

TOOLBOX COVID-19



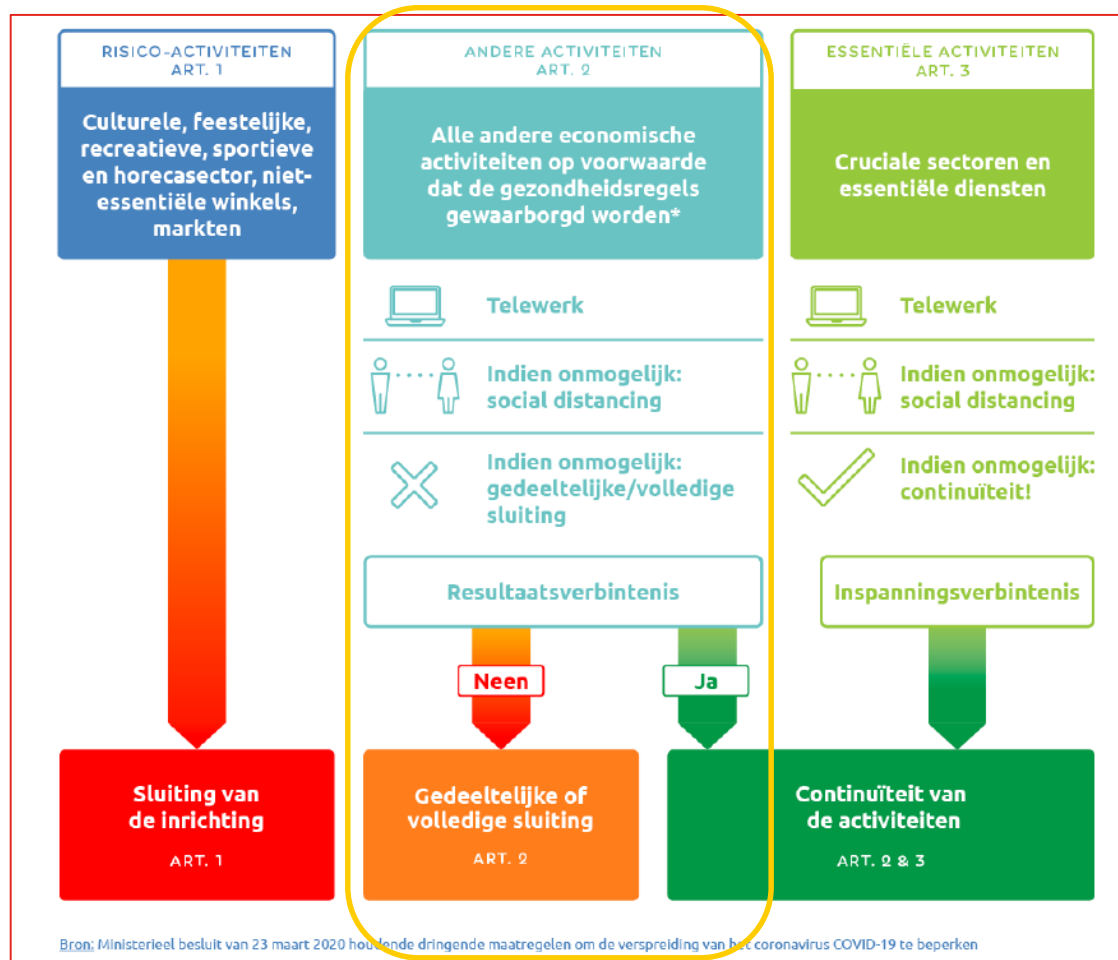
IT'S ALL IN OUR POWER.

TB17-06/04/2020 –CBG -NL

RICHTLIJNEN OVERHEID

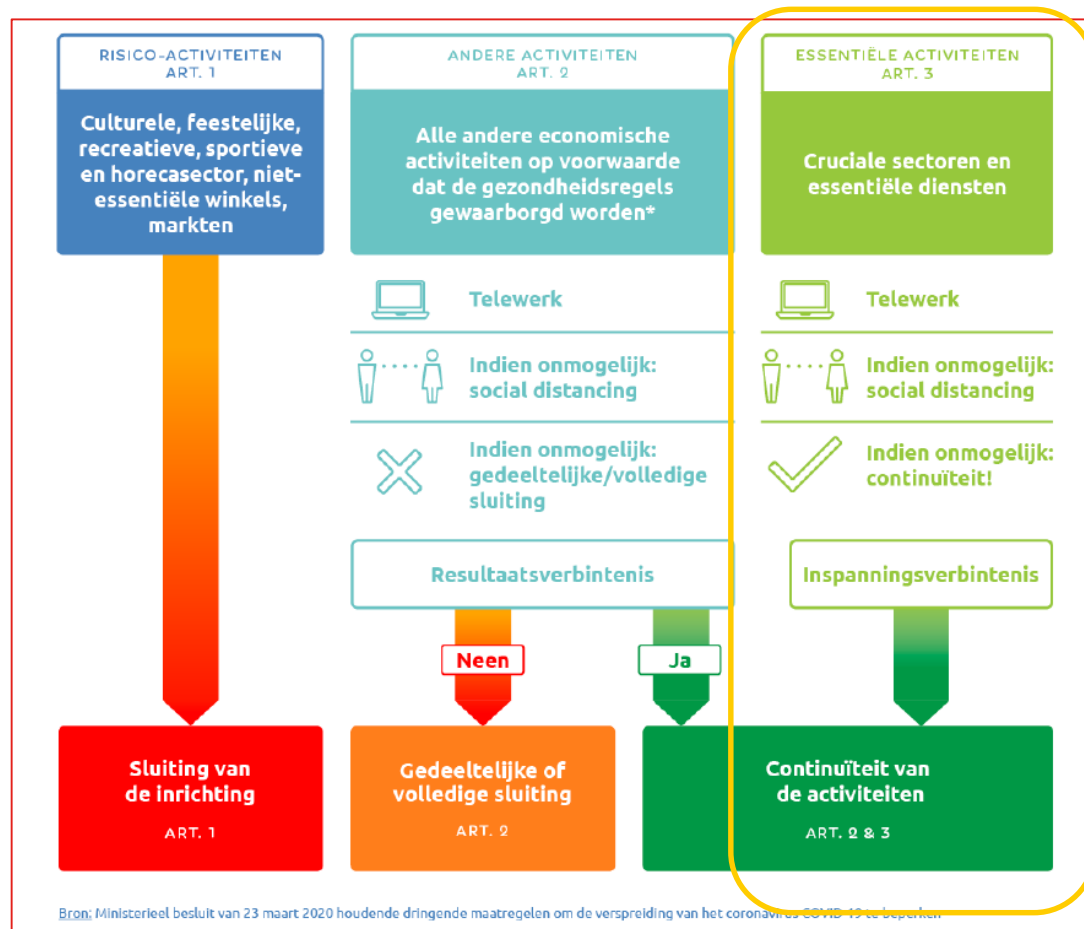
RICHTLIJNEN OVERHEID – ACTIVITEITEN

- ✓ CERATEC = “andere activiteiten” & mag zijn activiteiten verder uitoefenen mits de gezondheidsregels gerespecteerd worden



RICHTLIJNEN OVERHEID - ACTIVITEITEN

- ✓ Steenbakkerijen Ploegsteert valt sedert 03/04/2020 onder “essentiële activiteiten” voor wat betreft de activiteiten verbonden aan de volcontinuë oven → continuïteit van de activiteiten & inspanningsverbintenis



RICHTLIJNEN OVERHEID - MASKERS

- ✓ **Ziekenhuizen en overheidsdiensten krijgen nog steeds voorrang** voor leveringen. Fabrikanten beleveren eerst de kritische sectoren (ziekenhuizen, verzorgingscentra, ...), daarna volgen de industriële bedrijven. → dit betekent dat CERATEC/PLOEGSTEERT momenteel nog **geen mond/stofmaskers** ter beschikking heeft.



- ✓ Het ministrieel besluit van 23/03/2020 geeft aan dat de overheidsdiensten kunnen overgaan tot de opeising van Corona-gerelateerde producten bij bedrijven, waaronder stofmaskers FFP2 en FFP3, hydroalcoholische gels, beschermeschorten, goggles en gelaatsschermen alsook nitril handschoenen.

RICHTLIJNEN OVERHEID - MASKERS

- ✓ Alleen **FFP2 of FFP3** maskers bieden conforme bescherming tegen COVID-19, dit zijn ademhalingsbeschermingsmaskers of zogenaamde “stofmaskers”
 - Maskers moeten voldoen aan de norm EN149 en Europese Verordening 2016/425
 - CE markering dragen
 - Alternatieve normen zijn uitzonderlijk ook toegelaten (bv KN95 norm uit China), doch dienen bevestigd te zijn door een derde instantie



Chirurgisch masker



FFP2 of FFP3 stofmasker



FFP2 of FFP3 halfgelaatsmasker

- ✓ **Chirurgische maskers** beschermen de anderen tegen de projectie van jouw microben/vloeistofpartikels, maar bieden de drager zelf geen afdoende bescherming.

RICHTLIJNEN OVERHEID - MAATSCHAPPIJ

De regering heeft nieuwe regels gemaakt om het corona-virus te stoppen. De regels starten op 18 maart en stoppen voorlopig op 5 april.

Om ervoor te zorgen dat zo weinig mogelijk mensen ziek worden, moet iedereen deze regels volgen.

De politie kan controleren of je de regels volgt.

Je blijft zo veel mogelijk thuis.



Je mag alleen naar buiten als het echt nodig is. Dat wil zeggen, om

- Naar de dokter te gaan
- Naar de apotheek te gaan
- Naar het postkantoor te gaan
- Naar de bank te gaan
- Om te tanken
- Of om iemand te helpen die het echt nodig heeft, bv om naar het ziekenhuis te gaan.



Je mag naar het werk gaan, als je werkgever ervoor zorgt dat er genoeg ruimte is tussen de collega's. Maar als het kan, wordt er van thuis gewerkt.



Alle winkels gaan dicht. Deze winkels blijven wel open:

- Voedingswinkels
- Dierenwinkels
- Krantenwinkels
- Supermarkten. In de supermarkt heb je 30 minuten tijd (een half uur dus) om je boodschappen te doen. Het is zeker niet nodig om nu extra veel te kopen. Er is genoeg voor iedereen.
- De nachtwinkel is open tot 10 uur 's avonds.
- Er is geen markt.
- Je kan naar de kapper, maar er mag maar 1 klant tegelijkertijd binnen.



Je mag naar buiten gaan om te wandelen, fietsen, sporten ... Het is belangrijk om te blijven bewegen. Je kan op je eentje buiten komen of met de mensen met wie je samenwoont, of met 1 extra andere persoon. Je moet altijd minstens 1.5 meter afstand houden. Laat je kind buiten niet spelen met andere kinderen (tenzij met broer of zus).



Je mag niet in groep naar buiten.



Je kan niet op reis vertrekken.



De regels voor de crèches en de scholen blijven dezelfde. De crèches en scholen voor de kinderen sluiten niet volledig.



Als je een probleem hebt, of je voelt je eenzaam, dan kan je telefoneren/skypen/whatsappen/... met vrienden of familie.

RICHTLIJNEN OVERHEID

Houd deze sites goed
in de gaten als je de
laatste updates ivm
COVID-19 wil.

ALLE INFO OP

www.info-coronavirus.be



federale overheidsdienst

**VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU**

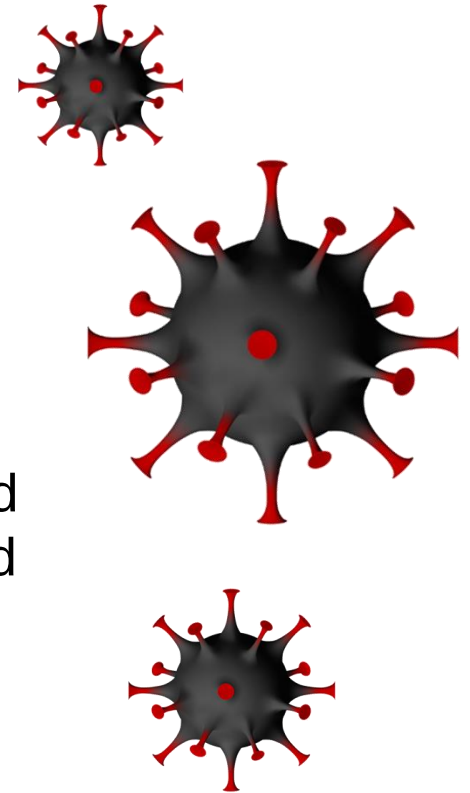
V.U. TOM AUWERS, VICTOR HORTAPLEIN 40/10, 1060 BRUSSEL



WAT IS COVID-19?

OORSPRONG COVID-19

- ✓ Coronavirussen (CoV) zijn een grote familie van virussen die ziekten veroorzaken, variërend van verkoudheid tot ernstigere ziekten (MERS-CoV en SARS-CoV)
- ✓ In december 2019 wordt een cluster van longontsteking van onbekende oorzaak in Wuhan, China vastgesteld
- ✓ Een nieuw coronavirus (**SARS-CoV-2/ Covid-19**) werd geïdentificeerd dat nog niet eerder bij mensen gekend was



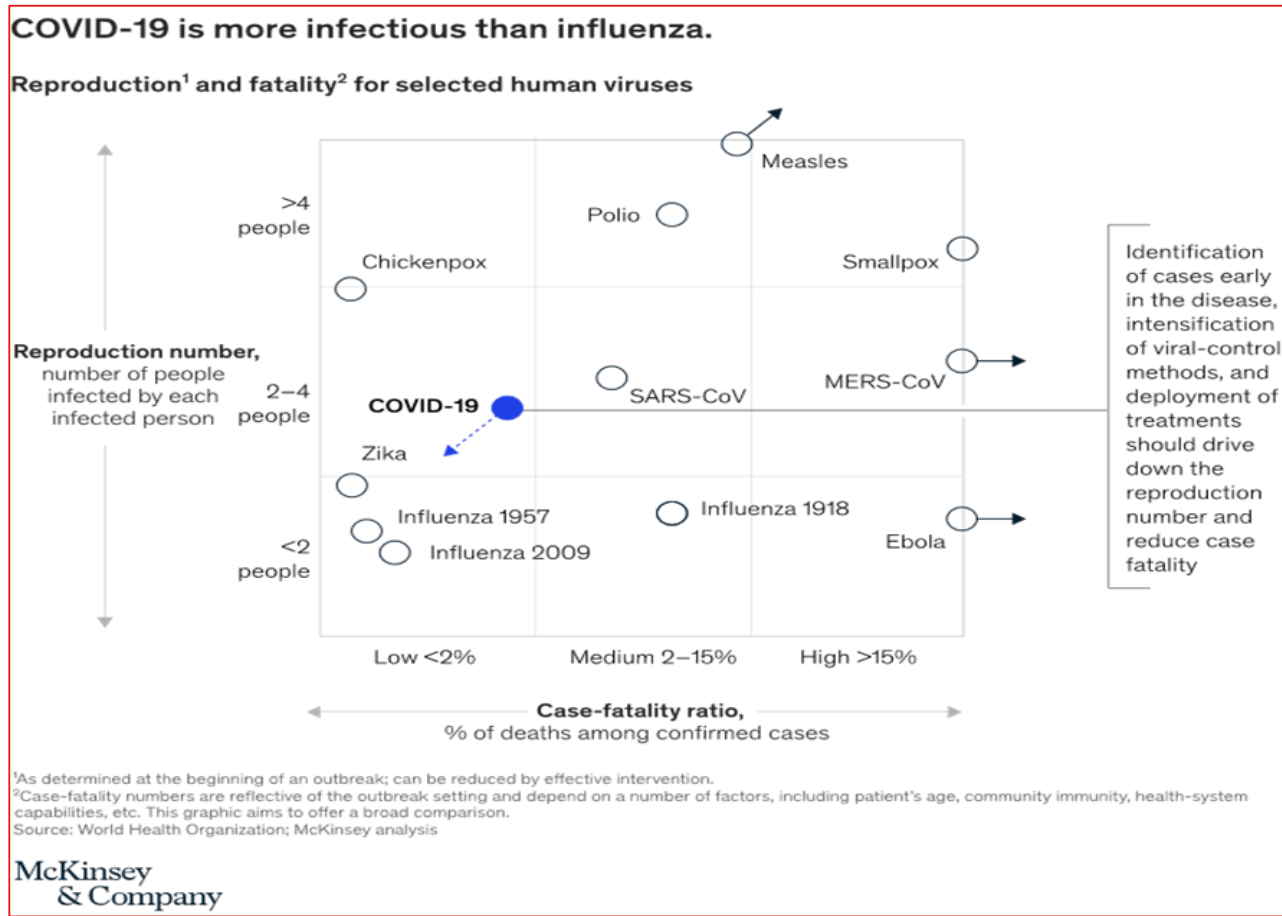
OORSPRONG COVID-19

- ✓ Coronavirussen zijn zoönotische virussen, ze worden van dier naar mens overgedragen
 - SARS-CoV wordt overgedragen van civetkatten
 - MERS-CoV wordt overgedragen van dromedariskamelen
 - SARS-CoV-2 kent een link met de Wuhan voedselmarkt (met vis, zeevruchten en levende dieren), vermoedelijke overdracht door vleermuizen
- ✓ COVID-19 wordt makkelijk van mens op mens overgedragen



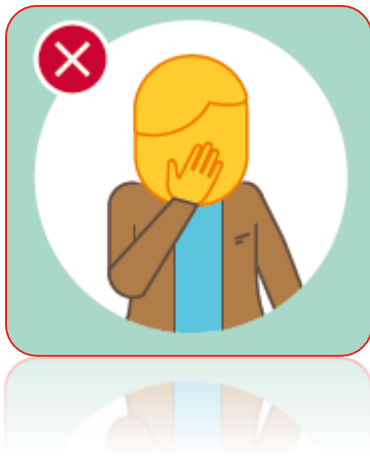
OORSPRONG COVID-19

- ✓ COVID-19 is besmettelijker dan de gewone (influenza) griep



VERSPREIDING COVID-19

- ✓ Via **aerogene druppelinfectie**: heel kleine druppeltjes tijdens hoesten of niezen die via de lucht verspreid worden
- ✓ Via **handcontact**: aanraken van ogen en neus (slijmvliezen)
- ✓ Kans op besmetting is grootst in **besloten, drukbezochte en slecht verluchte ruimtes**



VERSPREIDING COVID-19

- ✓ Het virus kan **overleven op harde oppervlakten**, de tijd hangt af van het soort oppervlak en de temperatuur, luchtvochtigheid, ...
Gemiddeld is dit **ongeveer 3 uur** op gladde harde oppervlakten.
- ✓ In (gunstige) labo omstandigheden observeerde men volgende **maximum overlevingstijden** voor COVID-19 *(bron COVID-19 coördinator MENSURA)*
 - Harde kunststof materialen : tot 72u
 - Metalen oppervlakten : tot 48 u
 - Papier en karton : 12 à 24 u
- ✓ De incubatietijd van COVID-19 is **2 tot 14 dagen**
 - Nieuwe data spreken van 5-7 dagen *(bron UZA)*
 - Tijdens de incubatietijd is het virus vermoedelijk al overdraagbaar
- ✓ Zoals bij andere influenza is het voor COVID-19 ook : hoe ernstiger het ziektebeeld (meer hoesten, niezen, ...), hoe besmettelijker je bent voor je naasten



RISICOGROEPEN COVID-19

✓ **Kwetsbare groepen**, zijn mensen met :

- *Leeftijd > 65 jaar*
- *Ernstige chronische (hart) aandoeningen*
- *Afwijkingen en functiestoornissen van luchtwegen en longen*
- *Arteriële hypertensie*
- *Diabetes mellitus*
- *Ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie*
- *Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuun ziekten, na orgaantransplantatie, hematologische aandoeningen, bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen, chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten*
- ...

✓ **Mortaliteit is circa 2%** voornamelijk bij personen met onderliggende gezondheidsproblemen of bij oudere leeftijdsgroepen.

✓ 80% van de zieken hebben slechts milde symptomen, 20 % hebben een ernstig klinisch beeld



ZIEKTEBEELD COVID-19

- ✓ Milde tot ernstige luchtwegaandoeningen met koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden

- ✓ De meest frequente symptomen zijn :

- ✓ Koorts (38°C ; $> 37,3^{\circ}\text{C}$ extern gemeten)
- ✓ Hoest
- ✓ Keelpijn (soms) , Spierpijn (soms)
- ✓ Kortademigheid

WANNEER JE 1 VAN DEZE KLACHTEN HEBT, BLIJF JE THUIS & CONTACTEER JE JE HUISARTS !

- ✓ De infectie kan leiden tot een ongecompliceerde ziekte, milde pneumonie of ernstige pneumonie
- ✓ Het klinische verloop bij kinderen lijkt voorlopig veeleer mild



PREVENTIE MAATREGELEN

PREVENTIE – HYGIËNE MAATREGELEN



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf thuis als je zelf ziek bent. Bel de huisarts, ga niet naar de praktijk of spoeddienst.

PREVENTIE – HYGIËNE MAATREGELEN



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

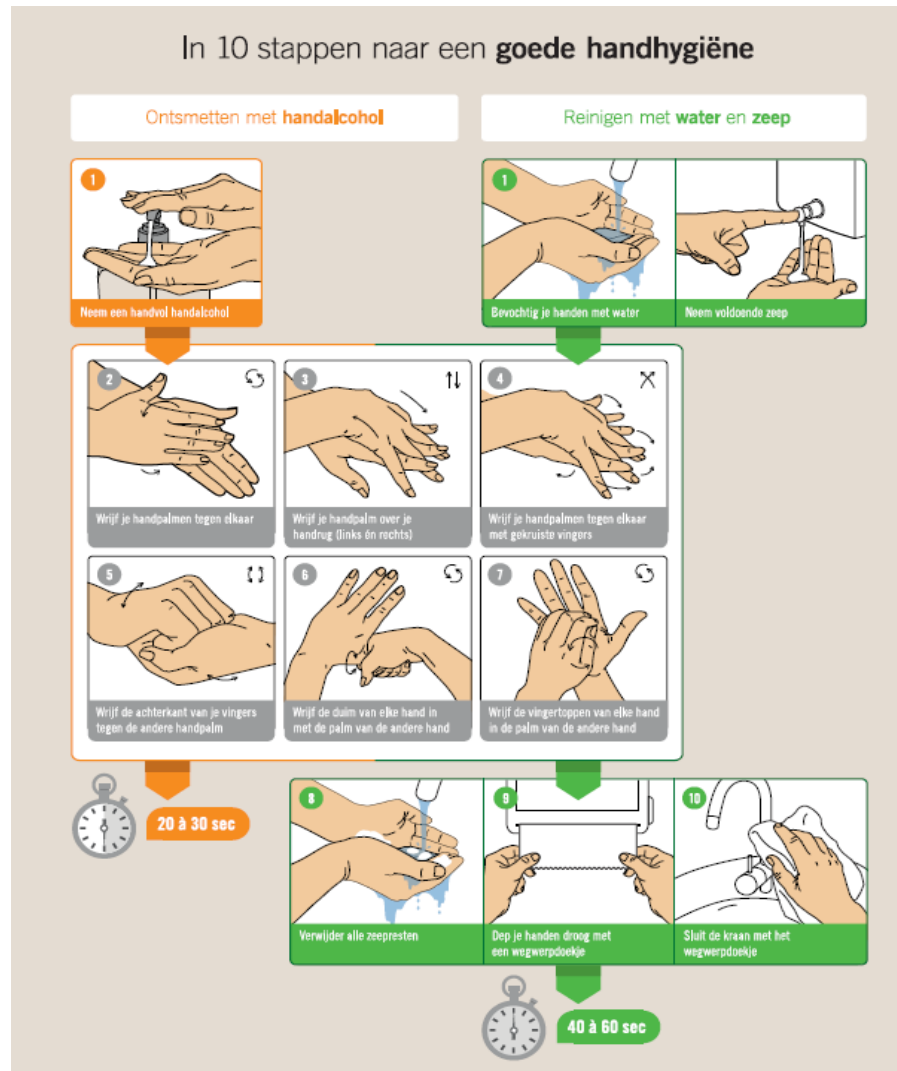


Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact met anderen die ziek zijn.

PREVENTIE – GOEDE HANDHYGIËNE



PREVENTIE – GOEDE HANDHYGIËNE



https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=cbX0xwKORjk&feature=emb_logo

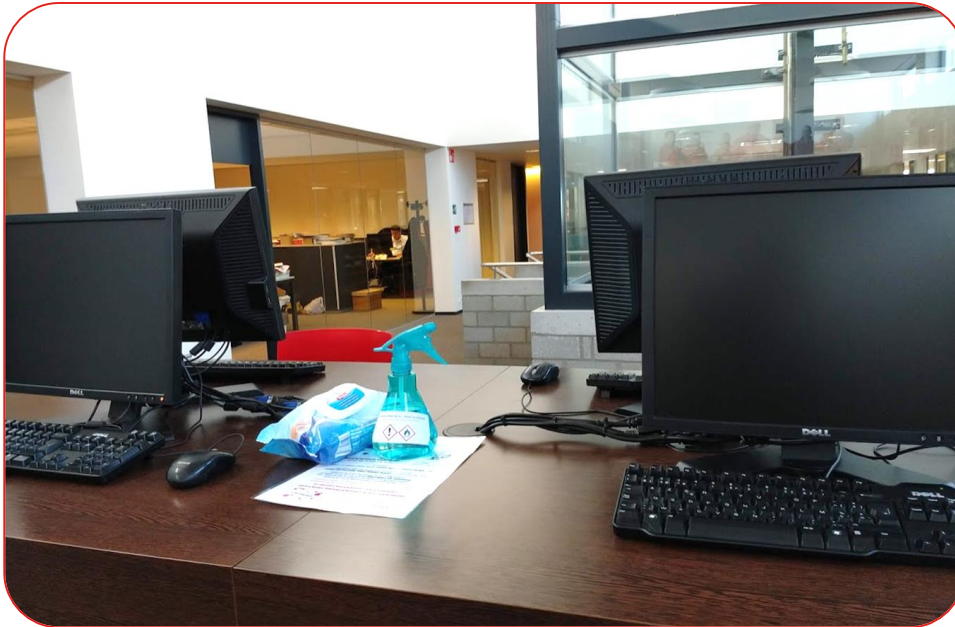
PREVENTIE – GOEDE HANDHYGIËNE

- ✓ Hands wassen met zeep en afdrogen met papieren doek
- ✓ Airblades zijn tijdelijk afgeschakeld omdat het niet duidelijk is of deze het virus helpen verspreiden



PREVENTIE – GOEDE HANDHYGIËNE

- ✓ Reinigingsdoekjes, alcoholgel of –spray voorzien bij de gemeenschappelijke toestellen en ruimtes
- ✓ Was steeds je handen na gebruik van gemeenschappelijke objecten



PREVENTIE – GOEDE HANDHYGIËNE

- ✓ **Persoonlijke desinfecterende gel** (75 ml) voorzien voor alle medewerkers die aan het werk blijven
- ✓ De handgels kunnen opgehaald en bijgevuld worden in het magazijn EL3.



Handgel is meestal minder effectief dan water en zeep. Gebruik handgel dus alleen als er geen water en zeep voorhanden is.

PREVENTIE – GOEDE HYGIËNE

- ✓ **Extra reiniging door de poetsfirma** voorzien bij de gemeenschappelijke toestellen en ruimtes
- ✓ Reiniging met **1% javel en/of dettol** sprays
- ✓ 2 x per dag reiniging van :
 - ✓ Deurklinken
 - ✓ Handvaten van frigo, microgolf, ...
 - ✓ Koffiemachines
 - ✓ Trapleuningen
 - ✓ Toiletzittingen, spoelknoppen, kranen
 - ✓ Gemeenschappelijke tafels, vergadertafels, ...
- ✓ Was steeds je handen na gebruik van gemeenschappelijke objecten !



PREVENTIE – GOEDE HYGIËNE

- ✓ Spray (VIGOR) met **1,5% Javel of Dettol spray**
- ✓ Rugsproeiers met **0,2% hypochloriet** voor desinfectie van grote oppervlakten/werkposten
 - bij te vullen in de garage BR1
 - PBM's : veiligheidsbril & handschoenen



PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

- ✓ Respecteer de « social distancing » : houd 1,5 meter afstand met andere mensen



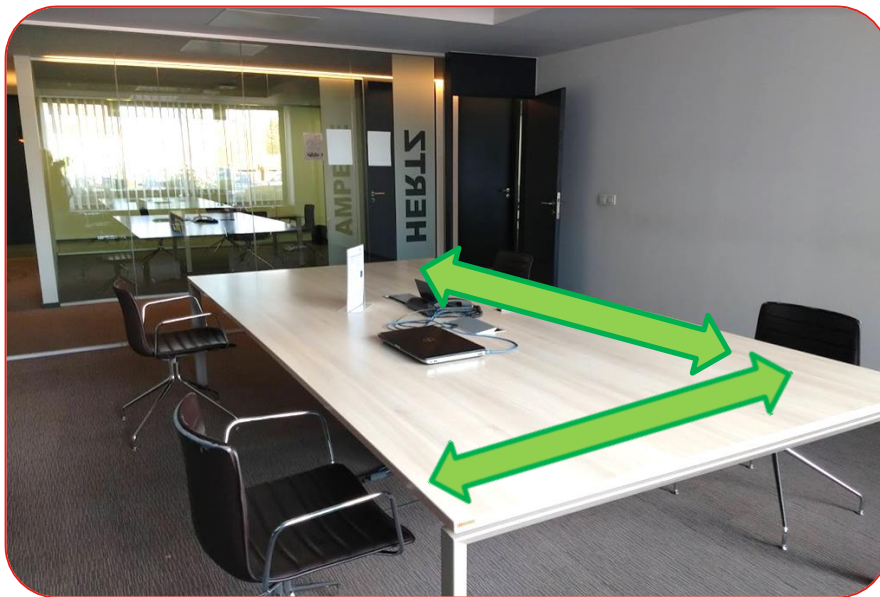
PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING



https://www.youtube.com/watch?v=00doYWSFw58&feature=emb_logo

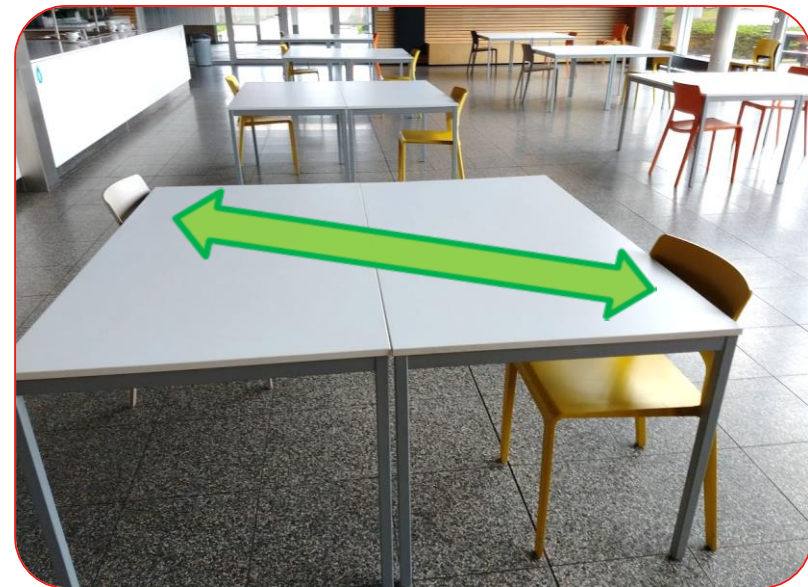
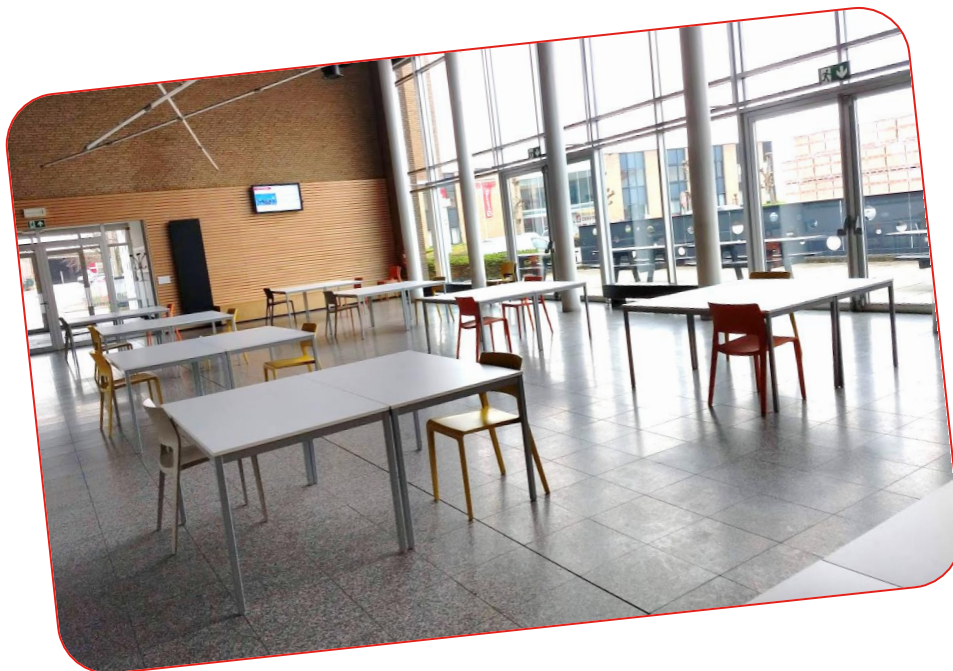
PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

- ✓ Niet noodzakelijke vergaderingen, opleidingen, workshops, ... worden uitgesteld → **gebruik Skype, Teams, Telefoon**
- ✓ **1,5 m social distancing** gerespecteerd (stoelen werden weggenomen)
- ✓ **Verluchten/ventileren** na gebruik
- ✓ Kleine vergaderzalen niet gebruiken (Ampère, Joule, ...)

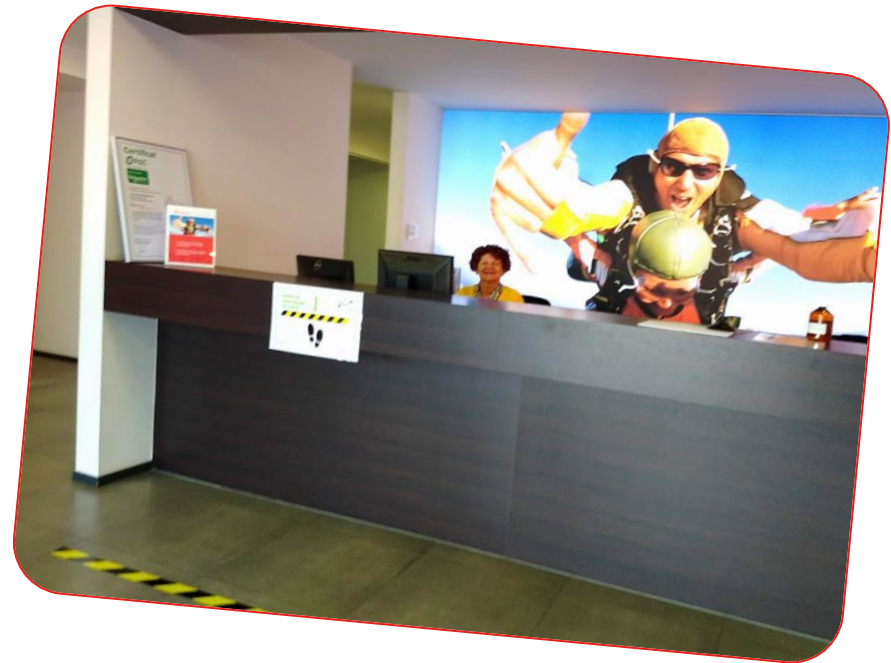


PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

- ✓ Geen warme maaltijden meer beschikbaar in de cantine, maar er kunnen wel nog **broodjes** besteld worden
- ✓ Betalingen met geld werden opgeschort
- ✓ Eten kan nog mits **1,5 m social distancing** en niet recht tegenover elkaar zitten (stoelen diagonaal opgesteld)



PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING



- ✓ Derden worden onthaald in overeenstemming met de social distancing regels
- ✓ Er zijn **markeringen op de vloer** aangebracht ter hoogte van de receptie, magazijnen, laadzones en heftrucks
- ✓ **Desinfecterende gel en wegwerp handschoenen** zijn voorzien

PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

- ✓ Carpooling is **VERBODEN** !
- ✓ Slechts 1 chauffeur per wagen/camionette
- ✓ **Uitzonderlijke (tijdelijke) verzekering** voor medewerkers die zich als gevolg van deze maatregel met de eigen wagen verplaatsen naar de werven.



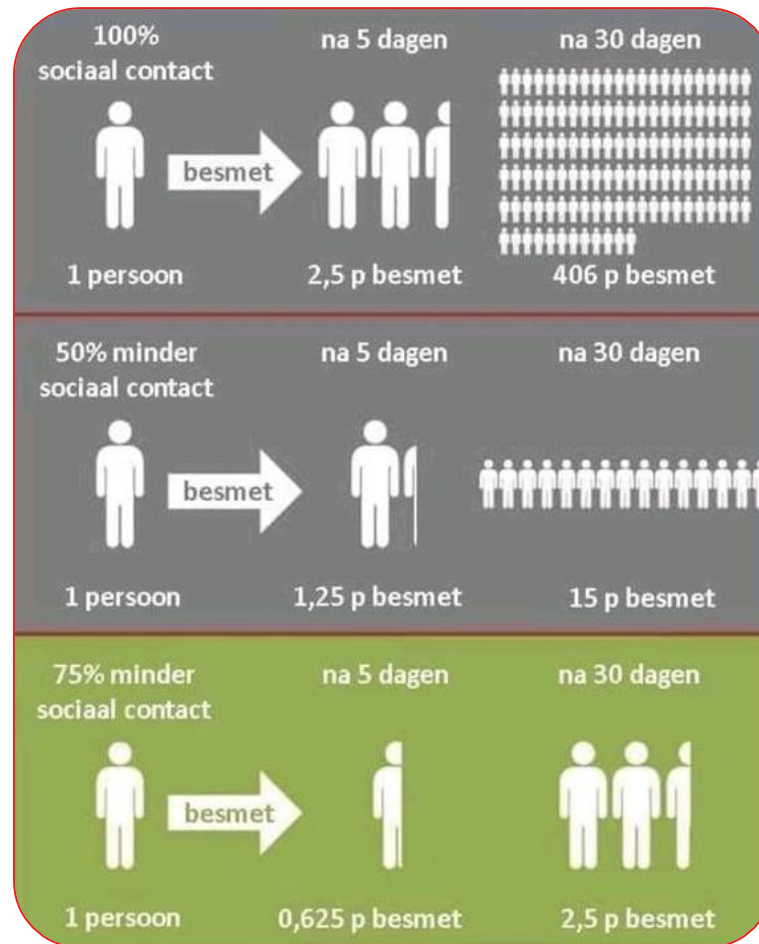
PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

- ✓ Lift alleen gebruiken als het niet anders kan
- ✓ Slechts 1 persoon in de lift



PREVENTIE – SOCIAL DISTANCING

✓ Het effect van “Social Distancing”



**BEN JE ZIEK OF VERTOON JE
SYMPTOMEN ?**

WIE ZIEK IS ...BLIJFT THUIS!

- ✓ Blijf thuis als je één van deze symptomen vertoont

SYMPTOMEN

- Koorts 38°C , > 37,3 °C (extern gemeten)
- Hoest
- Keelpijn (soms) , Spierpijn (soms)
- Ademhalingsproblemen

- ✓ Bel je huisarts & benoem je symptomen
- ✓ Bij huisquarantaine : verlaat je woning niet & isoleer je zo goed mogelijk van je huisgenoten
- ✓ Wie bevestigd is met COVID-19 informeert de leidinggevende zodat de naaste collega's een verhoogde autocontrole kunnen doen



WIE ZIEK IS ... INSTRUCTIES OVERHEID

Wie ziek is...

Iedereen met luchtweginfecties moet thuis te blijven en telefonisch contact opnemen met de huisarts. De huisarts bepaalt via telefonisch consult of de persoon thuis kan uitzieken of naar het ziekenhuis moet.

- Je blijft **minstens 7 dagen thuis** en **zeker tot zolang je nog symptomen hebt** (als je symptomen langer dan 7 dagen duren, blijf je dus langer thuis).
- Thuis blijven betekent dat je **de woning niet verlaat**. Je gaat geen boodschappen doen, je komt niet op straat, gaat niet wandelen...
 - je kan wel in je eigen tuin of op je terras naar buiten komen.
 - je kan ook kort naar buiten om de brievenbus te lichten.
 - je vermijdt altijd om nauw en lang contact te hebben met andere mensen
 - iemand uit je gezin of kennissenkring moet instaan voor je boodschappen. Je kan die ook laten leveren. zorg ervoor dat je geen contact hebt met de persoon die je boodschappen of maaltijden brengt.
 - vermijd zeker contact met kwetsbare personen zoals ouderen of mensen met verminderde weerstand.
- Thuis isoleer je je zo goed als je kan van je huisgenoten. Je verblijft in andere kamers, eet apart, slaapt apart, gebruikt een andere badkamers als er meerdere zijn...
 - verlucht regelmatig de ruimtes waarin je verblijft.
- Je kan een zelfgemaakt mondmasker dragen om je huisgenoten te beschermen (zie maakjemondmasker.be/ voor tips)
- Respecteer ten volle de hygiënevoorschriften zoals handen wassen, papieren zakdoek gebruiken om te hoesten

WIE ZIEK IS ... – COLLEGA'S

- ✓ Wie bevestigd is met COVID-19 informeert de leidinggevende
- ✓ Leidinggevende brengt de preventie- en personeelsdienst op de hoogte
- ✓ Leidinggevende brengt de naaste collega's op de hoogte :
 - Discretie & respect voor de persoon in kwestie
 - Wanneer de social distancing en hygiëne werden gerespecteerd, is er absoluut geen reden tot paniek
 - Verhoogde autocontrole is verplicht
 - dagelijks temperatuur meten vóór je naar het werk komt
 - checken op symptomen
- ✓ Werkpost van de zieke collega wordt buiten dienst gezet en gereinigd volgens de voorschriften



TELEWERKEN / HOME OFFICE

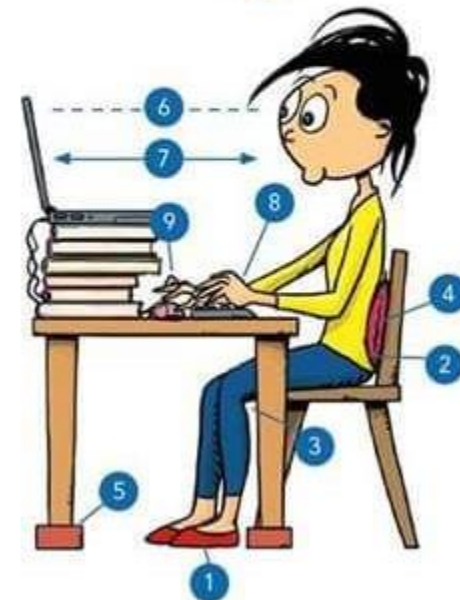
HOME OFFICE - ERGONOMIE

Hoe werkplek instellen?



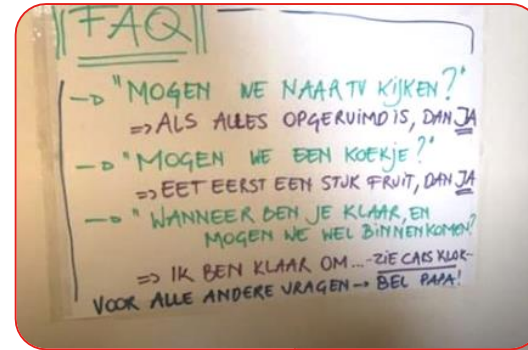
1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkaafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor onverwacht telewerk



HOME OFFICE & KIDS

- ✓ Geef je kinderen structuur
- ✓ Maak een dag- of weekplanning
- ✓ Er is 'tijd samen' en 'tijd alleen'
- ✓ Benoem concreet wat ze moeten of mogen doen, een "kluslijstje" is soms een goed idee 😊
- ✓ Wijk niet af van de afspraken
- ✓ And finally : "Wees niet te streng, het is ook nieuw voor hen ..."
(niet zoals op de foto's ...)



HOME OFFICE –TIME MANAGEMENT

✓ Goed voorbeeld “Time Management” van team Intralogistics

TEAM -time

Daily Team
Intra Team (N+1)

8.00 - 8.30
8.30 – 9.00



WE -time

Project Team
Call with
Colleagues

9.00 – 10.00
13.00 – 14.00



ME -time

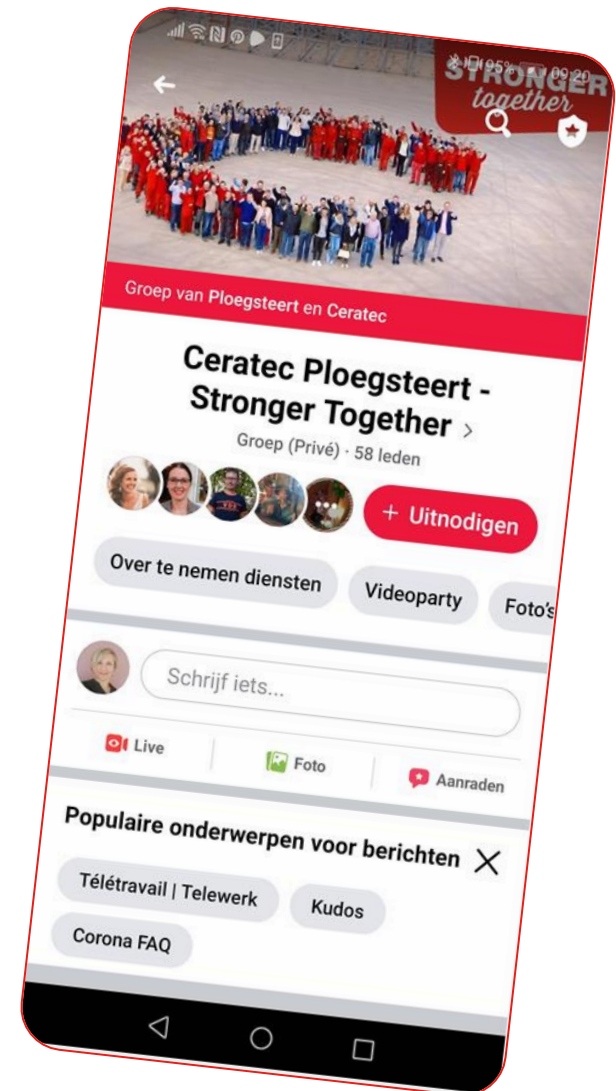
Avoid calls

10.00 – 12.00
14.00 – 17.00



CONTACT HOUDEN

- ✓ Contact houden met elkaar in deze “bizarre” tijden kan via diverse digitale kanalen : Teams, Skype, Whatsapp, Facebook, ...
- ✓ Maak je lid van onze besloten facebook groep **Ceratec Ploegsteert – Stronger Together**
- ✓ Deel **positief nieuws, leuke tips & tricks** en hou vooral contact met je collega's



OMGAAN MET VERANDERING

OMGAAN MET VERANDERING

**IF YOU CAN'T
CHANGE A
SITUATION,
CHANGE
YOUR MIND.**

OMGAAN MET STRESS

- ✓ Het is begrijpelijk dat je in deze “bizarre” tijd soms **stress of angst** hebt → *praat met mensen die je vertrouwt, familie, vrienden of collega's*
- ✓ Wees je bewust dat er veel **fake-nieuws** circuleert over COVID-19 → consulteer betrouwbare kanalen : www.info-coronavirus.be
- ✓ Beperk je ongerustheid door **media** die je van streek brengen slechts **beperkte tijd** te volgen.



OMGAAN MET STRESS

- ✓ Zorg voor een **gezonde levensstijl** met goede voeding, voldoende slaap en beweging.
- ✓ Verwerk je **emoties** niet door meer te gaan roken of drinken.
- ✓ Tijd om een **nieuwe hobby** te proberen of een oude terug op te nemen (*consulteer wel vooraf de richtlijnen van de overheid*)
- ✓ **OMDENKEN** : Niet klagen of negatief denken, maar wees **creatief** met het bedenken van oplossingen
- ✓ Hou er ook de (gepaste !) **humor** in en deel grappige filmpjes met je vrienden /collega's in een Whatsapp/FB groepje

(NIEUWE) ONTSPANNING

- ✓ **E-peritief** met vrienden (digitaal apéritiefje via skype of videocall)



Heb jij leuke, nieuwe manieren van ontspanning ontdekt? Deel ze met de collega's !

- ✓ **On-line dansen** (ipv in-line dansen 😊) & leer een nieuw dansje met het hele gezin (lachen !!)
- ✓ **Mondmaskers naaien** voor het goede doel
- ✓ Lees een **boek** & deel goede leestips met vrienden
- ✓ **Lente schoonmaak** of de **tuin** op orde zetten
- ✓ **Beluister en bekijk** een concert op youtube/netflix

Nos collègues Notre famille CERATEC

Keep Safe !



IT'S ALL IN OUR POWER.