



# Werkinstructies

Protocol **C**

COVID-19 is een infectieziekte veroorzaakt door een coronavirus. Dit coronavirus verspreidt zich snel van mens op mens. Verspreiding gebeurt via nies- en hoestdruppeltjes. Vooral direct door de lucht, maar ook via gladde oppervlakken, zoals deurkrukken, trapeleuningen, lichtknopjes, kranen, balies, computermuizen, toetsenborden, enzovoort. Je krijgt het virus als je in contact komt met de nies- en hoestdruppels van een geïnfecteerd persoon via neus, mond of ogen. Via de huid kun je niet besmet raken. De ziekte verloopt over het algemeen mild. 1 op de 5 patiënten ontwikkelt een ernstige longontsteking en heeft medische zorg nodig.

Goede hygiëne en goede schoonmaak zijn belangrijk om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. Dit moet je wel veilig kunnen doen. We zetten hier op een rij hoe je veilig werkt tijdens de coronacrisis. Voor je eigen veiligheid en die van anderen. Samen verslaan we het coronavirus.

## 5 algemene gedragsregels

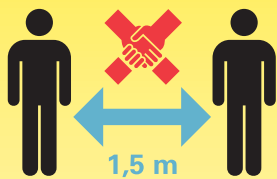
Voorkom besmetting van jezelf en anderen!

Houd je in alle omstandigheden aan deze 5 regels:

1. Houd minimaal 1,5 meter afstand van andere mensen. Dit geldt ook voor de opkomst- of pauzeruimte!
2. Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Was je handen ook nadat je je handschoenen hebt uitgetrokken.
3. Raak je gezicht niet aan, vooral niet bij je ogen, je neus en je mond. Je kunt je gezicht wel aanraken nadat je je handen goed gewassen hebt.
4. Hoest of nies in je elleboog of een papieren zakdoekje. Gooi het zakdoekje meteen weg en was je handen.
5. Blijf thuis als je zelf milde verkoudheidsklachten en/of koorts hebt.

## Hoe was je je handen?

1. Maak je handen goed nat.
2. Neem wat zeep.
3. Was je handen voor minimaal 20 seconden:
  - Wrijf de handen over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep.
  - Wrijf hierbij goed alle vingertoppen in.
  - Wrijf tussen de vingers.
  - Neem ook de polsen mee.
4. Spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water.
5. Droog je handen goed af, bij voorkeur met papieren handdoeken. Vergeet hierbij de huid tussen de vingers niet.
6. Doe stoffen handdoeken regelmatig in de was.



**Protocol C** is voor schoonmaken in ruimtes waar mensen in quarantaine (besmetting nog niet bevestigd) en/of besmette mensen zijn, waarbij je *geen 1,5 meter afstand* van alle mensen in de ruimte kunt houden.

## Wanneer moet ik thuisblijven?

- Blijf thuis bij milde verkoudheidsklachten (loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius) en/of koorts.
- Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt gehad, mag je weer aan het werk.
- Wanneer iemand in jouw gezin verkoudheidsklachten met koorts heeft (38 graden Celsius of meer).
- Als iemand in je gezin besmet is met het coronavirus. Je moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste onbeschermd contact met de patiënt EN het gezinslid moet zelf ten minste 1 dag geheel klachtenvrij zijn.  
**LET OP** Als je werkt in vitale sectoren geldt geen verplichte thuisquarantaine:
  - > Als je zelf milde verkoudheidsklachten hebt, maar geen koorts.
  - > Als iemand anders in je gezin verkoudheidsklachten heeft, met of zonder koorts.Overleg met werkgever en opdrachtgever of en hoe het werk veilig uitgevoerd kan worden.

## Hoe moet ik werken?

Als de opdrachtgever een eigen protocol heeft, dient dit gevolgd te worden. Wel moet minimaal aan het volgende beschermingsniveau worden voldaan.

1. Pas altijd de 5 algemene regels toe, waarbij je in dit geval zoveel mogelijk afstand houdt van mensen.
2. Reinig de ruimtes volgens het reguliere werkprogramma. Na de reiniging moeten contactpunten, zoals badkamers, toiletten, handgrepen, lichtknopjes, telefoons en trapeleuningen gedesinfecteerd worden met toegestane desinfectiemiddelen.
3. Je schoonmaakmaterialen, zoals doeken en moppen kan je net als anders op minimaal 60° wassen. Je kleding mag mee gewassen worden met ander wasgoed
4. Doe afval in een dubbele vuilniszak. Was je handen.

### Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Gebruik een spatwaterdicht schort, bij voorkeur met lange mouwen, wegwerphandschoenen en een neusmondmasker en een bril.
- Trek deze meteen bij binnenkomst aan.

### Aantrekken

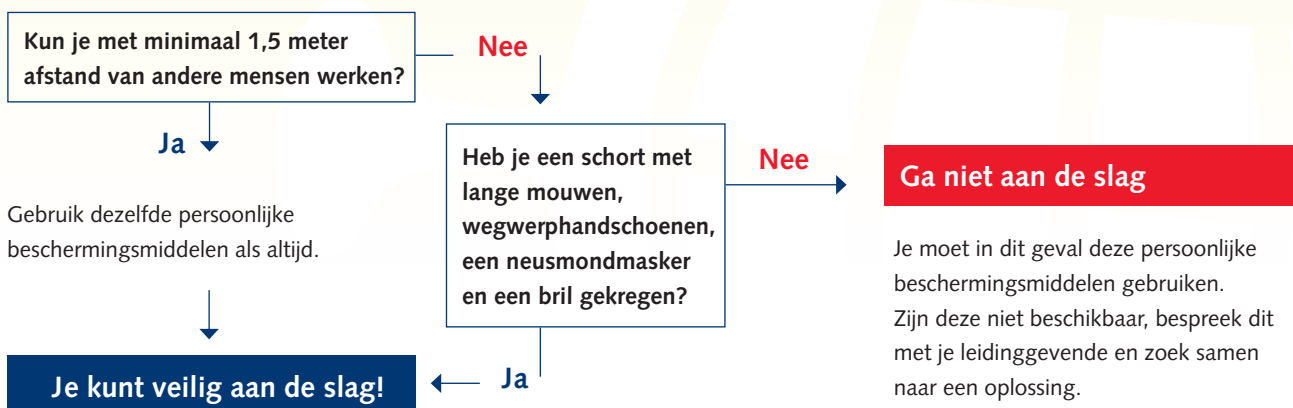
1. Trek eerst het schort aan.
2. Zet dan het neusmondmasker op. Zorg dat je masker goed aansluit op je gezicht. Daarvoor moeten mannen gladgeschoren zijn ter hoogte van de randen van het masker. Zorg dat de neusklem goed aansluit op de neus. Ieder masker heeft deze klem, een metalen beugeltje wat goed moet worden aangedrukt op de neus.
3. Zet de bril op.
4. Trek daarna de handschoenen aan, waarbij de handschoenen over de manchet gaat van de mouw.

### Bij het uittrekken

1. Verwijder eerst de handschoenen en was je handen.
2. Doe de bril af.
3. Verwijder je schort.
4. Verwijder het masker. Raak het masker zelf niet aan.
5. Was opnieuw je handen. En gebruik handcrème.

Voor je aan de slag gaat:

## Check of je veilig kunt werken



### Kan je niet veilig werken?

Ga niet aan de slag en meld bij je werkgever dat je niet veilig kunt werken. Kom je er met je werkgever niet uit? Meld dit bij je vakbond of de RAS.