

COVID-19-INFEKTION UND LONG COVID – LEITFADEN FÜR BESCHÄFTIGTE

Leitfaden für Beschäftigte während der Genesung



Inhalt

Kooperation von Arbeitnehmern und Arbeitgebern	2
Während Ihrer Krankheit	2
Was müssen Sie bei Covid-19-Symptomen unternehmen?	2
Dinge, die bei einem längeren Ausfall, etwa aufgrund von Long Covid, mit Ihrem Vorgesetzten zu besprechen sind	3
Die Rolle Ihres Vorgesetzten	3
Die Rückkehr zur Arbeit.....	4
Treffen (oder Gespräch) vor der Rückkehr zur Arbeit	4
Ärztliche Freigabe vor der Rückkehr an die Arbeit	4
Anpassung der Arbeitsaufgaben	5
Beispiele für Anpassungen im Bereich der Arbeitsaufgaben	5
Stufenweise Rückkehr	5
Andere Beispiele	5
Welche Hilfe bieten Betriebsärztliche Dienste?.....	6
Allgemeine Arbeitgeberpflichten.....	6

Kooperation von Arbeitnehmern und Arbeitgebern

Nach den – sowohl körperlichen als auch psychischen – extremen Belastungen einer Covid-19-Infektion und/oder deren Langzeitfolgen („Long Covid“) ist die Rückkehr an die Arbeit oft schwierig. Vielleicht kämpfen Sie noch immer mit Problemen bei Ihren Alltagstätigkeiten, müssen aber aus finanziellen oder sozialen Gründen und um ihrer psychischen Gesundheit willen wieder arbeiten. Im Fall einer Covid-19-Erkrankung ist es ratsam, erst dann wieder arbeiten zu gehen, wenn man fit genug ist. Mit der richtigen Unterstützung kann es jedoch möglich sein, während der Genesung stufen- oder zeitweise an die Arbeit zurückzukehren, sofern man nicht mehr ansteckend ist und sich in der Lage fühlt, bestimmte Aufgaben zu übernehmen. Bei vielen Menschen klingt die Infektion innerhalb weniger Tage ab, eine Krankheitsdauer von zwei bis vier Wochen ist jedoch nicht ungewöhnlich. Dieser Zeitraum wird als „akute Covid-Infektion“ bezeichnet.

Der Begriff „Long Covid“ wird benutzt, wenn die Symptome über vier Wochen hinaus bestehen und Sie daran hindern, Ihren normalen Tätigkeiten nachzugehen. Einige Forscher schätzen, dass bei einem Fünftel der Betroffenen auch nach fünf Wochen noch Symptome auftreten, während die Symptome nach der akuten Phase bei einem Zehntel 12 Wochen oder länger anhalten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Februar 2021 ein [Dossier](#) zu Long Covid veröffentlicht, in dem die Symptome, die Prävalenz und der Umgang mit der Krankheit genauer beschrieben sind.

Zu Ihrer Beruhigung: Obwohl die Genesung von einer Covid-19-Infektion lange dauern kann, erholen sich viele Betroffene mit der Zeit. Zudem ist zu erwarten, dass mit zunehmendem Wissen über die Krankheit auch eine bessere Behandlung möglich wird. Die Rückkehr an die Arbeit ist Teil des Genesungsprozesses, allerdings ist für den Anfang ein flexibler oder stufenweiser Ansatz zu empfehlen.

Die Pandemie war auch eine schwierige Zeit für Arbeitgeber. Sie mussten die Arbeit schnell neu organisieren, um ihre Arbeitsstätten für Beschäftigte und Kunden sicher zu gestalten. Zudem hatten sie eine ganze Reihe krankheitsbedingter Ausfälle zu verkraften, da in ein und derselben Organisation viele Personen betroffen sein können.

Die Pandemie hat ferner dafür gesorgt, dass viele Menschen von zu Hause aus arbeiten und eine Reihe von Unternehmen oder Branchen (z. B. das Gastgewerbe) schließen mussten, was dazu geführt hat, dass viele Beschäftigte in Kurzarbeit geschickt wurden. Dies wird langfristige Folgen haben, bei denen die Arbeitgeber ihr Hauptaugenmerk auf ihre wichtigsten Geschäftsbedürfnisse sowie die Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter legen müssen.

Angesichts all dessen ist es sinnvoll, dass Arbeitnehmer und Arbeitgeber die Rückkehr an die Arbeit gemeinsam bewältigen, und zwar so produktiv wie möglich für alle Beteiligten.

Während Ihrer Krankheit

Was müssen Sie bei Covid-19-Symptomen unternehmen?

- Lassen Sie sich auf Corona testen und bleiben Sie zu Hause. Ist das Ergebnis positiv oder glaubt Ihr Arzt, dass Ihre Symptome durch das Coronavirus ausgelöst wurden, sollten Sie nicht zur Arbeit gehen, sondern sich ab dem Zeitpunkt Ihres positiven Tests bzw. des Auftretens der ersten Symptome in Isolation begeben. Informieren Sie sich über die diesbezüglichen Vorschriften in Ihrem Land und die Anforderungen an Arbeitgeber.
- Teilen Sie Ihrem Vorgesetzten mit, dass Sie nicht zur Arbeit kommen, und reichen Sie je nach den nationalen Vorschriften eine entsprechende Mitteilung ein, zum Beispiel eine Krankmeldung.
- Sie sollten sich ausruhen, bis Sie sich wieder ganz gesund fühlen, da auch noch etliche Tage nach Beginn der Krankheit neue Symptome auftreten können.
- Vor der Rückkehr an die Arbeit müssen Sie alle einschlägigen Testvorschriften beachten. Fragen Sie im Zweifelsfall bei Ihrem Betriebsärztlichen Dienst oder Ihrem Arbeitgeber nach.

Dinge, die bei einem längeren Ausfall, etwa aufgrund von Long Covid, mit Ihrem Vorgesetzten zu besprechen sind

- Wie lange wurde Ihnen geraten, nicht zu arbeiten? Arbeitnehmer sind verpflichtet, ihre Vorgesetzten so schnell wie möglich über einen krankheitsbedingten Ausfall zu informieren, eine Krankmeldung einzureichen und anzugeben, wie lange sie in etwa abwesend sein werden. Sollte eine Beschränkung persönlicher Treffen dies unmöglich machen, reden Sie am besten mit Ihrem Arzt.

Hinweis: Sprechen Sie die Informationen in Ihrer Krankmeldung mit dem ausstellenden Arzt ab. Auch wenn Ihre Gesundheitsdaten vertraulich sind, ist es hilfreich, Ihrem Arbeitgeber die Lage einfach zu erläutern.

- Was ist der Grund für Ihren Ausfall? Eine einfache, allgemeine Erklärung wie „Es besteht Verdacht auf Coronavirus“ oder „eine Virusinfektion“ ist ausreichend. Sie müssen Ihrem Vorgesetzten gegenüber keine medizinischen Details angeben. Sie entscheiden selbst, wie viel oder wie wenig Sie preisgeben möchten.
- Wann sollten Sie Ihren Vorgesetzten über Neuigkeiten informieren? Wenn Sie vorhaben, die Arbeit wieder aufzunehmen, sollten Sie zuvor ein Treffen mit Ihrem Vorgesetzten vereinbaren. Falls Sie weiterhin zu krank sind, um zur Arbeit zu erscheinen, müssen Sie eine erneute Krankmeldung vorlegen. Die Kontaktaufnahme kann per Telefon, E-Mail, Videolink oder persönlich erfolgen. Sprechen Sie die Methode mit Ihrem Vorgesetzten ab.
- Manche Betroffene klagen einige Wochen lang über Symptome wie beispielsweise Erschöpfung, während andere Auswirkungen verspüren, die eine noch längere Genesungszeit erfordern. Zu den üblichen Symptomen zählen Herzrasen, Atemnot und Schmerzen. Zudem können Angst oder Depressionen auftreten. Falls Sie sich über neu auftretende Symptome Sorgen machen, sollten Sie einen Arzt kontaktieren.
- Long Covid kann ungewöhnliche Muster aufweisen: Rückfälle sowie Phasen mit neuen, zuweilen bizarren Symptomen.
- Auf einen zunächst milden Verlauf können später gravierende Probleme folgen, die sich erheblich auf Ihre täglichen Aktivitäten auswirken.
- Long Covid kann viele Monate lang anhalten.
- Vielleicht benötigen Sie Hilfe beim Zugang zu Gesundheitstests und Untersuchungen, die Ihre Rückkehr an die Arbeit beschleunigen könnten. **Scheuen Sie sich nicht, danach zu fragen.**

Die Rolle Ihres Vorgesetzten

- Ihr Vorgesetzter sollte während Ihrer Krankheit Kontakt zu Ihnen halten, und sei es nur in Form eines Anrufs, den Sie gemeinsam vereinbart haben, um nachzuhören, wie es Ihnen geht und ob Sie Hilfe benötigen. Dies ist nützlich, um die Verbindung zu Ihrem Arbeitsplatz aufrechtzuerhalten. Menschen, die über lange Zeit nicht arbeiten können, geben häufig an, dass sie den Arbeitsalltag und den Kontakt mit anderen vermissen. In einigen Betrieben werden die Mitglieder eines Teams dazu ermuntert, mit abwesenden Kollegen in Kontakt zu bleiben. Besprechen Sie Ihre Präferenzen hierzu mit Ihrem Vorgesetzten.
- Es ist nützlich, Ihrem Vorgesetzten mitzuteilen, welche Informationen unter Einhaltung der Vertraulichkeit an Kollegen und Kunden weitergegeben werden können und welche Sie für sich behalten möchten.
- Ihr Vorgesetzter kann Sie unterstützen, indem er nicht nur nach Ihrem jeweiligen Gesundheitszustand fragt, sondern auch danach, ob Sie medizinisch gut versorgt sind, und indem er Mitgefühl für Ihre schwierige Situation zeigt.
- Einige Unternehmen können die Rückkehr zur Arbeit erleichtern, indem sie die Kosten für Gesundheitstests, Untersuchungen oder Arzttermine übernehmen, die Sie nicht selbst organisieren können.

- Ihr Vorgesetzter sollte wissen, dass für eine Covid-19-Diagnose kein positives Testergebnis nötig ist. Die Krankheit kann auch anhand von Symptomen diagnostiziert werden.

Die Rückkehr zur Arbeit

Wenn Sie eine neue Stelle antreten, werden Sie vermutlich gefragt, ob Sie irgendwelche Beschwerden haben, die eine besondere Unterstützung erfordern, damit Sie Ihre Arbeit bewerkstelligen können. Sie müssen diese Frage nicht beantworten, aber wenn Sie an Hilfe interessiert sind, etwa wegen Problemen infolge einer Covid-19-Erkrankung, können Sie um eine Überweisung an den Betriebsärztlichen Dienst oder den Betriebsarzt bitten.

Für einige Berufe gibt es spezielle Arbeitsschutzvorschriften, wozu auch eine ärztliche Untersuchung zählen kann. In diesen Fällen ist es aus juristischer Sicht ratsam, den Betriebsärztlichen Dienst oder den Betriebsarzt über Ihre Beschwerden zu unterrichten.

Treffen (oder Gespräch) vor der Rückkehr zur Arbeit

- **Ihr Vorgesetzter sollte**
 - sich vor Ihrer Rückkehr an die Arbeit mit Ihnen treffen, um den Prozess mit Ihnen zu besprechen und um herauszufinden, auf welche Weise er Sie unterstützen kann (während der Pandemie am besten per Telefon oder Videokonferenz),
 - eine möglichst baldige Nachbesprechung arrangieren, nachdem Sie die Arbeit wieder aufgenommen haben (eventuell ebenso per Telefon oder Videokonferenz),
 - Ihr Arbeitspensum überprüfen und sicherstellen, dass Sie nicht überbelastet werden,
 - überlegen, ob der betriebsärztliche Dienst oder der Betriebsarzt, die Personalabteilung, Ihr unmittelbarer Vorgesetzter oder der Betriebsrat hinzugezogen werden sollten.

Sie könnten zusammen mit Ihrem direkten Vorgesetzten unter Verwendung der nachfolgenden Kategorien eine Aufstellung dazu anfertigen, wie viel Prozent (vor Ihrer krankheitsbedingten Abwesenheit) schätzungsweise pro Tag auf jede Kategorie entfallen sind, um herauszufinden, ob die jeweiligen Anforderungen bei Wiederaufnahme der Arbeit problematisch werden könnten.

- **Kognitiv** – Verarbeitung komplexer Daten, Dateneingabe unter höchster Konzentration, schneller Aufgabenwechsel, Verwendung unterschiedlicher Systeme, komplexe Entscheidungsfindung, Fällen schneller und riskanter Entscheidungen, Handhabung verschiedener Interessenträger oder Berichte
- **Körperlich** – repetitive Bewegungen, statische Körperhaltungen, gelegentliches Bewegen unhandlicher oder schwerer Gegenstände
- **Seelisch** – Umgang mit schutzbedürftigen Personen/Kindern, besorgten Klienten/Kunden, potenzieller Aggression oder Gewalt; Notwendigkeit emotionaler Flexibilität und Belastbarkeit

Dies könnte bei der Ermittlung spezifischer und nützlicher Anpassungen helfen.

Ärztliche Freigabe vor der Rückkehr an die Arbeit

- **Diese hängt von Ihrer Aufgabenstellung ab.**
 - Falls Ihre Arbeit schwere Hebevorgänge oder andere Kraftanstrengungen beinhaltet, müssen Herz und Lunge ärztlich untersucht werden, bevor Sie diese Tätigkeiten wieder ausüben dürfen.
 - Falls Sie in einem sicherheitskritischen Bereich arbeiten, sind eventuell andere Untersuchungen erforderlich, etwa ein Sehtest oder die Bewertung Ihrer kognitiven Fähigkeiten.
 - Falls Sie Vorerkrankungen haben, die durch Covid-19 verschlimmert wurden, müssen frühere Arbeitseinschränkungen neu überprüft werden.

Anpassung der Arbeitsaufgaben

- **Anpassungen, für die viele Optionen zur Verfügung stehen, können enorm hilfreich sein. Diskutieren Sie dies mit Ihrem Vorgesetzten.**
 - Unterbreiten Sie Ihrem Vorgesetzten Vorschläge, die sich auf Ihre Arbeitserfahrung und -kenntnis sowie Ihren Gesundheitszustand stützen.
 - Ersuchen Sie Ihren Arzt um Rat dazu, was Sie tun und was Sie lassen sollten, und bitten Sie um einen Termin beim Betriebsarzt oder Betriebsärztlichen Dienst. Falls Sie wegen Ihres Arbeitsausfalls Schuldgefühle haben, sollten Sie sich in Erinnerung rufen, dass es wichtig ist, nicht zu früh an die Arbeit zurückzukehren und sich nach Ihrer Rückkehr nicht zu übernehmen.
 - Besprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, welche sinnvollen Anpassungen bei Ihren Aufgaben möglich sind. (Sollte sich herausstellen, dass permanente Änderungen nötig sind, so kann dies später angegangen werden.)
 - Bitten Sie um Informationen über die Reha-Konzepte Ihres Arbeitgebers. Vielleicht bietet Ihr Arbeitgeber oder Ihre Gewerkschaft auch Leistungen zur Förderung des Wohlbefindens, Beratungsdienste oder psychologische Unterstützung an, die Sie in Anspruch nehmen können.
 - Am besten vereinbaren Sie mit Ihrem Vorgesetzten einen Plan für Ihre Rückkehr an die Arbeit, der beide Seiten zufriedenstellt. Ein solcher Plan muss realistisch sein und sollte zudem aufzeigen, wer was zu welchem Zeitpunkt unternimmt. Darüber hinaus muss er flexibel gestaltet sein, da sich erst in der Praxis herausstellt, was für beide Seiten funktioniert.
 - Von allen Anpassungen abgesehen, muss Ihr Arbeitgeber wirksame Infektionsschutzmaßnahmen an Ihrem Arbeitsplatz einführen und aufrechterhalten.
 - Einigen Sie sich im Rahmen der Nachbesprechung nach Ihrer Rückkehr auf ein Arbeitspensum, das Ihnen genügend Energie für Ihre Familie und Freunde und Ihre Freizeit lässt.

Beispiele für Anpassungen im Bereich der Arbeitsaufgaben

Stufenweise Rückkehr

Die Dauer und Auswirkungen Ihrer Symptome machen vielleicht eine allmähliche oder stufenweise Rückkehr zur Arbeit erforderlich. Eine solche stufenweise Rückkehr kann nach und nach bedürfnisorientiert angepasst werden. Die stufenweise Rückkehr nach einer Covid-19-Erkrankung dauert häufig weit länger als die üblichen vier Wochen.

Personen, die von Long Covid betroffen sind, haben häufig Rückfälle, wenn sie sich überanstrengen. Diese zeigen sich oft erst Tage später, weshalb Sie genau auf Ihre Symptome achten sollten.

Die Art und Weise der Anpassungen ist unbegrenzt. Am besten überlegen und besprechen Sie dies mit Ihrem Vorgesetzten, wobei Sie sich beide flexibel zeigen sollten. Scheuen Sie sich nicht, Vorschläge zu machen. Bedenken Sie aber auch, dass Ihr Vorgesetzter vielleicht nicht all Ihre Vorschläge übernehmen kann – dies hängt ganz von Ihrer Tätigkeit ab.

Andere Beispiele

Die Anpassungen sollten auf Sie persönlich zugeschnitten sein und Ihre gesundheitlichen Probleme und deren Auswirkungen auf Ihre Arbeitsfähigkeit sowie Ihre Aufgabenstellung berücksichtigen. Manche der folgenden Punkte mögen offensichtlich erscheinen, ihre Formalisierung ist jedoch sehr nützlich, um ihre Umsetzung zu gewährleisten.

- Änderung der Arbeitszeiten (Beginn, Ende, Pausen)
- Änderung der Arbeitsstunden, z. B. kürzere Arbeitstage, freie Tage zwischen den Arbeitstagen
- Änderungen beim Arbeitspensum, z. B.:
 - ✚ weniger Aufgaben als üblich innerhalb einer bestimmten Zeit
 - ✚ mehr Zeit zur Erfüllung der üblichen Aufgaben
- Änderungen bei den Arbeitsmustern, z. B. Notwendigkeit für regelmäßige Pausen
- Temporäre Änderungen im Bereich der Aufgaben („veränderte Aufgaben“)

- Unterstützung, z. B.:
 - ✚ klare Aufsichtszuordnung – wen können Sie fragen oder um Überprüfung bitten?
 - ✚ „Buddy“-System, bei dem zwei Personen zusammenarbeiten, die sich gegenseitig kontrollieren und helfen können
 - ✚ Freistellung zur Wahrnehmung von Arztterminen usw.
 - ✚ keine Arbeit in Isolation
- Klare Zielsetzungen und Mechanismen für deren Überprüfung
- Zeitweilige Arbeit von zu Hause aus
- Anpassungen beim Arbeitsgerät, z. B. Blaulichtfilter für Bildschirme, sprachaktivierte Software, ergonomischer Bürostuhl, bessere Transport-/Fördermittel

Falls Ihr Gesundheitszustand Schwankungen unterliegt, sollten Sie dies Ihrem Vorgesetzten mitteilen.

Falls Sie eine Erkrankung haben, die womöglich als Behinderung gelten kann, könnte Ihr Arbeitgeber zusätzlichen gesetzlichen Pflichten zur Einführung angemessener Änderungen unterliegen.

Welche Hilfe bieten Betriebsärztliche Dienste?

Betriebsärztliche Dienste und Betriebsärzte wissen, dass sich eine Krankheit lange hinziehen und eine zu frühe Rückkehr an die Arbeit Rückfälle auslösen kann. Sie können folgende Hilfen bieten:

- Individuelle Bewertung der Gesundheitsrisiken
- Untersuchung von Beschäftigten mit neuen oder noch wenig erforschten Erkrankungen und Bewertung der Auswirkungen ihrer Symptome auf die Arbeitsfähigkeit
- Individuelle Risikobewertung gemeinsam mit Ihnen und Ihrem direkten Vorgesetzten im Hinblick auf Ihren Arbeitsplatz/Ihre Aufgaben
- Betrachtung Ihrer Sicherheit sowie der Sicherheit Ihrer Kollegen
- Einrichtung von Programmen zur Gesundheitskontrolle und Rehabilitation, falls die normale Gesundheitskontrolle im Hinblick auf andere Risiken angepasst werden muss

Wenn Sie für ein großes Unternehmen arbeiten, sollten Sie nachfragen, ob Folgendes angeboten wird:

- Beratungstelefon
- Reha-Maßnahmen, z. B. Physio- und Ergotherapie
- Praktische Hilfe, etwa bei der Kinderbetreuung und bei Langzeitbeschwerden, um Menschen bei der Arbeitssuche und beim Verbleib im Unternehmen zu unterstützen

Allgemeine Arbeitgeberpflichten

Halten Sie nach folgenden Dingen Ausschau, die die Einstellung Ihres Arbeitgebers zur Belegschaft, zum Thema psychische Gesundheit und zu Verfahren illustrieren:

- Allgemeine Konzepte zur Gewährleistung einer „guten Arbeit“ für alle
- Unternehmenspolitik zu krankheitsbedingten Fehlzeiten
- Konzepte für flexible Arbeitszeiten
- Arbeitsschutzverpflichtungen
- Konzepte in Bezug auf Behinderungen und andere Gleichstellungsfragen

Diese Broschüre enthält Ratschläge für Arbeitnehmer mit Blick auf die Rückkehr an die Arbeit nach einer Covid-19-Infektion oder „Long Covid“.

Bei Covid-19 handelt es sich um eine neue Krankheit, weshalb dieses Dokument laufend aktualisiert wird, sobald neue Informationen bekannt werden.

Die EU-OSHA hat zudem einen Covid-19-Leitfaden für die Rückkehr rekonvaleszenter Beschäftigter an die Arbeit erstellt – siehe <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>.

Darüber hinaus bietet die EU-OSHA mehrere Leitfäden und Instrumente für Unternehmen zum Umgang mit den Auswirkungen von Covid-19 auf Arbeitsplätze. Diese finden sich unter folgender Rubrik auf der Website der Agentur: [Gesunde Arbeitsplätze gegen die Pandemie](#). Weiteres Material steht auf Website der EU-OSHA unter folgender Überschrift zur Verfügung: [Rehabilitation und Rückkehr an den Arbeitsplatz](#).

Verfasser: Professor Ewan Macdonald, Dr. Drushca Laloo, Dr. Clare Raynor und Dr. Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Society of Occupational Medicine).

Die EU-OSHA ist der Society of Occupational Medicine (SOM) zu Dank verpflichtet.

Projektleitung: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA).

© Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2021

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.