

Wat moet ik doen bij klachten?

Als je last hebt van:

- Verkoudheidsklachten zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn;
- Hoesten;
- Verhoging tot 38 Celsius graden of koorts (hoger dan 38 graden Celsius);
- Plotseling verlies van reuk of smaak

Wat doe je bij deze klachten:

- Thuisblijven
- Laten testen op het coronavirus

Let op: als een huisgenoot koorts, benauwdheidsklachten of beide heeft, dan blijft het hele gezin of huishouden thuis. Totdat de uitslag van de test bekend is.

Komt uit de test dat de huisgenoot het coronavirus heeft, dan blijft iedereen in huishouden thuis en hoort je huishouden van de GGD wat het moet doen.

Zorg goed voor jezelf en je hygiëne. Denk hierbij aan mentaal fit blijven, voldoende bewegen, gezond eten, geen overmatig alcoholgebruik en voldoende slaap.

Dit houdt je immuunsysteem sterk!

Maatregelen op de werkvloer

Hoe kan ik mezelf en anderen om mij heen beschermen?

- Schud geen handen
- Was je handen minimaal 6 keer per dag 20 seconden lang met water en zeep, maar in ieder geval voor het eten, na het toiletbezoek, of als je je neus hebt gesnoten;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Gezicht niet of zo weinig mogelijk aanraken
- Gebruik papieren zakdoekjes, gooi deze daarna weg en was je handen;
- Houd zoveel mogelijk 1,5 meter afstand op de werkplek
- Indien minder dan 1,5 meter onvermijdbaar is, probeer dit zoveel mogelijk te minimaliseren en wees streng op hygiëne eisen conform RIVM richtlijnen;
- Deel je gereedschap en telefoon niet met anderen;
- Indien materiaal gedeeld wordt, houd materiaal, gereedschap en PBM's schoon door te reinigen met water en een goed ontvettend schoonmaakmiddel of met vochtige schoonmaakdoekjes;
- Schaft zoveel mogelijk in de open lucht. Bij schaft in de bouwkeet, ventileer deze goed, houd 1,5 meter afstand ook bij het betreden van de ruimte en spreid de schafttijden;
- Geen bezoek toelaten op de werkplek