

# Corona Sectorplan

Samen veilig doorwerken

voor de Bouw & Techniek

Het corona sectorplan 'Samen veilig doorwerken' voor de Bouw & Techniek wordt ondersteund door: Aedes, AFNL, Arbo Techniek, Bouwend Nederland, CNV Vakmensen, FNV Bouwen en Wonen, FNV Metaal, GeoBusiness, NEPROM, NOA, NVKL, OnderhoudNL, Techniek Nederland, VEBIDAK, VHG, VIB, Vollandis, Waterbouwers, Wij Techniek, WoningBouwersNL, Woonbond, Hibin.

Versie 1  
30-8-2022

## Inhoud

Wijzigingenoverzicht .....	3
Inleiding .....	4
Uitgangspunt van het protocol.....	4
Een veilige en gezonde werkplek voor iedereen.....	4
Communicatie .....	4
Melding niet naleven protocol.....	5
1 Scenario verkoudheid.....	6
1.1 Toelichting .....	6
1.2 Doelstelling.....	6
1.3 Bronaanpak .....	6
1.4 Technische en organisatorische maatregelen.....	7
1.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen .....	8
1.6 Gezondheid .....	9
2 Scenario griep + .....	10
2.1 Toelichting .....	10
2.2 Doelstelling.....	10
2.3 Bronaanpak .....	10
2.4 Technische en organisatorische maatregelen.....	11
2.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen .....	13
2.6 Gezondheid .....	13
3 Scenario continue strijd.....	15
3.1 Toelichting .....	15
3.2 Doelstelling.....	15
3.3 Bronaanpak .....	15
3.4 Technische en organisatorische maatregelen.....	17
3.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen .....	19
3.6 Gezondheid .....	20

---

4	Scenario worst case.....	22
4.1	Toelichting.....	22
4.2	Doelstelling.....	22
4.3	Bronaanpak.....	22
4.4	Technische en organisatorische maatregelen.....	24
4.5	Persoonlijke beschermingsmiddelen.....	27
4.6	Gezondheid.....	27

## Wijzigingenoverzicht

Het corona sectorplan 'Samen veilig doorwerken' voor de Bouw & Techniek passen we zo vaak als nodig aan de ontwikkelingen van de pandemie aan. In de afgelopen twee jaar zijn maatregelen voor de bouw en techniek meermaals aangescherpt en afgezwakt. Het overzicht van die wijzigingen hebben we in dit sectorplan niet opgenomen.

### Inleiding

Dit sectorplan is samengesteld met maatregelen die eerder zijn afgesproken in een lange serie coronaprotocollen voor de bouw en techniek. Hierbij hebben we de ervaringen van de 'Helpdesk corona Bouw & Techniek' betrokken, informatie van de Rijksoverheid, medische richtlijnen en epidemiologische informatie. In het sectorplan staan alle preventieve maatregelen voor de bouw en techniek gerangschikt onder de vier coronascenario's van de Nederlandse overheid. In volgorde van ernst: verkoudheid, griep +, continue strijd en worst case. Het scenario dat van kracht is, bepaalt de maatregelen die gelden voor de bouw en techniek. In de afgelopen twee jaar was deze werkwijze succesvol om veilig door te kunnen werken.

Het sectorplan biedt duidelijkheid aan bedrijven, bewoners, opdrachtgevers, klanten en alle werkenden in de bouw-, techniek- en installatiesector over veilig werken tijdens de coronapandemie. Het eerste coronaprotocol voor de bouw en techniek is in maart 2020 tot stand gekomen door werkgeversorganisaties en vakbonden in samenwerking met de kennisinstellingen van de branches, het RIVM en het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Sindsdien werd het protocol door de sociale partners in de bouw en techniek voortdurend onderhouden en waar nodig aangepast. Dat blijven we ook doen voor het sectorplan.

Het sectorplan is bedoeld als leidraad voor de veilige uitvoering van werkzaamheden in de bouw en techniek. Vanuit de praktijk kan er aanleiding zijn om door partijen beredeneerd af te wijken als de situatie daarom vraagt. Hiervoor is de Helpdesk Corona Bouw & Techniek ingericht, te bereiken via: [www.helpdeskcorona-bt.nl](http://www.helpdeskcorona-bt.nl). Dit is een centraal loket voor vragen en informatie.

### Uitgangspunt van het sectorplan

Het sectorplan is gebaseerd op de arbeidshygiënische strategie ofwel de bronaanpak. Deze keuze zorgt voor een minimaal beroep op de inzet van persoonlijke beschermingsmiddelen. Uitzondering zijn bijzondere situaties, zoals werk in zorginstellingen. Als eerste neem je maatregelen om werk in een omgeving met besmettingsrisico's te voorkomen. Als dat niet mogelijk is, neem je technische en organisatorische maatregelen om besmetting te voorkomen. Tot slot zijn er specifieke situaties waarbij je alsnog persoonlijke beschermingsmiddelen moet gebruiken.

### Een veilige en gezonde werkplek voor iedereen

Werkgevers dienen te zorgen voor een veilige en gezonde werkplek voor allen op het werk. Deze zorgplicht geldt ook voor de risico's van het coronavirus. De werkgever gebruikt hiervoor de maatregelen van het sectorplan 'samen veilig doorwerken'.

Het is ieders verantwoordelijkheid om de verspreiding van het virus tegen te gaan en veilig door te kunnen werken. Dat vraagt om goed en verantwoord samenwerken met extra aandacht voor kwetsbare mensen. Wij hopen dat iedereen de richtlijnen uit het sectorplan zal naleven. Ga met elkaar in gesprek bij werksituaties waarin dat lastig is. Corrigeer elkaar zo nodig. Zoek samen naar een passende oplossing.

### Communicatie

De Rijksoverheid heeft [communicatiemiddelen](#) beschikbaar in eenvoudige Nederlandse taal en in andere talen. Deze posters en flyers zijn bruikbaar in het bedrijf en op de bouwplaats. Sociale partners hebben hun eigen kanalen om te communiceren (onder andere via de [Helpdesk Corona Bouw & Techniek](#), [Vollandis](#) en [ArboTechniek](#)). Via de website van de helpdesk zijn bij het sectorplan behorende posters in verschillende talen te downloaden, zowel voor de bouwplaats, voor

---

werkzaamheden achter de voordeur als voor werken op kantoor. Ook biedt de helpdesk praktische informatie als veelgestelde vragen, toolboxes, posters over samenwerken en reizen, voor klanten.

Informeel iedereen in het bedrijf of op de bouwplaats over de maatregelen die van kracht zijn, de gekozen werkmethoden, de manier van reizen, hoe de schaft is geregeld en wie de corona-verantwoordelijke is. Dit kan bijvoorbeeld met een (online) toolbox.

### Melden niet naleven sectorplan

Dit sectorplan biedt kaders en richtlijnen. Bij twijfel over de naleving van het sectorplan, meld het dan als eerste bij je werkgever, de opdrachtgever of bij het bedrijf. Lukt het niet om samen een passende oplossing te vinden, dan kun je dit melden bij de Helpdesk Corona Bouw & Techniek.

## 1 Scenario verkoudheid

### 1.1 Toelichting

In het scenario 'verkoudheid' krijg je bij een infectie met het coronavirus meestal milde klachten. Het ziektebeeld lijkt op een verkoudheid. Er is geen grote druk op huisartsen en zorginstellingen. Het is ieders eigen verantwoordelijkheid bij te dragen aan preventie en rekening te houden met kwetsbare mensen.

### 1.2 Doelstelling

Rekening houden met kwetsbare mensen, zowel op het werk als bij bewoners. De persoonlijke gezondheid van alle werkenden bevorderen.

### 1.3 Bronaanpak

Het coronavirus is een arbeidsrisico totdat er geen maatregelen meer nodig zijn. Ga na wie risico loopt en welke preventieve maatregelen je daarvoor op het werk kunt nemen. De helpdesk Corona Bouw & Techniek heeft een [checklist](#) gemaakt als hulpmiddel voor een uitbreiding op de RI&E. De checklist is later opgenomen in de RI&E van diverse sectoren in de bouw en techniek.

Maak een taak-risicoanalyse (TRA) bij werkzaamheden met bijzondere risico's, zoals werk op een zorgafdeling met coronapatiënten of een Intensive Care.

#### Let op!

Schenk extra aandacht aan de communicatie met anderstalige werkenden en arbeidsmigranten. Communiceer zo mogelijk in hun taal of in een internationaal gangbare taal. Gebruik posters ter verduidelijking.

#### 1.3.1 Thuis werken

Ondersteun en faciliteer werknemers om deels thuis te werken (hybride werken).

Houd rekening met elkaar. Iemand met zorgen over zijn kwetsbare gezondheid moet ook veilig kunnen doorwerken.

#### 1.3.2 Klachten, testen en thuisblijven

Blijf thuis of ga naar huis bij onderstaande klachten:

- Verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen)
- Keelpijn
- Hoesten
- Kortademig of benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak zonder neusverstopping.

Doe bij bovenstaande klachten zo snel mogelijk een coronazelftest. Doe dit ook als je gevaccineerd bent. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.

- Blijf thuis of ga naar huis bij een positieve testuitslag.
- Je mag doorwerken bij milde klachten en een negatieve zelftest, echter wees voorzichtig: houd bij voorkeur 1,5 meter afstand van anderen, vermijd contact met kwetsbare mensen.
- Herhaal de zelftest de volgende dag.

Ga niet naar het werk bij een corona-infectie van jezelf:

- Blijf minimaal 5 dagen in isolatie.
- Informeer zelf je nauwe contacten van de voorgaande twee dagen (privé en werk).
- Je mag bij milde klachten na 5 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
- Langer of ernstiger ziek, blijf dan 10 dagen in isolatie.
- Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.
- Benut zelfzorgadvies van de [Rijksoverheid](#) en de [huisartsen](#).

### 1.3.3 Quarantaine

In het scenario 'verkoudheid' is quarantaine niet nodig.

Vermijd na een risicovol contact gedurende 10 dagen wel nauw contact met kwetsbare mensen. Let in deze dagen extra goed op het krijgen van klachten. Test je dan zo snel mogelijk met een zelftest.

### 1.3.4 Reizen voor het werk

Er zijn geen extra maatregelen nodig als je je houdt aan de eerdere twee paragrafen.

### 1.3.5 Reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten

Er zijn geen reisregels voor grenswerkers en in Nederland gelden er ook geen reisregels voor arbeidsmigranten.

### 1.3.6 Uitzondering essentiële (vitale) bedrijfsprocessen

Je mag doorwerken, mits je geen klachten hebt en bij klachten geen positieve zelftest. Ben je kwetsbaar dan let je extra goed op het beschermen van je gezondheid.

## 1.4 Technische en organisatorische maatregelen

### 1.4.1 De Coronaverantwoordelijke

Stel op de werklocatie(s) een werknemer aan die toezicht houdt en aanspreekpunt is voor de voorzorgsmaatregelen tegen besmettingen met het coronavirus.

### 1.4.2 Hygiëne

Houd je aan onderstaande algemene hygiënische maatregelen<sup>1</sup>.

- Was regelmatig (minimaal 6x per dag) je handen met water en zeep, volgens de instructies<sup>2</sup>. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Gebruik zeepdispensers en papieren wegwerphanddoekjes.
- Nies en hoest in de elleboog.
- Neem papieren zakdoekjes mee en gooi deze na één keer gebruik weg. Was daarna je handen.

### 1.4.3 Afstand houden

Houd op verzoek van kwetsbare mensen 1,5 meter afstand.

<sup>1</sup> Volgens de [hygiënerichtlijnen](#) van het RIVM.

<sup>2</sup> Let op: regelmatig handen wassen of desinfecteren ontvet de huid. Daardoor neemt de barrièrefunctie van je huid af. Smeer je daarom regelmatig in met een verzorgende handcrème.



### 1.4.3.1 Werk achter de voordeur

Maak met de bewoners, gebruikers of de particuliere opdrachtgever afspraken om veilig te kunnen werken. Draag op verzoek een medisch mondmasker (type II of IIR) bij nauwe contactmomenten.

### 1.4.3.2 Winkels en showrooms

Geen maatregelen, eigen verantwoordelijkheid bezoekers.

### 1.4.3.3 Onderwijs, trainingen en cursussen

Geen maatregelen, eigen verantwoordelijkheid deelnemers.

### 1.4.4 Schoonmaken

Maak normaal schoon.

### 1.4.5 Ventilatie

Zorg voor goede ventilatie van werk- en kantoorruimtes:

- Zorg dat de ventilatie voldoet aan de regels van het [bouwbesluit](#).
- Per persoon is 24 m<sup>3</sup> verse lucht per uur nodig.
- Ventileer 24 uur per dag via ramen, roosters of een mechanisch ventilatiesysteem.
- Lucht regelmatig een ruimte 10-15 minuten na gebruik door meerdere mensen.

### 1.4.6 Mondmaskers

Iemand met een kwetsbare gezondheid kan anderen op het werk vragen om een mondmasker te dragen bij werkzaamheden binnen de 1,5 meter. Heb je nauw contact gehad met een positief getest iemand? Draag dan ook gedurende 10 dagen een mondmasker in contact met kwetsbare mensen. Gebruik hiervoor een medisch mondmasker (type II of IIR) voor éénmalig gebruik. Ben je kwetsbaar, draag dan zelf een FFP2-mondmasker.

### Let op!

Draag geen mondmasker of een face shield in de volgende situaties:

- Een mondkapje, mondmasker of face shield vormt een gevaar bij de werktak.
- De werktak vereist het dragen van adembescherming.

## 1.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen

Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen is alleen nodig als dat blijkt uit de RI&E of taakrisicoanalyse (TRA) voor werk op zorglocaties en/of medische faciliteiten. Bescherming kan voor meerdere biologische agentia (zoals virussen, bacteriën en schimmels) tegelijk nodig zijn.

Mogelijke persoonlijke beschermingsmiddelen:

- Wegwerp handschoenen<sup>3</sup>, elke kwaliteitsklasse volstaat;
- Wegwerpoverall;
- Wegwerpsloffen;
- Veiligheidsbril (wegwerp of anders desinfecteren);
- Wegwerp medisch mondmasker type II of IIR, zo nodig FFP2 of FFP3.

<sup>3</sup> Bijvoorbeeld nitril, pvc, latex, butylrubber

## 1.6 Gezondheid

Een optimale gezondheid helpt infecties voorkomen. Mocht je toch ziek worden, dan is de kans groter dat de ernst van de gezondheidsklachten beperkt blijven en je sneller herstelt. Zorg dus goed voor jezelf. Blijf lichamelijk en mentaal fit.

Belangrijke preventieve maatregelen:

- Sport, beweeg of werk [voldoende](#) actief.
- Houd je gewicht gezond (Body Mass Index (BMI) tot 25). Heb je overgewicht, werk dan naar een lager gewicht toe.
- Bespreek werkdruk en -stress met je collega's en leidinggevende. Zoek samen naar oplossingen en verbeteringen. Blijf elkaar steunen.
- Rook niet of [stop](#) met roken.
- Haal je vaccinaties en boosterprikken op basis van het advies van de [Rijksoverheid](#).

### Hoe staat het met je gezondheid?

Neem deel aan het arbeidsgezondheidskundig (PAGO) of preventief medisch onderzoek (PMO) van jouw bedrijf of sector. Daarmee krijg je inzicht in je gezondheid en advies om te werken aan verbetering. De website van de [Helpdesk Corona Bouw & Techniek](#) helpt je op weg. Iedere sector heeft zijn eigen invulling van het PAGO of PMO.

Kun je niet op korte termijn deelnemen aan een PAGO of PMO, dan is een [sportmedisch onderzoek](#) voor sporters een goed alternatief.

### Aanhoudende gezondheidsklachten na COVID-19

Niet iedereen herstelt binnen een paar weken van een infectie met het coronavirus. Het herstel van de conditie kan langer duren, met ups en downs. Blijven klachten drie maanden na de infectie aanhouden dan noemen we dit het 'post-COVID syndroom'. Herstel is vaak mogelijk.

Belangrijke maatregelen voor een duurzaam herstel zijn:

- Herstel de energiebalans (doe niet meer dan je aankunt).
- Voorkom overbelasten.
- Doseer en varieer inspanningen, zowel mentaal als lichamelijk.
- Neem voldoende rusttijd na belastingen.
- Bouw je activiteiten langzaam op, zowel privé als werk.
- Vraag advies aan de bedrijfsarts, maak een 'plan van aanpak' voor het herstel van de gezondheid en de werkhervatting.
- Bied als werkgever maatwerk, op basis van het advies van de bedrijfsarts en de praktijkervaringen.

## 2 Scenario griep +

### 2.1 Toelichting

In het scenario 'griep +' krijg je bij een infectie met het coronavirus vaker een griepachtig verloop met flinke gezondheidsklachten. Het ziektebeeld lijkt op de griep. Het veroorzaakt een zware belasting van huisartsen en zorginstellingen. Die krijgen het extra zwaar als besmettingen door het corona- en griepvirus tegelijk oplopen. Het blijft ook in dit scenario ieders eigen verantwoordelijkheid bij te dragen aan preventie en rekening te houden met kwetsbare mensen.

### 2.2 Doelstelling

Kwetsbare mensen beschermen, zowel op het werk als bij bewoners. Het voorkomen van ziekteverzuim. De persoonlijke gezondheid van alle werkenden bevorderen.

### 2.3 Bronaanpak

Ga na wie risico loopt en welke preventieve maatregelen je daarvoor op het werk kunt nemen. De helpdesk Corona Bouw & Techniek heeft een [checklist](#) gemaakt als hulpmiddel voor een uitbreiding op de RI&E. De checklist is later opgenomen in de RI&E van diverse sectoren in de bouw en techniek.

Maak een taak-risicoanalyse (TRA) bij werkzaamheden met bijzondere risico's, zoals werk op een zorgafdeling met coronapatiënten of een Intensive Care.

#### Let op!

Schenk extra aandacht aan de communicatie met anderstalige werkenden en arbeidsmigranten. Communiceer zo mogelijk in hun taal of in een internationaal gangbare taal. Gebruik posters ter verduidelijking. Leg extra nadruk op testen bij klachten en thuisblijven na een positieve test.

#### 2.3.1 Thuis werken

Werk thuis, als dit mogelijk is voor het werk.

Overleg in kleine teams. Houd rekening met elkaar. Iemand met zorgen over zijn extra kwetsbare gezondheid moet ook veilig kunnen doorwerken.

Op de website van de Helpdesk Corona Bouw & Techniek is de poster 'thuiswerken in Coronatijd' van Vakmedianet en TNO te vinden, waarin tips voor gezond thuis werken staan.

#### 2.3.2 Klachten, testen en thuisblijven

Blijf thuis of ga naar huis bij onderstaande klachten:

- Verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen)
- Keelpijn
- Hoesten
- Kortademig of benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak zonder neusverstopping.

Doe bij bovenstaande klachten zo snel mogelijk een coronazelftest. Doe dit ook als je gevaccineerd bent. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.

- Blijf thuis of ga naar huis bij een positieve testuitslag.
- Je mag doorwerken bij milde klachten en een negatieve zelftest, echter wees voorzichtig: houd bij voorkeur 1,5 meter afstand van anderen, vermijd contact met kwetsbare mensen.
- Herhaal de zelftest de volgende dag.

Ga niet naar het werk bij een corona-infectie van jezelf:

- Blijf minimaal 5 dagen in isolatie.
- Informeer zelf je nauwe contacten van de voorgaande twee dagen (privé en werk).
- Je mag bij milde klachten na 5 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
- Langer of ernstiger ziek, blijf dan 10 dagen in isolatie.
- Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.
- Benut zelfzorgadvies van de [Rijksoverheid](#) en de [huisartsen](#).

### 2.3.3 Quarantaine

In het scenario 'griep +' is quarantaine niet nodig.

Vermijd na een risicovol contact gedurende 10 dagen contact met kwetsbare mensen. Let in deze dagen extra goed op het krijgen van klachten. Test je dan zo snel mogelijk met een zelftest.

### 2.3.4 Reizen voor het werk

Er zijn geen extra maatregelen nodig als je je houdt aan de eerdere twee paragrafen.

Draag op verzoek van iemand die kwetsbaar is een mondk masker.

### 2.3.5 Reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten

Let op voor de invoering van reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten.

### 2.3.6 Uitzondering essentiële (vitale) bedrijfsprocessen

Je mag doorwerken, mits je geen klachten hebt en met klachten geen positieve zelftest. Ben je kwetsbaar dan let je extra goed op het beschermen van je gezondheid. Vraag zo nodig advies aan je bedrijfsarts. De werkgever respecteert een verzoek voor ander werk.

## 2.4 Technische en organisatorische maatregelen

### 2.4.1 De Coronaverantwoordelijke

Stel op de werklocatie(s) een werknemer aan die toezicht houdt en aanspreekpunt is voor de voorzorgsmaatregelen tegen besmettingen met het coronavirus.

### 2.4.2 Hygiëne

Houd je aan onderstaande algemene hygiënische maatregelen<sup>4</sup>.

- Schud geen handen.
- Was regelmatig (minimaal 6x per dag) je handen met water en zeep, volgens de instructies<sup>5</sup>. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Gebruik zeepdispensers en papieren wegwerphanddoekjes.
- Nies en hoest in de elleboog.

<sup>4</sup> Volgens de [hygiënerichtlijnen](#) van het RIVM.

<sup>5</sup> Let op: regelmatig handen wassen of desinfecteren ontvet de huid. Daardoor neemt de barrièrefunctie van je huid af. Smeer je daarom regelmatig in met een verzorgende handcrème.

- Neem papieren zakdoekjes mee en gooi deze na één keer gebruik weg. Was daarna je handen.
- Stel handdesinfectie beschikbaar.
- Raak je gezicht niet of zo min mogelijk aan met vuile handen.
- Zie toe op het naleven van de hygiëneregels van het RIVM.

### 2.4.3 Afstand houden

Houd afstand van kwetsbare mensen.

Werk zoveel mogelijk in vaste teams. Voorkom informele groepsbijeenkomsten zoals een bedrijfsborrel.

Zet het werkgebied in een publieke binnenruimte zodanig af, dat omstanders minimaal 1,5 meter afstand houden.

#### 2.4.3.1 Werk achter de voordeur

Maak met de bewoners, gebruikers of de particuliere opdrachtgever afspraken om veilig te kunnen werken. Preventieve maatregelen zijn:

- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand aan.
- Start het eerste contact met een medisch wegwerpmasker (type II of IIR).
- Draag op verzoek dit masker ook bij nauwe contactmomenten.

#### 2.4.3.2 Winkels en showrooms

Geen maatregelen, eigen verantwoordelijkheid bezoekers.

#### 2.4.3.3 Onderwijs, trainingen en cursussen

Geen maatregelen, eigen verantwoordelijkheid deelnemers.

### 2.4.4 Schoonmaken

Maak vaker schoon met water en een goed ontvettend reinigingsmiddel, eventueel in de vorm van wegwerpschoonmaakdoekjes. Vermijd ethanol ("alcohol denat.") en gebruik liever geen middelen met isopropylalcohol (isopropanol, propaan-2-ol).

### 2.4.5 Ventilatie

Zorg voor goede ventilatie van werk- en kantoorruimtes:

- Zorg dat de ventilatie voldoet aan de regels van het [bouwbesluit](#).
- Per persoon is 24 m<sup>3</sup> verse lucht per uur nodig.
- Ventileer 24 uur per dag via ramen, roosters of een mechanisch ventilatiesysteem.
- Lucht regelmatig een ruimte 10-15 minuten na gebruik door meerdere mensen.
- Gebruik geen airco- of verwarmingsunit met recirculatie van lucht in een ruimte die je met anderen deelt.
- Vraag bewoners en particuliere opdrachtgevers om het huis voor, tijdens en na de klus goed te ventileren.

### 2.4.6 Mondmaskers

Iemand met zorgen over zijn gezondheid kan anderen op het werk vragen om een mondmasker te dragen bij werkzaamheden binnen de 1,5 meter. Heb je nauw contact gehad met een positief getest iemand? Draag dan ook gedurende 10 dagen een mondmasker in contact met kwetsbare mensen. Gebruik hiervoor een medisch mondmasker (type II of IIR) voor éénmalig gebruik. Ben je kwetsbaar of bezorgd, draag dan zelf een FFP2-mondmasker.

**Let op!**

Drag geen mondmasker of een face shield in de volgende situaties:

- Een mondkapje, mondmasker of face shield vormt een gevaar bij de werktzaak.
- De werktzaak vereist het dragen van adembescherming.

## 2.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen

Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen is alleen nodig als dat blijkt uit de RI&E of taakrisicoanalyse (TRA) voor werk op zorglocaties en/of medische faciliteiten. Gebruik zorgvuldig de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen op de voorgeschreven manier. Werk hierbij samen met deskundige personen van de opdrachtgever en volg hun instructies.

Voor werkzaamheden in een ruimte van een zorglocatie met een laag risico<sup>6</sup> gelden geen bijzondere maatregelen. Die zijn er wel voor werk in een ruimte met hoog risico<sup>7</sup>.

Mogelijke persoonlijke beschermingsmiddelen:

- Wegwerp handschoenen<sup>8</sup>, elke kwaliteitsklasse volstaat;
- Wegwerpoverall;
- Wegwerpsloffen;
- Veiligheidsbril (wegwerp of anders desinfecteren);
- Wegwerp medisch mondmasker type II of IIR, zo nodig FFP2 of FFP3.

## 2.6 Gezondheid

Een optimale gezondheid helpt infecties voorkomen. Mocht je toch ziek worden, dan is de kans groter dat de ernst van de gezondheidsklachten beperkt blijven en je sneller herstelt. Zorg dus goed voor jezelf. Blijf lichamelijk en mentaal fit.

Belangrijke preventieve maatregelen:

- Sport, beweeg of werk [voldoende](#) actief.
- Houd je gewicht gezond (Body Mass Index (BMI) tot 25). Heb je overgewicht, werk dan naar een lager gewicht toe.
- Bespreek werkdruk en -stress met je collega's en leidinggevende. Zoek samen naar oplossingen en verbeteringen. Blijf elkaar steunen.
- Rook niet of [stop](#) met roken.
- Haal je vaccinaties en boosterprikken op basis van het advies van de [Rijksoverheid](#).

### Hoe staat het met je gezondheid?

Neem deel aan het arbeidsgezondheidskundig (PAGO) of preventief medisch onderzoek (PMO) van jouw bedrijf of sector. Daarmee krijg je inzicht in je gezondheid en advies om te werken aan verbetering. De website van de [Helpdesk Corona Bouw & Techniek](#) helpt je op weg. Iedere sector heeft zijn eigen invulling van het PAGO of PMO.

Kun je niet op korte termijn deelnemen aan een PAGO of PMO, dan is een [sportmedisch onderzoek](#) voor sporters een goed alternatief.

<sup>6</sup> Ruimtes waar geen (potentieel) besmette patiënten verblijven, ruimtes waar geen zorgpersoneel komt dat gecontamineerd kan zijn.

<sup>7</sup> Denk aan triage tent, verpleeghuis kamer met zieke bewoner, IC-ruimte, ruimtes waar regime van druppelisolatie van toepassing is.

<sup>8</sup> Bijvoorbeeld nitril, pvc, latex, butylrubber

---

### Aanhoudende gezondheidsklachten na COVID-19

Niet iedereen herstelt binnen een paar weken van een infectie met het coronavirus. Het herstel van de conditie kan langer duren, met ups en downs. Blijven klachten drie maanden na de infectie aanhouden dan noemen we dit het 'post-COVID syndroom'. Herstel is vaak mogelijk.

Belangrijke maatregelen voor een duurzaam herstel zijn:

- Herstel de energiebalans (doe niet meer dan je aankunt).
- Voorkom overbelasten.
- Doseer en varieer inspanningen, zowel mentaal als lichamelijk.
- Neem voldoende rusttijd na belastingen.
- Bouw je activiteiten langzaam op, zowel privé als werk.
- Vraag advies aan de bedrijfsarts, maak een 'plan van aanpak' voor het herstel van de gezondheid en de werkhervatting.
- Bied als werkgever maatwerk, op basis van het advies van de bedrijfsarts en de praktijkervaringen.

## 3 Scenario continue strijd

### 3.1 Toelichting

In het scenario 'continue strijd' veroorzaken nieuwe varianten van het coronavirus oplevingen van de ernst van de pandemie. Het virus kan door veranderingen weer besmettelijker zijn. En ook kan de immuniteit tegen het virus in de loop van de tijd afnemen. Veel mensen worden ernstig ziek en hebben medische zorg nodig. Hierdoor ontstaat een hoog risico op overbelasting van de zorg. De overheid kan ingrijpen op basis van de [Wet publieke gezondheid](#) en verplichte maatregelen invoeren.

### 3.2 Doelstelling

Kwetsbare mensen beschermen, zowel op het werk als bij bewoners. Het voorkomen van ziekteverzuim. De persoonlijke gezondheid van alle werkenden bevorderen. Afwezigheid door quarantaines opvangen en rekening houden met toegangsbeperkingen.

### 3.3 Bronaanpak

Ga na wie risico loopt en welke preventieve maatregelen je daarvoor op het werk kunt nemen. De helpdesk Corona Bouw & Techniek heeft een [checklist](#) gemaakt als hulpmiddel voor een uitbreiding op de RI&E. De checklist is later opgenomen in de RI&E van diverse sectoren in de bouw en techniek.

Maak een taak-risicoanalyse (TRA) bij werkzaamheden met bijzondere risico's, zoals werk op een zorgafdeling met Coronapatiënten of een Intensive Care.

#### Let op!

Schenk extra aandacht aan de communicatie met anderstalige werkenden en arbeidsmigranten. Communiceer zo mogelijk in hun taal of in een internationaal gangbare taal. Gebruik posters ter verduidelijking. Leg extra nadruk op testen bij klachten en thuisblijven na een positieve test. Wees alert op reizen vanuit hun thuislanden, een te krappe woonsituatie, te nauw samen reizen en werken.

#### 3.3.1 Thuis werken

Werk zoveel mogelijk thuis en overleg zoveel mogelijk digitaal.

Op de website van de Helpdesk Corona Bouw & Techniek is de poster '[thuiswerken in coronatijd](#)' van Vakmedianet en TNO te vinden, waarin tips voor gezond thuis werken te vinden zijn.

#### 3.3.2 Klachten, testen en thuisblijven

Blijf thuis of ga naar huis bij onderstaande klachten:

- Verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen)
- Keelpijn
- Hoesten
- Kortademig of benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak zonder neusverstopping.

Doe bij bovenstaande klachten zo snel mogelijk een coronazelftest. Doe dit ook als je gevaccineerd bent. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.



- Blijf thuis of ga naar huis bij een positieve testuitslag.
- Je mag doorwerken bij milde klachten en een negatieve zelftest, echter wees voorzichtig: houd bij voorkeur 1,5 meter afstand van anderen, vermijd contact met kwetsbare mensen.
- Herhaal de zelftest de volgende dag.

Ga niet naar het werk bij een corona-infectie van jezelf:

- Blijf minimaal 5 dagen in isolatie.
- Informeer zelf je nauwe contacten van de voorgaande twee dagen (privé en werk).
- Je mag bij milde klachten na 5 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
- Langer of ernstiger ziek, blijf dan 10 dagen in isolatie.
- Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.
- Benut zelfzorgadvies van de [Rijksoverheid](#) en de [huisartsen](#).

Werknemers die doorwerken met gezondheidsklachten of de veiligheids- en voorzorgsmaatregelen niet opvolgen, worden naar huis gestuurd. Hierbij geldt de uitzondering dat bij een beroep in een vitaal proces een andere afweging gemaakt kan worden in overleg met de bedrijfsarts.

### 3.3.3 Quarantaine

Volg de quarantaineregels van het RIVM en de Rijksoverheid met dit [hulpmiddel](#).

Vermijd na een risicovol contact gedurende 10 dagen contact met kwetsbare mensen. Let in deze dagen extra goed op het krijgen van klachten. Test je dan zo snel mogelijk met een zelftest.

### 3.3.4 Reizen voor het werk

Het gaat hierbij om woon-werkverkeer, reizen naar werkadressen en dienstreizen.

Reis zoveel mogelijk alleen naar het werk of met je vaste maat. Vermijd zo mogelijk reizen met het openbaar vervoer.

Reis je samen, check dan de gezondheid van een ander bij het instappen. Bij (milde) klachten is samen reizen niet toegestaan. De persoon met klachten blijft in (thuis)quarantaine. Meereizen is toegestaan met een negatieve coronazelftest, mits er geen quarantaine geldt op basis van paragraaf 3.3.3 (quarantaine).

Bij vervoer is het belangrijk dat je kunt achterhalen wie met elkaar heeft gereisd. Als zich een besmetting heeft voorgedaan, dan kun je achterhalen wie mogelijk nog meer besmet is geraakt. Kijk of de rittenadministratie hierop is ingericht. Bewaar de gegevens gedurende 2 weken voor bron- en contactonderzoek.

Aanvullende technische en organisatorische maatregelen zijn:

- Zorg voor voldoende ventilatie, maar voorkom sterke luchtstromingen.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen die je met een ander deelt extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met water en een goed ontvettend schoonmaakmiddel of met vochtige schoonmaakdoekjes.
- Draag mondkapjes als je met drie of meer personen samen reist.

### 3.3.5 Reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten

Volg de reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten van de Rijksoverheid en andere landen.

### 3.3.6 Uitzondering essentiële (vitale) bedrijfsprocessen

Werknemers zonder klachten mogen doorwerken als zij contact hebben gehad met een positief geteste huisgenoot of een ander nauw contact, ook als zij niet of onvoldoende gevaccineerd zijn.

Voor werkgevers gelden onderstaande regels:

- Werknemers die doorwerken moeten essentieel zijn voor de bedrijfsvoering.
- Er is geen vervanging mogelijk.
- Laat werknemers vrij om wel voor quarantaine te kiezen.
- Verplicht werknemers niet om zich te laten testen.
- Verstrekt aan werknemers zelftesten en medische wegwerpmaskers.
- Inventariseer en evalueer de arbeidsrisico's. Hiervoor is een [checklist](#) beschikbaar op de website van de Helpdesk Corona bouw & techniek.
- Vraag zo nodig advies aan de bedrijfsarts of arbodienst.
- Voer overleg over het bedrijfsbeleid met de ondernemingsraad, personeelsvertegenwoordiging of personeelsvergadering.

Voor werknemers gelden deze regels:

- Blijf thuis of ga naar huis bij klachten, doe een zelftest.
- Blijf thuis na een positieve test.
- Doe dagelijks een zelftest voordat je naar het werk gaat.
- Plan op dag 5 na je risicovolle contact een test bij de GGD.
- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand en draag een medisch wegwerpmasker.
- Reis zoveel mogelijk alleen naar je werk.

## 3.4 Technische en organisatorische maatregelen

### 3.4.1 De Coronaverantwoordelijke

Stel op de werklocatie(s) een werknemer aan die toezicht houdt en aanspreekpunt is voor de voorzorgsmaatregelen tegen besmettingen met het coronavirus.

### 3.4.2 Hygiëne

Iedereen houdt zich aan onderstaande hygiënische maatregelen<sup>9</sup>.

- Schud geen handen.
- Was regelmatig (minimaal 6x per dag) je handen met water en zeep, volgens de instructies<sup>10</sup>. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Gebruik zeepdispensers en papieren wegwerphanddoekjes.
- Nies en hoest in de elleboog.
- Neem papieren zakdoekjes mee en gooi deze na één keer gebruik weg. Was daarna je handen.
- Stel handdesinfectie beschikbaar.
- Raak je gezicht niet of zo min mogelijk aan met vuile handen.
- Deel je gereedschap niet met anderen.
- Zie streng toe op het naleven van de hygiëneregels van het RIVM.

<sup>9</sup> Volgens de [hygiënerichtlijnen](#) van het RIVM.

<sup>10</sup> Let op: regelmatig handen wassen of desinfecteren ontvet de huid. Daardoor neemt de barrièrefunctie van je huid af. Smeer je daarom regelmatig in met een verzorgende handcrème.

### 3.4.3 Afstand houden

Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand. Dit is de veilige afstand om besmettingen bij jezelf en anderen te voorkomen. Zet het werkgebied in een publieke binnenruimte zodanig af, dat omstanders minimaal 1,5 meter afstand houden.

Bepaal het maximale aantal aanwezigen in de ruimte, zodanig dat iedereen 1,5 meter afstand kan houden. Doe dit ook voor de schaft en lunch.

Overleg telefonisch of digitaal (videobellen) met leveranciers, onderaannemers, opdrachtgevers.

#### 3.4.3.1 *Werk achter de voordeur*

Maak met de bewoners, gebruikers of de particuliere opdrachtgever voorafgaand aan het werk afspraken om veilig door te kunnen werken.

Preventieve maatregelen zijn:

- Vraag bewoners, gebruikers en particuliere opdrachtgevers om de installatie of de werkplek goed bereikbaar te maken.
- Vraag voor, tijdens en na het werk goed te ventileren en het toilet schoon te houden.
- Start het eerste contact met een medisch wegwerpmondmasker (type II of IIR).
- Draag op verzoek dit mondmasker ook bij nauwe contactmomenten.
- Houd zoveel mogelijk de veilige afstand van 1,5 meter aan.
- Vermijd zoveel mogelijk contactmomenten en contact met gedeelde oppervlakten, kies voor online of telefoon. Laat werkbonnen digitaal aftekenen.
- Respecteer zo nodig de wens van een kwetsbare bewoner voor uitstel van het werk.

Informeert werknemers dat ze vrij zijn om de werklocatie te verlaten op het moment dat ze toch tegen situaties aanlopen waarin ze zich onveilig voelen. Bijvoorbeeld als een bewoner hoestend en niezend te dichtbij komt. De werknemer geeft dan aan dat hij het risico op besmetting met het coronavirus te hoog vindt om naar binnen te gaan of het werk voort te zetten. Vervolgens wordt de werkgever of de planner geïnformeerd.

Informeert bewoners en gebruikers dat ze vrij zijn om de werknemer te vragen de werklocatie te verlaten op het moment dat ze toch tegen situaties aanlopen waarin ze zich onveilig voelen. Bijvoorbeeld als de werknemer hoest of niest tijdens de werkzaamheden in hun nabijheid. De bewoner of gebruiker geeft dan aan de werknemer aan dat hij het risico op besmetting met het coronavirus te hoog vindt om de werkzaamheden te starten of voort te zetten. De werknemer geeft dit door aan zijn werkgever (leidinggevende of planner).

#### 3.4.3.2 *Winkels en showrooms*

Beperkt het aantal bezoekers zodat iedereen 1,5 meter afstand kan houden.

#### 3.4.3.3 *Onderwijs, trainingen en cursussen*

Organiseer zo mogelijk onderwijs, trainingen en cursussen online.

Bij instructie en toolboxes, let op dat iedereen op 1,5 meter afstand kan blijven. Geef de instructie eventueel in meerdere kleine groepen.

Onderwijs kan door met de volgende voorwaarden:

- Deelnemers zijn extra alert op klachten.

- Deelnemers doen regelmatig een zelftest.
- Houd zoveel mogelijk de 1,5 meter afstand aan.
- Pas de groepsgrootte zo nodig aan op voldoende afstand kunnen bewaren.
- Draag mondmaskers bij verplaatsingen en samenwerken binnen de 1,5 meter.

#### 3.4.4 Schoonmaken

Maak vaker schoon met water en een goed ontvettend reinigingsmiddel, eventueel in de vorm van wegwerpschoonmaakdoekjes. Vermijd ethanol (“alcohol denat.”) en gebruik liever geen middelen met isopropylalcohol (isopropanol, propaan-2-ol).

Houd materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon.

Maak gedeelde oppervlaktes (zoals lunch- en bureautafels) extra vaak schoon.

#### 3.4.5 Ventilatie

Zorg voor goede ventilatie van werk- en kantoorruimtes:

- Zorg dat de ventilatie voldoet aan de regels van het [bouwbesluit](#).
- Per persoon is 24 m<sup>3</sup> verse lucht per uur nodig.
- Ventileer 24 uur per dag via ramen, roosters of een mechanisch ventilatiesysteem.
- Lucht regelmatig een ruimte 10-15 minuten na gebruik door meerdere mensen.
- Gebruik geen airco- of verwarmingsunit met recirculatie van lucht in een ruimte die je met anderen deelt.
- Vraag bewoners en particuliere opdrachtgevers om het huis voor, tijdens en na de klus goed te ventileren.

#### 3.4.6 Mondmaskers

Draag op verzoek van anderen op het werk bij werkzaamheden binnen de 1,5 meter een medisch wegwerpmondmasker (type II of IIR). Iemand met een kwetsbare gezondheid houdt veilig afstand en kan aanvullend kiezen voor het dragen van een FFP2-mondmasker.

Draag een wegwerpmondmasker waar dat verplicht is gesteld:

- Door de Rijksoverheid in voor publiek toegankelijke binnenruimtes en overdekte gebieden.
- Indien verzocht door de eigenaar van een bedrijf, bijvoorbeeld in een ziekenhuis of in een zorgcentrum voor ouderen.

#### Let op!

Draag geen mondmasker of een face shield in de volgende situaties:

- Een mondkapje, mondmasker of face shield vormt een gevaar bij de werktak.
- De werktak vereist het dragen van adembescherming.

### 3.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen

Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen is alleen nodig als dat blijkt uit de RI&E of taakrisicoanalyse (TRA) voor werk op zorglocaties en/of medische faciliteiten. Gebruik zorgvuldig de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen op de voorgeschreven manier. Werk hierbij samen met deskundige personen van de opdrachtgever en volg hun instructies.

Voor werkzaamheden in een ruimte van een zorglocatie met een laag risico<sup>11</sup> gelden geen bijzondere maatregelen. Die zijn er wel voor werk in een ruimte met hoog risico<sup>12</sup>.

Mogelijke persoonlijke beschermingsmiddelen:

- Wegwerp handschoenen<sup>13</sup>, elke kwaliteitsklasse volstaat;
- Wegwerpoverall;
- Wegwerpsloffen;
- Veiligheidsbril (wegwerp of anders desinfecteren);
- Wegwerp medisch mondmasker type II of IIR, zo nodig FFP2 of FFP3.

### 3.6 Gezondheid

Een optimale gezondheid helpt infecties voorkomen. Mocht je toch ziek worden, dan is de kans groter dat de ernst van de gezondheidsklachten beperkt blijven en je sneller herstelt. Zorg dus goed voor jezelf. Blijf lichamelijk en mentaal fit.

Belangrijke preventieve maatregelen:

- Sport, beweeg of werk [voldoende](#) actief.
- Houd je gewicht gezond (Body Mass Index (BMI) tot 25). Heb je overgewicht, werk dan naar een lager gewicht toe.
- Bespreek werkdruk en -stress met je collega's en leidinggevende. Zoek samen naar oplossingen en verbeteringen. Blijf elkaar steunen.
- Rook niet of [stop](#) met roken.
- Haal je vaccinaties en boosterprikken op basis van het advies van de [Rijksoverheid](#).

#### Hoe staat het met je gezondheid?

Neem deel aan het arbeidsgezondheidskundig (PAGO) of preventief medisch onderzoek (PMO) van jouw bedrijf of sector. Daarmee krijg je inzicht in je gezondheid en advies om te werken aan verbetering. De website van de [Helpdesk Corona Bouw & Techniek](#) helpt je op weg. Iedere sector heeft zijn eigen invulling van het PAGO of PMO.

Kun je niet op korte termijn deelnemen aan een PAGO of PMO, dan is een [sportmedisch onderzoek](#) voor sporters een goed alternatief.

#### Aanhoudende gezondheidsklachten na COVID-19

Niet iedereen herstelt binnen een paar weken van een infectie met het coronavirus. Het herstel van de conditie kan langer duren, met ups en downs. Blijven klachten drie maanden na de infectie aanhouden dan noemen we dit het 'post-COVID syndroom'. Herstel is vaak mogelijk.

Belangrijke maatregelen voor een duurzaam herstel zijn:

- Herstel de energiebalans (doe niet meer dan je aankunt).
- Voorkom overbelasten.
- Doseer en varieer inspanningen, zowel mentaal als lichamelijk.
- Neem voldoende rusttijd na belastingen.
- Bouw je activiteiten langzaam op, zowel privé als werk.

<sup>11</sup> Ruimtes waar geen (potentieel) besmette patiënten verblijven, ruimtes waar geen zorgpersoneel komt dat gecontamineerd kan zijn.

<sup>12</sup> Denk aan triage tent, verpleeghuis kamer met zieke bewoner, IC-ruimte, ruimtes waar regime van druppelisolatie van toepassing is.

<sup>13</sup> Bijvoorbeeld nitril, pvc, latex, butylrubber

- Vraag advies aan de bedrijfsarts, maak een 'plan van aanpak' voor het herstel van de gezondheid en de werkhervatting.
- Bied als werkgever maatwerk, op basis van het advies van de bedrijfsarts en de praktijkervaringen.

## 4 Scenario worst case

### 4.1 Toelichting

In het scenario 'worst case' veroorzaakt een nieuwe variant van het coronavirus een ernstige opleving van de pandemie. Zo'n situatie is vergelijkbaar met het begin van de pandemie in 2020. De kans op overlijden is groot. De zorg raakt overbelast. De kans op dit scenario is volgens de experts van het RIVM klein. De overheid zal zeer waarschijnlijk ingrijpen op basis van de [Wet publieke gezondheid](#) en verplichte maatregelen invoeren.

### 4.2 Doelstelling

Kwetsbare mensen beschermen, zowel op het werk als bij bewoners. Het voorkomen van ziekteverzuim. De persoonlijke gezondheid van alle werkenden bevorderen. Een lockdown voor het werk in de bouw en techniek voorkomen. Toegangsbeperkingen opvangen.

### 4.3 Bronaanpak

Ga na wie risico loopt en welke preventieve maatregelen je daarvoor op het werk kunt nemen. De helpdesk Corona Bouw & Techniek heeft een [checklist](#) gemaakt als hulpmiddel voor een uitbreiding op de RI&E. De checklist is later opgenomen in de RI&E van diverse sectoren in de bouw en techniek.

Maak een taak-risicoanalyse (TRA) bij werkzaamheden met bijzondere risico's, zoals werk op een zorgafdeling met coronapatiënten of een Intensive Care.

#### Let op!

Schenk extra aandacht aan de communicatie met anderstalige werkenden en arbeidsmigranten. Communiceer zo mogelijk in hun taal of in een internationaal gangbare taal. Gebruik posters ter verduidelijking. Leg extra nadruk op testen bij klachten en thuisblijven na een positieve test. Wees alert op reizen vanuit hun thuislanden, een te krappe woonsituatie, te nauw samen reizen en werken.

#### 4.3.1 Thuis werken

Werk thuis, tenzij het echt niet anders kan. Overleg digitaal, tenzij dat niet mogelijk is.

Op de website van de Helpdesk Corona Bouw & Techniek is de poster '[thuiswerken in coronatijd](#)' van Vakmedianet en TNO te vinden, waarin tips voor gezond thuis werken te vinden zijn.

#### 4.3.2 Klachten, testen en thuisblijven

Blijf thuis of ga naar huis bij onderstaande klachten:

- Verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen)
- Keelpijn
- Hoesten
- Kortademig of benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak zonder neusverstopping.

Doe bij bovenstaande klachten zo snel mogelijk een Corona-zelftest. Doe dit ook als je gevaccineerd bent. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts of huisarts.

- Blijf thuis of ga naar huis bij een positieve testuitslag.
- Je mag doorwerken bij milde klachten en een negatieve zelftest, echter wees voorzichtig: houd bij voorkeur 1,5 meter afstand van anderen, vermijd contact met kwetsbare mensen.
- Herhaal de zelftest de volgende dag.

Ga niet naar het werk bij een corona-infectie van jezelf:

- Blijf minimaal 5 dagen in isolatie.
- Informeer zelf je nauwe contacten van de voorgaande twee dagen (privé en werk).
- Je mag bij milde klachten na 5 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
- Langer of ernstiger ziek, blijf dan 10 dagen in isolatie.
- Overleg zo nodig met de bedrijfsarts/huisarts.
- Benut zelfzorgadvies van de [Rijksoverheid](#) en de [huisartsen](#).

Werknemers die doorwerken met gezondheidsklachten of de veiligheids- en voorzorgsmaatregelen niet opvolgen, worden naar huis gestuurd. Hierbij geldt de uitzondering dat bij een beroep in een vitaal proces een andere afweging gemaakt kan worden in overleg met de bedrijfsarts.

### 4.3.3 Quarantaine

Volg de quarantaineregels van het RIVM en de Rijksoverheid met dit [hulpmiddel](#).

Vermijd na een risicovol contact gedurende 10 dagen contact met kwetsbare mensen. Let in deze dagen extra goed op het krijgen van klachten. Test je dan zo snel mogelijk met een zelftest.

### 4.3.4 Reizen voor het werk

Het gaat hierbij om woon-werkverkeer, reizen naar werkadressen en dienstreizen.

Reis zoveel mogelijk alleen naar het werk. Vermijd reizen met het openbaar vervoer.

Reis je samen, check dan de gezondheid van een ander bij het instappen. Bij (milde) klachten is samen reizen niet toegestaan. De persoon met klachten blijft in (thuis)quarantaine. Meereizen is toegestaan met een negatieve coronazelftest, mits er geen quarantaine geldt op basis van paragraaf 4.3.3 (quarantaine).

Bij vervoer is het belangrijk dat je kunt achterhalen wie met elkaar heeft gereisd. Als zich een besmetting heeft voorgedaan, dan kun je achterhalen wie mogelijk nog meer besmet is geraakt. Kijk of de rittenadministratie hierop is ingericht. Bewaar de gegevens gedurende 2 weken voor bron- en contactonderzoek.

Aanvullende technische en organisatorische maatregelen zijn:

- Zorg voor voldoende ventilatie, maar voorkom sterke luchtstromingen.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen die je met een ander deelt extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met water en een goed ontvettend schoonmaakmiddel of met vochtige schoonmaakdoekjes.
- Draag mondkapjes als je met drie of meer personen samen reist.

### 4.3.5 Reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten

Volg de reisregels voor grenswerkers en arbeidsmigranten van de Rijksoverheid en andere landen.

### 4.3.6 Uitzondering essentiële (vitale) bedrijfsprocessen

Werknemers zonder klachten mogen doorwerken als zij contact hebben gehad met een positief geteste huisgenoot of een ander nauw contact, ook als zij niet of onvoldoende gevaccineerd zijn.



Voor werkgevers gelden onderstaande regels:

- Werknemers die doorwerken moeten essentieel zijn voor de bedrijfsvoering.
- Er is geen vervanging mogelijk.
- Laat werknemers vrij om wel voor quarantaine te kiezen.
- Verplicht werknemers niet om zich te laten testen.
- Verstrek aan werknemers zelftesten en medische wegwerpmondmaskers.
- Inventariseer en evalueer de arbeidsrisico's. Hiervoor is een [checklist](#) beschikbaar op de website van de Helpdesk Corona bouw & techniek.
- Vraag zo nodig advies aan de bedrijfsarts of arbodienst.
- Voer overleg over het bedrijfsbeleid met de ondernemingsraad, personeelsvertegenwoordiging of personeelsvergadering.

Voor werknemers gelden deze regels:

- Blijf thuis of ga naar huis bij klachten, doe een zelftest.
- Blijf thuis na een positieve test.
- Doe dagelijks een zelftest voordat je naar het werk gaat.
- Plan op dag 5 na je risicovolle contact een test bij de GGD.
- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand en draag een medisch wegwerpmondmasker.
- Reis zoveel mogelijk alleen naar je werk.

## 4.4 Technische en organisatorische maatregelen

### 4.4.1 De Coronaverantwoordelijke

Stel op de werklocatie(s) een werknemer aan die toezicht houdt en aanspreekpunt is voor de voorzorgsmaatregelen tegen besmettingen met het coronavirus.

### 4.4.2 Hygiëne

Iedereen houdt zich aan onderstaande hygiënische maatregelen<sup>14</sup>.

- Schud geen handen.
- Was regelmatig (minimaal 6x per dag) je handen met water en zeep, volgens de instructies<sup>15</sup>. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Gebruik zeepdispensers en papieren wegwerphanddoekjes.
- Nies en hoest in de elleboog.
- Neem papieren zakdoekjes mee en gooi deze na één keer gebruik weg. Was daarna je handen.
- Stel handdesinfectie beschikbaar.
- Raak je gezicht niet aan met vuile handen.
- Deel je gereedschap niet met anderen.
- Zie streng toe op het naleven van de hygiëneregels van het RIVM.

### 4.4.3 Afstand houden

Houd 1,5 meter afstand, tenzij dit onmogelijk is. Houd ook 1,5 meter afstand aan tijdens de schaft en lunch. Verken met elkaar of een andere werkmethode afstand houden wel mogelijk maakt. Werk zo

<sup>14</sup> Volgens de [hygiënerichtlijnen](#) van het RIVM.

<sup>15</sup> Let op: regelmatig handen wassen of desinfecteren ontvet de huid. Daardoor neemt de barrièrefunctie van je huid af. Smeer je daarom regelmatig in met een verzorgende handcrème.

kort mogelijk samen binnen de 1,5 meter. Zet het werkgebied in een publieke binnenruimte zodanig af, dat omstanders minimaal 1,5 meter afstand houden.

Beperk contacten met externen zo veel als mogelijk. Maak hierover afspraken met leveranciers en onderaannemers. Laat bezoekers alleen toe op kantoor of bouwplaats als dat noodzakelijk is.

Overleg telefonisch of digitaal (videobellen) met leveranciers, onderaannemers, opdrachtgevers.

#### 4.4.3.1 *Werk achter de voordeur*

Maak met de bewoners, gebruikers of de particuliere opdrachtgever voorafgaand aan het werk afspraken om veilig door te kunnen werken.

Preventieve maatregelen zijn:

- Vraag voor de start van het werk of bewoners in de afgelopen 24 uur gezondheidsklachten in relatie tot het coronavirus of in de afgelopen dagen een positieve coronatest hebben gehad (zie de checklist van het RIVM<sup>16</sup>). Stel het werk dan uit. Neem voor dringend noodzakelijk werk extra maatregelen. Dat is het geval als zij algemene dagelijkse levensbehoeften (koken, toiletgebruik, wassen, schoonmaken et cetera) niet uit kunnen voeren.
- Vraag bewoners, gebruikers en particuliere opdrachtgevers om de installatie of de werkplek goed bereikbaar te maken.
- Vraag voor, tijdens en na het werk goed te ventileren en het toilet schoon te houden.
- Start het eerste contact met een medisch wegwerpmondmasker (type II of IIR).
- Draag op verzoek dit mondmasker ook bij nauwe contactmomenten.
- Houd zoveel mogelijk de veilige afstand van 1,5 meter aan.
- Vermijd zoveel mogelijk contactmomenten en contact met gedeelde oppervlakten, kies voor online of telefoon. Laat werkbonnen digitaal aftekenen.
- Vraag uitdrukkelijk instemming voor toegang. Respecteer zo nodig de wens van een kwetsbare bewoner voor uitstel van het werk.

Extra organisatorische maatregelen bij bewoners met klachten:

- De buitendeur staat open of iemand anders maakt de deur buiten open.
- De bewoners bevinden zich in een andere ruimte.
- Communiceer indien nodig met de bewoner via de telefoon.

Informeer werknemers dat ze vrij zijn om de werklocatie te verlaten op het moment dat ze toch tegen situaties aanlopen waarin ze zich onveilig voelen. Bijvoorbeeld als een bewoner hoestend en niezend te dichtbij komt. De werknemer geeft dan aan dat hij het risico op besmetting met het coronavirus te hoog vindt om naar binnen te gaan of het werk voort te zetten. Vervolgens wordt de werkgever of de planner geïnformeerd.

Informeer bewoners en gebruikers dat ze vrij zijn om de werknemer te vragen de werklocatie te verlaten op het moment dat ze toch tegen situaties aanlopen waarin ze zich onveilig voelen. Bijvoorbeeld als de werknemer hoest of niest tijdens de werkzaamheden in hun nabijheid. De bewoner of gebruiker geeft dan aan de werknemer aan dat hij het risico op besmetting met het coronavirus te hoog vindt om de werkzaamheden te starten of voort te zetten. De werknemer geeft dit door aan zijn werkgever (leidinggevende of planner).

<sup>16</sup> Website RIVM '[gezondheidscheck coronavirus](#)'.

### 4.4.3.2 Winkels en showrooms

Beperkt het aantal bezoekers zodat iedereen 1,5 meter afstand kan houden. Plan zo nodig afspraken in met klanten.

### 4.4.3.3 Onderwijs, trainingen en cursussen

Organiseer zoveel mogelijk onderwijs, trainingen en cursussen online. Overweeg de planning aan te passen.

Bij instructie en toolboxen, let op dat iedereen op 1,5 meter afstand kan blijven. Geef de instructie eventueel in meerdere kleine groepen.

Praktijkonderwijs kan door met de volgende voorwaarden:

- Deelnemers zijn extra alert op klachten.
- Deelnemers doen regelmatig een zelftest.
- Houd zoveel mogelijk de 1,5 meter afstand aan.
- Pas de groeps grootte zo nodig aan op voldoende afstand kunnen bewaren.
- Draag mondklappers bij verplaatsingen en samenwerken binnen de 1,5 meter.

### 4.4.4 Schoonmaken

Maak vaker schoon met water en een goed ontvettend reinigingsmiddel, eventueel in de vorm van wegwerpschoonmaakdoekjes. Vermijd ethanol ("alcohol denat.") en gebruik liever geen middelen met isopropylalcohol (isopropanol, propaan-2-ol).

Houd materieel, gereedschap en persoonlijke beschermingsmiddelen schoon.

Maak gedeelde oppervlaktes (zoals lunch- en bureautafels) extra vaak schoon.

### 4.4.5 Ventilatie

Zorg voor goede ventilatie van werk- en kantoorruimtes:

- Zorg dat de ventilatie voldoet aan de regels van het [bouwbesluit](#).
- Per persoon is 24 m<sup>3</sup> verse lucht per uur nodig.
- Ventileer 24 uur per dag via ramen, roosters of een mechanisch ventilatiesysteem.
- Lucht regelmatig een ruimte 10-15 minuten na gebruik door meerdere mensen.
- Gebruik geen airco- of verwarmingsunit met recirculatie van lucht in een ruimte die je met anderen deelt.
- Vraag bewoners en particuliere opdrachtgevers om het huis voor, tijdens en na de klus goed te ventileren.

### 4.4.6 Mondmaskers

Draag bij noodzakelijke werkzaamheden binnen de 1,5 meter een medisch mondmasker (type II of IIR) voor éénmalig gebruik. Iemand met een kwetsbare gezondheid voert geen werktaken uit waarbij mondmaskers nodig zijn.

Draag een (medisch) wegwerpmondmasker waar dat verplicht is gesteld:

- Door de Rijksoverheid in voor publiek toegankelijke binnenruimtes en overdekte gebieden.
- Indien verzocht door de eigenaar van een bedrijf, bijvoorbeeld in een ziekenhuis of in een zorgcentrum voor ouderen.

### Let op!

Drag geen mondmasker of een face shield in de volgende situaties:

- Een mondkapje, mondmasker of face shield vormt een gevaar bij de werktzaak.
- De werktzaak vereist het dragen van adembescherming.

### 4.5 Persoonlijke beschermingsmiddelen

Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen is alleen nodig als dat blijkt uit de RI&E of taakrisicoanalyse (TRA) voor werk op zorglocaties en/of medische faciliteiten. Gebruik zorgvuldig de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen op de voorgeschreven manier. Werk hierbij samen met deskundige personen van de opdrachtgever en volg hun instructies.

Voor werkzaamheden in een ruimte van een zorglocatie met een laag risico<sup>17</sup> gelden geen bijzondere maatregelen. Die zijn er wel voor werk in een ruimte met hoog risico<sup>18</sup>.

Mogelijke persoonlijke beschermingsmiddelen:

- Wegwerp handschoenen<sup>19</sup>, elke kwaliteitsklasse volstaat;
- Wegwerpoverall;
- Wegwerpsloffen;
- Veiligheidsbril (wegwerp of anders desinfecteren);
- Wegwerp medisch mondmasker type II of IIR, zo nodig FFP2 of FFP3.

### 4.6 Gezondheid

Een optimale gezondheid helpt infecties voorkomen. Mocht je toch ziek worden, dan is de kans groter dat de ernst van de gezondheidsklachten beperkt blijven en je sneller herstelt. Zorg dus goed voor jezelf. Blijf lichamelijk en mentaal fit.

Belangrijke preventieve maatregelen:

- Sport, beweeg of werk [voldoende](#) actief.
- Houd je gewicht gezond (Body Mass Index (BMI) tot 25). Heb je overgewicht, werk dan naar een lager gewicht toe.
- Bespreek werkdruk en -stress met je collega's en leidinggevende. Zoek samen naar oplossingen en verbeteringen. Blijf elkaar steunen.
- Rook niet of [stop](#) met roken.
- Haal je vaccinaties en boosterprikken op basis van het advies van de [Rijksoverheid](#).

### Hoe staat het met je gezondheid?

Neem deel aan het arbeidsgezondheidskundig (PAGO) of preventief medisch onderzoek (PMO) van jouw bedrijf of sector. Daarmee krijg je inzicht in je gezondheid en advies om te werken aan verbetering. De website van de [Helpdesk Corona Bouw & Techniek](#) helpt je op weg. Iedere sector heeft zijn eigen invulling van het PAGO of PMO.

Kun je niet op korte termijn deelnemen aan een PAGO of PMO, dan is een [sportmedisch onderzoek](#) voor sporters een goed alternatief.

<sup>17</sup> Ruimtes waar geen (potentieel) besmette patiënten verblijven, ruimtes waar geen zorgpersoneel komt dat gecontamineerd kan zijn.

<sup>18</sup> Denk aan triage tent, verpleeghuis kamer met zieke bewoner, IC-ruimte, ruimtes waar regime van druppelisolatie van toepassing is.

<sup>19</sup> Bijvoorbeeld nitril, pvc, latex, butylrubber

---

### Aanhoudende gezondheidsklachten na COVID-19

Niet iedereen herstelt binnen een paar weken van een infectie met het coronavirus. Het herstel van de conditie kan langer duren, met ups en downs. Blijven klachten drie maanden na de infectie aanhouden dan noemen we dit het 'post-COVID syndroom'. Herstel is vaak mogelijk.

Belangrijke maatregelen voor een duurzaam herstel zijn:

- Herstel de energiebalans (doe niet meer dan je aankunt).
- Voorkom overbelasten.
- Doseer en varieer inspanningen, zowel mentaal als lichamelijk.
- Neem voldoende rusttijd na belastingen.
- Bouw je activiteiten langzaam op, zowel privé als werk.
- Vraag advies aan de bedrijfsarts, maak een 'plan van aanpak' voor het herstel van de gezondheid en de werkhervatting.
- Bied als werkgever maatwerk, op basis van het advies van de bedrijfsarts en de praktijkervaringen.