

## COVID-19-INFEKTION OG SENFØLGER AF COVID-19 — VEJLEDNING TIL ARBEJDSTAGERE

### Vejledning til arbejdstagere i rekonvalescens



## Indhold

Samarbejde mellem arbejdstagere og arbejdsgivere.....	2
Under din sygdom .....	2
Hvad skal du gøre, hvis du får symptomer på covid-19? .....	2
Ting, du bør drøfte med din chef, hvis du er fraværende i længere tid, f.eks. på grund af senfølger af covid-19 .....	2
Din chefs rolle .....	3
Tilbagevenden til arbejde .....	3
Samtale om tilbagevenden til arbejdet.....	3
Lægegodkendelse, inden du vender tilbage til arbejdet .....	4
Tilpasning af arbejdsopgaverne.....	4
Eksempler på tilpasning af arbejdsopgaverne .....	5
Gradvis tilbagevenden .....	5
Andre eksempler.....	5
Hvordan kan bedriftssundhedstjenesten hjælpe dig? .....	5
Din arbejdsgivers overordnede ansvarsområder .....	6

## Samarbejde mellem arbejdstagere og arbejdsgivere

Efter de ekstraordinære belastninger — både fysiske og psykiske — som følge af covid-19-infektion og/eller senfølger af covid-19 kan det være hårdt at komme tilbage på arbejde. Daglige aktiviteter kan stadig være en kamp, men af økonomiske eller sociale grunde kan du være nødt til at arbejde for at bevare din psykiske sundhed. Med covid-19 er det bedst, at du sygemelder dig, indtil du er rask nok til at vende tilbage, men når først du er smittefri, kan det med den rigtige støtte være en mulighed at vende gradvist eller delvist tilbage som en del af bedringen, hvis du føler dig rask nok til nogle opgaver. For mange varer infektionen et par dage, men det er almindeligt at den varer to til fire uger. Dette kaldes "akut covid".

"Senfølger af covid-19" er et udtryk, der anvendes, hvis du stadig har symptomer efter fire uger, som afholder dig fra at udføre normale aktiviteter. I forskningsrapporter anslås det, at én ud af fem har symptomer efter fem uger, mens én ud af 10 har symptomer i 12 uger eller længere efter at have haft akut covid-19. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) offentliggjorde i februar 2021 et [politisk notat](#) om senfølgerne af covid-19 med yderligere redegørelse for sygdommens symptomer, forekomst og behandling.

***En betryggende tanke er, at selv om det kan tage lang tid at komme sig efter covid-19, får mange det med tiden bedre, og der forventes bedre behandling, efterhånden som vi får mere viden. Tilbagevenden til arbejdet er en del af bedringsprocessen, men skal i begyndelsen være fleksibel eller gradvis.***

Også for arbejdsgiverne har pandemien været en hård tid. De har måttet ændre deres tilrettelæggelse af arbejdet for at skabe et sikkert miljø for deres arbejdstagere og kunder. De har kæmpet med antallet af sygemeldte. Mange i samme organisation kan være berørt.

Under pandemien har mange også haft fjernarbejde, og en række virksomheder/brancher (f.eks. på hotel- og restaurationsområdet) har været lukket ned, så mange arbejdstagere har været sendt hjem. Konsekvenserne heraf bliver langsigtede, og arbejdsgiverne vil være nødt til at prioritere deres kerneaktiviteter og de ansattes sundhed og trivsel.

***På denne baggrund giver det mening for arbejdstagere og arbejdsgivere at arbejde sammen om den mest produktive form for tilbagevenden til arbejdet for alle involverede.***

## Under din sygdom

### Hvad skal du gøre, hvis du får symptomer på covid-19?

- Du bør blive testet for covid-19 og blive hjemme fra arbejde. Hvis testen er positiv, eller lægen mener, at symptomerne skyldes covid-19, bør du blive hjemme fra arbejde og gå i selvisolation fra det tidspunkt, hvor du blev testet positiv, eller symptomerne begyndte. Tjek dit lands regler og arbejdsgiverkrav.
- Du bør kontakte din chef og oplyse, at du vil være fraværende, og — hvis det kræves i henhold til de nationale regler — sende en meddelelse, f.eks. en sygemelding.
- Sørg for at hvile dig, til du har det godt igen, for der kan komme nye symptomer mange dage inde i sygdommen.
- Du skal overholde alle testkrav, inden du vender tilbage på arbejde. Er du i tvivl, så forhør dig hos din bedriftssundhedstjeneste eller arbejdsgiver.

### Ting, du bør drøfte med din chef, hvis du er fraværende i længere tid, f.eks. på grund af senfølger af covid-19

- Hvor længe du er blevet rådet til at blive hjemme fra arbejde: Som ansat har du pligt til at informere din chef hurtigst muligt, hvis du er syg, sende en sygemelding og give en idé om, hvor længe du vil være sygemeldt. Er dette ikke muligt på grund af begrænsninger i kontakt ansigt til ansigt, bør du henvende dig til en læge.

*Bemærk: oplysningerne i sygemeldingen skal være aftalt mellem dig og den læge, der udsteder den. Helbredsoplysninger er fortrolige, men det vil hjælpe at give arbejdsgiveren en enkel forklaring.*

- Grunden til at du ikke er på arbejde: Noget enkelt og generelt er nok, f.eks. "jeg har formodet covid-19" eller en "virussygdom". Du har ikke pligt til at give helbredsrelevante oplysninger til din chef. Du kan sige så meget eller så lidt, som du ønsker.
- Hvornår du bør kontakte din chef med en opdatering: Hvis du har til hensigt at vende tilbage til arbejdet, bør du først arrangere et møde med din chef. Hvis du stadig har det for dårligt til at arbejde, bør du sende endnu en sygemelding. Det kan du gøre via telefon, e-mail, videolink eller personligt fremmøde. Du kan aftale kontaktformen med din chef.
- Nogle vil i flere uger have vedvarende symptomer såsom træthed, men for andre kan infektionen have virkninger, der tager længere tid at komme over. Andre almindelige symptomer er hurtig puls, åndenød og smerter. Du kan føle dig angst eller nedtrykt. Hvis nye symptomer gør dig bekymret, bør du kontakte lægen.
- Senfølger af covid-19 kan følge usædvanlige mønstre: tilbagefald og faser med nye, undertiden mærkelige, symptomer.
- Et tilfælde, der i første omgang er mildt, kan senere efterfølges af alvorlige problemer, der kan påvirke dagligdagsaktiviteter i væsentlig grad.
- Senfølger af covid-19 kan vare i mange måneder.
- Du kan have brug for hjælp for at få adgang til sundhedstest og scanninger, der kan fremskynde tilbagevenden til arbejdet. **Hold dig ikke tilbage fra at bede om dette.**

## Din chefs rolle

- Det er god praksis for din chef at holde kontakt under dit sygefravær, også selv om det bare er et telefonopkald, I har aftalt, for at høre, hvordan du har det, og spørge, om der er noget han eller hun kan hjælpe med. Det vil medvirke til at opretholde din forbindelse til arbejdspladsen. Folk, der er sygemeldt fra arbejde i lang tid, siger ofte, at de savner den daglige arbejdsrutine og kontakten med andre. Nogle arbejdspladser tilskynder teams til at holde kontakten med fraværende kolleger. Det er igen et område, hvor du kan drøfte dine ønsker med din chef.
- Det er en god idé at aftale, hvilke oplysninger der kan deles med kolleger og kunder, mens der opretholdes fortrolighed, og det respekteres, at der er oplysninger, du ikke ønsker at dele.
- Chefen kan tilbyde hjælp, ikke bare ved at spørge, hvordan du har det nu, men også ved at tjekke, at du får den nødvendige lægehjælp, og ved at anerkende, at du har haft det svært.
- Nogle virksomheder kan fremme din tilbagevenden til arbejdet ved at indvillige i at betale for sundhedstests, scanninger eller lægebesøg, som du ellers ikke ville kunne få.
- Chefen må forstå, at der ikke behøves en positiv test for at stille diagnosen covid-19. Diagnosen kan stilles ud fra symptomerne.

## Tilbagevenden til arbejdet

Hvis du begynder i et nyt job, kan du blive spurgt, om du har helbredsproblemer, som du behøver hjælp til for at varetage jobbet. Du behøver ikke at fortælle dette til nogen, men hvis du ønsker støtte, f.eks. pga. problemer som følge af covid-19, kan du bede om at blive henvist til bedriftssundhedstjenesten eller -lægen.

Nogle job stiller særlige krav til sikkerhed og sundhed, og til dette formål skal du muligvis have foretaget en helbredsbedømmelse. I sådanne situationer rådes du af retlige grunde til at oplyse bedriftssundhedstjenesten eller -lægen om din helbredstilstand.

## Samtale om tilbagevenden til arbejdet

- **Chefen bør:**
  - holde et møde med dig inden din tilbagevenden til arbejdet for at tale om processen og spørge, hvordan virksomheden kan støtte dig (telefonsamtale eller videokonference vil være passende under pandemien)

- sørge for en gennemgang hurtigst muligt, når du er vendt tilbage på arbejdet (om nødvendigt også pr. tele- eller videokonference)
- gennemgå arbejdsbelastningen og sikre, at du ikke kommer under for stort pres
- overveje at inddrage bedriftssundhedstjenesten eller -lægen, den HR-ansvarlige, din tilsynsførende eller medarbejderrepræsentanter.

Mellemlideren og den ansatte kan opstille arbejdskrav efter følgende kategorier og angive en anslået procentdel af dage med sådanne krav (inden dit sygefravær), og fastslå, om den ansatte opfatter kravene som et problem ved tilbagevenden til arbejdet:

- kognitive — behandling af komplekse data, indlæsning af data, der kræver stærk koncentration, hurtigt skift af opgaver, brug af flere systemer, kompleks beslutningstagning, hurtig og stærkt risikobetonet beslutningstagning, håndtering af flere interessenter eller rapporter
- fysiske — monotone bevægelser, statiske stillinger, lejlighedsvis flytning af uhåndterlige eller tunge genstande
- følelsesmæssige — håndtering af sårbare personer/børn, ulykkelige klienter/kunder, risiko for aggression eller vold, nødvendighed af at være følelsesmæssigt smidig og robust.

Dette kan medvirke til at udpege specifikke og nyttige tilpasninger.

## Lægegodkendelse, inden du vender tilbage til arbejdet

- **Dette afhænger af din jobfunktion.**
  - Hvis dit arbejde indebærer tunge løft eller anden kraftanstrengelse, skal du have lægeundersøgt hjerte og lunger, før du genoptager sådanne aktiviteter.
  - Har du en sikkerhedskritisk funktion, kan det kræve andre helbredsundersøgelser, f.eks. synsprøve eller kognitiv vurdering.
  - Har du i forvejen helbredsproblemer, der er blevet forværret af covid-19, skal I gennemgå eventuelle tidligere arbejdsmæssige begrænsninger.

## Tilpasning af arbejdsopgaverne

- **Tilpasninger kan hjælpe enormt, og der er mange muligheder. Du bør drøfte dette med din chef.**
  - Kom med forslag til din chef på basis af din erfaring og viden om dit job og din helbredstilstand.
  - Få råd fra din læge til, hvad du bør og ikke bør gøre, og bed om at tale med bedriftssundhedstjenesten eller -lægen. Det kan give dig skyldfølelse at være fraværende fra arbejdet, men det er vigtigt, at du ikke vender tilbage til arbejdet for tidligt og ikke arbejder over evne, når du vender tilbage.
  - Drøft med din chef, hvilke rimelige tilpasninger der kan foretages af dine arbejdsopgaver (hvis det viser sig, at du får brug for varige ændringer af dit arbejde, kan dette tages op senere).
  - Bed om oplysninger om din arbejdsgivers politik for rehabilitering. Du kan også søge støtte fra tjenester til trivsels-, rådgivnings- og psykologhjælp gennem din arbejdsgiver eller fagforening.
  - Det bedste er at træffe aftale med din chef om en plan for tilbagevenden til arbejdet, som I begge har det godt med. Den skal være gennemførlig og angive, hvem der gør hvad, og hvornår. Den skal også være fleksibel, da I ikke ved, hvad der virker for jer begge to, før I har prøvet.
  - Uanset tilpasningerne skal din arbejdsgiver fortsætte med at gennemføre og opretholde effektive foranstaltninger til smittebekæmpelse på arbejdspladsen.
  - Som led i gennemgangen af tilbagevenden til arbejdet skal I nå til enighed om en arbejdsbyrde, der levner dig energi til familie, socialt liv og fritid.

## Eksempler på tilpasning af arbejdsopgaverne

### Gradvis tilbagevenden

På grund af varigheden og virkningen af dine symptomer kan det være nødvendigt med en gradvis tilbagevenden til arbejdet. En gradvis tilbagevenden kan tilpasses hen ad vejen. Efter covid-19 har mange brug for en meget længere periode med gradvis tilbagevenden end gennemsnittet på fire uger.

Folk med langvarige senfølger af covid-19 får ofte tilbagefald, hvis de overanstrenger sig. Ofte viser dette sig først efter flere dage; du må lade symptomerne være vejledende.

Der er ingen grænser for, hvilke typer justering der kan blive tale om. Det er bedst at udforme og drøfte dem sammen med din chef, idet I begge to bør være fleksible. Vær ikke bange for at komme med forslag, selv om din chef ikke nødvendigvis kan efterkomme alt, hvad du beder om — det afhænger af jobbet.

### Andre eksempler

Tilpasningerne bør skræddersys til dig som enkeltperson og afhænge af, hvori dine helbredsproblemer består, og hvordan de påvirker dit arbejde og din funktion i jobbet. Noget af følgende punkter kan forekomme indlysende, men det kan være nyttigt at formalisere dem for at sikre, at de bliver sat i værk.

- ændringer af tidspunkter (start, afslutning og pauser)
- ændringer i timetal, f.eks. kortere arbejdsdage, fridage mellem arbejdsdagene
- ændringer i arbejdsbyrden, f.eks.:
  - ✚ færre opgaver end normalt inden for et givet tidsrum
  - ✚ mere tid til at udføre rutineopgaver
- ændrede arbejdsmonstre, f.eks. behov for regelmæssige pauser
- midlertidige ændringer af pligter eller arbejdsopgaver ("ændrede opgaver")
- støtte, f.eks.:
  - ✚ klar tilsynslinje — en bestemt person, man kan spørge eller konferere med
  - ✚ et makkersystem, hvor to personer arbejder sammen, så de kan overvåge og hjælpe hinanden
  - ✚ frihed til lægekonsultationer
  - ✚ ikke arbejde isoleret
- klare mål og revisionsmekanismer
- arbejde hjemmefra en del af tiden
- tilpasning af udstyr, f.eks. skærmfiltre for blåt lys, stemmeaktiveret software, ergonomiske kontorstole, bedre udstyr til flytning/håndtering.

Hvis din helbredstilstand er svingende, kan det være en god idé at fortælle det til din chef.

Hvis du har en sygdom, der må sandsynligvis vil blive anset for invaliderende, kan der gælde yderligere retlige forpligtelser for arbejdsgiveren til at foretage rimelige tilpasninger.

## Hvordan kan bedriftssundhedstjenesten hjælpe dig?

Bedriftssundhedstjenester og -læger er klar over, at en sygdoms varighed kan være lang, og at for tidlig tilbagevenden kan medføre tilbagefald. De kan hjælpe på følgende måder:

- Ved at foretage en individuel vurdering af sundhedsrisikoen
- Ved at vurdere medarbejdere med nye, dårligt kendte sygdomme og evaluere symptomernes indvirkning på funktionsevnen
- Ved at foretage en individuel vurdering af risikoen fra arbejdspladsen/arbejdsopgaverne sammen med dig og din umiddelbare leder
- Ved at tage hensyn til sikkerheden for dig og dine kolleger
- Ved at indføre programmer til helbredsovervågning og rehabilitering, hvis der er behov for en vis tilpasning af den rutinemæssige helbreds kontrol med henblik på andre risici.



Arbejder du for en stor organisation, så spørg, om den tilbyder:

- en hjælpelinje med rådgivning
- rehabilitering, f.eks. fysioterapi og ergoterapi
- praktisk støtte til problemer som børnepasning og langvarig sygdom med henblik på at hjælpe folk med at få et arbejde eller beholde det.

## Din arbejdsgivers overordnede ansvarsområder

Her er nogle punkter at være opmærksom på med hensyn til din arbejdsgivers holdning til sine ansatte, psykisk sundhed og procedurer:

- generelle politikker om at sikre "godt arbejde" for alle
- en sygefraværspolitik
- fleksible arbejdstider
- forpligtelser vedrørende sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen
- handicappolitik og andre ligestillingspolitikker.

*Denne brochure indeholder vejledning til arbejdstagere om, hvordan de kan håndtere tilbagevenden til arbejdsmarkedet efter covid-19-infektion eller senfølger af covid-19.*

*Covid-19 er en ny sygdom, og dokumentet er derfor foreløbigt og vil blive ajourført, efterhånden som der kommer nye oplysninger.*

*EU-OSHA har desuden udarbejdet en covid-19-vejledning om tilbagevenden til arbejdet for arbejdstagere under rekonvalescens — se <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>.*

*EU-OSHA har udarbejdet en række vejledninger og værktøjer, som virksomhederne kan bruge til at håndtere konsekvenserne af covid-19 på arbejdspladser. Disse findes i det særlige webafsnit [Sikre og sunde arbejdspladser standser pandemien](#). Yderligere materiale findes i EU-OSHA's webafsnit om [Rehabilitering og tilbagevenden til arbejdspladsen](#).*

*Forfatter(e): Professor Ewan Macdonald, Dr. Drushsca Laloo, Dr. Clare Raynor og Dr. Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Society of Occupational Medicine).*

*EU-OSHA vil gerne takke Society of Occupational Medicine (SOM)*

*Projektledere: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider og William Cockburn, Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur (EU-OSHA).*

*© Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, 2021*

*Gengivelse af indholdet heri er tilladt med kildeangivelse.*