

CORONA spelregels op het werk



De eerste spelregel is natuurlijk, dat je **thuis werkt**, wanneer dit kan.

1 besmet op kantoor?

Krijgt een collega klachten die verdacht zijn voor corona, dan gaat die persoon naar huis. Thuis gaat de collega tot de testuitslag bekend wordt, zoveel mogelijk in **isolatie** (zie uitleg linksonder).

Horen benauwdheid en/of koorts boven de 38 graden ook bij die klachten, dan blijven ook huis -en gezinsgenoten van die zieke collega tot de uitslag thuis.



wie wat waar?

In afwachting van de test ga je alvast na:

- ◆ met wie je contact hebt gehad
- ◆ hoe lang dat contact heeft geduurd
- ◆ binnen welke afstand dat contact plaatsvond

Zo verdeel je collega's onder in nauwe en niet-nauwe contacten.

Let op! 2 dagen voor je eerste klachten ben je al besmettelijk.

3 nauwe contacten

Nauwe contacten zijn contacten met wie de zieke collega langer dan 15 minuten binnen de afstand van 1.5 meter heeft verbleven. Deze nauwe contacten moeten in **thuisquarantaine** (zie uitleg middenonder).

Let op! 4 contacten van 5 minuten binnen die 1.5 meter tellen opgeteld als 20 minuten en dus als nauw contact.



niet-nauwe contacten

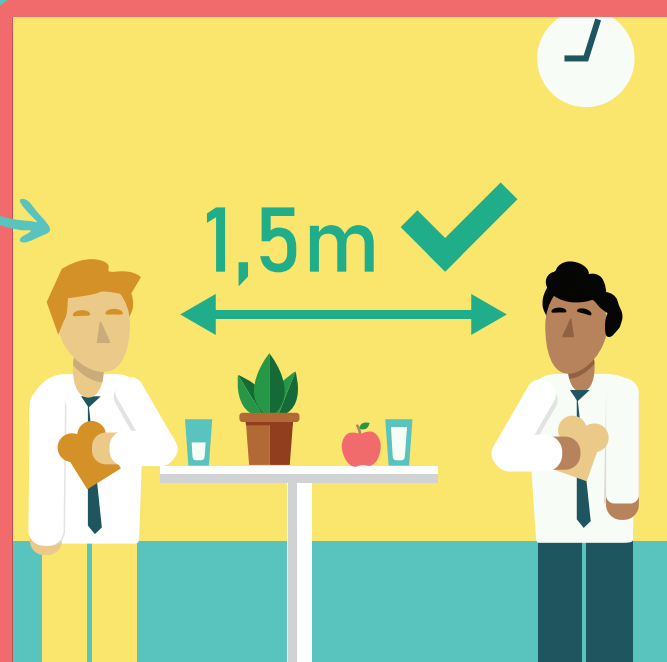
Niet-nauwe contacten zijn wel langer dan 15 minuten binnen één ruimte met de patiënt geweest, maar zijn buiten de anderhalve meter gebleven. Deze niet-nauwe contacten moeten zich **monitoren** (zie uitleg rechtsonder).

Vluchtige contacten binnen die anderhalve meter tellen niet mee, ook niet opgeteld.

5 instinkers

Wees beducht op bekende instinkers zoals:

- ◆ lunches en vergaderingen
- ◆ zoenen en knuffelen
- ◆ sterke verhalen bij het koffiezetapparaat
- ◆ meerijden in de auto zonder mondkapje



niet leuk, wel nodig

Het is niet leuk en ook niet altijd makkelijk. Bedenk dan maar, dat deze regels zich bij een besmetting op de werkvloer dubbel en dwars terugbetalen.

Zorg er dus voor, dat je op je werk geen nauwe contacten maakt.

Isolatie

- ◆ Als je positief test, blijf je vanaf je eerste ziektedag minstens 7 dagen in isolatie. Deze gaat in vanaf je eerste ziektedag.
- ◆ Zodra je geen klachten meer hebt, blijf je nog 24 uur in isolatie, daarna mag je er weer uit.
- ◆ Je mag je kamer niet verlaten, laat eten naar je kamer brengen.
- ◆ Gebruik een eigen WC en badkamer indien mogelijk.
- ◆ Er mag niemand bij je op bezoek komen, behalve voor medische hulp (bijvoorbeeld huisarts, GGD).

Thuis Quarantaine

- ◆ Je moet 10 dagen thuis blijven, deze periode gaat in vanaf het laatste contact met je positief geteste collega.
- ◆ Je mag niet naar buiten, laat andere mensen boodschappen voor je doen.. Je mag wel in je tuin of op je balkon zitten.
- ◆ Laat je zo snel mogelijk testen, ook als je (nog) geen klachten hebt.
- ◆ Als je na 5 dagen nog steeds geen klachten hebt, dan laat je je nog een keer testen. Is de uitslag weer negatief dan mag je voortijdig je quarantaine beëindigen.
- ◆ Er mag niemand bij je op bezoek komen, behalve voor medische hulp (bijvoorbeeld huisarts, GGD).

Monitoren

- ◆ Je behoudt je bewegingsvrijheid, maar wees gedurende 2 weken na het laatste contact met je zieke collega zeer alert op je gezondheid. Laat je ook bij de geringste klachten al testen.
- ◆ Als je na 5 dagen nog steeds geen klachten hebt, is het advies om je te laten testen. Dit is om zeker te weten, dat je toch niet ongemerkt besmet bent geraakt. Maak voor deze test een afspraak via het landelijke nummer 0800-1202.
- ◆ Mocht je toch besmet zijn geraakt, dan kun je op jouw beurt alweer besmettelijk zijn voordat je je laat testen. Houd je daarom strikt aan de anderhalve meter regel.
- ◆ Ga verantwoord om met je sociale contacten. Het is in die 2 weken, waarin je jezelf monitort, wellicht niet de beste tijd om een evenement of je (groot)ouders te bezoeken.



GGD
Haaglanden

QUICKVISION
creative