

## Wat kun je doen?

Er worden door het RIVM maatregelen voorgeschreven die door iedereen die zich in Nederland bevindt moeten worden gevolgd om te voorkomen dat het virus verspreidt. De algemene regels zijn:

- Blijf thuis bij klachten en laat je zo snel mogelijk testen.
- Blijf in quarantaine als je huisgenoot of nauw contact, naast luchtwegklachten, koorts heeft en/of benauwd is.
- Blijf in quarantaine na een melding vanuit de App CoronaMelder.
- Blijf 10 dagen in quarantaine als terugkeert uit een oranje of rood reisgebied.
- 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 en gooi deze direct na gebruik weg.
- Draag een mondkapje in het openbaar vervoer en in voor publiek toegankelijke gebouwen en overdekte gebieden.

Dat betekent dat je de hele dag dingen moet doen die je niet gewend bent.

*Zorg goed voor jezelf en je persoonlijke hygiëne, neem voldoende rust en slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk! Iedereen reageert anders in deze periode. Houd rekening met elkaar.*

## Opstaan/thuis

- Werk thuis als je functie dit toelaat. Overleg hierover met je werkgever.
- Als je opstaat is de eerste vraag: hoe voel je je?
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts. Of heb je plotseling verlies van reuk of smaak? Meld je dan ziek, laat jezelf testen en ga niet de deur uit. Zoek je Burgerservicenummer op en bel 0800-1202 of maak een digitale afspraak via [coronatest.nl](https://coronatest.nl) met je DiGiD. Je kunt gebruik maken van een coronatest die de werkgever betaald.
- Ga aan het werk bij een negatieve test (geen corona) en milde klachten. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts.
- Ben je positief getest? Dan heb je een corona-infectie (COVID-19). Meld je ziek bij je werkgever en ga de deur niet uit:
  - Je blijft minimaal 7 dagen in isolatie.
  - Je mag bij milde klachten na 7 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
  - Langer of ernstiger ziek, blijf dan 14 dagen in isolatie.
  - Volg de instructies van de GGD of bedrijfsarts.
  - Overleg zo nodig je werkhervatting met de bedrijfsarts.
- Heb je een verkouden huisgenoot met koorts en/of benauwdheid en de uitslag van de coronatest is nog niet binnen? Meld dit bij je werkgever en ga de deur niet uit. Je kunt naar het werk als de testuitslag negatief is en je zelf geen klachten hebt.
- Is je huisgenoot of nauw contact positief getest?
  - Blijf 10 dagen in quarantaine, gerekend vanaf het laatste risicovolle contact.
  - De quarantaine geldt ook bij een melding vanuit de App CoronaMelder.
  - Op de 5<sup>e</sup> dag van de quarantaine kun je een PCR-coronatest aanvragen. Is de uitslag negatief (niet besmet), dan mag je uit quarantaine.

- Kom je terug van vakantie uit het buitenland? Volg dan het reisadvies op van het [Ministerie van Buitenlandse Zaken](#) voor het land of de landen waar je bent geweest. Bij oranje of rode reisgebieden geldt het dringende advies voor tien dagen quarantaine.
  - Let op! Dat geldt ook als je geen klachten hebt of negatief getest bent.
  - Het inkorten van de 10 dagen quarantaine na een negatieve PCR-coronatest op de 5<sup>e</sup> dag geldt niet voor reizigers.
- Doe je (ondersteunend) werk dat in een vitaal proces valt, bijvoorbeeld reparatie van CV-ketels of netwerkkabels? Overleg dan met je werkgever en bedrijfsarts of je toch kunt werken in het geval dat een huisgenoot koorts en/of benauwdheid heeft of positief is getest op het coronavirus. Overleg ook met de bedrijfsarts over de thuisquarantaine na terugkeer van vakantie. Je mag zelf geen klachten hebben die passen bij het coronavirus.
- Hoor jij of een huisgenoot tot een kwetsbare groep, overleg dan met de bedrijfsarts of je je werkzaamheden moet aanpassen. Als je zzp-er bent, kun je gebruik maken van de bedrijfsartsen van [www.helpdeskcorona-bt.nl](http://www.helpdeskcorona-bt.nl).
- Reis je samen met collega's in een bus of auto? Check dan of je genoeg niet-medische mondkapjes bij je hebt. Iedere keer dat je instapt, heb je een schoon masker nodig.
- Neem voldoende eten en drinken mee, dan hoef je niet naar de supermarkt.
- Neem handcrème mee voor na het handenwassen als het niet beschikbaar is op de werkplek! Dit voorkomt huidproblemen.
- Neem papieren zakdoekjes mee. Deze gebruik je als je bijvoorbeeld je neus moet snuiten. Gooi ze na gebruik direct weg en was vervolgens je handen.
- Neem een goed ontvettend reinigingsmiddel mee, bijvoorbeeld wegwerp schoonmaakdoekjes (zonder ethanol en bij voorkeur zonder isopropylalcohol).

## Reizen

Samen in één bus of auto reizen is mogelijk onder de volgende voorwaarden:

- 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 voor het bron- en contactonderzoek van de GGD 6 weken.
- Bij instappen vindt er een gezondheidscheck plaats. Vraag hierbij of de instappende collega geen (milde) klachten heeft, zoals genoemd het kopje "Opstaan/thuis". Als een collega wel symptomen heeft, blijft deze collega thuis tot de klachten minimaal 24 uur over zijn.
- Als je met z'n tweeën reist is een mondkapje niet nodig. Reis je met meer dan twee personen, dan draagt iedereen een niet-medisch mondkapje. Je werkgever moet hier in voorzien, maar je kunt ze ook zelf maken. Zie voor instructies over het gebruik en onderhoud van niet-medische mondkapjes: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/mondkapjes/instructies>. Belangrijk is in ieder geval dat je iedere keer dat je in de bus of auto stapt een schoon mondkapje voor doet. Als je wegwerpmaskers draagt, moet je deze vervolgens direct weggooien. Gebruik je herbruikbare maskers dan moet je deze in een zakje opbergen en thuis wassen in de wasmachine. Vervolgens kun je weer eenmalig gebruiken waarna hij weer opnieuw gewassen moet worden.

Aanvullende tips om het samen reizen veilig in te vullen:

- Zorg voor voldoende ventilatie maar voorkom sterke luchtstromingen.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met een goed ontvettend reinigingsmiddel (bijvoorbeeld schoonmaakdoekjes).

## DAGINDELING VAKMAN

### Werken op de bouwplaats en op projecten

---

- Tanken/koffie drinken/ontbijt/WC-bezoek op tankstation; ook hier rekening houden met de afstand en na bezoek handen wassen met water en zeep.
- Materiaal bijvullen/werkplaatsbezoek; houd afstand uiteraard en was je handen.
- Check of je voldoende PBM en schoonmaakmiddelen hebt voor het werk tijdens de hele dag!

#### Aankomst op de bouwplaats of werkplek

- Heb je samen gereisd, berg dan je gebruikte niet-medische mondmaskers netjes op. Houd deze apart van nog schone mondmaskers. Was nu allereerst je handen.
- Groet op afstand.
- Vraag na wie op de werkplek de coronaverantwoordelijke is. Je werkgever moet hiervoor één persoon hebben aangewezen.
- Check de regels en instructies die je werkgever heeft opgehangen: zijn er dingen veranderd?
- Bepaal met elkaar hoeveel mensen er maximaal in ruimtes zoals de keet mogen komen. Pas het aantal stoelen hierop aan. Hiermee maak je het makkelijker om in deze ruimtes 1,5 meter afstand te houden.
- Vraag of niemand verkoudheidsklachten heeft. Als er collega's met klachten zijn, moeten zij naar huis.
- Werk je bij een particulier in huis waar iemand last heeft van verkoudheidsklachten of bij een klant die tot de groep 'kwetsbare personen' wordt gerekend, dan wordt het werk alleen uitgevoerd in geval van storing of calamiteit. Hiervoor zijn extra maatregelen vereist, zie hiervoor de [Dagindeling vakman – werken bij particulieren, achter de deur](#).
- Vraag of de keet en de wc's zijn schoongemaakt, met name de deurklinken. Door dit te vragen houd je elkaar scherp.
- Zet pas koffie als je je handen hebt gewassen.
- Koffie drinken of roken? Houd minimaal 1,5 meter afstand, ook in de keet en bij slecht weer. Schaft in wisselbeurten als het niet mogelijk is 1,5 meter tussenruimte te bewaren. Let op: houd ook 1,5 meter afstand bij het binnenkomen en verlaten van de keet.
- Vraag na of de regels zijn veranderd op de werkplek.
- Op steigers en ander nauwe werkplekken is afstand bewaren niet mogelijk; bespreek deze plekken van tevoren en maak afspraken hierover, bijvoorbeeld over de werkvolgorde, en over het 'langs elkaar lopen'.

#### Werkplek in publieke binnenruimte

- De werkplek wordt afgezet zodat tenminste 1,5 meter afstand is ten opzichte van het publiek.
- Bij lopen in de publieke binnenruimte van en naar de werkplek, wordt een mondkapje gebruikt.
- Ook op een afgezette werkplek is in een publieke ruimte het gebruik van een mondkapje verplicht.

#### Starten met werken

- Maak afspraken over de werkvolgorde zodat de afstand bewaard kan worden.
- Heb je de juiste PBM bij de hand?

#### Tijdens het werk

- Werk in vaste teams en deel gereedschappen, telefoons, PBM, et cetera niet met elkaar.

## DAGINDELING VAKMAN

### Werken op de bouwplaats en op projecten

---

- Stof zorgt voor niezen en hoesten, voorkom dit. Als de gebruikelijke maatregelen zoals bronafzuiging niet afdoende zijn, stel het werk dan uit.
- Moet je toch niezen, doe dit dan in je elleboog. Ook hoesten doe je in je elleboog.
- Moet je je neus snuiten, dan doe je dit in een papieren zakdoekje. Gooi deze daarna direct weg en was direct je handen.
- Moet je vaker niezen, hoesten of je neus snuiten? Dan heb je waarschijnlijk verkoudheidsklachten en ga je naar huis.
- Spreek elkaar continu aan en corrigeer elkaar op het afstand houden en ander gevaarlijk gedrag.
- Bij samenwerken tillen, laden en lossen, et cetera is niet altijd afstand te houden; Ga eerst na of het anders opgelost kan worden, denk daarbij creatief. Ga in ieder geval na:
  - Is de klus noodzakelijk of kan deze uitgesteld worden?
  - Is de klus op een andere manier uit te voeren? Denk bijvoorbeeld aan:
    - Til en verplaats mechanisch in plaats van samen.
    - Overleg in groepjes van maximaal drie personen.
    - Gebruik hulpmiddelen om iets op zijn plek houden.

Kun je werken op korte afstand niet vermijden, houd je dan aan de volgende regels:

- Maak afspraken over veilig werken. Betrek daarbij de coronaverantwoordelijke. Gebruik de [TRA-methodiek](#) als je daar gewoonlijk ook mee werkt. Het uitkomst van de taak-risicoanalyse (TRA) kan bijvoorbeeld zijn dat het dragen van een mondkapje of face shield bij het werk onvermijdelijk is. Dit kan echter alleen in aanvulling op onderstaande opties gebruikt worden.
- Onderzoek of afschermen mogelijk is.
- Raak voor zover mogelijk niet dezelfde oppervlakken aan. Blijf ieder aan een kant als dat mogelijk is.
- Volg de hygiëneregels:
  - Raak je gezicht niet aan.
  - Nies en hoest in je elleboog.
  - Neem eigen papieren zakdoekjes mee en gooi deze na een keer gebruiken weg in een afgesloten prullenbak of zak. Was daarna je handen.
- Heb je twijfel of je het moet doen; stop dan met je werk en overleg!
- Blijven er vragen bel je arbodienst of de Helpdesk Corona Bouw & Techniek: 085 - 080 1544 (bereikbaar tussen 8:00 en 17:00 uur).

#### Schaften

- Leg je gebruikte PBM niet in de bouwkeet.
- Handen wassen en insmeren.
- Check of iedereen nog gezond is.
- Schaft het liefst in de buitenlucht of ventileer de bouwkeet.
- Houd in ieder geval 1,5 meter afstand. Is dit niet mogelijk met alle collega's tegelijk? Schaft dan om de beurt in groepen.
- Vervang indien nodig handschoenen of vul deze aan.
- *Besprek de ochtend op verbeterpunten en neem maatregelen voor de rest van de dag!*

#### Andere contactmomenten

- Laat bezoek niet toe op de bouwplaats, ook niet de opdrachtgever. Werk voor overleg met leveranciers, opdrachtgevers en onderaannemers evt. met videobellen.

## DAGINDELING VAKMAN

### Werken op de bouwplaats en op projecten

---

- Bevoorrading: maak duidelijke afspraken over afstand. Laat waar mogelijk leveranties buiten de bouwplaats plaatsvinden.
- Werkoverleg tussentijds: houd afstand, ook bij het bekijken van bouwtekeningen et cetera.
- Vermijd bezoek aan supermarkt voor lunch en was je handen na een evt. bezoek buiten de bouwplaats.

#### BHV

- Ongevallen of BHV nodig? Bel zo nodig 112 en probeer zo veel afstand te houden als de situatie toelaat.
- Controleer de ademhaling door te kijken naar het bewegen van de borstkas. Open de luchtweg NIET en kom NIET bij het hoofd van het slachtoffer om te voelen en te luisteren.
- Dek de mond en neus van het slachtoffer af met een stoffen doek, kledingstuk of mondmasker zonder het hoofd te bewegen (gooi de gebruikte spullen in de vuilnisbak en was kleding op 60 graden).
- Gebruik de AED.
- Voer borstcompressies uit.
- Pas GEEN mond-op-mondbeademing toe. Ook niet met een pocket mask of ander beschermingsmiddel.

#### Einde werkdag

- Bespreek de dag na op verbeterpunten en neem maatregelen voor de volgende dag.
- Neem extra tijd voor het reinigen van gereedschap e.d. Gebruik hiervoor water en een goed ontvettend reinigingsmiddel (eventueel wegwerp schoonmaakdoekjes).
- Gooi gebruikte PBM weg op de juiste plek en vul deze weer aan.
- Trek iedere dag schone kleding aan.
- Maak in de auto de bedieningsmiddelen schoon (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met een goed ontvettend reinigingsmiddel (eventueel wegwerp schoonmaakdoekjes).
- Smeer je handen goed in na het handenwassen.
- Neem ook bij het naar huis reizen de regels voor het reizen in acht (zie hierboven).
- Smeer voor het slapen gaan nogmaals je handen in met een vette crème.

*Bij thuiskomst goed voor jezelf en je hygiëne zorgen, vermijd ongezonde voeding, roken en overmatig alcoholgebruik en zorg voor voldoende slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk!*

#### Toelichting op risico- of kwetsbare groepen

Mensen die ouder zijn dan 70 jaar of mensen met de volgende gezondheidsklachten vallen onder de risico- of kwetsbare groepen:

- Afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen.
- Chronische hartaandoeningen.
- Diabetes mellitus (Suikerziekte).
- Ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie.
- Verminderde weerstand tegen infecties:
  - Door medicatie voor auto-immuunziekte.
  - Na orgaantransplantatie.
  - Bij hematologische aandoeningen

## DAGINDELING VAKMAN

### Werken op de bouwplaats en op projecten

---

- Bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is.
- Tijdens of binnen drie maanden na chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten.
- Een hiv-infectie in overleg met de hiv-behandelaar.
- Een ernstige leveraandoening in overleg met de behandelend arts.
- Ernstig overgewicht (BMI>40).

Als je twijfelt, neem dan contact op met je bedrijfsarts. Als je geen bedrijfsarts hebt, bijvoorbeeld omdat je zzp-er bent, neem dan contact op met de coronahelpdesk via de mail, telefoon of chat. Wij brengen je dan in contact met een bedrijfsarts.