

Factsheet Corona

Wat is Corona?

Het Coronavirus is een virus dat in onze longen kan komen. Het is een vergelijkbaar virus als het SARS-virus dat in 2003 uitbrak. Het is wel een ander virus waardoor het minder dodelijk is maar wel veel besmettelijker. Er worden verschillende namen voor het virus gebruikt.

Wat doet het? (symptomen)

Symptomen verschillen per persoon. Het lijkt een beetje op griep maar het kan heel heftig uitpakken, inclusief longontsteking en diarree. Symptomen zijn o.a. verkoudheid, keelpijn, hoesten, koorts en kortademigheid. Het kan zelfs leiden tot falen van de organen waardoor men kan overlijden.

Hoe kun je besmet worden?

Besmetting gebeurt vooral direct van mens op mens door hoesten en niezen. Als iemand hoest of niest komen er kleine druppeltjes vrij 'aerosolen' waar het virus in kan zitten. Deze druppeltjes kunnen tot wel 1,5 meter ver komen. Als druppeltjes waar het virus in zit op materiaal terecht komen, kan het virus nog een poosje intact blijven. Als je het dan aanraakt en vervolgens je mond, neus of ogen aanraakt, kun je het virus ook binnenkrijgen.

Maatregelen

Hoewel de symptomen bij veel mensen mild zijn, is het virus toch erg gevaarlijk. Dit komt omdat vooral ouderen en zwakkere mensen er erg ziek van kunnen worden of zelfs aan overlijden. Het is een nieuw virus, daardoor is er nog niemand immuun voor. Dit heeft een enorme gevolg voor de samenleving. Als iedereen ziek wordt, ligt alles stil. Dan is er geen zorgpersoneel meer, geen voedselvoorrading, enz. Kortom, dan vallen er ontzettend veel doden. Daarom moeten we nu zo min mogelijk sociale contacten hebben. Daarmee voorkomen we dat veel mensen nu het virus krijgen.

Wat kun je doen?

De Rijksoverheid schrijft aan ons allen maatregelen voor om te voorkomen dat het virus zich verspreidt:

- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten hebt.
- Blijf thuis als je verkouden huisgenoot koorts of benauwdheidsklachten krijgt.

- Blijf 10 dagen in quarantaine na een risicovol nauw contact met een besmet persoon en na een melding vanuit de App CoronaMelder.
- Op de 5e dag van de quarantaine kun je zonder klachten een PCR-coronatest aanvragen. Is de testuitslag negatief, dan mag je uit quarantaine.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar.
- Was je handen regelmatig met water en zeep.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.
- Blijf 10 dagen in quarantainenadat je uit een oranje of rood gebied uit het buitenland komt.

Laat zo snel mogelijk een test uitvoeren bij degene die klachten heeft! Als jijzelf klachten hebt en getest bent:

- Ga werken bij een negatieve test (geen corona) en als je voldoende hersteld bent.
- Overleg zonodig met bedrijfsarts.

Als je huisgenoot klachten heeft en getest is:

- Bij een negatieve test (geen corona) mag je naar het werk als jijzelf geen klachten hebt.

Werken

Werk thuis als je functie dit toelaat. Bij klachten gelden de hierboven genoemde afspraken. Hoor jij of een huisgenoot tot een kwetsbare groep, overleg met je bedrijfsarts of je je werkzaamheden moet aanpassen. Als je zzp-er bent, kun je gebruik maken van de bedrijfsartsen van www.helpdeskcorona-bt.nl.

Reizen

Per 1 juli is samen reizen toegestaan onder de volgende voorwaarden:

- Houd een rittenadministratie bij.
- Bij instappen vindt er een gezondheidscheck plaats.
- Vanaf drie inzittenden draagt iedereen een niet-medisch mondmasker.
- Zorg voor voldoende ventilatie.
- Reinig bedieningsmiddel met water en een ontvettend schoonmaakmiddel.

Op de bouwplaats of werkplek

Groet je collega's op afstand. Vraag wie op de werkplek de Corona verantwoordelijke is. Je werkgever moet hiervoor een persoon hebben aangewezen. Check de regels en instructies die je werkgever heeft opgehangen. Bepaal met elkaar hoeveel mensen er maximaal in ruimtes zoals de keet mogen komen. Houd de hele dag de maatregelen in je hoofd. Dus ga je koffiezetten, was eerst je handen. Als er mensen met klachten zijn, moeten zij naar huis.

Starten met werken

Maak afspraken over de werkvolgorde zodat je voldoende afstand kunt houden. Zorg dat je altijd de juiste PBM's bij de hand hebt. Maak vaste teams zodat je altijd met dezelfde collega werkt. Deel geen gereedschappen, telefoons, PBM's of andere voorwerpen met elkaar. De eerder genoemde maatregelen gelden altijd. Niezen in je elleboog, vaak handen wassen met water en zeep en materialen reinigen. Spreek elkaar continu aan en corrigeer elkaar op gevaarlijk gedrag. Bij samenwerken zoals tillen, laden en lossen is niet altijd afstand te houden. Stel het uit of gebruik hulpmiddelen. Overleggen? Doe dit met zo min mogelijk personen.

Werken zonder afstand onvermijdelijk?

Maak afspraken over veilig werken met de Coronaverantwoordelijke. Werk je normaal met de TRA-methodiek, doe dit nu ook. Kijk of het mogelijk is om afgeschermd te werken. Raak niet dezelfde oppervlakken aan als je collega. Blijf een ieder aan één kant werken. In aanvulling hierop kun je overwegen een mondkapje te dragen. Zie voor de voorwaarden het kopje "Mondkapjes"

Heb je twijfel of je het werk moet uitvoeren: stop met je werk en overleg! Bij vragen bel je arbodienst of de Helpdesk Corona van de Bouw & Techniek: 085 - 080 15 44.

Schaften

Voor en na de pauze altijd je handen wassen en insmeren. Check bij je collega's of iedereen nog gezond is. Heeft iemand klachten gekregen, stuur diegene naar huis. Bespreek met elkaar de verbeterpunten en neem maatregelen. Schaft het liefst in de buitenlucht of ventileer de bouwkeet. Houd in ieder geval 1,5 meter afstand. Is dit niet mogelijk? Schaft in kleinere groepen zodat afstand houden wel mogelijk is. Vervang je handschoenen als dit nodig is en vul je PBM's weer aan. Neem geen gebruikte mondkapjes de keet in.

Andere contactmomenten

Laat alleen noodzakelijk bezoek toe op de bouwplaats. Werk voor overleg met videobellen. Maak duidelijke afspraken over de bevoorrading op afstand. Laat waar mogelijk leveringen

buiten de bouwplaats plaatsvinden. Als je tussentijds moet overleggen neem de maatregelen in acht. Houd afstand, ook bij het bekijken van bouwtekeningen.

Vermijd bezoek aan een supermarkt voor de lunch en was je handen na een bezoek buiten de bouwplaats.

Mondkapjes

Je gebruikt een mondkapje op plekken of momenten waarop dat verplicht is. Bijvoorbeeld als je in een publieke binnenruimte bent (ook al heb je je werkplek afgezet), of als je met meer dan 2 personen in een auto reist.

Daarnaast mag je een mondkapje dragen als het houden van 1,5m afstand bij het samenwerken of contact met de klant écht onmogelijk is. Je draagt het mondkapje dan in aanvulling op de andere maatregelen.

Je draagt in ieder geval geen mondkapje als er gevaar is door draaiende delen of bij brandgevaar.

Om mondkapjes te kunnen dragen moet je rekening houden met het volgende:

- Ze zijn voor éénmalig gebruik.
- Was je handen na het afzetten.
- Raak het mondkapje alleen bij de lussen aan.

Ongevallen

Draag een mondkapje bij het bieden van eerstehulp.

- Beoordeel de ademhaling door alleen naar de borstkas te kijken, open de luchtweg niet,
- Bedek losjes de mond en neus met een doek of shawl,
- Geef GEEN beademing, WEL borstcompressies,
- Sluit de AED aan zo gauw deze beschikbaar is.

Zorg goed voor jezelf en je hygiëne, vermijd overmatig alcohol gebruik en zorg voor voldoende slaap. Dit houdt je immuunsysteem sterk!

Einde werkdag

Bespreek de dag na op verbeterpunten en neem maatregelen voor de volgende dag. Neem extra tijd voor het reinigen van gereedschap. Gooi gebruikte PBM's weg op de juiste plek en vul deze weer aan. Neem ook bij het naar huis reizen de regels voor het reizen in acht. Reinig de bedieningsmiddelen van de auto. Bij thuiskomst je handen wassen en insmeren met een vette crème. Zorg dat je elke dag schone werkkleding aantrekt.

**Helpdesk Corona
Bouw & Techniek**

Tel: 085 - 080 1544

Mail en chat via:

www.helpdeskcorona-bt.nl