

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. Allerdings sind die Regeln von Person zu Person etwas unterschiedlich. Einige Menschen haben bereits einen ausreichenden Schutz gegen das Coronavirus aufgebaut, andere nicht.

Wurde ein ausreichender Schutz gegen das Coronavirus aufgebaut? Das ist in diesen Situationen der Fall:

- Nach Ansteckung mit COVID-19 innerhalb der letzten 6 Monate.
- Nach der zweiten Impfung (oder der ersten nach COVID-19) sind 2 Wochen vergangen.
- Nach der Impfung mit dem Janssen-Impfstoff sind 4 Wochen vergangen.
- Bei bestimmten Krankheiten und Medikamenten bietet die Impfung möglicherweise keinen ausreichenden Schutz. Der Facharzt oder der

Die allgemeinen Regeln zum Zuhausebleiben lauten:

- Bleiben Sie bei Erkältungen zu Hause und lassen Sie sich so bald wie möglich beim GGD testen.
- Gehen Sie nicht zur Arbeit, wenn der Test positiv ist:
 - 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.
 - Längere oder schwerere Krankheit? Bleiben Sie dann mindestens 14 Tage in Isolation.
 - Konsultieren Sie gegebenenfalls den Betriebsarzt.
- Befolgen Sie immer die Anweisungen in der CoronaMelder-App.
- Zehn Tage Quarantäne (zu Hause), wenn Sie von einem Aufenthalt in einem Gebiet (Stadt, Region, Land) zurückkehren, das von der Zentralregierung für orange oder rot (unsicher) erklärt wurde.
 - Die 10-tägige Quarantänepflicht gilt nicht für Grenzgänger, wenn sie mindestens einmal pro Woche in ihr Heimatland zurückkehren.
 - Wanderarbeitnehmer und Reisende, die sich in (Heimat-)Quarantäne befinden, können am 5. Tag einen Coronatest beantragen. Ist das Ergebnis negativ, können Sie die Quarantäne abbrechen.
 - Die Quarantäne (zu Hause) gilt nicht für vollständig geimpfte Reisende. Es können jedoch Impfzeugnisse, ein Coronatest und eine Gesundheits- und Quarantänebescheinigung verlangt werden.

Sind Sie nicht vollständig geschützt? Dann gelten für Sie folgende Regeln:

- Gehen Sie nicht zur Arbeit, wenn ein Mitbewohner Fieber und/oder Engegefühl in der Brust sowie Atemwegssymptome hat und die Ergebnisse des Koronatests noch nicht vorliegen.
- Bleiben Sie 10 Tage in Quarantäne (zu Hause), gerechnet ab dem letzten risikoreichen Kontakt.

- Der städtische Gesundheitsdienst oder der Betriebsarzt kann auf der Grundlage von Quellen- und Kontaktuntersuchungen eine (Haus-)Quarantäne verhängen.
- Wenn Sie keine Symptome haben, können Sie am 5. Tag einen Coronatest anfordern. Wenn das Testergebnis negativ ist (keine Infektion mit dem Coronavirus), können Sie die Quarantäne verlassen.

Wenn Sie zur Arbeit gehen können, gelten die folgenden Regeln:

- Geben Sie nicht die Hand.
- 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 in öffentlichen Verkehrsmitteln und bei Fahrten mit 3 oder mehr Personen in einem Firmenwagen einen Mundschutz.

Alles in allem bedeutet dies, dass Sie den ganzen Tag über Dinge tun müssen, die Sie nicht gewohnt sind zu tun.

Sie müssen nicht immer einen Abstand von 1,5 Metern zu allen Personen einhalten, aber in den folgenden Situationen sollten Sie dies dennoch tun:

- Wenn Sie eine schwache Gesundheit haben.
- Wenn Sie noch nicht vollständig geschützt sind (siehe Kasten auf Seite 1).
- Wenn Sie vom GGD aufgefordert werden, 1,5 Meter Abstand zu halten, weil Sie engen Kontakt zu einer infizierten Person hatten.
- Haben Sie Kollegen, die unter die oben genannten Kategorien fallen? Halten Sie einen Abstand von 1,5 Metern zu ihnen ein.
- Auch wenn Sie während der Arbeiten private Haushalte besuchen, halten Sie einen Abstand von 1,5 Metern zu den Bewohnern ein.

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. Wenn Sie vollständig geschützt sind, gilt diese Regel nicht und Sie können einfach zur Arbeit gehen.
 - Wurde Ihr Mitbewohner oder enger Kontakt positiv getestet? Und sind Sie noch nicht vollständig geschützt?
 - Bleiben Sie 10 Tage in Quarantäne, gerechnet ab dem letzten risikoreichen Kontakt.
 - Die Quarantänepflicht gilt auch bei einer Meldung der CoronaMelder-App.
 - Am 5. Tag der Quarantäne können Sie einen Coronatest durchführen lassen. Ist das Ergebnis negativ (nicht infiziert), können Sie die Quarantäne abbrechen.
 - Wurde Ihr Mitbewohner oder enger Kontakt positiv getestet und sind Sie bereits vollständig geschützt? Dann müssen Sie nicht in Quarantäne. Es gilt aber:
 - Halten Sie sich von den positiv getesteten Personen fern.
 - Halten Sie 10 Tage lang einen Abstand von 1,5 Metern zu Personen außerhalb Ihres Haushalts ein.
 - Vermeiden Sie den Kontakt mit gefährdeten Personen.
 - Lassen Sie sich bei leichten Symptomen testen und fordern am 5. Tag einen Coronatest an.
 - Kommen Sie aus dem Urlaub im Ausland zurück? Halten Sie sich an die Reiseempfehlungen des [Außenministeriums](https://www.auswaertiges-amt.de) 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 Coronatest am 5. Tag gilt nicht für Reisende.
 - Die Quarantäne (zu Hause) gilt nicht für vollständig geimpfte Reisende. Es können jedoch Impfzeugnisse, ein Coronatest und eine Gesundheits- und Quarantänebescheinigung verlangt werden.
 - 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 drei oder mehr Kollegen in einem Bus oder Auto? Überprüfen Sie dann, ob Sie genügend nicht-medizinische Mundmasken dabei haben. Jedes Mal, wenn Sie einstiegen, brauchen Sie eine saubere Maske.
- 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 2 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).
- Prüfen Sie, ob Sie genügend PSA und Reinigungsprodukte für die Arbeit während des ganzen Tages haben!

Kunden mit einer (Vor-) Erkrankung

Kunden müssen im Voraus vom Planer oder Monteur angerufen werden. Während des Telefongesprächs werden die Bewohner (Kunden) gefragt, ob sie zu einer der folgenden Gruppen gehören:

- Kunden haben leichte Beschwerden (Husten, Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber).
- Kunden haben (höchstwahrscheinlich) den Coronavirus und/oder befinden sich in Quarantäne.

Wenn die Bewohner in diese Gruppen fallen, werden die Arbeiten nur dann ausgeführt, wenn es sich um eine schwerwiegende Funktionsstörung oder Katastrophe handelt. Eine normale Wartung darf nicht stattfinden.

Mit den Bewohnern werden spezielle Anweisungen besprochen, die unter der Rubrik Ausführung beschrieben sind.

Es wird auch gefragt, ob die Kunden zu einer gefährdeten Gruppe gehören. Die folgenden Schritte werden nachweislich mit diesen Bewohnern unternommen:

- Es wird im Voraus genau angegeben, um welche Aktivitäten es sich handelt und wie viel Kontakt zu den Mitarbeitern erwartet wird.
- Bieten Sie an, die Arbeit zu einem späteren Zeitpunkt unter den gleichen Bedingungen durchzuführen.
- Wenn die Bewohner davon überzeugt sind, dass die Arbeiten derzeit durchgeführt werden, werden sie ihre schriftliche Zustimmung dazu erteilen.

Termine mit Kunden

Bei der Planung des Termins werden die Kunden über die Maßnahmen informiert, die getroffen werden müssen und die Art und Weise, in der die Arbeiten durchgeführt werden.

Der Monteur ruft den Kunden etwa eine Viertelstunde im Voraus an und fragt, ob sich die Situation geändert hat.

Bei diesem Gespräch werden die folgenden Punkte besprochen:

- Bitten Sie die Bewohner/Mieter/Benutzer vor dem Betreten um ausdrückliche Erlaubnis. Die Bewohner entscheiden, ob sie Zugang zu ihrer Wohnung gewähren.
- Bitten Sie Kunden im Voraus:
 - Das Haus gut zu lüften (Fenster und Türen etwa 15 Minuten öffnen).
 - Den Arbeitsplatz leicht zugänglich zu machen.
 - Toiletten sauber zu halten, so dass der Fachmann bei Bedarf die Toilette benutzen kann. Geben Sie an, dass der Fachmann die Toilette nach einer eventuellen Benutzung selbst reinigt.
 - Die Griffe und Türklinken zu reinigen.
- Bitten Sie die Kunden, während des Besuchs die folgenden Regeln zu beachten:
 - Öffnen Sie die Tür für den Monteur und gehen Sie aus dem Weg, damit der Monteur den Raum betreten kann.
 - Vermeiden Sie den Kontakt mit dem Monteur und halten so viel Abstand wie möglich (mindestens 1,5 Meter). Sorgen Sie dafür, dass alle Mitbewohner während des Besuchs in einem anderen Raum sind.
- Informieren Sie den Kunden über die Verwendung eines Mundschutzes oder Gesichtsschutzes: Prüfen Sie vor der Arbeit die Vorkehrungen. Ziel ist es, weitere Nahkontaktmomente (bei denen ein Abstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden

kann) so weit wie möglich zu vermeiden und der Fachmann kann ohne Mundmaske oder Gesichtsschild sicher arbeiten.

- Wenn es trotz des oben Gesagten immer noch Momente engen Kontakts mit Kunden gibt, tragen Sie eine Mundmaske oder Gesichtsschild und bitten Sie den Kunden, dasselbe zu tun.
- Wenn der Kunde auf die Verwendung von Mundmaske oder Gesichtsschild durch den Fachmann besteht, kann dies eingehalten werden. Voraussetzung dafür ist, dass alle anderen Aspekte des Protokolls eingehalten werden. Der Kunde wird auch gebeten, eine Mundmaske zu tragen.
- Informieren Sie die Kunden/Bewohner darüber, dass es ihnen freisteht, den Mitarbeiter aufzufordern, den Arbeitsplatz zu verlassen, wenn sich Situationen ergeben, in denen sie sich unsicher fühlen. Zum Beispiel, wenn Sie oder ein Kollege vor oder während der Arbeit hustet oder niest. Geben Sie dies auch Ihrem Vorgesetzten oder dem Planer weiter.
- Umgekehrt gilt auch, dass Sie das Recht haben, den Arbeitsplatz zu dem Zeitpunkt zu verlassen, wenn Situationen eintreten, in denen Sie sich unsicher fühlen. Beispielsweise, wenn ein Kunde hustend und niesend die Tür öffnet. Teilen Sie dem Kunden dann mit, dass Sie es im Zusammenhang mit dem Risiko einer Coronainfektion nicht vernünftig finden, einzutreten und geben Sie dies auch Ihrem Vorgesetzten oder dem Planer weiter.

Beginn der Arbeiten

- Rufen Sie eine Viertelstunde im Voraus an, um zu erfahren, ob sich die Situation geändert hat.
- Vereinbaren Sie die Arbeitsreihenfolge, damit der Abstand eingehalten werden kann.
- Haben Sie die richtige PSA zur Hand?
- Sind Sie zusammen gereist? Dann legen Sie zuerst Ihre Mundmaske weg oder werfen Sie sie weg und waschen Sie sich die Hände.

Ausführung

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen, die immer angewendet werden müssen:

- Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Kunden ein. Bitten Sie die Kunden, das Gleiche zu tun.
- Tragen Sie beim ersten Körperkontakt eine Mundmaske oder ein Gesichtsschild. Bitte treffen Sie Absprachen mit dem Kunden, damit weitere Kontaktmomente möglichst vermieden werden können. Erklären Sie auch, dass für die normale Arbeit keine Mundmaske oder ein Gesichtsschild erforderlich ist, wenn der Kunde Abstand hält.
- Beschränken Sie den Besuch auf die notwendigen Arbeiten. Führen Sie die Dokumentation nicht beim Kunden durch.
- Reinigen Sie die Toilette des Bewohners nach Gebrauch mit einem Einweg-Reinigungstuch (ohne Ethanol und vorzugsweise ohne Isopropylalkohol). (Spülen Sie diese Tücher nicht in der Toilette herunter).
- Wenn es während der Ausführung der Arbeit noch Momente des Kontakts mit dem Kunden gibt, tragen Sie eine Mundmaske oder ein Gesichtsschild und bitten Sie den Kunden, dasselbe zu tun.
- Vermeiden Sie so weit wie möglich den Kontakt von Kunden mit Dokumenten oder Geräten während des Zahlungsvorgangs.
- Gehen Sie danach nach draußen und berühren Sie so wenig wie möglich. Waschen Sie draußen Ihre Hände mit dem/der mitgebrachten Wasser und Seife. Trocknen Sie sich mit

Papiertüchern ab. Eine weitere Möglichkeit ist die Benutzung von desinfizierendem Gel (ohne Ethanol und vorzugsweise ohne Isopropylalkohol).

Maßnahmen bei der Durchführung von Notfallarbeiten bei Menschen mit Corona, Menschen mit leichten Gesundheitsproblemen:

- Folgen Sie den allgemeinen Anweisungen.
- Führen Sie Arbeiten nur im Falle einer schwerwiegenden Störung oder Katastrophe durch, führen Sie keine regelmäßige Wartung oder Installationen durch.
- Führen Sie vor Beginn der Arbeiten eine LMRA (Last-Minute-Risikoanalyse) durch.
- Tragen Sie gegebenenfalls PSA. Für zusätzlichen Schutz, bestimmen Sie die Notwendigkeit hierfür anhand der LMRA.:
 - Einweghandschuhe, jede Qualitätsklasse ist ausreichend
 - Einweg-Overall
 - Einweg-Schuhe
 - Schutzbrille (Einweg-Brille oder anderweitig desinfizierbar)
- Besprechen Sie mit dem Kunden telefonisch, dass bei der Ankunft die Außentür offen ist oder von einer anderen Person von außen geöffnet wird. Stellen Sie sicher, dass Sie genau wissen, wo der Monteur im Haus genau sein muss, damit er selbst dahin gehen kann.
- Besprechen Sie am Telefon mit dem Kunden, dass alle Personen zu Hause in einem anderen Raum sind, den der Monteur nicht betreten muss. Ein Atemschutz ist dann nicht erforderlich.
- Falls erforderlich, kommunizieren Sie mit dem Kunden per Telefon. Stellen Sie das Telefon auf Freisprechen, um eine Berührung des Gesichts zu vermeiden.
- Nach Abschluss der Arbeiten: Gehen Sie an die Eingangstür. Reinigen Sie verwendete Werkzeuge und Geräte mit Wasser und einem gut entfettenden Reinigungsmittel (eventuell mit Einmal-Reinigungstüchern). Verwenden Sie für Gegenstände, die dem nicht standhalten, reguläre Reinigungstücher. Ziehen Sie den Overall, die Schuhe und schließlich die Handschuhe aus. Nehmen Sie die (Einweg-)Schutzbrille ab und berühren Sie nicht das Gesicht. Lassen Sie die persönliche Schutzausrüstung in einem Beutel (nicht anfassen!). Desinfizieren Sie die Schutzbrille, wenn keine Einwegbrille verwendet wurde.
- Gehen Sie nach draußen und berühren Sie so wenig wie möglich. Waschen Sie draußen Ihre Hände mit dem/der mitgebrachten Wasser und Seife. Trocknen Sie sich mit Papiertüchern ab. Eine weitere Möglichkeit ist die Benutzung von desinfizierendem Gel (ohne Ethanol und vorzugsweise ohne Isopropylalkohol).

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 ggf. 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. [Downloaden](#) der TRA. 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.
- 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

- Hände waschen und eincremen.
- Überprüfen Sie, ob noch alle gesund sind.
- Machen Sie Ihre Pause am besten im Freien.
- Halten Sie ggf. 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.

Andere Kontaktmomente

- Arbeitsbesprechungen zwischendurch: ggf. Abstand halten, auch beim Betrachten von Zeichnungen usw.

Betrieblicher Ersthelfer

- Unfälle oder brauchen Sie einen Betriebsanitäter? Rufen Sie bei Bedarf 112 an.
- Die Wiederbelebung kann nach den üblichen Richtlinien durchgeführt werden. Sie können selbst entscheiden, ob Sie die Atemwege öffnen und eine Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen wollen.

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!