

# EPM & veilig werken op de bouwplaats



Klachten? Kom niet werken!



Geef elkaar geen hand



Eet en drink zoveel mogelijk apart



Nies in je elleboog



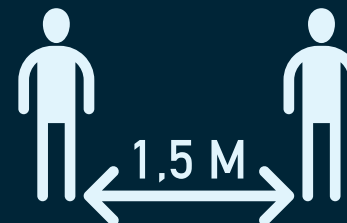
Draag je hesje waarop staat dat je afstand houdt



Was regelmatig je handen



Monteur EPM rijdt alleen



Houd altijd 1,5 meter afstand tot elkaar, overal!



Reinig je gereedschap, voertuig en schaftlokaal regelmatig

### Wat kun je doen? Actie EPM.

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.
- 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. Actie monteur EPM en EPM.

- 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 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 reparatie van CV-ketels of netwerkkabels? Overleg dan met je werkgever of je toch kunt werken een huisgenoot koorts 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 [www.helpdeskcorona-bt.nl](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. Actie monteur EPM en EPM.

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, bij reizen met meer dan 2 personen in ieder geval 1,5 meter. Dit geldt ook bij in- en uitstappen.
- 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

### Aankomst op de bouwplaats of werkplek. Actie monteur EPM.

- 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. 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? Houdt 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'.

### Starten met werken. Actie monteur EPM en bouwkundige aannemer.

- Maak afspraken over de werkvolgorde door bouwkundige aannemer zodat de afstand bewaard kan worden.
- Heeft monteur de juiste PBM bij de hand?

### Tijdens het werk. Actie monteur EPM.

- 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! LMRA!
- Blijven er vragen bel je arbodienst of de Helpdesk Corona Bouw & Techniek: 085 - 080 1544 (bereikbaar tussen 8:30 en 17:00 uur).

Schaften. Actie Bouwkundig aannemer en monteur EPM.

- Leg je gebruikte PBM niet in de bouwkeet.
- 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. Actie monteur EPM en bouwkundig aannemer.

- Laat bezoek niet toe op de bouwplaats, ook niet de opdrachtgever. Werk voor overleg met leveranciers, opdrachtgevers en onderaannemers evt. met videobellen.
- 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.
- Ongevallen op de bouwplaats 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. Actie monteur EPM en bouwkundig aannemer.

- 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% isopropylalcohol).
- 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!

Toelichting op risico- of kwetsbare groepen

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.

Bij chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten. Een hiv-infectie in overleg met de hiv-behandelaar. Zwangeren (met name na 28 weken zwangerschap).

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.

## HELPDESK CORONA | BOUW & TECHNIEK

