



# Corona: Wat kan ik doen om besmetting te voorkomen?

Er is heel veel berichtgeving over het coronavirus en er komen ook veel vragen binnen. Om besmetting te voorkomen is het van groot belang dat we de verspreiding van het coronavirus tegen gaan. In deze Safety Alert hebben we de maatregelen die je hiervoor kunt nemen samengevat weergegeven.

## HOE VINDT BESMETTING PLAATS?

Het coronavirus wordt vooral overgedragen door hoesten, niezen en/of contact. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Als je die druppeltjes inademt, of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgt, kun je besmet raken met het virus. Een groot deel van de kans op besmetting wordt daarom bepaald door ons eigen gedrag.

## HYGIENISCHE MAATREGELEN

De belangrijkste maatregelen die je kan nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn heel simpel. Het is belangrijk deze nauwgezet op te volgen:

- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts. Beperk contact met andere mensen en [laat je testen](#).
- Wanneer kan je veilig aan het werk? Doorloop de '[Corona LMRA – Veilig aan het werk](#)'.
- Blijf op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar.
- Schud geen handen.
- Niet aan je gezicht zitten.
- Was je handen regelmatig en goed (minimaal 6x per dag, zie **poster 'was je handen'**).
- Gebruik desinfecterende handgel alleen wanneer er voor een langere tijd geen plek is om je handen met water en zeep te wassen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Als je je neus snuit, gebruik dan papieren zakdoekjes en gooi deze direct weg. Was daarna je handen.
- Gebruik je eigen materieel, gereedschap, PBM's, toetsenbord, laptop, mobiel, pen, enzovoorts en leen deze (indien mogelijk) niet uit. Reinig deze middelen regelmatig met een desinfectiedoekje / schoonmaakmiddel.
- Ventileer werk- en kantoorruimte.
- Volg ook in **privé situaties** de richtlijnen van het RIVM.



Was je handen  
regelmatig



Hoest en nies in de  
binnenkant van je  
elleboog



Schud geen handen



Gebruik papieren  
zakdoekjes

Veiligheid, kwaliteit, informatiebeveiliging en milieu zijn belangrijk voor VWT. Met deze Alert informeert het OCC (Operations Competence Center) medewerkers duidelijk en uniform over incidenten, toetsresultaten of verbetermaatregelen, zodat iedereen die met eenzelfde situatie te maken krijgt op de hoogte is van de mogelijke risico's. Zo leren we van ieder incident en werken we dagelijks aan de kwaliteit en veiligheid van ons werk. Heb je vragen? Stel ze aan je manager of mail naar [OCC@vwtelecom.com](mailto:OCC@vwtelecom.com)



## ORGANISATORISCHE MAATREGELEN

- Werk zoveel mogelijk **vanuit huis**, tenzij dat echt niet anders kan. Dit altijd na afstemming met je leidinggevende.
- Indien je toch op een locatie moet zijn, hou je aan de [tien spelregels](#).
- Werk zoveel mogelijk in **dezelfde teams** zodat je niet telkens met anderen in contact komt.
- Beperk bijeenkomsten tot **maximaal 10 personen**. Grotere groepen (tot max. 30 personen binnen en max. 40 personen buiten) zijn alleen toegestaan na afstemming met directie.
- **Niet reizen of alleen reizen heeft de voorkeur**. Is het toch noodzakelijk om samen te reizen en behoort niet iedereen tot hetzelfde huishouden? Hanteer dan de volgende aanwijzingen:
  - Reis je met meer dan twee personen, dan draagt iedereen een mondkapje.
  - Samen reizen in overleg met leidinggevende. Traceerbaarheid door middel van registratie (Excel template beschikbaar) door leidinggevende.
  - Voor instappen checken (navragen) of iedereen vrij is van corona-gerelateerde klachten.
  - Zorg voor ventilatie in het vervoersmiddel (bijvoorbeeld door het raam te openen of het ventilatiesysteem te gebruiken).
  - Neem telkens op dezelfde plek plaats.
  - Zorg voor goede hygiëne en reinig de bedieningsmiddelen zoals stuur, versnellingspook, handgreep en touchscreen.
- Draag een mondkapje bij verplaatsingen door een publieke binnenruimte. Raadpleeg toolbox [‘Hoe gebruik je een mondkapje?’](#).
- Zet het werkgebied in een publieke binnenruimte zodanig af dat de 1,5 meter afstand ook tot omstanders is gegarandeerd. Een mondkapje is niet nodig binnen het afgezette werkgebied.
- Voor monteurs of andere medewerkers die operationele werkzaamheden uitvoeren, hanteer de [‘Corona LMRA – Werken achter de voordeur’](#) of de [‘Corona LMRA – Samenwerken op projecten’](#).
- Volg ook tijdens **schaf/lunch** de in deze Safety Alert opgenomen maatregelen. Haal geen **eten en drinken** voor elkaar.
- Maak locaties/werkplekken **extra schoon**. Denk bijvoorbeeld aan handvatten, deurklinken, bureaubladen, enzovoorts.

## VRAGEN?

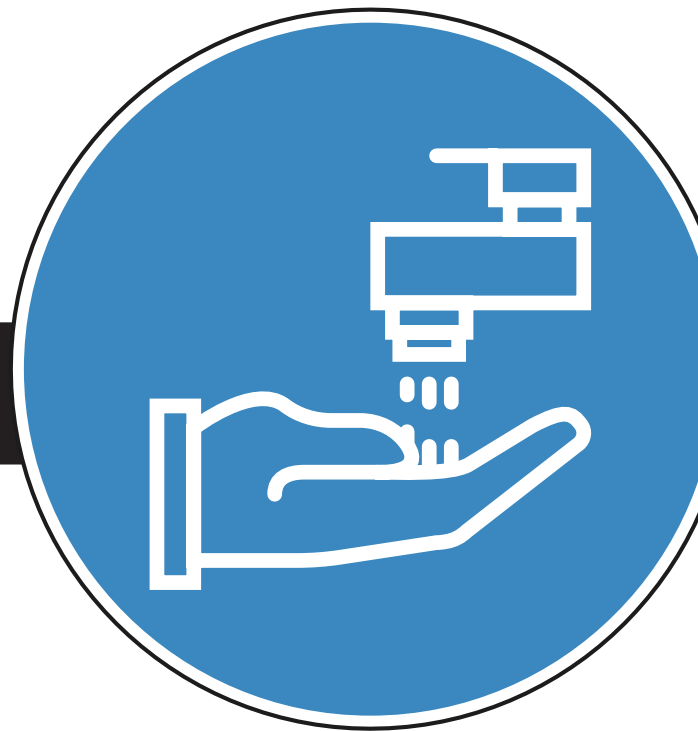
Heb je vragen, bijvoorbeeld bij verdenking van besmetting, of krijg je vragen van een opdrachtgever of een klant en weet je er geen raad mee? Neem dan contact op met je leidinggevende of stuur een e-mail naar [corona@vwtelecom.com](mailto:corona@vwtelecom.com)

## TOT SLOT

Om te voorkomen dat het virus zich verder verspreid is het ontzettend belangrijk dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt en deze maatregelen om besmetting te voorkomen nauwgezet volgt. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je collega's en anderen. Spreek elkaar aan op afwijkend gedrag. Alleen met elkaar kunnen we ervoor zorgen dat we de overdracht van het virus remmen.

Veiligheid, kwaliteit, informatiebeveiliging en milieu zijn belangrijk voor VWT. Met deze Alert informeert het OCC (Operations Competence Center) medewerkers duidelijk en uniform over incidenten, toetsresultaten of verbetermaatregelen, zodat iedereen die met eenzelfde situatie te maken krijgt op de hoogte is van de mogelijke risico's. Zo leren we van ieder incident en werken we dagelijks aan de kwaliteit en veiligheid van ons werk. Heb je vragen? Stel ze aan je manager of mail naar [OCC@vwtelecom.com](mailto:OCC@vwtelecom.com)

# WAS JE HANDEN



VIA DE HANDEN KUNNEN MAKKELIJK ZIEKTEVERWEKKERS WORDEN VERSPREID. DOOR REGELMATIG JE HANDEN TE WASSEN MET WATER EN ZEEP, VERKLEIN JE DE KANS DAT JE ZELF OF IEMAND IN JE OMGEVING ZIEK WORDT.

## **WANNEER MOET IK MIJN HANDEN WASSEN?**

### **WAS JE HANDEN IN IEDER GEVAL:**

- Als je handen vuil zijn
- Voor het (klaarmaken van) eten; en na aanraken van rauw vlees
- Na een toiletbezoek
- Na hoesten, niezen in de handen (Tip: nies of hoest in de arm!)
- Na het snuiten van de neus
- Na het verschonen van een kind
- Na het aaien of knuffelen van (huis-)dieren
- Na het schoonmaken. Dus ook nadat je een vaatdoekje hebt gebruikt

## **HOE MOET IK MIJN HANDEN WASSEN?**

### **VOLG TIJDENS HET HANDEN WASSEN DE VOLGENDE STAPPEN:**

- Maak je handen goed nat
- Neem wat vloeibare zeep uit een pompje
- Wrijf de handen lang genoeg over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep
- Wrijf hierbij goed alle vingertoppen in
- Wrijf ook tussen de vingers
- Neem ook de polsen mee
- Spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water
- Droog je handen goed af, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers

Gebruik papieren handdoeken om je handen te drogen.