

## Voorkom Verspreiding van het Virus Thuis

### BESCHERM JEZELF EN DE MENSEN IN JE OMGEVING

Dit document is bedoeld om onze teamleden advies te geven over hoe u de kans verkleint dat u ziektekiemen of het COVID-19-virus meeneemt naar huis als er bij u thuis **kwetsbare personen** wonen. De Centers for Disease Control and Prevention (CDC) geven aan dat COVID-19 vooral op de volgende twee manieren wordt verspreid: via druppeltjes (hoesten) en via lichamelijk contact. In dit document wordt ingegaan op de vraag hoe het risico van contactoverdracht kan worden verlaagd. Het virus kan op bepaalde materialen tot drie dagen actief blijven. Het is daarom belangrijk om dit in gedachten te houden als naar dit document wordt verwezen.

### Laat het thuis

- Neem alleen spullen mee naar uw werk die u echt nodig hebt.
- Overweeg om uw lunch mee te nemen in een plastic zakje in plaats van in een broodtrommeltje of koelbox.
- Laat sieraden, zonnebril en pet in de auto liggen.
- Berg belangrijke spullen op in een kluisje of op een veilige plaats, om de kans op besmetting te minimaliseren.
- Als u contactlenzen draagt, overweeg dan een bril te dragen, om de kans dat u uw gezicht moet aanraken te verminderen.

### Laat het op uw Werk

- Draag uw werkschoenen niet thuis. Laat ze op het werk of in uw auto.
- Neem een extra set kleren en schoenen mee naar het werk, en neem uw werkkleding in een tas mee naar huis.
- Berg uw werkspullen, zoals uw veiligheidsbril, pet/helm, handschoenen, PBM's, op in een kluisje of op een andere veilige plaats.
- Was uw handen nadat u iets hebt aangeraakt dat in het openbaar is gedragen.
- Neem, indien mogelijk, een douche.

### Bij Thuiskomst

- Bewaar desinfecterende doekjes in uw auto en desinfecteer persoonlijke spullen zoals badges, uw mobiele telefoon, sleutels en bril voordat u uw huis binnengaat. Laat zoveel mogelijk dingen in de auto liggen.
- Vermijd lichamelijk contact met anderen in huis totdat u zich hebt kunnen omkleden en douchen.
- Doe het wasgoed in een wasmand of leg het op een afneembaar hard oppervlak.
- Schud de vuile was niet uit en leg deze niet op zachte oppervlakken, zoals een bed of bank.
- Draag wegwerphandschoenen wanneer u de was doet, en was uw handen direct nadat u de handschoenen hebt uitgetrokken.
- Was de kleding zo heet als het wasvoorschrift toestaat.
- Desinfecteer uw huis regelmatig, vooral plekken die veel worden aangeraakt, zoals deurknoppen, afstandsbedieningen, tablets/iPads, lichtsakelaars, aanrecht-/tafelbladen, handgrepen, en gootstenen.