

OKUŽBA S KORONAVIRUSOM IN DOLGOTRAJNI COVID-19 – VODNIK ZA DELAVCE

Vodnik za delavce, ki okrevajo



Kazalo

Skupna prizadevanja delojemalcev in delodajalcev	2
Med boleznijo	2
Kaj storiti, če se vam pojavijo simptomi COVID-19	2
Dejstva, o katerih se morate pogovoriti z nadrejenim, če ste dlje časa odsotni z dela, na primer zaradi dolgotrajnega COVID	2
Vloga vašega nadrejenega	3
Vrnitev na delo.....	3
Sestanek pred vrnitvijo na delo (ali razgovor za vrnitev na delo)	4
Zdravniško potrdilo pred vrnitvijo na delo	4
Prilagoditve delovnih obveznosti	4
Primeri prilagoditev delovnih obveznosti	5
Postopna vrnitev	5
Drugi primeri	5
Kako vam lahko pomagajo zdravstvene službe medicine dela?	6
Splošne odgovornosti vašega delodajalca	6

Skupna prizadevanja delojemalcev in delodajalcev

Po izrednih obremenitvah – tako fizičnih kot psihičnih – zaradi okužbe s koronavirusom in/ali dolgotrajnega COVID-19 se je včasih težko vrniti na delo. Morda še vedno težko opravljate vsakodnevne aktivnosti, vsekakor pa morate delati zaradi finančnih ali socialnih razlogov, da bi tako podprli svoje duševno zdravje. Pri COVID-19 je najbolje, da ne delate, dokler niste dovolj zdravi za vrnitev na delo, ob ustrezni podpori pa je mogoče tudi, da se na delo vrnete postopno ali za delni delovnik, ko v okviru okrevanja niste več kužni za druge, če se počutite dovolj sposobni za nekatere naloge. Pri mnogih ljudeh okužba traja nekaj dni, navadno pa traja od dva do štiri tedne. To se imenuje akutni COVID.

Izraz „dolgotrajni COVID-19“ se uporablja, če se simptomi pri vas pojavljajo še po štirih tednih in vam še vedno preprečujejo opravljanje običajnih aktivnosti. V raziskovalnih študijah ocenjujejo, da ima vsaka peta oseba simptome še po petih tednih, pri vsaki deseti osebi pa simptomi trajajo 12 tednov ali dlje po akutnem COVID-19. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je februarja 2021 objavila [poročilo o politiki](#) o dolgotrajnem COVID, v katerem so dodatno opredeljeni simptomi, razširjenost in obvladovanje bolezni.

Pomnite: čeprav okrevanje po COVID-19 lahko poteka počasi, se pri večini ljudi stanje sčasoma izboljša, po pričakovanjih pa naj bi se s pridobivanjem vse več informacij izboljšale tudi možnosti zdravljenja. Vrnitev na delo je del procesa okrevanja, čeprav so potrebne prilagoditve ali je potrebna postopna vrnitev na delo.

Pandemija je zahtevna tudi za delodajalce. Hitro so morali spremeniti organizacijo dela, da bi zagotovili varno okolje za delavce in stranke. Dodatno so jih obremenjevale tudi številne odsotnosti z dela zaradi obolevnosti delavcev. V eni organizaciji je lahko zbolelo zelo veliko ljudi.

Zaradi pandemije je veliko ljudi delalo na daljavo, številna podjetja/panoge (npr. v gostinstvu) pa so se zaprla, zaradi česar je bilo veliko delavcev na začasnem čakanju na delo. To bo imelo dolgoročne posledice, poleg tega bodo delodajalci morali dati prednost svojim osnovnim poslovnim potrebam ter zdravju in dobremu počutju svojih zaposlenih.

Glede na vse to je smiselno, da si delavci in delodajalci skupaj prizadevajo za vrnitev na delo, ki bo za vse vpletene najbolj produktivna.

Med boleznijo

Kaj storiti, če se vam pojavijo simptomi COVID-19

- Opravite test na koronavirus in ostanite doma. Če je test pozitiven ali če zdravnik meni, da so vaši simptomi značilni za COVID-19, morate ostati doma in se samoosamiti, od trenutka, ko je bil test pozitiven ali so se simptomi prvič pojavili. Glede tega preverite nacionalne predpise in delodajalčeve zahteve.
- Obrnite se na svojega nadrejenega in ga obvestite, da boste odsotni, ter, če to zahtevajo nacionalni predpisi, predložite obvestilo, na primer potrdilo o bolniškem dopustu.
- Poskrbite za počitek, dokler se znova ne počutite dobro, saj se lahko novi simptomi pojavijo več dni po začetku bolezni.
- Preden se vrnete na delo, poskrbite, da boste izpolnili vse zahteve glede testiranja na koronavirus. Če ste v dvomih, se posvetujte z zdravstveno službo medicine dela ali delodajalcem.

Dejstva, o katerih se morate pogovoriti z nadrejenim, če ste dlje časa odsotni z dela, na primer zaradi dolgotrajnega COVID

- Kako dolgo vam je bilo svetovano, da ostanete doma: kot zaposleni ste dolžni svojega nadrejenega čim prej obvestiti, da boste zaradi bolezni odsotni z dela, predložiti potrdilo o

bolniškem dopustu in vsaj približno navesti, kako dolgo boste odsotni. Če to ni mogoče zaradi omejevanja osebnih stikov, se posvetujte z zdravnikom.

Opomba: Informacije na potrdilu o bolniškem dopustu morajo biti navedene na podlagi dogovora med vami in zdravnikom, ki je zadevno potrdilo napisal. Vaši zdravstveni podatki so zaupni, koristno pa je, da delodajalcu sporočite preprosto razlago svojega stanja.

- Razlog odsotnosti z dela: dovolj je preprosta in splošna navedba, na primer sumijo, da sem zbolel(-a) za COVID-19 ali virusna bolezen. Ni nujno, da svojemu nadrejenemu sporočate katere koli zdravstvene podrobnosti. Lahko mu sporočite, kolikor podrobno želite.
- Kdaj morate nadrejenemu sporočiti najnovejše informacije: če se nameravate vrniti na delo, se morate prej dogovoriti za sestanek z nadrejenim. Če se še vedno ne počutite dobro za delo, morate predložiti novo potrdilo o bolniškem dopustu. Stik z nadrejenim lahko vzpostavite po telefonu, elektronski pošti ali videopovezavi ali pa se z njim srečate osebno. O načinu komuniciranja se lahko dogovorite s svojim nadrejenim.
- Pri nekaterih ljudeh bodo simptomi, kot je utrujenost, trajali še nekaj tednov, pri drugih pa lahko okrevanje zaradi posledic okužbe traja dlje. Drugi pogosti simptomi so hiter srčni utrip, zadihanost in bolečina. Lahko občutite tesnobo ali poslabšanje razpoloženja. Če ste zaskrbljeni zaradi katerih koli novih simptomov, se posvetujte z zdravnikom.
- Pri dolgotrajnem COVID-19 se lahko pojavijo neobičajni vzorci: prenehanje simptomov in faze z novimi simptomi, ki so včasih nenavadni.
- Sprva blagemu primeru lahko pozneje sledijo hude težave, ki lahko močno vplivajo na opravljanje vsakodnevnih aktivnosti.
- Dolgotrajni COVID lahko traja več mesecev.
- Morda boste potrebovali pomoč za lažji dostop do zdravstvenih preiskav in slikanj, ki bi pospešili vrnitev na delo. **Nikar ne oklevajte in zaprosite za vse potrebno.**

Vloga vašega nadrejenega

- Dobra praksa je, da vaš nadrejeni med bolniško odsotnostjo ohrani stik z vami, zadošča že telefonski klic, za katerega se dogovorite skupaj z nadrejenim ter med katerim vas povpraša po počutju in ali vam lahko kakor koli pomaga. Tako boste ostali povezani z delovnim mestom. Ljudje, ki so dalj časa odsotni z dela, pogosto pravijo, da pogrešajo vsakodnevno rutino dela in stik z drugimi ljudmi. Na nekaterih delovnih mestih člani tima spodbujajo, da ohranjajo stike z odsotnimi delavci; tudi v tem primeru se lahko glede stikov s sodelavci dogovorite s svojim nadrejenim.
- Koristno se je dogovoriti, katere informacije se lahko sporočijo sodelavcem in strankam, pri tem pa je treba spoštovati zaupnost podatkov in katerih informacij ne želite deliti z drugimi.
- Nadrejeni vam lahko podpora zagotavlja ne le s tem, da vas vpraša, kako se počutite zdaj, temveč tudi s preverjanjem, ali imate potrebno zdravniško pomoč, in z izražanjem sočutja po preživetih težkih trenutkih.
- Nekatera podjetja vam lahko olajšajo vrnitev na delo tako, da se strinjajo s plačilom zdravstvenih preiskav, slikanj ali zdravniških pregledov, dostop do katerih vam v nasprotnem primeru ne bi bil mogoč.
- Vaš nadrejeni mora razumeti, da za to, da bi vam postavili diagnozo COVID-19, ne potrebujete pozitivnega testa. Diagnozo je mogoče postaviti že na podlagi simptomov.

Vrnitev na delo

Če ste začeli opravljati novo službo, vas lahko vprašajo, ali imate kakšne zdravstvene težave, zaradi katerih potrebujete podporo pri opravljanju dela. Tega vam ni treba nikomur povedati, če pa želite podporo, na primer zaradi težav, ki so posledica COVID-19, lahko zaprosite, da vas napotijo k zdravstveni službi medicine dela ali zdravniku.

Za nekatera delovna mesta veljajo posebne varnostne in zdravstvene zahteve, zato boste za ta delovna mesta morda morali opraviti zdravstveno oceno. V teh primerih je po zakonu priporočljivo, da zdravstveno službo medicine dela ali zdravnika obvestite o svojem zdravstvenem stanju.

Sestanek pred vrnitvijo na delo (ali razgovor za vrnitev na delo)

▪ Vaš nadrejeni mora:

- pred vrnitvijo na delo organizirati sestanek z vami, da se pogovorita o delovnem procesu in o tem, kako vam lahko pomaga (med pandemijo je primeren telefonski pogovor ali videokonferenca);
- čim prej po vaši vrnitvi na delo organizirati pregled (tudi to bo morda treba izvesti po telefonu ali videokonferenci);
- pregledati delovne obremenitve in poskrbeti, da ne boste pod prevelikim pritiskom;
- razmisliti o vključitvi zdravstvene službe medicine dela ali zdravnika, kadrovske službe, vašega neposredno nadrejenega ali predstavnika delavcev.

Neposredno nadrejeni in zaposleni lahko uvrstita delovne zahteve v naslednje kategorije in z deleži v odstotkih določita razmerje za vsak dan (pred odsotnostjo z dela zaradi bolezni), nato pa ugotovita, ali zaposleni meni, bi mu te zahteve po vrnitvi na delo pomenile težavo:

- kognitivno – obdelava kompleksnih podatkov, vnašanje podatkov, pri katerem je potrebna močna koncentracija, hitro spreminjanje nalog, uporaba več sistemov, kompleksno odločanje, hitro sprejemanje odločitev z visokim tveganjem, upravljanje več deležnikov ali poročil;
- fizično – ponavljajoči se gibi, statična drža, občasno premikanje nerodnih ali težkih predmetov;
- čustveno – delo z ranljivimi osebami/otroki ali prizadetimi naročniki/strankami, možnost agresije ali nasilja, potreba po čustveni prilagodljivosti in odpornosti.

To bi lahko pripomoglo k opredelitvi specifičnih in koristnih prilagoditev.

Zdravniško potrdilo pred vrnitvijo na delo

▪ To je odvisno od vašega delovnega mesta.

- Če vaše delo vključuje dvigovanje težkih bremen ali druge napore, morate, preden začnete znova opravljati tovrstna dela, opraviti zdravniški pregled srca in pljuč.
- Če opravljate dela, pri katerih je varnost še posebej izpostavljena, so lahko potrebni tudi drugi zdravstveni pregledi, na primer pregled vida ali ocena kognitivnih sposobnosti.
- Če ste še pred obolevnostjo za COVID-19 imeli prehodna zdravstvena stanja, ki pa so se zaradi COVID-19 poslabšala, je treba pregledati vse prehodne zmožnosti za delo.

Prilagoditve delovnih obveznosti

▪ Prilagoditve so lahko v veliko pomoč in na voljo je veliko možnosti. O njih se morate pogovoriti s svojim nadrejenim.

- Na podlagi svojih izkušenj ter poznavanja svojega dela in zdravstvenega stanja pripravite predloge za svojega nadrejenega.
- S svojim zdravnikom se posvetujte o vsem, kaj smete in česa ne smete početi, in zaprosite za napotitev k zdravniku medicine dela ali zdravstveni službi medicine dela. Morda boste občutili slabo vest, ker ste odsotni z dela, vendar je pomembno, da se na delo ne vrnete prezgodaj in da se takoj ob vrnitvi ne preobremenite.
- Z nadrejenim se pogovorite o razumnih prilagoditvah svojih obveznosti (če se izkaže, da boste morda potrebovali trajne spremembe svojega dela, se lahko to obravnava pozneje).
- Povprašajte za informacije o politiki vašega delodajalca v zvezi z rehabilitacijo. Poiščite tudi podporo pri vseh službah za dobro počutje, svetovanje in psihološko podporo, ki jih zagotavlja vaš delodajalec ali sindikat.

- Najbolje je, da se z nadrejenim dogovorite o načrtu vrnitve na delo, ki bo ustrezal obema. Načrt mora biti izvedljiv in v njem mora biti opredeljeno, kdo mora kaj storiti in kdaj. Mora biti tudi prilagodljiv – dokler ne boste poskusili, ne boste vedeli, kaj ustreza obema stranema.
- Ne glede na te prilagoditve mora vaš delodajalec še naprej izvajati in vzdrževati učinkovite ukrepe za obvladovanje okužbe na delovnem mestu.
- V okviru pregleda ob vrnitvi na delo se dogovorite o delovni obremenitvi, ki vam bo omogočila, da ohranite nekaj energije za družino, druženje in prosti čas.

Primeri prilagoditev delovnih obveznosti

Postopna vrnitev

Zaradi trajanja in vpliva vaših simptomov bo za vas morda potrebna vrnitev na delo po postopnih korakih, za katero se uporablja tudi izraz postopna vrnitev. Postopna vrnitev se lahko sproti prilagaja. Po COVID-19 ljudje pogosto potrebujejo veliko daljšo postopno vrnitev od povprečnih štirih tednov.

Ljudem z dolgotrajnim COVID se pogosto bolezen ponavlja, če se pretirano obremenijo. Pogosto se to pokaže šele čez nekaj dni, pri tem se morate ravnati skladno s simptomi, ki se pojavijo.

Za vrste prilagoditev ni omejitev – najbolje je, da jih določita in se o njih dogovorita vi in vaš nadrejeni, oba pa morata biti pri tem kar najbolj prilagodljiva. Ne bojte se dajati predlogov, morda pa vam vaš nadrejeni ne bo mogel zagotoviti vsega, kar boste zaprosili – to je odvisno od delovnega mesta.

Drugi primeri

Spremembe morajo biti prilagojene vam kot posamezniku ter so odvisne od vaših zdravstvenih težav in od tega, kako vplivajo na vašo sposobnost opravljanja dela in na vaše delovne naloge. Nekatere navedbe v nadaljevanju se lahko zdijo očitne, vendar je koristno, da se formalizirajo, da se zagotovi njihova izvedba:

- spremembe delovnega časa (začetek, konec in odmori);
- spremembe delovnika, na primer krajši delovniki, prosti dnevi med tednom;
- spremembe delovne obremenitve, na primer:
 - ✚ določitev manj nalog v zadevnem času kot v preteklosti;
 - ✚ omogočanje več časa za dokončanje običajnih nalog;
- spremembe vzorcev dela, na primer potreba po rednih odmorih;
- začasne spremembe obveznosti ali nalog (spremenjene naloge);
- podpora, na primer:
 - ✚ jasno izražena vloga nadzora – osebe, na katero se je mogoče obrniti z vprašanjem ali za preverjanje;
 - ✚ sistem dela s sodelavcem, v katerem dva posameznika delujeta skupaj, da se lahko medsebojno spremljata in si pomagata;
 - ✚ odsotnost z dela zaradi obiskov pri zdravniku;
 - ✚ preprečevanje opravljanja dela v osami;
- jasni cilji in mehanizmi za pregledovanje;
- občasno delo od doma, kadar je to mogoče;
- prilagoditve opreme, npr. filtri za zaslone z modro svetlobo, glasovno aktivirana programska oprema, ergonomski pisarniški stoli, izboljšana oprema za premikanje in upravljanje.

Če se vaše zdravstveno stanje hitro spreminja, je koristno, da svojega nadrejenega o tem obvestite.

Če imate zdravstveno stanje, ki bi se verjetno štelo kot invalidnost, bodo morda za delodajalca uvedene dodatne zakonske zahteve, da izvede razumne prilagoditve.

Kako vam lahko pomagajo zdravstvene službe medicine dela?

Zdravstvene službe medicine dela in zdravniki medicine dela se zavedajo, da lahko bolezen traja dolgo in da lahko zgodnja vrnitev povzroči ponovitev bolezni. Pomagajo lahko na naslednje načine:

- z individualizirano oceno tveganja za zdravje;
- z ocenjevanjem zaposlenih z novimi zdravstvenimi stanji in slabo razumljenimi stanji ter z ocenjevanjem vpliva simptomov na delovanje;
- z individualizirano oceno tveganja na delovnem mestu/delovnih nalog z vami in vašim neposredno nadrejenim;
- z upoštevanjem vaše varnosti in varnosti vaših sodelavcev;
- z vzpostavitvijo zdravstvenega nadzora in programov okrevanja ali rehabilitacije, če je za nekatera druga tveganja potrebna prilagoditev standardnemu zdravstvenemu nadzoru.

Če delate v veliki organizaciji, se pozanimajte, ali vam lahko zagotovijo:

- svetovalno linijo za pomoč;
- rehabilitacijo, npr. fizioterapijo in delovno terapijo;
- praktično podporo pri vprašanjih, kot so varstvo otrok in dolgotrajna zdravstvena stanja, da bi ljudem pomagali pri iskanju in ohranjanju zaposlitve.

Splošne odgovornosti vašega delodajalca

V nadaljevanju je navedenih nekaj točk, na katere morate biti pozorni pri odnosu delodajalca do lastnih zaposlenih, duševnega zdravja in postopkov:

- splošna politika za zagotavljanje dobrega dela za vse;
- politika za primer odsotnosti z dela zaradi bolezni;
- politike gibljivega delovnega časa;
- obveznosti glede varnosti in zdravja pri delu;
- politike o invalidnosti in druge politike o enakosti.

V tej brošuri so na voljo smernice za zaposlene, kako se lahko uspešno vrnejo na delo po okužbi s koronavirusom ali po dolgotrajnem COVID-19.

COVID-19 je nova bolezen, zato je to začasni dokument, ki se bo posodabljal, ko bodo na voljo nove informacije.

Agencija EU-OSHA je pripravila tudi vodnik za vrnitev na delo po preboleli okužbi s COVID-19 za delavce, ki okrevajo – glej <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>.

Agencija EU-OSHA je pripravila številne dokumente s smernicami in orodij za podjetja, v teh dokumentih je obravnavan vpliv bolezni COVID-19 na delovna mesta. Na voljo so na spletišču, v namenskem razdelku [Zdrava delovna mesta za zaustavitev pandemije](#). Dodatno gradivo je na voljo na spletišču agencije EU-OSHA, v razdelku [Rehabilitacija in vrnitev na delo](#).

Avtorji: prof. Ewan Macdonald, dr. Drushsca Laloo, dr. Clare Raynor in dr. Jo Yarker, SOM Long Covid Group (skupina za dolgotrajni COVID-19 v okviru združenja za medicino dela).

Agencija EU-OSHA se zahvaljuje združenju za medicino dela (SOM).

Vodenje projekta: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider in William Cockburn, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2021

Reprodukcija je dovoljena z navedbo vira.