

Verslag online bijeenkomst : “Hoe ga je weer veilig aan de slag”

Door : Vrijwilligerscentrale Amsterdam en Vrijwilligerscentrale Amstelland
Datum : dinsdag 23 juni 2020 van 11:00 – 12:00 uur
Met : Marty Jacobs, hygiëne-deskundige, GGD
Aanwezig : 46 personen van Vrijwilligersorganisaties uit Amsterdam, Amstelveen en Aalsmeer

Verslag

In het onderstaand verslag wordt per categorie eerst de vragen opgenoemd en direct daaronder de antwoorden gegeven. De gespreksonderwerpen:

2.1 Ervaringen tot nu toe

2.1.1 Ervaringen Marty

2.1.2 Nieuwste inzichten

2.1.3 Welke uitgangspunten blijven we hanteren

2.2 Thema's:

2.2.1 Veiligheid

2.2.2 Kwetsbare groep

2.2.3 Ventilatie

2.2.4 Omgaan met elkaar

2.2.5 Vrijwilliger met klachten / Corona

2.2.6 Overige vragen uit de chat

2.3 Waar kun je heen voor vragen?

2.1 Ervaringen tot nu toe

2.1.1 Ervaringen Marty

- *Wat zijn de ervaringen tot nu toe?*
- *Hoe ga je om met de verwarring die ontstaat door de algemene uitgangspunten versus de persoonlijke ervaringen?*

Antwoorden:

De belangrijkste ervaring op dit moment is dat mensen het beu zijn om zich te houden aan de uitgangspunten/regels. Je ziet dat het o.a. lastiger is voor personeel van winkels. Dit komt omdat het langer duurt dan mensen hadden gehoopt. Ze vinden het daardoor lastig om zich te houden aan de uitgangspunten zoals de 1,5 meter afstand.

Daarmee is het belangrijk om te zoeken naar een balans tussen wat noodzakelijk is en wat mensen ervoor over hebben. Dat betekent dat om de richtlijnen vol te houden, mensen zich moeten realiseren dat het virus zich vooral verspreid via hoesten, niezen, schreeuwen en zingen.

Bij twijfels moet men het serieus nemen en een afspraak maken bij de kweekstraat die in de RAI is gevestigd en vanaf dat moment thuisblijven totdat de uitslag negatief is. Bij een positieve uitslag gaat het hele gezin in quarantaine. Bij signalen: wees kritisch op eigen gedrag.

Houd 1,5 meter afstand, ook buiten!

2.1.2 Nieuwste inzichten

Wat zijn de nieuwste inzichten?

Er zijn geen nieuwe inzichten. 1,5 meter afstand blijft belangrijk. Een onderzoekje in verpleeghuizen leert dat er steeds meer gezamenlijk wordt gegeten. Het advies was: op de kamers eten. De keuze is begrijpelijk, maar dit is wel een spanningsveld en moet steeds worden afgewogen: welk risico wil je wel nemen en welke niet.

2.1.3 Welke uitgangspunten blijven we hanteren?

De gegeven antwoorden zijn gebaseerd op de huidige kennis en inzichten. Blijf altijd de site van het RIVM en de rijksoverheid checken. Bij alles wat we hieronder benoemd hebben gaan we ervanuit dat de volgende basisregels altijd worden gevolgd:

Overdracht virus

Het virus wordt verspreid via druppeltjes uit de neus en keel die via het hoesten en niezen in de lucht komen. Iemand kan deze druppeltjes inademen en zo besmet raken. De druppels kunnen ook via contact van slijmvliezen (ogen, mond, neus) via handen doorgegeven worden, Direct door handen geven indirect via deurklinken, tafels, lichtknoppen etc.

Het virus wordt met name overgedragen door hoesten en niezen van druppeltjes en via de handen (het geven van handen, en het aanraken van deurklinken en contactoppervlakken)

Voorkomen overdracht

Om de overdracht van het virus te voorkomen moet je je aan de basisregels houden:

- Veel handen wassen
- Hoesten of niezen in de binnenkant van de elleboog
- Eenmalig gebruik van papieren zakdoekjes, daarna meteen weggooien
- Hou 1,5 meter afstand van elkaar
- Werk zoveel mogelijk thuis
- Vermijd drukte
- Blijf thuis met keelpijn, hoesten, niezen of koorts
- Is er iemand ziek in het gezin, dan blijft iedereen thuis

Thema's

2.2.1 Veiligheid

Welk aantal mensen mogen er in een ruimte binnen?

- De regel is: jezelf als middelpunt van 1,5 meter naar alle kanten; dan is 6m² nodig
- Wel is er een verschil tussen rustig je krantje lezen of activiteiten
- Het kookproces en 1,5 meter is lastig. Dan moet je extra alert zijn en je steeds afvragen: hoe doen we het? Tijdens het koken ben je je niet bewust van die afstand omdat het koken je aandacht opeist. Een vrijwilliger die oplet om ervan te leren is een goed idee.

En buiten?

- Wat je buiten kunt doen, doe het aub buiten. Daar heb je een optimale ventilatie. Virussen vallen uiteen en zo'n optimale ventilatie heb je binnen nooit

Hoe groot mag de groep zijn?

- Als je binnen bent, bepaalt de ruimte de grootte van de groep (max. 30)
Toch blijft 1,5 meter het uitgangspunt. Een face shield beschermt alleen je ogen, niet je ademhaling. Lucht komt achter het scherm.

Regels per 1 juli

Inmiddels is per 1 juli voor binnenruimtes 100 personen akkoord en voor buiten 250 personen. Zie: <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/06/24/per-1-juli-15-meter-blijft-norm>

Hoe passeer je in kleine doorloopruimtes zoals gangen?

- Bij bron en contact onderzoek zien wij vanuit de GGD contacten van korter dan 15 minuten als laag risicovol. Dit wil niet zeggen dat je juist gaat proberen om veel van dit soort korte contacten binnen de 1.5 meter aangaan. Het betekent dat als je iemand passeert binnen de zone van 1,5meter, of iemand helpt met opstaan, dat je dan niet paniekerig hoeft te reageren.

Wel of geen mondkapjes?

- Geen mond/neus maskers. Zelfs in gezondheidszorg hoef je, als iemand geen covid19 heeft, geen mond/neus masker op. Ook niet bij langdurig contact, als je bijvoorbeeld iemand moet helpen bij het wassen. Draag een mond/neusmasker in het Openbaar Vervoer en bij mensen die moeilijk instrueerbaar zijn (denk aan dementie).

Hoe moet je omgaan met neus/mond masker?

- De buitenkant is vies, dus niet aan de voorkant pakken, altijd bij de oortouwjes. Binnenkant op binnenkant invouwen.
- 3 uur is maximum en dan wisselen van masker.
- Onder je kin schuiven niet doen! Bacteriën schuiven mee naar boven als je 'm weer opzet.

En hoe moet je omgaan met handschoenen?

Alleen nodig:

- Als je poep, plas of braaksel moet opruimen.
- In de keuken om te voorkomen dat je middels je handen virussen of bacteriën verspreid op rauwe voedingsmiddelen zoals vis en vlees

Alle andere momenten: geen handschoenen, omdat je dan niet voelt of je schone handen hebt en je het virus eerder verspreid.

Wat dan wel:

- Handen wassen met water en zeep of handhygiëne (handalcohol).
- Na een activiteit altijd handen wassen.
- Je kunt bij het opruimen van kopjes en glazen van bewoners en bezoekers handschoenen aandoen, maar dan wel allemaal of helemaal niet. Het is niet nodig. Je kan ook goed handen wassen!

Moet je van bezoekers en/of vrijwilligers de temperatuur opnemen?

- Bij sommige bezoekersregelingen moeten mensen bij verpleeghuizen de temperatuur opnemen. In veel gevallen gebeurt dat nu thuis.
- Als je geen klachten hebt, heb je ook geen koorts
- Al heb je hele lichte klachten, dan moet je toch thuisblijven. Neem hele lichte klachten ook serieus en laat je testen. Kijk het 1 dag aan en blijf thuis, is het de volgende dag over dan was het geen Corona.
- Hier moet je elkaar in kunnen vertrouwen

Kun je sierraden verbieden in relatie tot een goede handhygiëne?

- Handhygiëne in relatie tot ringen, horloges en armbanden etc. maakt een verschil. Rondom een ring kan je geen goede handhygiëne toepassen.
- Als leidinggevende goede voorbeeld geven.
- Goede uitleg geven en met zijn allen doen. (Vrijwilligers én mensen in dienst)
- Goed bespreken met vrijwilligers. Wat is makkelijk om te doen en wat vinden we lastiger en daar open over spreken, dan kan je elkaar helpen herinneren. Je komt op andere ideeën, je betreft ze, het verbindt, en je schept ruimte

Hoe moet je je beschermen in de keuken?

- In de keuken blijven de normale hygiënemaatregelen gelden. HACCP is al genoeg. Daarmee ben je goed beschermd.

Hoe gaan we om met vervoer?

Soms worden mensen vervoerd in een rolstoel, die in een busje wordt gereden. Soms in privéauto.

- In een privéauto is het moeilijk om 1,5 meter afstand aan te houden. Je mag daarom maximaal 1 persoon meenemen. Een echtpaar (maken samen een gezin) kan je wel meenemen.
- In een busje kun je meer mensen meenemen, want daar kan je ze beter uit elkaar zetten. De chauffeur draagt dan wel een mond/neus masker.
- Mensen helpen bij in en uitstappen is zo kortstondig dat dit moet kunnen.

Regels per 1 juli

Per 1 juli zijn de regels voor vervoer gewijzigd. Vanaf dat moment mogen ook vreemden bij elkaar in de auto en het aantal zitplaatsen mag ook in busjes weer maximaal benut worden. Wel is het advies, draag een mondneusmasker

Zie <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2020/06/24/per-1-juli-15-meter-blijft-norm>

2.2.2 Kwetsbare groepen

- Inzet 70+ vrijwilligers
- Waar moet je op letten als je ervoor kiest dit toch te doen?
- Gezondheidsverklaring nodig?
- Hoe ga je met hen in gesprek: tips over vragen welke je kunt stellen
- Overige vraag ivm kwetsbare groepen

Wat mag een 70-plusser nou wel of niet?

- Voor 70+ is het uitgangspunt bijgesteld: van 'blijf thuis' naar 'vermijd risicovolle plekken, zoals grote groepen.
- Eerder werd ook gesproken over 60+. Ervaring leert inmiddels dat de gemiddelde 60+ gemakkelijker herstelt. 70+ is een goed onderbouwde grens. Bij deze groep is het ziekteverloop ernstiger en duurt het herstel langer. Wil je jezelf dat aandoen?

Waar moet je op letten als een 70-plusser er toch voor kiest je om als vrijwilliger aan de slag te gaan?

- Een 70-plusser die fit is en aan de slag wil, dat moet je goed samen bespreken. En een goede hygiëne aanhouden. De keuze is niet alleen aan de 70-plusser, maar ook een keuze van de organisatie. Wat kan wel/wat kan niet.
- Samen naar kijken in de organisatie wat de risico's zijn. Het begeleiden van vrijwilligers is maatwerk.
- Bijvoorbeeld: een vrijwilliger bij die voorleest aan kinderen, daar is afstand houden lastig, maar moet je dit toch zoveel mogelijk betrachten. Door buiten voorlezen bijvoorbeeld bouw je meer veiligheid in.

Moeten 70+ een gezondheidsverklaring krijgen?

- Een gezondheidsverklaring geeft schijnzekerheid, want is een moment opname

Hoe ga je met de vrijwilligers in gesprek?

Maak zaken bespreekbaar:

- Hoe sta je erin?
- Waar ben je bang voor?
- Wat kan ik als organisatie voor je doen?

Tevens zaken uitleggen:

- Bijvoorbeeld uitleggen waarom iemand wel of niet een mond/neusmasker draagt en de rest niet

Zie ook: 2.2.4 Omgaan met elkaar

Overige vragen in relatie tot kwetsbare groepen

Kan ik een voorstelling (1 zangeres, muziek) organiseren voor een kwetsbare groep of moet ik dat doorschuiven naar het najaar?

Kan niet:

- 1 zangeres kan het virus verspreiden tot 3 á 4 meter
- Sowieso niet hard meezingen
- Geen blaasinstrumenten, die zijn vies vanwege speeksel
- Geen polonaise

Bij kwetsbare mensen concert opschuiven naar voorjaar 2021, of zangeres achter scherm (glasplaat) laten optreden.

En verder:

- Bridgen kan op 1,5 meter
- Dansclub (op 1,5 meter kan), geen polonaise!
- Concertjes buiten kunnen prima

2.2.3 Ventilatie

Wat wel en wat niet?

- Buiten is het risico sowieso kleiner
- Goede ventilatie draagt bij aan bescherming
- Bij slecht geventileerde ruimtes, vallen druppels in de lucht blijven hangen
- Ruimtes zonder ramen die open kunnen moeten op een andere manier geventileerd worden of afgesloten
- Bij kleine ruimtes met slechte ventilatie de ruimte niet gebruiken.
- Airco heeft filters dus kan gebruikt worden
- Als er niemand ziek is, ben je niets aan her verspreiden. Maar als iemand ziek is dan liever geen airco

- Verschil ventileren en het gebruik van een ventilator: Bij ramen open zetten is de doelstelling dat de lucht van desbetreffende ruimte ververst wordt. Met een ventilator creëer je uitsluitend een luchtstroom.
- Gesprek aangaan met beheerder om te weten hoe het ventilatiesysteem in elkaar zit en hoe het wordt onderhouden
- Geen gebruik maken van een slecht ventilatiesysteem

2.2.4 Omgaan met elkaar

Hoe kan ik angst bij vrijwilligers wegnemen?

Grofweg kun je drie typen vrijwilligers onderscheiden:

- Vrijwilliger wil aan de slag maar is angstig: in gesprek gaan, samen optrekken
- Mensen willen niet (meteen) aan de slag: (zeggen bijvoorbeeld: laat mij rustig even kijken of ik wat wil, misschien eerst er iets over lezen). Dan zou je kunnen vragen: waar zie je tegenop, zou je andere dingen willen doen? Of: Neem even rust. Of: Wil je nog bij ons blijven?
- Is het risico te groot? Kijken of er digitaal vrijwilligerswerk is.
- Iemand wil misschien wel/niet: gesprek nodig waar heb je wel zin in, waar zit je angst, wat kan je als organisatie doen voor de vrijwilliger zodat ie op een prettige manier aan de slag kan.

Zie ook: <https://www.vca.nu/aanpakkers-aankijkers-en-bijkomers/>

2.2.5 Een vrijwilliger heeft klachten of Corona

En dan heeft een vrijwilliger of een bekende van een vrijwilligers klachten, wat dan? Wat moet de organisatie preventief doen? Bijvoorbeeld: Man van collega heeft klachten/ iemand is in aanraking geweest met iemand die het virus mogelijk heeft.

- Bedenk dan dat gemiddeld 2% van de testen positief is. Activiteiten hoeven dus niet worden stopgezet, tot uitslag test bekend is. Overige vrijwilligers hoeven pas geïnformeerd te worden als uitslag test bekend is.
- Indien positief, dan gaat de GGD na welke contacten en welke risico- contacten er zijn geweest. Korte contacten van 15 min of minder vallen daarbuiten.
- Bij bronnen-contactonderzoek is het fijn als de coördinator weet hoe je mensen kunt bereiken. Handig dus om dat bij te houden: wie is wanneer geweest (vrijwilliger, bezoek) en wat zijn hun gegevens.

Je kan altijd de GGD bellen om te overleggen hoe e.e.a. aan te pakken.

Hoe waarborg ik dat vrijwilligers zich aan instructies houden?

- Coördinatoren kunnen het bespreekbaar maken: 'ik maak me zorgen dat jullie je niet aan de regels houden', en deel een gevoel van verantwoordelijkheid: 'hoe gaan we er samen voor zorgen dat we ons aan de instructies houden?'

2.2.6 Overige vragen uit de chat

Kinderen die met snottebellen van school komen: moeten die kinderen getest te worden en ik als ouder?

- Kinderen tot 6 jaar hoeven niet getest te worden, behalve als ze koorts krijgen. Als ouder kan je wel naar je werk. Hou wel de hygiëne in acht. Als een zoontje van 10 jaar een snotneus heeft dan moet het zoontje getest en als het kindje positief is, moet kind én gezin in quarantaine.

En hoe zit dat dan in de klas?

- Als de GGD een kind in de klas positief test, dan moet de hele klas testen. Allen gaan dan 1 dag in quarantaine tot de uitslag er is. Altijd wachten op de test: in de tussentijd dan dus niets doen.

Hulp van de vrijwilliger bij op- en afstappen van de duofiets: welke bescherming nodig?

- Bij een duofiets zit je naast elkaar en is de afstand geen 1,5 meter. Zo'n fietstocht zal meestal langer zijn dan 15 minuten, het advies is dan zeker draag een mondkapje.

Een EHBO-er moet soms binnen de anderhalve meter komen. Moeten wij het slachtoffer vragen een mondkapje te dragen?

- Een slachtoffer zal je in veel gevallen niet kunnen vragen om een mondkapje voor te doen en dit is in veel EHBO situaties ook geen wenselijke situatie. Mij lijkt het heel goed als in de EHBO kit een mondneusmasker zit, zodat je altijd de mogelijkheid hebt om een mondneusmasker op te zetten.

Vrijwilligers komen naar een bijeenkomst met voldoende afstand en ventilatie. Ze komen vanuit verschillende hoeken uit het land. Is dat wel te verantwoorden ivm reizen?

- Het reizen ook met het openbaar vervoer is de afgelopen weken fors toegenomen. Kijk maar eens naar de volle pontjes tussen Amsterdam C.S. en Amsterdam Noord. Dit heeft niet geleid tot een toename van Coronabesmettingen. Reizen met de bekende voorzorgsmaatregelen lijkt dus vooralsnog voldoende veilig.

2.3 Contact

Blijf bellen of mailen over hoe zaken aan te pakken, wel of niet open gaan etc.:

GGD

<https://www.ggd.amsterdam.nl/coronavirus/>

of neem telefonisch contact op:

- Algemene vragen via: 0800-1351, iedere dag tussen 8.00 tot 22.00.
- Specifieke GGD vragen over corona via: 020 555 5202 ma t/m vrijdag 09.00 – 20.00, za en zo 10.00 – 17.00.

Vrijwilligerscentrale Amsterdam

<https://www.vca.nu/veilig-open-met-corona/>

Vrijwilligerscentrale Amstelland

<https://www.amstelveenvoorelkaar.nl/weer-veilig-aan-de-slag>

Of neem contact op met: mrijkerkerk@vrijwilligerscentrale-amstelland.nl

<https://www.aalsmeervoorelkaar.nl/weer-veilig-aan-de-slag>

Of neem contact op met: rjoon@vrijwilligerscentrale-amstelland.nl