

ZAKAŻENIE COVID-19 I PRZEWLEKŁY COVID-19 – PORADNIK DLA PRACOWNIKÓW

Poradnik dla pracowników powracających do zdrowia



Spis treści

Pracownicy i pracodawcy: połączenie sił	2
Podczas choroby	2
Co zrobić w przypadku zaobserwowania u siebie objawów COVID-19?	2
Co należy omówić z przełożonym w przypadku dłuższej nieobecności w pracy, np. z powodu przewlekłego COVID-19?	3
Rola Twojego przełożonego	3
Powrót do pracy.....	4
Spotkanie (rozmowa) przed powrotem do pracy	4
Badanie lekarskie przed powrotem do pracy.....	4
Dostosowanie obowiązków zawodowych	5
Przykłady dostosowania obowiązków zawodowych	5
Stopniowy powrót do pracy	5
Inne przykłady	5
W jaki sposób może Ci pomóc służba medycyny pracy?	6
Ogólne obowiązki pracodawcy	6

Pracownicy i pracodawcy: połączenie sił

Powrót do pracy po okresie ogromnego obciążenia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, jakim jest zakażenie COVID-19 lub przewlekły COVID-19, może być trudny. Wykonywanie codziennych czynności może nadal sprawiać Ci trudności, ale musisz pracować ze względów finansowych lub z przyczyn społecznych związanych z dbaniem o swoje zdrowie psychiczne. W przypadku COVID-19 zaleca się nie pracować do czasu powrotu do zdrowia, ale przy odpowiednim wsparciu stopniowy powrót do pracy lub powrót na część etatu podczas rekonwalescencji jest możliwy. Ale warto pamiętać, że Twoja choroba nie może już stanowić zagrożenia dla innych, a Ty musisz czuć się na siłach, by wykonywać przynajmniej część swoich obowiązków. Wiele osób choruje przez kilka dni, ale choroba może także utrzymywać się od dwóch do czterech tygodni. W takim przypadku mówimy o „ostrym COVID-19”.

„Przewlekły COVID-19” to z kolei termin używany wtedy, gdy po czterech tygodniach nadal odczuwasz objawy choroby i nie możesz wykonywać normalnych czynności. Według badań jedna na pięć osób ma objawy choroby po pięciu tygodniach, a u jednej na dziesięć objawy utrzymują się przez co najmniej 12 tygodni po przebyciu ostrego COVID-19. W lutym 2021 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała [wytyczne polityczne](#) na temat przewlekłego COVID-19, zawierające szczegółowy opis objawów, informacje na temat częstości występowania oraz sposoby na zarządzanie chorobą.

Słowa otuchy: powrót do zdrowia po przebyciu COVID-19 może być długi, ale z upływem czasu wiele osób zaczyna czuć się lepiej. Co więcej, wraz z rozwojem wiedzy na temat choroby należy się także spodziewać opracowania skuteczniejszych metod leczenia. Powrót do pracy jest częścią rekonwalescencji, nawet jeśli na początku powinien odbywać się stopniowo lub powoli.

Pandemia okazała się także trudnym okresem dla pracodawców, którzy musieli szybko zmienić sposób organizacji pracy, żeby stworzyć bezpieczne środowisko dla swoich pracowników i klientów. Kolejnym wyzwaniem okazała się liczba osób na zwolnieniach lekarskich. W jednej organizacji choroba mogła zaatakować wielu pracowników.

Poza tym w trakcie pandemii wiele osób przeszło na system pracy zdalnej, a wiele przedsiębiorstw i branż (np. sektor hotelarsko-gastronomiczny) musiało się zamknąć, co dla dużej liczby pracowników oznaczało przestój w pracy. Konsekwencje tego będą długoterminowe, w związku z czym pracodawcy będą musieli skupić się na potrzebach związanych ze swoją podstawową działalnością, jednocześnie traktując zdrowie i dobrostan swoich pracowników jako priorytet.

Pracownicy i pracodawcy powinni zatem połączyć siły i wspólnie ustalić takie zasady powrotu do pracy, jakie będą korzystne dla wszystkich.

Podczas choroby

Co zrobić w przypadku zaobserwowania u siebie objawów COVID-19?

- Wykonaj test na COVID-19 i nie idź do pracy. Jeśli wynik testu będzie pozytywny lub jeśli Twój lekarz uważa, że objawy wskazują na COVID-19, nie idź do pracy i zostań w domu – izoluj się od momentu uzyskania pozytywnego wyniku testu lub zaobserwowania u siebie objawów. Sprawdź zasady obowiązujące w Twoim kraju i wymogi swojego pracodawcy.
- Skontaktuj się ze swoim przełożonym, żeby poinformować pracodawcę o swojej nieobecności i przedstaw odpowiedni dokument, np. zwolnienie lekarskie, jeśli wymagają tego przepisy obowiązujące w Twoim kraju.
- Zapewnij sobie dużo odpoczynku do czasu, gdy poczujesz się lepiej – pamiętaj, że nowe objawy mogą pojawić się po wielu dniach od rozpoznania choroby.
- Przed powrotem do pracy spełnij wszelkie wymogi dotyczące testów. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się ze służbą medycyny pracy lub pracodawcą.

Co należy omówić z przełożonym w przypadku dłuższej nieobecności w pracy, np. z powodu przewlekłego COVID-19?

- Jak długo zalecono Ci nie pracować: jako pracownik Twoim obowiązkiem jest niezwłocznie poinformować swojego przełożonego o nieobecności w pracy spowodowanej chorobą, przedstawić zwolnienie chorobowe i podać przybliżony czas trwania Twojej nieobecności. Jeśli jest to niemożliwe ze względu na restrykcje związane z bezpośrednimi spotkaniami, skonsultuj się z lekarzem.

Uwaga: informacje podane w zwolnieniu chorobowym powinny wynikać z ustaleń pomiędzy Tobą a lekarzem, który je wypisuje. Informacje o Twoim zdrowiu są poufne, ale warto przekazać pracodawcy krótkie wyjaśnienie.

- Powód nieobecności w pracy: wystarczy krótkie i ogólne wyjaśnienie, np. „podejrzanie zachorowania na COVID-19” lub „choroba wirusowa”. Nie masz obowiązku podawania przełożonemu żadnych szczegółów medycznych. To Ty decydujesz o tym, jakie informacje chcesz przekazać.
- Kiedy należy skontaktować się z przełożonym w celu przekazania aktualnych informacji o stanie zdrowia: jeśli zamierzasz wrócić do pracy, najpierw umów się na spotkanie z przełożonym. Jeśli choroba nie pozwala Ci wrócić do pracy, musisz przestawić pracodawcy kolejne zwolnienie chorobowe. Możesz skontaktować się z przełożonym przez telefon, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub wideokonferencji lub umówić się na bezpośrednie spotkanie. Sposób kontaktu możesz ustalić z przełożonym.
- U niektórych osób niektóre objawy, np. zmęczenie, mogą występować przez kilka tygodni, z kolei inne osoby mogą walczyć ze skutkami choroby jeszcze dłużej. Inne powszechnie występujące objawy to zwiększone tętno, duszności i ból. COVID-19 może także powodować zaburzenia lękowe lub obniżenie nastroju. Jeśli niepokoją Cię nowe objawy, skontaktuj się z lekarzem.
- Przebieg przewlekłego COVID-19 może być nietypowy: choroba może nawracać lub okresowo się nasilać, powodując nowe, czasami dziwne, objawy.
- Po łagodnym przebiegu choroby mogą pojawiać się poważne problemy, negatywnie odbijające się na codziennym życiu.
- Przewlekły COVID-19 może trwać wiele miesięcy.
- Możesz potrzebować pomocy z uzyskaniem dostępu do testów i badań, dzięki którym przyspieszysz swój powrót do pracy. **Nie bój się o to prosić.**

Rola Twojego przełożonego

- Dobrą praktyką ze strony Twojego przełożonego jest pozostawanie z Tobą w kontakcie wtedy, gdy przebywasz na zwolnieniu chorobowym. Może to być po prostu telefon (jeśli tak ustalicie) z pytaniem o to, jak się czujesz, i czy czegoś nie potrzebujesz. W ten sposób nie stracisz kontaktu ze swoim miejscem pracy. Osoby, które długo nie pracują, często mówią, że tęsknią za codzienną rutyną w pracy i relacjami z innymi ludźmi. Niektóre miejsca pracy mogą zachęcać członków zespołu do kontaktowania się z ich nieobecnymi koleżankami i kolegami, ale Twoje preferencje co do takiego kontaktu możesz omówić ze swoim przełożonym.
- Dobrym pomysłem jest ustalenie z pracodawcą, jakie informacje może przekazywać Twoim współpracownikom i klientom – jest to sposób na zagwarantowanie poufności i poszanowanie Twojego prawa do nieujawniania niektórych informacji.
- Przełożony może udzielić Ci wsparcia, nie tylko pytając o to, jak się obecnie czujesz, ale także upewniając się, że masz dostęp do niezbędnej opieki medycznej, oraz odnotowując, że przechodzisz trudny okres.
- Niektóre przedsiębiorstwa mogą ułatwić Ci powrót do pracy, zgadzając się sfinansować testy, badania i wizyty lekarskie, które w innym wypadku byłyby dla Ciebie niedostępne.

- Twój przełożony musi zrozumieć, że pozytywny wynik testu nie jest konieczny do rozpoznania COVID-19. Chorobę można zdiagnozować na podstawie jej objawów.

Powrót do pracy

Jeśli zaczynasz nową pracę, pracodawca może Cię zapytać o wszelkie problemy zdrowotne, jakie mogą wpływać na Twoją pracę i co do których potrzebne będzie wprowadzenie odpowiednich udogodnień. Nie musisz nikomu ujawniać żadnych szczegółów, ale jeśli potrzebujesz wsparcia, np. w związku z problemami wynikającymi z COVID-19, możesz poprosić o spotkanie ze służbą medycyny pracy lub skierowanie do lekarza.

Niektóre zawody wymagają spełnienia specjalnych wymogów związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy – w takim przypadku możesz dostać skierowanie na badania lekarskie. W takich sytuacjach zgodnie z prawem musisz poinformować służbę medycyny pracy lub lekarza o swoich problemach zdrowotnych.

Spotkanie (rozmowa) przed powrotem do pracy

- **Co powinien zrobić Twój przełożony:**
 - umówić się z Tobą na spotkanie przed Twoim powrotem do pracy, żeby porozmawiać o Twoim powrocie i zapytać, w jaki sposób można Ci w tym pomóc (podczas pandemii odpowiednią formą spotkania jest rozmowa telefoniczna lub wideokonferencja);
 - niezwłocznie zorganizować spotkanie kontrolne po Twoim powrocie do pracy (to spotkanie również można przeprowadzić przez telefon lub w formie wideokonferencji);
 - zweryfikować Twój nakład pracy i dopilnować, by Twoje zadania nie wywierały na Ciebie nadmiernej presji;
 - rozważyć zaangażowanie w cały proces służby medycyny pracy lub lekarza, działu zasobów ludzkich, Twojego bezpośredniego przełożonego lub przedstawiciela pracowników.

Razem z bezpośrednim przełożonym możesz wypisać wymagania związane ze stanowiskiem pracy w podziale na poniższe kategorie i procentowo oszacować czas potrzebny każdego dnia na ich realizację (z okresu sprzed nieobecności spowodowanej chorobą), a także określić, czy według Ciebie mogą one stać się wyzwaniem po powrocie do pracy:

- poznawcze – przetwarzanie złożonych danych, wprowadzanie danych wymagające intensywnej koncentracji, szybkie przełączanie się między zadaniami, korzystanie z wielu systemów, podejmowanie złożonych decyzji, szybkie podejmowanie decyzji wysokiego ryzyka, zarządzanie wieloma interesariuszami lub raportami;
- fizyczne – wykonywanie powtarzalnych ruchów, pozostawanie w nieruchomej pozycji, okazjonalne przenoszenie niewygodnych lub ciężkich przedmiotów;
- emocjonalne – kontakt z osobami/dziećmi wymagającymi szczególnego traktowania, zdenerwowani klienci, możliwość agresji lub przemocy, potrzeba elastyczności i odporności emocjonalnej.

Może to pomóc w zidentyfikowaniu konkretnych i przydatnych zmian w sposobie pracy.

Badanie lekarskie przed powrotem do pracy

- **Zależy od Twojego stanowiska pracy.**
 - Jeśli Twoja praca obejmuje podnoszenie ciężarów lub inny wysiłek, przed jej wznowieniem musisz przebadać swoje serce i płuca.
 - Jeśli wykonujesz zadania kluczowe z punktu widzenia bezpieczeństwa, może być konieczne wykonanie innych badań, np. badania wzroku lub oceny zdolności poznawczych.
 - Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe, które zaostrzył COVID-19, konieczna będzie weryfikacja wszelkich wcześniejszych ograniczeń związanych z Twoją pracą.

Dostosowanie obowiązków zawodowych

- **Dostosowanie obowiązków do Twojego stanu zdrowia może być bardzo pomocne. W tym zakresie masz wiele opcji do wyboru. Omów je ze swoim przełożonym.**
 - Podpowiedz swojemu przełożonemu rozwiązania w oparciu o swoje doświadczenie i wiedzę na temat swojej pracy i swojego stanu zdrowia.
 - Korzystaj z rad lekarza na temat czynności, które możesz i których nie możesz wykonywać, a także poproś o skierowanie do lekarza medycyny pracy lub spotkanie ze służbą medycyny pracy. Poczucie winy z powodu nieobecności w pracy jest normalne, ale ważne jest, żeby nie wracać do pracy zbyt wcześnie i nie przepracowywać się po powrocie.
 - Omów z przełożonym możliwe do zastosowania sposoby na dostosowanie Twoich obowiązków. (Jeśli okaże się, że zmiany należy wprowadzić na stałe, powinien to być temat na późniejszą rozmowę).
 - Poproś o informacje na temat polityki rehabilitacyjnej Twojego pracodawcy. Możesz także skorzystać z usług z zakresu dobrostanu, doradztwa i wsparcia psychologicznego oferowanych przez pracodawcę lub związek zawodowy.
 - Najlepiej jest ustalić z przełożonym plan powrotu do pracy, który zadowoli obie strony. Taki plan musi być wykonalny i musi definiować obowiązki każdej strony i czas potrzebny na ich wykonanie. Musi być także elastyczny, ponieważ nie będziesz w stanie stwierdzić, czy jest dobry dla obu stron, zanim nie zaczniesz go realizować.
 - Ale dostosowanie obowiązków to nie wszystko. Oprócz tego Twój pracodawca musi nadal wdrażać skuteczne środki kontroli zakażeń w miejscu pracy.
 - W ramach spotkania kontrolnego po powrocie do pracy ustal taki nakład pracy, jaki pozwoli Ci zachować energię na czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi oraz na rozrywkę.

Przykłady dostosowania obowiązków zawodowych

Stopniowy powrót do pracy

Ze względu na czas utrzymywania się Twoich objawów oraz ich wpływ na Twoje zdrowie najlepszym rozwiązaniem może okazać się stopniowy powrót do pracy. Można go odpowiednio dostosowywać do sytuacji. Dla wielu osób, które przechorowały COVID-19, stopniowy powrót do pracy powinien zająć dużo więcej czasu niż standardowe cztery tygodnie.

Osoby z przewlekłym COVID-19 zazwyczaj mają nawroty choroby, gdy za bardzo się forsują. Bardzo często ich stan zdrowia pogarsza się dopiero po kilku dniach, więc uważnie obserwuj swój organizm.

Nie ma żadnych ograniczeń co do rodzaju zmian w sposobie pracy – najlepiej ustalać je i omawiać z przełożonym, zachowując przy tym elastyczność. Nie bój się sugerować rozwiązań, tylko pamiętaj, że Twój przełożony może nie być w stanie przystać na każdą Twoją prośbę – będzie to zależało od wykonywanej przez Ciebie pracy.

Inne przykłady

Twoje obowiązki powinny być dostosowywane na podstawie Twoich potrzeb, Twoich problemów zdrowotnych oraz stopnia, w jaki wpływają one na Twoją zdolność do wykonywania różnych czynności i wypełniania Twoich obowiązków. Niektóre z poniższych przykładów mogą wydawać się oczywiste, ale warto je sformalizować, żeby dopilnować, by zostały wprowadzone w życie.

- zmiany harmonogramu pracy (początek i koniec pracy oraz przerwy);
- zmiany godzin pracy, np. krótszy dzień pracy, dni wolne pomiędzy dniami roboczymi;
- zmiany nakładu pracy, np.:
 - ✚ wyznaczenie mniejszej liczby zadań do wykonania w danym okresie czasu;
 - ✚ wydłużenie czasu na realizację standardowych zadań;
- zmiany trybu pracy, np. wprowadzenie regularnych przerw;
- tymczasowe zmiany w zakresie obowiązków lub zadań („zmienione zadania”);

- wsparcie, np.:
 - ✚ jasna hierarchia stanowisk – wyznaczona osoba, której można zadawać pytania i z którą można się konsultować;
 - ✚ system „partnerów”, w którym dwie osoby pracują razem, dzięki czemu mogą monitorować swoją pracę i pomagać sobie nawzajem;
 - ✚ czas wolny na wizyty lekarskie;
 - ✚ praca w grupie (nie w odosobnieniu);
- jasne cele i mechanizmy oceny;
- część pracy wykonywana zdalnie;
- dostosowanie sprzętu, np. filtry światła niebieskiego na monitorach, oprogramowanie aktywowane głosem, ergonomiczne krzesła biurowe, sprzęt do transportowania/przenoszenia z dodatkowym wspomaganiami.

Jeśli Twój stan zdrowia nie jest stabilny, warto powiedzieć o tym przełożonemu.

Jeśli masz problemy zdrowotne, które mogą być uznane za niepełnosprawność, pracodawca może być prawnie zobowiązany do wprowadzenia rozsądnych udogodnień.

W jaki sposób może Ci pomóc służba medycyny pracy?

Pracownicy służby medycyny pracy i lekarze medycyny pracy są świadomi tego, że choroba może trwać długo, a zbyt szybki powrót do pracy grozi jej nawrotem. Mogą Ci pomóc w następujący sposób:

- przeprowadzić zindywidualizowaną ocenę ryzyka dla zdrowia;
- ocenić stan zdrowia pracowników cierpiących na nowe i mało poznane choroby oraz oszacować wpływ objawów na codzienne funkcjonowanie;
- przeprowadzić zindywidualizowaną ocenę ryzyka dla miejsca pracy/zadań przy udziale Twoim i Twojego bezpośredniego przełożonego;
- oszacować bezpieczeństwo Twoje i Twoich współpracowników;
- wdrożyć programy profilaktycznej opieki lekarskiej i rehabilitacji, jeśli dotychczasowy program profilaktycznej opieki lekarskiej wymaga dostosowania ze względu na ryzyko innego rodzaju.

Jeśli pracujesz w dużej organizacji, zapytaj, czy pracodawca oferuje:

- infolinię doradczą;
- rehabilitację, np. fizjoterapię i terapię zajęciową;
- praktyczne wsparcie w takich sprawach jak opieka nad dziećmi czy choroby przewlekłe jako pomoc dla pracowników w zakresie podejmowania i utrzymywania pracy.

Ogólne obowiązki pracodawcy

Zapoznaj się z kilkoma zagadnieniami, które pomogą Ci sprawdzić podejście Twojego pracodawcy do swoich pracowników, zdrowia psychicznego i procedur:

- ogólna polityka ukierunkowana na zapewnienie wszystkim pracownikom dobrych warunków pracy;
- polityka nieobecności w pracy spowodowanej chorobą;
- elastyczna polityka wykonywania pracy;
- obowiązki w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy;
- polityka dotycząca niepełnosprawności i inne polityki związane z równością.

Niniejsza broszura zawiera porady dla pracowników dotyczące powrotu do pracy po zakażeniu COVID-19 i w przypadku przewlekłego COVID-19.

COVID-19 to nowa choroba, zatem jest to dokument roboczy, który będzie aktualizowany wraz z pojawianiem się nowych informacji.

EU-OSHA opublikowała także przewodnik dotyczący powrotu do pracy dla pracowników powracających do zdrowia po COVID-19 – patrz <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>.

EU-OSHA opracowała różne przewodniki i narzędzia dla przedsiębiorstw jako pomoc w łagodzeniu wpływu COVID-19 na miejsca pracy. Można je znaleźć na stronie internetowej w sekcji [Zdrowe i bezpieczne miejsca pracy: Stop pandemii](#). Dodatkowe materiały można znaleźć na stronie internetowej EU-OSHA w sekcji [Rehabilitacja i powrót do pracy](#).

Autor(zy): prof. Ewan Macdonald, dr Drushsca Lalloo, dr Clare Raynor i dr Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Grupa ds. przewlekłego COVID-19 przy Towarzystwie Medycyny Pracy).

EU-OSHA dziękuje Towarzystwu Medycyny Pracy.

Zarządzanie projektem: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA)

© Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, 2021

Powielanie materiałów dozwolone pod warunkiem podania źródła.