

INFEKCE COVID-19 A DLOUHODOBÝ COVID – POKYNY PRO ZAMĚŠTNANCE

Pokyny pro zotavující se zaměstnance



Obsah

Spolupráce zaměstnanců a zaměstnavatelů.....	2
Během nemoci.....	2
Co dělat, pokud zjistíte, že máte příznaky onemocnění COVID-19	2
Co byste měli projednat se svým vedoucím, pokud nechodíte do práce delší dobu, například kvůli dlouhodobému COVIDU	2
Úloha vašeho vedoucího	3
Návrat do práce	3
Schůzka při návratu do práce (nebo „pohovor“ při návratu do práce).....	4
Lékařský souhlas před návratem do práce.....	4
Úpravy pracovních povinností	4
Příklady úprav pracovních povinností	5
Postupný návrat	5
Jiné příklady	5
Jak vám mohou pomoci služby pracovního lékařství?.....	5
Celkové povinnosti zaměstnavatele	6

Spolupráce zaměstnanců a zaměstnavatelů

Po mimořádné zátěži (jak fyzické, tak psychické), kterou představuje infekce COVID-19 a/nebo dlouhodobý COVID, může být složité vrátit se do práce. Možná se stále potýkáte s každodenními činnostmi, ale musíte pracovat z finančních důvodů nebo ze sociálních důvodů, v zájmu vašeho duševního zdraví. V případě onemocnění COVID-19 je nejlepší, když začnete chodit do práce až tehdy, když se dostatečně zotavíte. Se správnou podporou je však možné vrátit se do práce postupně nebo částečně, jakmile přestanete být nakažliví pro jiné lidi, a to v rámci vašeho zotavování, cítíte-li se dostatečně fit, abyste mohli plnit některé pracovní úkoly. U řady lidí trvá toto onemocnění několik dnů, ačkoliv se běžně stává, že trvá dva až čtyři týdny. Takovou infekci označujeme jako „akutní COVID“.

„Dlouhodobý COVID“ je pojem, který používáme, pokud příznaky přetrvávají i po čtyřech týdnech a brání v provádění běžných činností. Podle odhadů vědeckých studií má příznaky po pěti týdnech jedna osoba z pěti a dvanáct týdnů nebo déle po akutním COVIDU-19 má příznaky jedna osoba z deseti. V [informačním dokumentu](#) o dlouhodobém COVIDU, kterou v únoru 2021 zveřejnila Světová zdravotnická organizace (WHO), se dále uvádějí příznaky, prevalence a léčba tohoto onemocnění.

Nebojte se: i když zotavování po onemocnění COVID-19 může být pomalé, u řady lidí se zdravotní stav časem zlepšuje a očekává se, že se zlepšuje i možnosti léčby, jakmile bude k dispozici více poznatků. Návrat do práce je součástí procesu zotavování, ačkoliv musí být zpočátku flexibilní a postupný.

Pandemie je těžkým obdobím i pro zaměstnavatele. Museli rychle změnit způsob organizace práce, aby zajistili bezpečné prostředí pro zaměstnance i zákazníky. Potýkají se s tím, že řada lidí chybí kvůli nemoci v práci. V jedné organizaci mohlo onemocnět mnoho lidí.

Během pandemie jsme rovněž zaznamenali vysoký počet osob pracujících na dálku a řada podniků/odvětví (např. pohostinství) zavřela, což znamenalo, že mnoho zaměstnanců bylo na nucené dovolené. To bude mít dlouhodobý dopad a zaměstnavatelé budou muset stanovit priority, pokud jde o hlavní provozní potřeby, jakož i zdraví a pohodu zaměstnanců.

S ohledem na výše uvedené dává smysl, aby zaměstnanci a zaměstnavatelé spolupracovali na takovém návratu do práce, který je co nejproduktivnější pro všechny zúčastněné.

Během nemoci

Co dělat, pokud zjistíte, že máte příznaky onemocnění COVID-19

- Měli byste podstoupit test na COVID-19 a nechodit do práce. Pokud test vyjde pozitivní nebo pokud si váš lékař myslí, že vaše příznaky jsou zapříčiněny virem způsobujícím onemocnění COVID-19, neměli byste chodit do práce a měli byste se izolovat od okamžiku, kdy vám vyšly pozitivní výsledky nebo kdy se u vás poprvé objevily příznaky. Podrobnosti si ověřte v příslušných vnitrostátních pravidlech a v požadavcích zaměstnavatele.
- Měli byste kontaktovat svého vedoucího a informovat ho, že nepřijdete do práce, a pokud to vyžadují vnitrostátní pravidla, dát mu oznámení o nemoci, např. „neschopenku“.
- Měli byste odpočívat, než se zase budete cítit dobře, protože i mnoho dnů od začátku nemoci se mohou objevit nové příznaky.
- Než se vrátíte do práce, měli byste splnit veškeré požadavky na testování. Pokud jste na pochybách, poraďte se se službou pracovního lékařství nebo se svým zaměstnavatelem.

Co byste měli projednat se svým vedoucím, pokud nechodíte do práce delší dobu, například kvůli dlouhodobému COVIDU

- Jak dlouho vám doporučili nechodit do práce: jako zaměstnanci máte povinnost informovat svého vedoucího, jakmile to bude možné, že jste nemocní, dát mu „neschopenku“ a orientačně uvést, jak dlouho budete chybět. Pokud to není možné kvůli omezení osobních schůzek, poraďte se s lékařem.

Poznámka: informace uvedené ve vaší „neschopence“ by měly představovat dohodu mezi vámi a lékařem, který ji napsal. Vaše zdravotní informace jsou důvěrné, ale pomůže, pokud zaměstnavateli poskytnete jednoduché vysvětlení.

- Důvod, proč nechodíte do práce: něco jednoduchého a dostatečně obecného, např. „je u mě podezření na COVID-19“ nebo „virové onemocnění“. Nejste povinni poskytnout svému vedoucímu žádné podrobnosti o zdravotním stavu. Můžete uvést málo nebo hodně informací, tolik, kolik chcete.
- Když potřebujete kontaktovat svého vedoucího, abyste mu sdělili, že se chcete vrátit do práce, měli byste si s ním domluvit schůzku předem. Pokud stále nejste v takovém zdravotním stavu, abyste se mohli vrátit do práce, musíte předložit další „neschopenku“. Kontaktovat vedoucího můžete telefonicky, e-mailem, prostřednictvím video hovoru nebo se můžete setkat osobně. Na metodě se s ním můžete dohodnout.
- Někteří lidé mají příznaky, jako je únava, ještě několik týdnů po prodělání nemoci a na jiné může mít infekce dopady, ze kterých se budou zotavovat déle. K dalším častým příznakům patří zrychlená srdeční frekvence, dušnost a bolest. Můžete pociťovat úzkost nebo špatnou náladu. Pokud vás trápí jakýkoliv nový příznak, měli byste se obrátit na lékaře.
- Dlouhodobý COVID může mít neobvyklý průběh, včetně relapsů a fází s novými, někdy bizarními příznaky.
- Původně mírný průběh mohou později vystřídat závažné problémy, které mohou mít významný dopad na každodenní činnosti.
- Dlouhodobý COVID může trvat mnoho měsíců.
- Může se stát, že budete potřebovat pomoc s přístupem ke zdravotním testům a prohlídkám, které by urychlily návrat do práce. **Nebojte se o ně požádat.**

Úloha vašeho vedoucího

- Správnou praxí pro vašeho vedoucího je udržovat kontakt, pokud jste nepřítomní z důvodu nemoci, třeba i jen telefonickým hovorem dohodnutým mezi vámi a vaším vedoucím, aby se zeptal, jak se vám daří a jestli vám může nějak pomoci. To napomáhá tomu, abyste byli nadále ve spojení s pracovištěm. Lidé, kteří dlouhou dobu nechodí do práce, často uvádějí, že jim chybí každodenní pracovní rutina a kontakt s jinými lidmi. Některá pracoviště vybízejí své zaměstnance, aby zůstali ve spojení s chybějícími pracovníky. Skutečnost, zda si přejete zůstat v kontaktu s kolegy, můžete také projednat s vaším vedoucím.
- Je užitečné dohodnout se, jaké informace lze při respektování důvěrnosti sdílet s kolegy a klienty a jaké informace sdílet nechcete.
- Vedoucí může nabídnout podporu nejen tím, že se zeptá, jak se vám daří, ale také tím, že zkontroluje, zda se vám dostává zdravotní pomoci, kterou potřebujete, a uzná, že právě procházíte těžkým obdobím.
- Některé podniky vám mohou pomoci vrátit se do práce tím, že svolí, že budou hradit zdravotní testy, prohlídky či lékařská vyšetření, ke kterým byste jinak neměli přístup.
- Váš vedoucí musí pochopit, že k diagnóze onemocnění COVID-19 nepotřebujete pozitivní test. Diagnózu je možné stanovit na základě příznaků.

Návrat do práce

Pokud nastupujete do nové práce, může vám být položena otázka, zda máte zdravotní potíže, kvůli nimž potřebuje podporu, abyste mohli vykonávat svoji práci. Nemusíte na ni odpovídat, ale pokud byste chtěli podporu, například protože máte problémy v důsledku onemocnění COVID-19, můžete požádat o prohlídku službou pracovního lékařství nebo pracovním lékařem.

Některá povolání mají zvláštní požadavky na BOZP a kvůli nim se může stát, že budete muset podstoupit zdravotní vyšetření. V takovém případě jste ze zákona povinni své zdravotní potíže oznámit službě pracovního lékařství nebo pracovnímu lékaři.

Schůzka při návratu do práce (nebo „pohovor“ při návratu do práce)

▪ **Váš vedoucí by měl:**

- uspořádat s vámi schůzku před návratem do práce, na které proberete postup návratu a na níž se vás zeptá, jak vám může pomoci (během pandemie je vhodné schůzku uspořádat telefonicky nebo prostřednictvím videokonference),
- co nejdříve po návratu do práce uspořádat přezkum (je možné, že i ten bude nutné uspořádat telefonicky nebo prostřednictvím videokonference),
- přezkoumat pracovní zátěž a zajistit, abyste nebyli vystaveni nadměrnému tlaku,
- zvážit zapojení služby pracovního lékařství nebo pracovního lékaře, personálního oddělení, vašeho nadřízeného nebo zástupců zaměstnanců.

Přímý nadřízený a zaměstnanec by měli sestavit seznam pracovních požadavků podle následujících kategorií a odhadnout, kolik procent z každého dne tyto požadavky zaberou (před nepřítomností z důvodu nemoci) a stanovit, zda podle zaměstnance tyto požadavky budou představovat problém pro návrat do práce:

- kognitivní – zpracování složitých dat, zadávání dat vyžadující velké soustředění, rychlé střídání úkolů, využívání více systémů, složité rozhodování, rychlé a vysoce rizikové rozhodování, řízení více zúčastněných stran nebo více zpráv,
- fyzické – pohyby s vysokou četností, statické polohy, příležitostné přesouvání neforemných nebo těžkých předmětů,
- emocionální – jednání se zranitelnými lidmi/děti, klienty/zákazníky v krizové situaci, potenciál pro agresivní chování nebo násilí, nutnost být emocionálně flexibilní a odolný.

To by mohlo pomoci určit konkrétní a užitečné úpravy.

Lékařský souhlas před návratem do práce

▪ **Bude záviset na vaší pracovní pozici.**

- Pokud vaše práce zahrnuje zvedání těžkých předmětů nebo jinou namáhavou činnost, musíte před návratem kvůli těmto činnostem podstoupit lékařské vyšetření srdce a plic.
- Mohou být zapotřebí i jiná zdravotní vyšetření, například vyšetření zraku nebo kognitivních schopností, pokud zastáváte pozici, ve které je mimořádně důležitá bezpečnost.
- Jestliže jste již dříve trpěli nějakým zdravotním problémem, který onemocnění COVID-19 zhoršilo, je nutné přezkoumat veškerá předchozí pracovní omezení.

Úpravy pracovních povinností

▪ **Úpravy vám mohou významně pomoci a možností je celá řada. Měli byste je projednat se svým vedoucím.**

- Předložte návrhy svému vedoucímu na základě zkušeností a znalostí vaší práce a zdravotního stavu.
- Poradte se se svým lékařem o všem, co byste měli nebo neměli dělat, a požádejte o prohlídku službou pracovního lékařství nebo zdravotní službou. Můžete mít pocity viny, že nechodíte do práce, ale je důležité, abyste se nevraceli do práce příliš brzy a po návratu se nepřepracovali.
- Projednejte se svým vedoucím rozumné úpravy vašich pracovních úkolů. (Pokud se ukáže, že můžete potřebovat trvalé změny své práce, můžete se tomu věnovat později.)
- Požádejte o informace o politice vašeho zaměstnavatele v oblasti rehabilitace. Můžete rovněž požádat o podporu ze strany jakýchkoliv služeb podpory v oblasti pohody, poradenství nebo psychologické pomoci, které poskytuje váš zaměstnavatel nebo odbory.
- Nejlépe bude, pokud se dohodnete se svým vedoucím na plánu návratu do práce, který vyhovuje vám oběma. Musí být realistický a měl by stanovit, kdo musí dělat co a kdy. Rovněž musí být flexibilní, protože nevíte, co bude fungovat ke spokojenosti vás obou, dokud to nevyzkoušíte.

- Bez ohledu na tyto úpravy musí váš zaměstnavatel i nadále provádět a zachovávat na pracovišti účinná opatření na kontrolu infekce.
- V rámci přezkumu při návratu do práce se dohodněte na takové pracovní zátěži, při které vám zbyde energie i na rodinu, setkávání s jinými lidmi a volný čas.

Příklady úprav pracovních povinností

Postupný návrat

Kvůli době trvání a důsledkům vašich příznaků se může stát, že bude nutné, abyste se do práce vrátili postupně. Postupný návrat je možné průběžně upravovat. Po prodělání onemocnění COVID-19 lidé často potřebují mnohem delší postupný návrat než průměrné čtyři týdny.

Lidé s dlouhodobým COVIDEM, pokud se příliš namáhají, nezdívkou zažívají relapsy. Ty se pak často neprojeví dřív než za pár dnů – měli byste se tedy řídit tím, jaké máte příznaky.

Pokud jde o druhy úprav, neexistují žádná omezení. Nejlépe bude se k nim dopracovat a projednat je s vaším vedoucím, přičemž byste měli být oba flexibilní. Nebojte se předkládat návrhy. Váš vedoucí však nemusí být schopen vyhovět vám ve všem, o co požádáte – to bude záviset na pracovním místě.

Jiné příklady

Úpravy by vám měly být individuálně přizpůsobené a závisí na tom, jaké máte zdravotní problémy, jak ovlivňují vaši schopnost dělat různé věci a plnit pracovní úkoly. Některé z následujících úprav se mohou zdát samozřejmé, ale je užitečné je formálně vyjasnit, abyste se ujistili, že budou realizovány:

- úpravy časového rozvrhu (začátek a konec pracovní doby, přestávky),
- úpravy pracovní doby, např. kratší dny, dny volna mezi pracovními dny,
- úpravy pracovní zátěže, např.:
 - ✚ stanovit v určitém časovém období méně úkolů, než je obvyklé,
 - ✚ poskytnout více času na dokončení obvyklých úkolů,
- úpravy způsobu práce, např. nutnost pravidelných přestávek,
- dočasné změny pracovních povinností nebo úkolů („upravené pracovní úkoly“),
- podpora, např.:
 - ✚ jasná struktura dohledu – někdo, koho se můžete zeptat a na koho se můžete obrátit,
 - ✚ „kolegiální“ systém, kdy dva lidé pracují společně, aby se mohli navzájem monitorovat a pomáhat si,
 - ✚ volno na zdravotnická vyšetření,
 - ✚ nepracovat v izolaci,
- jasné cíle a mechanismy přezkumu,
- pracovat částečně z domova,
- úprava zařízení, např. filtry modrého světla na obrazovku, software aktivovaný hlasem, ergonomické kancelářské židle, lepší zařízení pro přesouvání/manipulaci.

Pokud je váš zdravotní stav nestálý, je užitečné to vašemu vedoucímu sdělit.

Pokud máte zdravotní problém, který bude pravděpodobně považován za zdravotní postižení, může mít zaměstnavatel další právní povinnosti, pokud jde o přiměřené úpravy.

Jak vám mohou pomoci služby pracovního lékařství?

Služby pracovního lékařství a pracovní lékaři uznávají, že onemocnění může trvat dlouho a že brzký návrat může způsobit relaps. Mohou pomoci takto:

- provedením individualizovaného hodnocení zdravotních rizik,
- vyšetřením zaměstnanců s novými zdravotními problémy a málo probádanými problémy a zhodnocením dopadu příznaků na fungování,
- provedením individualizovaného hodnocení rizik s ohledem na pracoviště/úkoly spolu s vámi a vaším přímým nadřízeným,

- zohledněním vaší bezpečnosti a bezpečnosti vašich spolupracovníků,
- zavedením zdravotního dohledu a programů rehabilitací, pokud jsou zapotřebí z důvodu některých jiných rizik určité úpravy standardního zdravotního dohledu.

Pokud pracujete ve velké organizaci, zeptejte se, zda je k dispozici:

- telefonická poradenská linka,
- rehabilitace, např. fyzioterapie a ergoterapie,
- praktická podpora v záležitostech, jako je péče o děti a dlouhodobé zdravotní problémy, která pomáhá lidem získat pracovní místo a udržet si je.

Celkové povinnosti zaměstnavatele

Uvádíme několik bodů, kterých je třeba si všítat, pokud jde o postoje vašeho zaměstnavatele k zaměstnancům, duševnímu zdraví a postupům:

- obecné zásady zajištění „dobré práce“ pro všechny,
- zásady týkající se nepřítomnosti z důvodu nemoci,
- zásady týkající se flexibilní práce,
- závazky týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci,
- zásady týkající se zdravotního postižení a jiné zásady týkající se rovnosti.

Tento leták nabízí pokyny pro zaměstnance týkající se toho, jak se vrátit do práce po prodělání infekce COVID-19 nebo dlouhodobého COVIDU.

COVID-19 je nové onemocnění, proto je tento dokument pouze prozatímní a bude aktualizován, jakmile budou k dispozici nové informace.

Agentura EU-OSHA rovněž vypracovala pokyny pro zaměstnance zotavující se z onemocnění COVID-19 týkající se návratu do práce – viz <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>.

Agentura EU-OSHA vypracovala řadu pokynů a nástrojů pro podniky, které řeší dopad onemocnění COVID-19 na pracoviště. Lze si je přečíst v příslušné sekci internetových stránek s názvem [Zdravá pracoviště zastaví pandemii](#). Další materiály naleznete na internetových stránkách agentury EU-OSHA v oddíle [Rehabilitace a návrat do práce](#).

Autor/autoři: profesor Ewan Macdonald, Dr Drushsca Laloo, Dr Clare Raynor a Dr Jo Yarker, skupina pro dlouhodobý COVID (Společnost pracovního lékařství).

Agentura EU-OSHA by ráda poděkovala Společnosti pracovního lékařství.

Řízení projektu: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA).

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2021

Reprodukce povolena pod podmínkou uvedení zdroje.