen Autoimmunerkrankungen.
 - Nach Organtransplantation.
 - Bei hämatologischen Erkrankungen
 - Bei angeborenen oder später auftretenden Immunstörungen, für die eine Behandlung notwendig ist.
 - Während oder innerhalb von drei Monaten nach einer Chemotherapie und/oder Bestrahlung bei Krebspatienten.
- Eine HIV-Infektion in Absprache mit dem HIV-Behandler.
- Bei einer schweren Lebererkrankung in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.
- Schweres Übergewicht (BMI>40).

Wenn Sie zweifeln, kontaktieren Sie bitte den Betriebsarzt. Wenn Sie keinen Betriebsarzt haben, z.B. weil Sie freiberuflich tätig sind, wenden Sie sich per E-Mail, Telefon oder Chat an den Corona-Helpdesk. Wir werden den Kontakt mit einem Betriebsarzt für Sie herstellen.