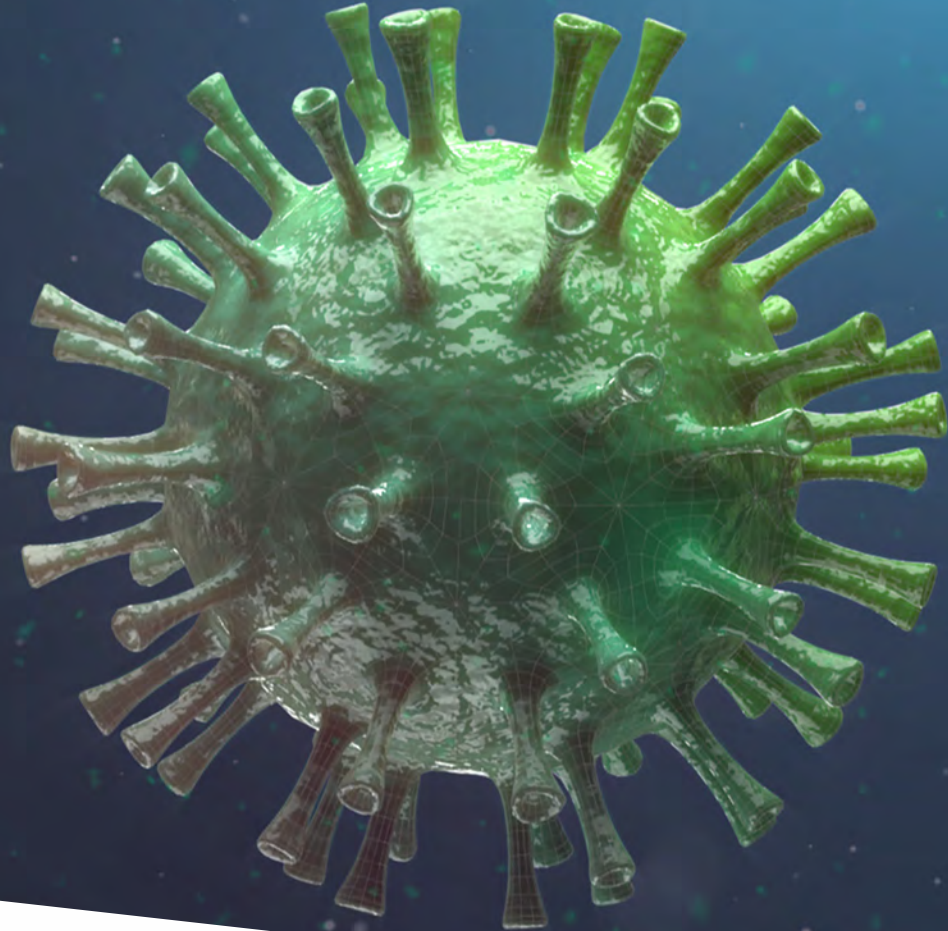




Betonhuis



TOOLBOX CORONA

Coronaveilig reizen

Coronaveilig werken op de bouwplaats

Coronaveilig werken op kantoor

Coronaveilig thuiswerken

Algemene informatie over corona en COVID-19



Wat is het coronavirus?

- Virus dat in de longen kan komen. De klachten lijken in het begin vaak op een verkoudheid
- Lijkt op het SARS-virus (2002) maar is veel besmettelijker
- Officiële naam van het virus is SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*)
- Het virus veroorzaakt de ziekte COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*). De ziekte kan een ernstige longontsteking veroorzaken, waar soms ook mensen aan overlijden



Wat doet het coronavirus?

Milde klachten (80%)

- neusverkoudheid
- (droge) hoest
- moeheid
- slijm ophoesten
- spier- en gewrichtspijnen
- keelpijn
- hoofdpijn
- verhoging
- diarree, misselijk en braken

Ernstige ziektebeelden (20%)

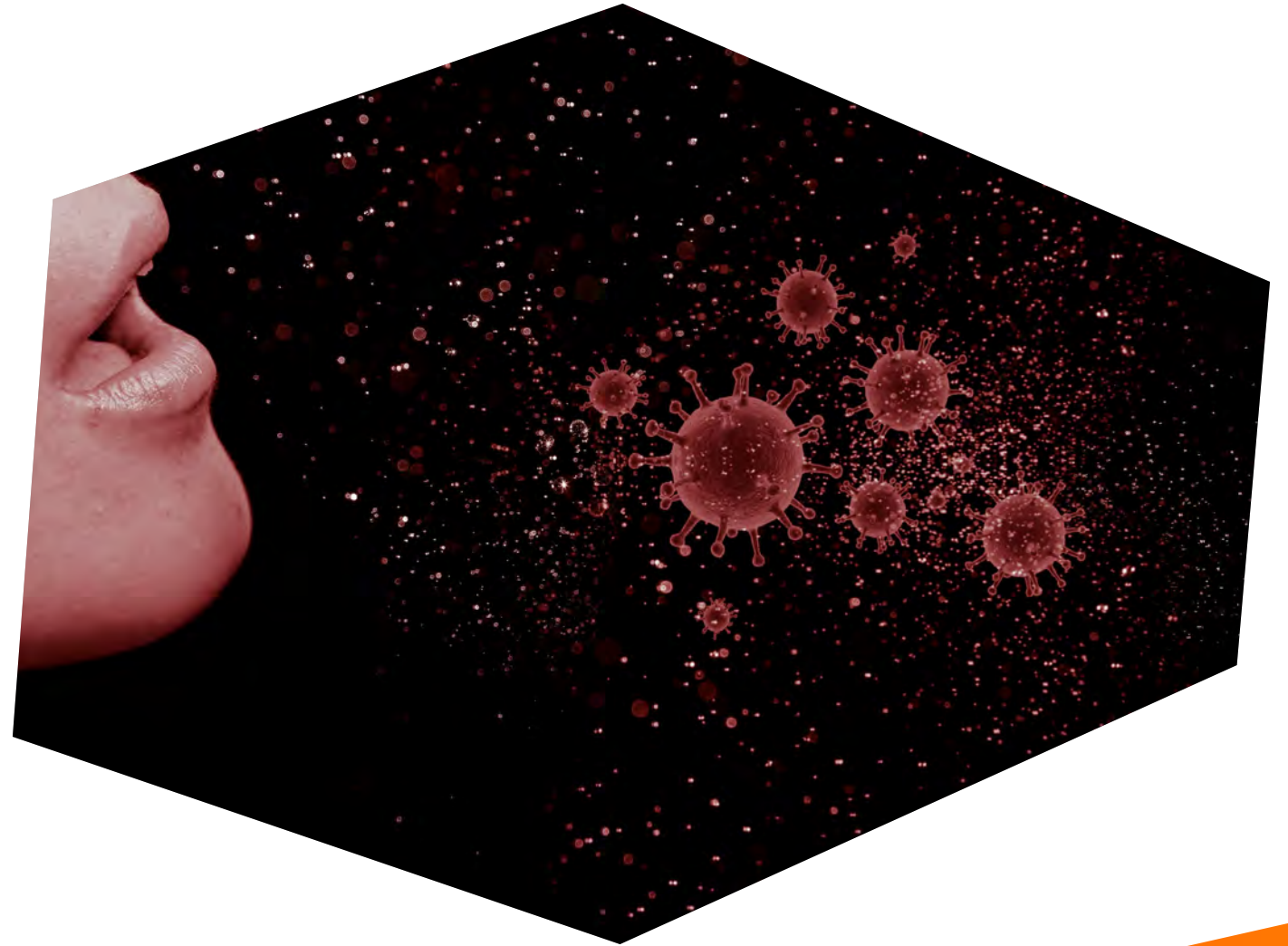
- koorts (> 38 graden Celsius)
- kortademigheid
- longontsteking

Als de longen het lichaam niet meer van voldoende zuurstof voorzien, kunnen andere orgaanfuncties uitvallen of kunnen er complicaties optreden. Zo kan het virus tot de dood leiden.



Besmetten

- Niezen en hoesten (1,5 meter ver)
- Het virus aanraken en vervolgens je mond, neus of ogen aanraken
- Via besmette materialen



Waarom deze maatregelen?

- Gevaarlijk virus → veel ouderen en zwakkeren worden ernstig ziek of overlijden
- Nieuw virus → niemand is immuun
- Als iedereen tegelijk ziek wordt:
 - Kan de gezondheidszorg het niet aan;
 - Stoppen ook andere processen, bijvoorbeeld voedselvoorziening, onderwijs, internet.



Voorkom verspreiding!

Algemene regels waaraan iedereen zich moet houden:

- Blijf thuis met verkoudheidsklachten of koorts
- Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar
- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Schud geen handen
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes



Dagelijkse check

- 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 ziek en ga de deur niet uit.
- Heb je een huisgenoot met een corona-infectie of 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 betontechnoloog of chauffeur van een truckmixer? Overleg dan met je werkgever of je toch kunt werken als een huisgenoot koorts heeft.
- Neem voldoende eten en drinken mee.
- Gebruik handcrème voor en na het handenwassen. Dit voorkomt huidproblemen.
- Gebruik papieren zakdoeken als je je neus snuit. Gooi ze na gebruik direct weg en was je handen.



Coronaveilig reizen



Reizen

Reizen doe je alleen. Is dit niet mogelijk? Volg dan de onderstaande stappen:

1. Reis met openbaar vervoer? Alleen als dat noodzakelijk is.
2. Overleg met je werkgever over apart vervoer:
 - Kan er apart vervoer geregeld worden?
 - Kan er iemand anders worden ingepland die wel eigen vervoer (en een rijbewijs) heeft?
 - Kan de klus met minder mensen worden uitgevoerd zodat wel iedereen eigen vervoer heeft?
 - Kan de klus op een later moment worden uitgevoerd wanneer apart reizen wel mogelijk is?



Reizen met de auto

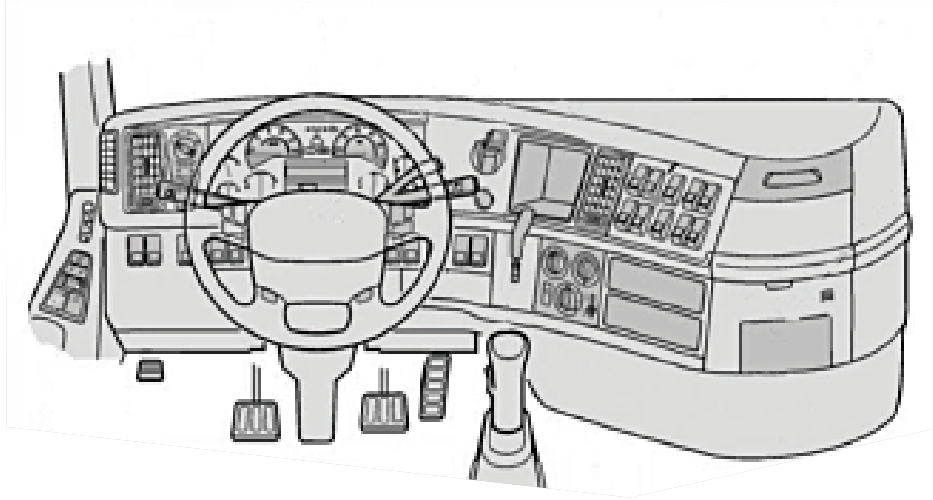
Geen alternatieven? Reis dan met zo min mogelijk mensen samen in één auto. En hanteer de volgende aanwijzingen:

- Ga niet met drie of meer mensen bij elkaar in een auto zitten als je niet tot hetzelfde huishouden behoort. Je kunt daarvoor een boete krijgen.
- Houd onderling afstand, houd bij in- en uitstappen 1,5 meter aan.
- Een scherm of plastic folie tussen bestuurder en bijrijder is niet nodig. Voel je je tóch veiliger met een scherm, let dan op dat het scherm het zicht niet belemmert en maakt het na elke rit schoon met een ontvettend sopje of 70 procent isopropyl alcoholdoekjes.
- Zorg voor extra ventilatie in het vervoermiddel, door het raam te openen of door het ventilatiesysteem te gebruiken.
- Neem steeds plaats op dezelfde plek in de auto.
- Reinig bedieningsmiddelen extra.
- Houd afstand bij een bezoek op een tankstation.
- Materiaal bijvullen: houd afstand en was je handen.
- Check of je voldoende PBM en schoonmaakmiddelen bij je hebt voor het werk tijdens de hele dag!
- Als je je aan bovenstaande afspraken houdt, zijn PBM's tijdens het reizen niet nodig.



Algemene maatregelen voor truckchauffeurs

In de cabine



- Bedien geen apparatuur die niet specifiek voor jou is;
- Houd de cabine van de truck schoon en hygiënisch;
- Zorg voor desinfecterende handgel in de cabine.

Tijdens laden en lossen van beton in de fabriek en op locatie



1 Volg alle veiligheidsvoorschriften op en maak een verantwoord gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen. Leen deze niet aan elkaar uit.



2 Gebruik handschoenen om je handen te beschermen en voor het aanraken van facturen of documentatie met klanten, hendels, goten of hulpmiddelen die iemand anders aangeraakt kan hebben. Raak je gezicht niet met de handschoenen aan en was je handen na aftoep.



3 Vermijd groepen mensen in het algemeen. Houd minimaal 1,5 meter afstand als je toch in wachtkamers, eetkamers en op werkplekken moet zijn. Gebruik waar nodig stoelen en beeldschermen die niet naast elkaar staan.



4 Blijf zolang mogelijk in je cabine. Als de wachttijd langer duurt, kun je beter alleen in het voertuig blijven en de hygiënemaatregelen aanhouden. Betreed geen snackbar, bouwkeet, kantine of schaftlokaal. Wees zelfvoorzienend met betrekking tot eten en drinken en gebruik je eigen eet- en drinkgerei. Was je handen met zeep voordat je iets eet.



5 Andere personen mogen de onderdelen van de truck, zoals slangen en goten, niet aanraken. Was je handen regelmatig, in ieder geval voor of na het aanraken van hendels, bedieningsknoppen, displays of hulpmiddelen die ook door anderen worden gebruikt. Denk daarbij ook aan machines voor algemeen gebruik die door anderen zijn of worden aangeraakt.

Coronaveilig werken op de bouwplaats



Op de bouwplaats

- Groet op afstand
- Wie is de coronaverantwoordelijke?
- Check de regels en instructies die je werkgever heeft opgehangen
- Hoeveel mensen maximaal in ruimtes
- Verkoudheidsklachten? Naar huis!
- Vraag of de keet en de wc's zijn schoongemaakt, met name de deurklinken
- Koffiezetten? Eerst handen wassen
- Koffiedrinken of roken? Houd minimaal 1,5 meter afstand, ook in de keet
- Slecht weer? Schaft in wisselbeurten als 1,5 meter niet mogelijk is
- Werk op steiger of ander nauwe werkplekken? Bespreek en maak afspraken: over de werkvolgorde en over 'langs elkaar lopen'



Tijdens het werk

- Maak afspraken over werkvolgorde
- Zorg voor de juiste PBM's
- Werk in vaste teams
- Stel werkzaamheden met stof uit, of neem maatregelen zoals bronafzuiging!
- Hoest en nies in je elleboog
- Snuit je neus in een papieren zakdoek. Gooi deze direct weg en was je handen
- Heb je verkoudheidsklachten? Ga naar huis
- Spreek elkaar continu aan en corrigeer elkaar op het afstand houden en ander gevaarlijk gedrag



Samenwerken

Bij tillen, laden en lossen werk je samen en kun je niet altijd afstand 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 worden uitgesteld?
- Is de klus op een andere manier uit te voeren?
 - til en verplaats mechanisch in plaats van samen;
 - overleg in groepjes van maximaal drie personen;
 - gebruik hulpmiddelen om iets op zijn plek houden.



Werk zonder afstand onvermijdelijk?

- Maak samen met de coronaverantwoordelijke afspraken over veilig werken. 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 één kant, als dat kan.
- Volg de hygiëneregels:
 - raak je gezicht niet aan;
 - nies en hoest in je elleboog;
 - gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na een keer gebruiken weg in een afgesloten prullenbak of zak. Was daarna je handen.
- Heb je twijfel: stop met je werk en overleg!
- Vragen? Bel je arbodienst of de Corona Hulplijn van Betonhuis: (0348) 484 419 (bereikbaar tussen 8:30 - 17:00 uur).



Schaften

- Handen wassen en insmeren
- Iedereen nog gezond?
- Schaft in de buitenlucht
- Is 1,5 meter afstand mogelijk? Schaft 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

- Geen bezoek op de bouwplaats
- Bevoorrading: laat waar mogelijk leveranties buiten de bouwplaats plaatsvinden. Spreek vooraf een tijd af
- Werkoverleg tussentijds: houd afstand, ook bij het bekijken van bouwtekeningen, controle van werk, etc.
- Vermijd bezoek aan supermarkt voor lunch
- Was je handen na een noodzakelijk bezoek buiten de bouwplaats



Einde werkdag

- Bespreek de dag
- Neem extra tijd voor het reinigen van gereedschap
- PBM's
- Handen wassen, insmeren met handcrème
- Reis naar huis
- Maak bedieningsmiddelen van de auto schoon met 70%-alcoholdoekjes
- Doe thuis schone kleding aan

TIP: Zorg bij thuiskomst goed voor jezelf en je hygiëne, vermijd overmatig alcoholgebruik en zorg voor voldoende slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk!



Coronaveilig werken op kantoor



Algemene tips voor een coronaveilig kantoor

Het coronavirus maakt het noodzakelijk om in een kantooromgeving extra maatregelen te treffen.

- Analyseer de werk- en verblijfsomgeving op mogelijke besmettingsrisico's.
- Beperk de toegang van het bedrijf tot degenen die echt op het bedrijf aanwezig moeten zijn.
- Werk met kleine(re) teams met eigen taken en verantwoordelijkheden die onderling geen contact hebben;
- Laat risicogroepen (bijvoorbeeld ouder dan 60 jaar, hartpatiënten, mensen met diabetes of aandoeningen aan de luchtwegen) een langere periode thuiswerken als het werk dit toelaat;
- Maak zo min mogelijk gebruik van gedeelde post of vakliteratuur op papier. Scan informatie die met meerdere personen gedeeld moet worden zo veel als mogelijk in.
- Maak in alle ruimtes schoonmaaklijsten extra zichtbaar
- Zorg voor voldoende BHV'ers.
- Stel een (isolatie)procedure op, voor het geval iemand tijdens de werkdag symptomen van COVID-19 vertoont.



Toestroom naar kantoor

- Bepaal kritische functies die op kantoor moeten zijn. Stel werknemers zo veel mogelijk in staat om thuis te werken of om buiten de spits te reizen. Stimuleer flexibele werkuren.
- Benut zoveel mogelijk digitale vergaderingsmogelijkheden, ook voor onderling overleg tussen collega's, en voorkom zoveel mogelijk fysieke vergaderingen.
- Plan geen overleggen aan het begin en einde van de dag.
- Ventileer vergaderzalen frequent, bij voorkeur middels natuurlijke ventilatie. Voorkom dat het interne verwarming-/luchtverversingssysteem een bijdrage kan leveren aan verspreiding van het virus.
- Bezoekers en werknemers komen zo veel mogelijk met eigen vervoer.
- Bezoekers mogen alleen op afspraak het kantoorpand betreden.
- Beperk dienstreizen van werknemers tot een minimum.
- Maak afspraken met leveranciers over levering tot de deur, mits mogelijk.



Spreiding werknemers over plaats en tijd

- Stel werknemers zo veel als mogelijk in staat om thuis te werken of om buiten de spits te reizen. Stimuleer flexibele werkuren.
- Creëer waar mogelijk meer ingangen om opstoppingen te voorkomen en/of directe ingangen naar werklocaties om knooppunten te vermijden.
- Zorg voor routing d.m.v. markeringen op de vloer, bij voorkeur 1-richtingsverkeer, en beperk het liftgebruik.
- Wijs teams vaste werkplekken toe, evenals vaste locaties voor vergaderingen, lunch, sanitaire voorzieningen, printwerk, etc.
- Laat medewerkers individueel lunchen of op verschillende tijden.
- Verdeel werk- en eetplekken zo dat er minimaal om iedere plek 1,5 m ruimte is; laat als alternatief medewerkers 'zig-zag' zitten. Zorg dat medewerkers in het bedrijfsrestaurant niet tegenover elkaar kunnen zitten binnen 1,5 m. Reguleer de toestroom naar het bedrijfsrestaurant door het gebruik van roosters en routing



Maatregelen per kantoorruimte

- Receptie
- Lift, gangen en gemeenschappelijke/openbare ruimtes
- Werkruimte
- Vergaderruimte
- Bedrijfsrestaurant
- Keuken/Pantry
- Sanitair
- Flexplekken
- Ventilatie



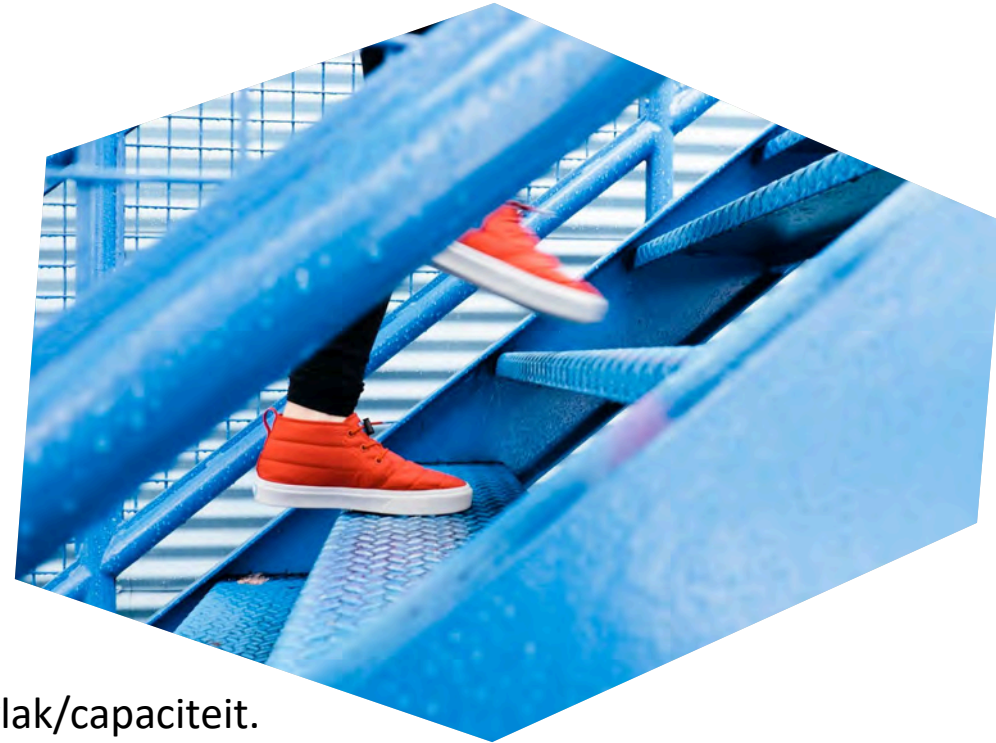
Maatregelen per kantoorruimte – Receptie

- Stuur bezoekers weg die geen afspraak hebben.
- Houd het aantal personen in het gebouw bij; bij meer dan het maximum verzoekt receptiepersoneel mensen niet naar binnen te gaan.
- Maak de bij het bedrijf geldende gedragsregels kenbaar bij de toegang tot het pand, ook voor bezoekers.
- Zorg voor 1,5 meter tussen zitplaatsen aan de receptie en de ontvangstruimte.
- Maak contactoppervlakken (receptiebalie) en aanraakpunten meerdere keren per dag op reguliere wijze schoon. Frequentie afhankelijk van gebruiksintensiteit en vervuiling (en in overleg met schoonmaakbedrijf).
- Voorzie een receptie waar meerdere bezoekers per dag komen van een kuchscherf (indien afstand < 1,5 meter is).



Maatregelen per kantoorruimte – Lift, gangen en gemeenschappelijke / openbare ruimtes

- Sluit gangen waar niet voldoende afstand kan worden gehouden.
- Geef in brede gangen paden aan van 1,5 m breed.
- Markeer vaste routes op de vloer tussen locaties.
- Stimuleer het gebruik van trappen: leidt mensen met markering/pijlen op de grond naar de trap.
- Lift: zorg dat personen minimaal 1,5 meter uit elkaar staan. Geef met cirkels op de grond aan waar mensen moeten staan.
- Bepaal het maximaal aantal personen in de lift op basis van liftoppervlak/capaciteit.
- Maak liftoetsen meerdere keren per dag op reguliere wijze schoon. Frequentie afhankelijk van gebruiksintensiteit en vervuiling (en in overleg met schoonmaakbedrijf).
- Maak gangen en gemeenschappelijke ruimtes/openbare ruimtes op reguliere wijze schoon.



Maatregelen per kantoorruimte – Werkruimte / Flexplekken

- Plaats schermen tussen aaneengesloten werkplekken.
- Zorg voor 7,5 m² vrije ruimte om iedere werkplek (straal van 1,5 m).
- Voorkom flexibele werkplekken zoveel mogelijk. Wijs vaste werkplekken toe. Mochten er toch flexplekken zijn, check dan de instructie over schoonmaak van flexplekken op de website van OSB.
- Maak alle werkplekken dagelijks op reguliere wijze schoon. Overleg (met het schoonmaakbedrijf) of verhoging van de schoonmaakfrequentie noodzakelijk is, gezien gebruiksintensiteit en mate van vervuiling.
- Creëer waar mogelijk toegewezen toegangen tot werkplekken om knooppunten te vermijden.
- Markeer 1,5 m-afstandsvakken rondom vaststaande materialen, zoals printers.
- Medewerkers desinfecteren hun toetsenbord, muis en bureau aan het eind van hun werkdag.



Maatregelen per kantoorruimte - Vergaderruimte

- Verplicht een reservering voor het gebruik van overleg ruimtes, en een verklaring waarom een vergadering fysiek moet plaatsvinden.
- Houdt fysieke vergaderingen alleen in grote/open ruimtes.
- Houd 1,5 meter aan tussen zitplaatsen.
- Maak vergaderruimtes tussen gebruikersgroepen op reguliere wijze schoon.
- Zet een maximaal aantal stoelen in vergaderruimtes.



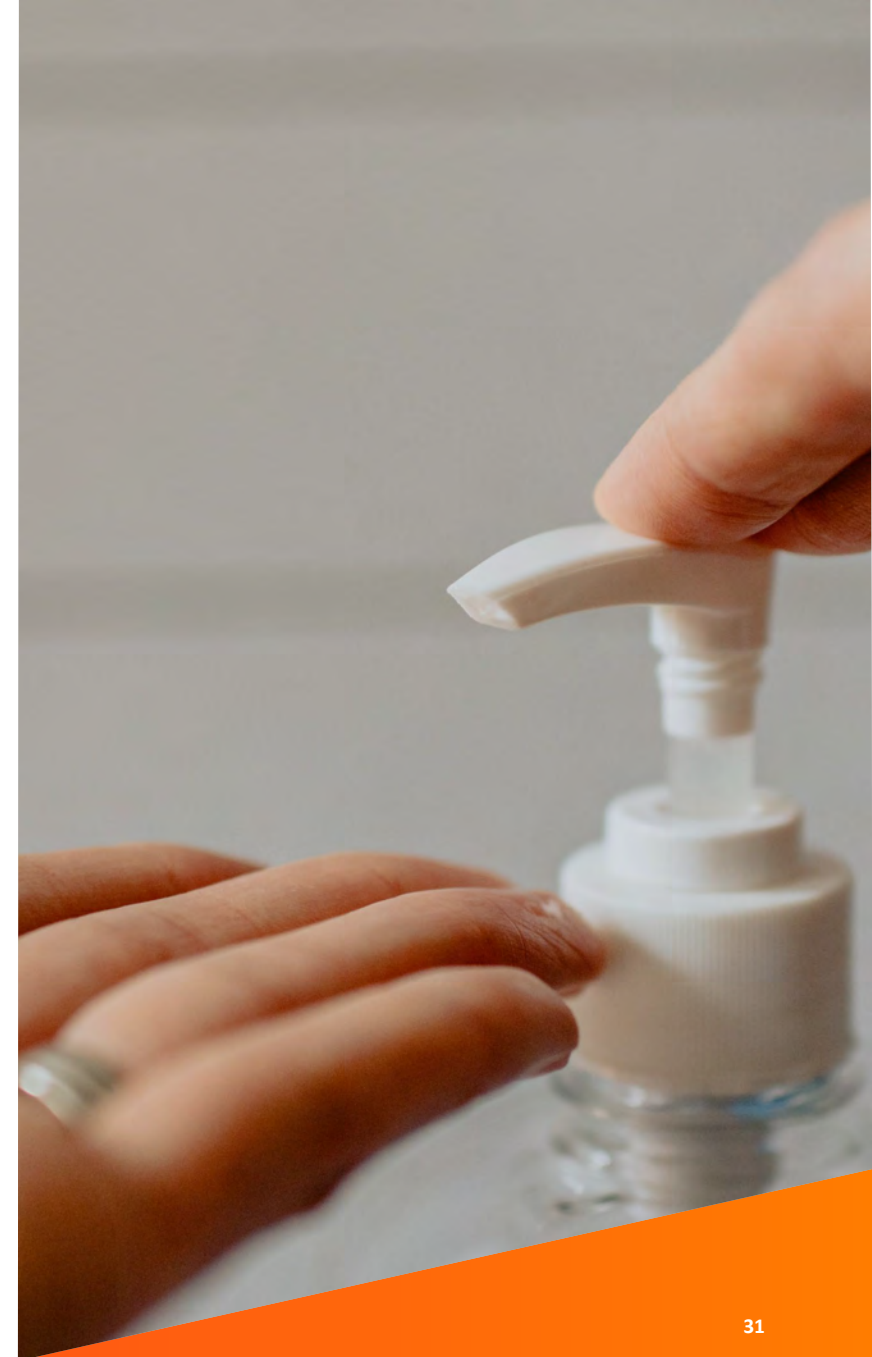
Maatregelen per kantoorruimte – Keuken/pantry

- Werkplekken moeten 1,5 meter van elkaar worden gerealiseerd, tenzij er een goede, fysieke afscheiding gecreëerd kan worden tussen werkplekken, bijvoorbeeld door een tijdelijke wand of PVC scherm.
- Voorkom permanente kruislijnen in de keuken zodat collega's niet binnen 1,5 meter van elkaar komen.
- Medewerkers wassen ten minste iedere 30 minuten hun handen conform voorschriften RIVM.
- Werkoppervlakten dienen ieder uur gereinigd te worden.
- Maak de keuken/pantry op reguliere wijze schoon.



Maatregelen per kantoorruimte - Sanitair

- Zorg voor meer schoonmaakrondes in het pand en stel schoonmaakinstructies op. Vooral sanitaire voorzieningen, deurknoppen en keukenblokken dienen hoogfrequent gereinigd te worden. Laat tussendeuren open om zo min mogelijk deurknoppen of -krukken aan te raken.
- Bepaal het maximum aantal personen dat tegelijkertijd van een toilet gebruik mag maken (1 per 10 m²).
- Sluit de bovenklep van het toilet bij het doorspoelen van ontlasting.
- Zorg voor verhoogd aantal wasfaciliteiten.
- Zorg voor voldoende (aanvulling van) (vloeibare) zeep en materialen om handen af te drogen. Gebruik bij voorkeur papieren handdoekjes.
- Zorg voor voldoende handontsmettingsmiddelen.



Maatregelen per kantoorruimte - Bedrijfsrestaurant

- Zorg dat er minimaal 1,5 meter afstand is tussen zitplaatsen.
- Zorg dat medewerkers in shifts komen per team/afdeling volgens een rooster.
- Of maximeer het aantal personen op basis van 1,5 m afstand tussen de zitplaatsen.
- Plaats wachtlijnen op de vloer langs de zelfbedieningscounter, de afgifte van afwas en voor de kassa.
- Zorg dat het assortiment meer voorverpakte/voorbereide maaltijden beschikbaar heeft.
- Tafels in restaurant/eetgedeelten direct na iedere gebruiker reinigen.
- Borden en bestek op hoge temperatuur afwassen.
- Maak contactoppervlakken en aanraakpunten meerdere keren per dag op reguliere wijze schoon.



Maatregelen per kantoorruimte - Ventilatie

- Check regelmatig water- en ventilatiesystemen (bij openen en sluiten gebouw).
- Ventileer alle ruimtes minstens 1x per dag voor minstens 30 minuten.
- Ventileer met 100% buitenlucht en sluit alle recirculatiekleppen.
- Zorg voor maximale mechanische ventilatie en controleer of de installaties minimaal twee uur voor aanvang werktijd aangaan en pas twee uur na einde werktijd uit.
- Houd de toiletventilatie continu in bedrijf.
- Gebruik ruimtes zonder mechanische ventilatie niet om in te verblijven.
- Zorg voor normaal onderhoud van de ventilatie-installatie met voldoende beschermingsmiddelen.
- Bij een gedurende enige tijd gesloten gebouw is het belangrijk om vóór ingebruikname:
 - alle watersystemen te spoelen;
 - syfons en afvoerputjes te vullen;
 - luchtfilters van de centrale luchtbehandeling te vervangen;
 - brand- en luchtkleppen in het kanaalwerk te controleren op onterechte dichtstand.



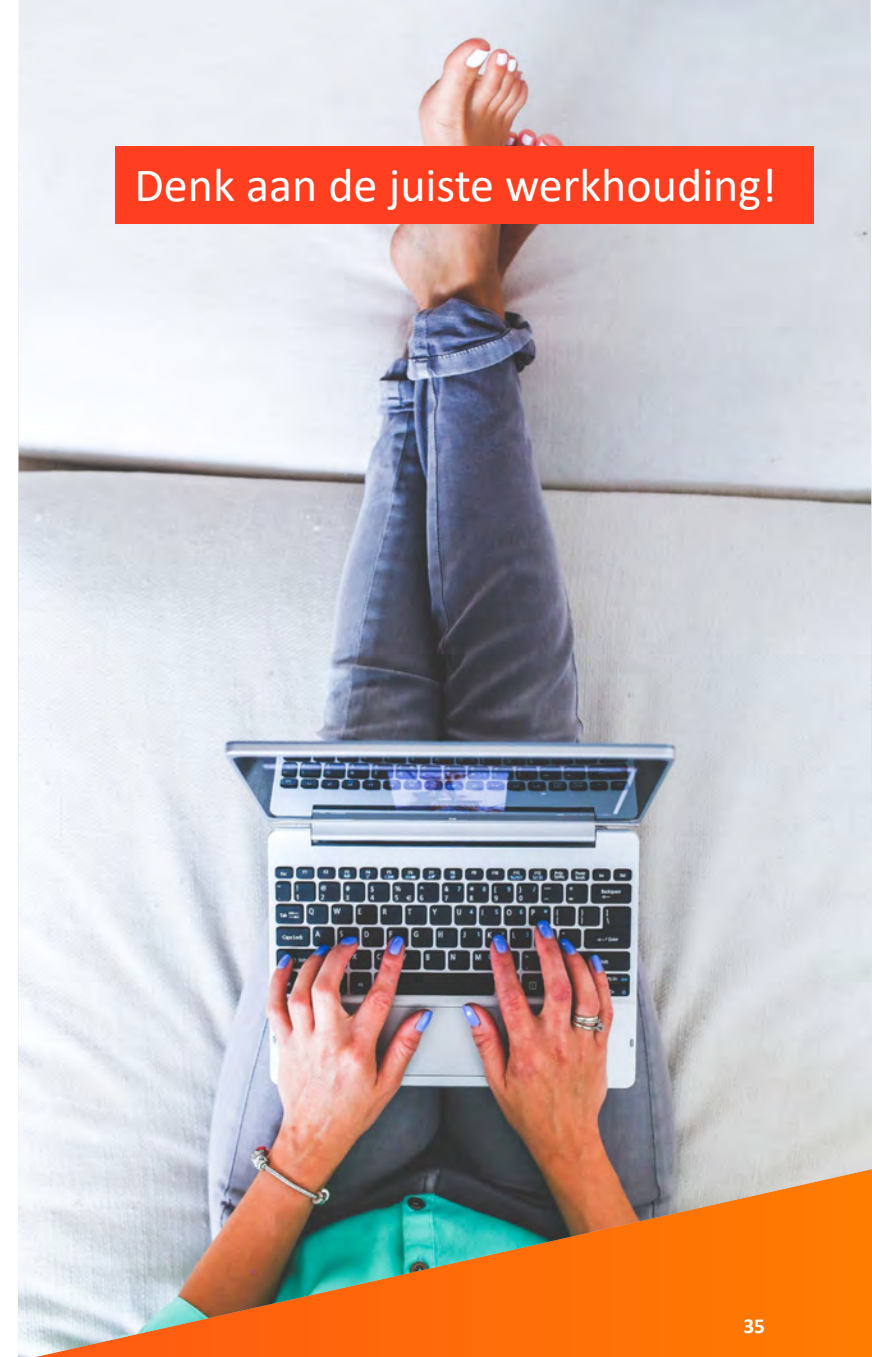
Coronaveilig thuiswerken



Coronaveilig thuiswerken

Veel werknemers werken in deze coronatijd zo veel mogelijk thuis. Enkele tips om zo gezond mogelijk thuis werken:

- Zorg voor een goed ingestelde werkplek.
- Zorg ervoor dat de technologie optimaal werkt.
- Wissel het soort werk af: typen en muizen met leeswerk.
- Wissel regelmatig van werkhouding. Sta af en toe op en doe een paar oefeningen.
- Ontlast ogen door regelmatig even weg te kijken van het beeldscherm.
- Maak duidelijke afspraken over bereikbaarheid.
- Bespreek knelpunten met leidinggevende en team.



Overige informatie



Ongevallen en BHV

- Gebruik handschoenen en verleen hulp
- Houd zoveel mogelijk afstand
- Bel zo nodig 112
- Reanimatie nodig?
 - Alleen hartmassage
 - Geen mond-op-mondbeademing
 - Pas AED toe
- Was je handen na afloop
- Persoon die gereanimeerd moet worden is mogelijk besmet? Meld dit aan 112



Extra informatie Betonhuis

Betonhuis geeft uitgebreid informatie en toelichting op het coronavirus. Op de website Betonhuis.nl is een dossier aangelegd *Coronavirus: Vragen en antwoorden*.

Hier zijn ook documenten beschikbaar over diverse coronamaatregelen:

- *Stop de verspreiding van het coronavirus*
- *Tips voor een coronaveilig kantoor*
- *Algemene maatregelen voor truckchauffeurs*
- *Algemene maatregelen voor de werkgever*
- *Handreiking anderhalvemeterkantooromgeving*



Nieuwsbrieven BetonCentraal over coronavirus

- [Coronavirus I \(Vraag en Antwoord\)](#)
- [Coronavirus II \(Maatregelen kabinet\)](#)
- [Coronavirus III \(Voorbeeldbrief\)](#)
- [Coronavirus IV \(Veiligheid\)](#)
- [Coronavirus V \(NOW-regeling\)](#)
- [Coronavirus VI \(Go-regeling, BMKB\)](#)
- [Coronavirus VII \(Samen reizen\)](#)
- [Coronavirus VII \(Perspectief\)](#)



Extra informatie (extern)

- Rijksoverheid – Coronavirus COVID-19
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>
- Bouwend Nederland - Werken op de bouwplaats
Veelgestelde vragen en praktische informatie over gezondheid en hygiëne, het protocol Samen veilig doorwerken en het werken op 1,5 meter afstand
<https://www.bouwendnederland.nl/actueel/onderwerpen-a-z/coronacrisis/werken-op-de-bouwplaats#protocol>
- AWWN - Coronavirus en werk
Informatie voor werkgevers over de consequenties van het coronavirus
<https://www.awvn.nl/topics/coronavirus-werkgevers/>
- VNO-NCW - Informatie over het coronavirus voor ondernemers
Een overzicht met informatie voor ondernemers , inclusief corona calculator
<https://www.vno-ncw.nl/corona>



Vragen?

**Bel de Corona Hulplijn van Betonhuis
(0348) 484 419**

(bereikbaar tussen 8:30 - 17:00 uur)

