

Wat kun je doen?

Er worden door het RIVM maatregelen genomen die iedere Nederlander moet nemen om te voorkomen dat het virus verspreidt. De algemene hoofdregels zijn:

- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt of koorts/verhoging boven 38°C.
- Geen handen schudden.
- 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.

TIP: Zorg goed voor jezelf en je persoonlijke hygiëne, neem voldoende rust en slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk!

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 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 koorts? 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 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 als je zelf milde verkoudheidsklachten hebt of als een huisgenoot koorts heeft.
- 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

- Reizen in één auto mag alleen met gezinsleden/huisgenoten. In principe dus niet met collega's. Reis dus alleen. Is alleen reizen met eigen vervoer niet mogelijk? Volg de onderstaande stappen:
 1. Kan ik met openbaar vervoer reizen?
 2. Overleg met je werkgever:
 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, houd bij in- en uitstappen 1,5 meter aan.
- Zorg voor extra ventilatie in vervoersmiddel, bij mooi weer door het raam te openen bijvoorbeeld of anders door het ventilatiesysteem te gebruiken.
- Neem telkens op dezelfde plek plaats.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) en regelmatig te desinfecteren met 70% isopropylalcoholdoekjes (IPA-doekjes).
- Tanken/koffie drinken/ontbijt/WC-bezoek op tankstation; ook hier rekening houden met de afstand en na bezoek handen wassen. Behalve tanken is het beter bezoek aan een tankstation te vermijden.
- 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 PBM tijdens het reizen niet nodig.

Vooraf vragen bij klanten

- Klanten moeten vooraf worden gebeld door de planner of de monteur. Het doel van het gesprek is:
 1. Om na te vragen of iemand in huis verkoudheidsklachten heeft, in risicogebieden is geweest of kwetsbaar is voor Corona.
 2. Afspraken te maken voor de maatregelen die moeten worden genomen en de uitvoering van de werkzaamheden toe te lichten.

Toelichting punt 1:

- In het belgesprek wordt gevraagd welke van de 4 scenario's van toepassing zijn:
 1. Klanten hebben geen gezondheidsklachten (hoesten, keelpijn, neusverkouden, koorts) en zijn ook niet in een risicogebied geweest.
 2. Klanten zijn in de afgelopen twee weken in een risicogebied geweest, maar hebben geen gezondheidsklachten (hoesten, keelpijn, neusverkouden, koorts). Of de klanten behoren tot een kwetsbare groep.
 3. Klanten hebben lichte klachten (hoesten, keelpijn, neusverkouden, koorts).
 4. Klanten hebben (zeer waarschijnlijk) het nieuwe Coronavirus en/of zitten in quarantaine (zie de extra instructies voor de klant bij Uitvoering die voor scenario 4 van toepassing zijn en die in het telefoongesprek moeten worden besproken).
- Daarnaast wordt gevraagd of er kwetsbare mensen in huis zijn. Kwetsbaar: dit zijn bijv. mensen van 70 jaar en ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid. Lees [hier](#) informatie over kwetsbare groepen.
- Het gaat bij de verkoudheidsklachten om gezondheidsklachten (in relatie tot Corona) (neusverkouden, hoesten, keelpijn, koorts e.d.).
- De monteur belt de klant ongeveer een kwartier van te voren en vraagt of er nog wijzigingen zijn in de situatie.

Toelichting punt 2:

- 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 het huis goed te ventileren (ramen en deuren ca. 15 min. open zetten).

- Vraag klanten om alvast de werkplek goed bereikbaar te maken.
- Om toiletten schoon te houden.
- Om de handvatten, deurklinken meerdere malen per dag schoon te maken.
- Om direct contact met de monteur te vermijden en zoveel mogelijk afstand te houden (minimaal 1,5 meter).
- Bij binnenkomst dient de klant eerst de deur open te doen en weg te lopen, zodat de monteur hierna de ruimte kan betreden.
- Informeer de klanten/bewoners 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 voor of tijdens de werkzaamheden. De werknemer geeft dit ook door aan zijn leidinggevende of planner.

Starten met werken

- 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.

Maatregelen afhankelijk van gezondheidsklachten of kwetsbaarheid van klanten:

- Klanten hebben geen klachten en zijn ook niet op verdachte plekken geweest:
 - Houd de algemene instructies aan.
- Klanten zijn in de afgelopen twee weken op verdachte plekken geweest, maar hebben geen klachten. Of klanten behoren tot de kwetsbare groep:
 - Houd de algemene instructies aan.
 - Bij voorkeur alleen in geval van storing of calamiteit werkzaamheden uitvoeren, bij regulier onderhoud of plaatsing nader overleg voeren en bekijken wat de mogelijkheden zijn.
- Klanten hebben lichte klachten (hoesten, keelpijn, neusverkouden, koorts):
 - Houd de algemene instructies aan.
 - Alleen in geval van storing of calamiteit werkzaamheden uitvoeren, geen regulier onderhoud of plaatsing.
 - Wees extra bedacht op het vermijden van contact met de klant en het bewaren van minimaal 1,5 meter afstand.
 - Bij meer dan 1,5 meter afstand tot de klant is het dragen van adembescherming niet noodzakelijk.
 - Draag eventueel nieuwe wegwerphandschoenen die het virus tegenhouden, bijvoorbeeld nitrilrubber handschoenen. Doe deze handschoenen aan voor betreding van het huis of de locatie.
 - Na werkzaamheden: loop naar de buitendeur, reinig gebruikt gereedschap en apparatuur met schoonmaakdoekjes. Doe de handschoenen uit en doe deze in een afvalzakje.
 - 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 (minimaal 70% alcohol).

- Klanten hebben (zeer waarschijnlijk) het nieuwe Coronavirus en/of zitten in quarantaine:
 - Houd de algemene instructies aan.
 - Alleen in geval van ernstige storing of calamiteit werkzaamheden uitvoeren, geen regulier onderhoud of plaatsing.
 - Draag eventueel PBM. Voor extra bescherming:
 - Wegwerp handschoenen, elke kwaliteitsklasse volstaat
 - Wegwerpooverall
 - 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 70% isopropylalcohol(doekjes). 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 (minimaal 70% alcohol).

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, stel dit werk uit of neem de gebruikelijke maatregelen zoals bronafzuiging!
- 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 8:30 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.
- *Bespreek de ochtend op verbeterpunten en neem maatregelen voor de rest van de dag!*

Andere contactmomenten

- Werkoverleg tussentijds: houdt afstand, ook bij het bv. bekijken van tekeningen etc.
- Vermijd bezoek aan supermarkt voor lunch, en was je handen na een eventueel bezoek buiten de bouwplaats.

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 zeep of ontsmettingsmiddel (70% isoproylalcohol).
- 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 70% isopropylalcoholdoekjes.
- Smeer je handen goed in na het handenwassen.
- Neem ook bij het naar huis reizen de regels voor het reizen in acht (zie hierboven).
- Voor het slapen gaan, smeer nogmaals je handen in, eventueel met een vette crème.

TIP: 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!