

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 hoofdregels zijn:

- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt of koorts/verhoging boven 38°C.
- Blijf thuis als je huisgenoot koorts heeft en/of benauwd is.
- 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.

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 een Corona-infectie of heb je verkoudheidsklachten zoals keelpijn, snotterigheid, hoesten/niezen en/of koorts/verhoging boven 38°C? Meld je dan ziek en ga niet de deur uit.
- Heb je een huisgenoot met een Corona-infectie, koorts en/of benauwdheid? Meld dit bij je werkgever en ga de deur niet uit.
- Heb je zelf minimaal 24 uur lang geen klachten en heeft er niemand in huis de afgelopen 24 uur koorts en/of benauwdheid gehad? Dan kun je naar je werk.
- Doe je (ondersteunend) werk dat in een vitaal proces valt, bijvoorbeeld reparatie van CV-ketels of netwerkkabels? Overleg dan met je werkgever of je toch kunt werken in het geval dat een huisgenoot koorts en/of benauwdheid heeft.
- 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 <http://www.helpdeskcorona-bt.nl>.
- 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.

Reizen

Reis alleen. Is alleen reizen met eigen vervoer niet mogelijk? Overleg met je werkgever en volg de onderstaande stappen:

1. Kan er apart vervoer geregeld worden?
2. Kan er iemand anders ingepland worden die wel eigen vervoer (en een rijbewijs) heeft?
3. Kan de klus met minder mensen uitgevoerd worden zodat wel iedereen eigen vervoer heeft?
4. Kan de klus op een later moment uitgevoerd wanneer apart reizen wel mogelijk is?

Als er geen alternatieven zijn, dan is het toegestaan samen te reizen. Reis wel met zo min mogelijk mensen samen in één auto. En hanteer dan de volgende aanwijzingen:

- Houd onderling zoveel mogelijk afstand, bij reizen met meer dan 2 personen in ieder geval 1,5 meter. Dit geldt ook bij in- en uitstappen.
- Als je met 3 of meer personen in een vervoersmiddel zit en dichterbij dan 1,5 meter van elkaar bent, kun je worden beboet.
- Ventileer het vervoersmiddel op normale wijze.
- Neem telkens op dezelfde plek plaats.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met een goed ontvettend reinigingsmiddel (bijvoorbeeld schoonmaakdoekjes).
- 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!
- Als je je aan bovenstaande afspraken houdt, is het dragen van PBM tijdens het reizen niet nodig.

Klanten met een (onderliggende) ziekte

Klanten moeten vooraf worden gebeld door de planner of de monteur. In het belgesprek wordt gevraagd of de bewoners (klanten) horen onder één van de volgende groepen:

- Klanten behoren tot een kwetsbare groep. Lees aan het einde van dit document bij 'Toelichting op risico- of kwetsbare groepen' informatie over kwetsbare groepen.
- Klanten hebben lichte klachten (hoesten, keelpijn, neusverkouden, koorts).
- Klanten hebben (zeer waarschijnlijk) het nieuwe Coronavirus en/of zitten in quarantaine.

Als de bewoners vallen onder deze groepen, dan wordt het werk alleen uitgevoerd als het gaat om een ernstige storing of calamiteit. Regulier onderhoud mag niet plaatsvinden.

Met de bewoners worden de speciale instructies besproken die beschreven zijn onder het kopje Uitvoering.

Afspraken maken met klanten

Bij het plannen van de afspraak worden de voorgelicht over de maatregelen die genomen moeten worden en de manier waarop de werkzaamheden worden uitgevoerd.

De monteur belt de klant ongeveer een kwartier van tevoren en vraagt of er nog wijzigingen zijn in de situatie.

Bij dit gesprek worden de volgende punten besproken:

- Vraag vooraf uitdrukkelijk instemming van bewoners/huurders/gebruikers voor je naar binnen gaat. Bewoners bepalen of zij toegang geven tot hun woning.
- Vraag klanten om vooraf:
 - Het huis goed te ventileren (ramen en deuren circa 15 minuten open zetten).
 - De werkplek goed bereikbaar te maken.
 - Toiletten schoon te houden.
 - De handvatten, deurklinken schoon te maken.
- Vraag klanten om tijdens het bezoek de volgende regels in acht te houden:

- Open de deur voor de monteur en loop weg, zodat de monteur hierna de ruimte kan betreden.
- Vermijd contact met de monteur en hou zoveel mogelijk afstand (minimaal 1,5 meter). Zorg dat alle huisgenoten zich tijdens het bezoek in een andere ruimte bevinden.
- Informeer de klanten/bewoners dat ze vrij zijn om jou of een collega te vragen de werklocatie te verlaten op het moment dat ze toch tegen situaties aanlopen waarin ze zich onveilig voelen. Bijvoorbeeld als jij of een collega hoest of niest voor of tijdens de werkzaamheden. Geef dit ook door aan je leidinggevende of planner.
- Andersom geldt ook dat jij het recht hebt om de werklocatie te verlaten op het moment dat je toch tegen situaties aanloopt waarin je je onveilig voelt. Bijvoorbeeld als een klant hoestend en niezend de deur opendoet. Geeft dan aan de klant aan dat je het i.v.m. het risico op besmetting met corona niet verstandig vindt om naar binnen te gaan en geeft dit ook door aan je leidinggevende of planner.

Starten met werken

- Bel een kwartier van te voren om na te gaan of er nog wijzigingen zijn in de situatie.
- Maak afspraken over de werkvolgorde zodat de afstand bewaard kan worden.
- Heb je de juiste PBM bij de hand?

Uitvoering

Algemene voorzorgmaatregelen die altijd moeten worden toegepast:

- Houd minimaal 1,5 meter afstand tot klanten. Vraag klanten dit ook te doen.
- Beperk het bezoek tot het noodzakelijke werk. Voer de administratie niet bij de klant uit en neem geen koffie aan.
- Vermijd bij het afrekenen zoveel mogelijk contact door klanten met documenten of apparatuur.
- Loop na afloop naar buiten en raak zo weinig mogelijk aan. Reinig de handen buiten met meegebracht water en zeep. Droog af met papieren handdoekjes. Een andere optie is het gebruik van desinfecterende gel (zonder ethanol en bij voorkeur zonder isopropylalcohol).

Maatregelen bij het uitvoeren van spoedklussen bij mensen met corona, mensen met lichte gezondheidsklachten en mensen die horen tot een kwetsbare groep:

- Houd de algemene instructies aan.
- Voer alleen in geval van ernstige storing of calamiteit werkzaamheden uit, geen regulier onderhoud of plaatsing.
- Draag eventueel PBM. Voor extra bescherming:
 - Wegwerp handschoenen, elke kwaliteitsklasse volstaat
 - Wegwerpoverall
 - Wegwerpsloffen
 - Veiligheidsbril (wegwerp of anders desinfecteren)
- Bespreek telefonisch met de klant dat bij aankomst de buitendeur open staat of door iemand anders vanaf buiten open wordt gedaan. Zorg dat bekend is waar in huis de monteur precies moet zijn, zodat deze hier zelf naar toe kan lopen.
- Bespreek telefonisch met de klant dat alle personen die thuis zijn in een andere ruimte verblijven, waar de monteur niet hoeft te zijn. Adembescherming is dan niet nodig.
- Communiceer via telefoon met de klant indien dat nodig is. Zet de telefoon op luidspreker om aanraking met het gezicht te voorkomen.

- Na werkzaamheden: loop naar de buitendeur, reinig gebruikt gereedschap en apparatuur met water en een goed ontvettend reinigingsmiddel (eventueel wegwerp schoonmaakdoekjes). Gebruik bij spullen die hier niet tegen kunnen reguliere schoonmaakdoekjes. Doe overall, sloffen en als laatste de handschoenen uit. Zet de (wegwerp)veiligheidsbril af en raak hierbij het gezicht niet aan. Laat de persoonlijke beschermingsmiddelen achter in een zak (niet meer aanraken!). Desinfecteer de veiligheidsbril als een niet-wegwerp exemplaar is gebruikt.
- Loop naar buiten en raak zo weinig mogelijk aan. Reinig de handen buiten met meegebracht water en zeep. Droog af met papieren handdoekjes. Een andere optie is het gebruik van desinfecterende gel (zonder ethanol en bij voorkeur zonder isopropylalcohol).

Tijdens het werk

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

- Handen wassen en insmeren.
- Check of iedereen nog gezond is.

- Schaft het liefst in de buitenlucht.
- Houd in ieder geval 1,5m 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

- Werkoverleg tussentijds: houd afstand, ook bij het bekijken van tekeningen et cetera.
- Vermijd bezoek aan supermarkt voor lunch, en was je handen na een eventueel bezoek buiten de bouwplaats.
- Ongevallen of BHV nodig? Bel 112 en probeer zo veel afstand te houden als de situatie toelaat. Is er reanimatie nodig, geef dan geen mond-op-mondbeademing. Ben je bang dat de persoon die gereanimeerd moet worden besmet is met het coronavirus? Sluit dan alleen de AED aan en wacht op de hulpdienst. Geef aan de hulpdienst door dat je vermoedt dat de persoon besmet is.

Einde werkdag

- Besprek 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
 - 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.