

Η ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19 ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ LONG COVID – ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Οδηγός για εργαζόμενους σε ανάρρωση



Περιεχόμενα

Συνεργασία εργαζόμενων και εργοδοτών	2
Όταν νοσήσετε.....	2
Τι να κάνετε αν εμφανίσετε συμπτώματα COVID-19.....	2
Τι να συζητήσετε με τον προϊστάμενό σας αν παραμείνετε εκτός εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, για παράδειγμα εξαιτίας του συνδρόμου Long COVID	3
Ο ρόλος του προϊσταμένου σας.....	3
Επιστροφή στην εργασία.....	4
Συνάντηση για την επιστροφή στην εργασία (ή «συνέντευξη» για την επιστροφή στην εργασία)	4
Ιατρική έγκριση πριν την επιστροφή στην εργασία	5
Αναπροσαρμογή καθηκόντων	5
Παραδείγματα αναπροσαρμογής καθηκόντων.....	5
Σταδιακή επιστροφή.....	5
Άλλα παραδείγματα	6
Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν οι υπηρεσίες επαγγελματικής υγείας;	6
Οι γενικές ευθύνες του εργοδότη σας.....	7

Συνεργασία εργαζόμενων και εργοδοτών

Ύστερα από την ακραία καταπόνηση, σωματική και ψυχολογική, που προκαλεί η νόσος COVID-19 ή/και οι παρατεινόμενες μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της (σύνδρομο Long COVID), η επιστροφή στην εργασία μπορεί να είναι δύσκολη. Ίσως δυσκολεύεστε ακόμα με τις καθημερινές δραστηριότητες αλλά χρειάζεται να εργαστείτε για οικονομικούς ή για κοινωνικούς λόγους, προκειμένου να προφυλάξετε την ψυχική υγεία σας. Αν έχετε COVID-19, συνιστάται να μην έρχεστε στην εργασία σας μέχρι να γίνετε εντελώς καλά και να μπορείτε να επιστρέψετε. Ωστόσο, με τη σωστή υποστήριξη, ίσως μπορείτε να επιστρέψετε σταδιακά ή εν μέρει, εφόσον δεν μεταδίδετε πια τη λοίμωξη σε άλλους, ως ένα βήμα της ανάρρωσης, εφόσον αισθάνεστε καλά για να αναλάβετε κάποια καθήκοντα. Σε πολλά άτομα η νόσος διαρκεί λίγες ημέρες, αν και το συνηθέστερο είναι να διαρκεί δύο με τέσσερις εβδομάδες. Σε αυτή την περίπτωση η νόσος ονομάζεται «οξεία COVID».

«Long COVID» είναι ο όρος που χρησιμοποιείται σε περίπτωση που, μετά τις τέσσερις εβδομάδες, τα συμπτώματα παραμένουν και σας εμποδίζουν να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες. Ερευνητικές μελέτες εκτιμούν ότι ένα στα πέντε άτομα εξακολουθεί να έχει συμπτώματα μετά από πέντε εβδομάδες και 1 στα 10 έχει συμπτώματα για 12 εβδομάδες ή και περισσότερο ύστερα από οξεία COVID-19. Η [συνοπτική έκθεση πολιτικής](#) για το σύνδρομο Long COVID δημοσιεύτηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) τον Φεβρουάριο του 2021 και παραθέτει αναλυτικά τα συμπτώματα, τον επιπολασμό και τη διαχείριση της κατάστασης.

Είναι καθησυχαστικό ότι, παρόλο που η ανάρρωση από τη νόσο COVID-19 μπορεί να είναι χρονοβόρα, πολλοί άνθρωποι βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου και, όσο γνωρίζουμε περισσότερα, τόσο αναμένεται να βελτιώνονται και οι θεραπείες. Η επιστροφή στην εργασία είναι μέρος της διαδικασίας ανάρρωσης, ακόμα και αν στην αρχή πρέπει να γίνεται σταδιακά και με ευελιξία.

Η πανδημία υπήρξε δύσκολη και για τους εργοδότες. Αναγκάστηκαν να αλλάξουν με ταχείς ρυθμούς τον τρόπο οργάνωσης της εργασίας ώστε το εργασιακό περιβάλλον να είναι ασφαλές για εργαζόμενους και πελάτες. Αγωνίζονταν να διαχειριστούν τον αριθμό των εργαζόμενων που απουσίαζαν λόγω ασθένειας. Η κατάσταση μπορεί να επηρεάσει πολλά άτομα μέσα σε μια επιχείρηση.

Στη διάρκεια της πανδημίας πολλοί εργάστηκαν εξ αποστάσεως και πολλοί επαγγελματικοί κλάδοι και τομείς έκλεισαν (π.χ. ο ξενοδοχειακός κλάδος). Έτσι, αρκετοί εργαζόμενοι τέθηκαν σε προσωρινή αργία. Όλα αυτά θα επιφέρουν μακροπρόθεσμες συνέπειες και οι εργοδότες καλούνται να οργανώσουν τις προτεραιότητες και τις ανάγκες της κύριας δραστηριότητάς τους αλλά και να φροντίσουν την υγεία και την ευημερία των υπαλλήλων τους.

Λαμβάνοντας όλα αυτά υπόψη, λογικό επακόλουθο είναι η συνεργασία ανάμεσα σε εργαζόμενους και εργοδότες με κοινό στόχο την επιστροφή στην εργασία με τον πιο παραγωγικό τρόπο για όλους τους ενδιαφερόμενους.

Όταν νοσήσετε

Τι να κάνετε αν εμφανίσετε συμπτώματα COVID-19

- Θα πρέπει να κάνετε εξέταση για COVID-19 και να μείνετε στο σπίτι. Αν το τεστ είναι θετικό, ή αν ο ιατρός σας θεωρεί ότι τα συμπτώματα που έχετε οφείλονται στην COVID-19, δεν θα πρέπει να πάτε στην εργασία σας. Θα πρέπει να μείνετε σε αυτοπεριορισμό από τη στιγμή που το τεστ σας είναι θετικό ή από τη στιγμή που εκδηλώνονται τα συμπτώματα. Διαβάστε τους κανόνες που ισχύουν στη χώρα σας και τους κανόνες που ισχύουν στον χώρο εργασίας σας.
- Επικοινωνήστε με τον προϊστάμενό σας για να τον ενημερώσετε ότι θα λείψετε και υποβάλετε τη σχετική γνωμάτευση απουσίας που προβλέπουν οι διαδικασίες στη χώρα σας.
- Θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι ξεκουράζεστε σωστά μέχρι να αισθανθείτε πάλι καλά τις δυνάμεις σας. Μπορεί να νοσήσετε ήδη για πολλές ημέρες και να εμφανιστούν νέα συμπτώματα στην πορεία.

- Πριν επιστρέψετε στην εργασία, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε ακολουθήσει όλες τις οδηγίες που αφορούν τις ιατρικές εξετάσεις που προβλέπονται σχετικά. Αν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε στην υπηρεσία ιατρικής της εργασίας ή τον εργοδότη σας.

Τι να συζητήσετε με τον προϊστάμενό σας αν παραμείνετε εκτός εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, για παράδειγμα εξαιτίας του συνδρόμου Long COVID

- Το χρονικό διάστημα που σας έχουν συστήσει να απουσιάσετε: ως εργαζόμενος οφείλετε να ενημερώσετε τον προϊστάμενό σας το συντομότερο δυνατόν ότι νοσείτε, να υποβάλετε τη γνωμάτευση του ιατρού και να αναφέρετε πόσο περίπου θα λείψετε. Αν αυτό δεν είναι δυνατό λόγω των περιορισμών στις διά ζώσης συναντήσεις, απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Σημείωση: οι πληροφορίες στην ιατρική γνωμάτευση θα πρέπει να συμφωνηθούν με τον ιατρό που τη συντάσσει. Οι πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας είναι απόρρητες αλλά βοηθούν στο να παρέχουν στον εργοδότη σας μια απλή εξήγηση της κατάστασής.

- Την αιτία της απουσίας: αρκεί μια απλή και γενική εξήγηση, όπως «υποψιάζομαι ότι έχω COVID-19» ή κάποια «ίωση». Δεν είστε υποχρεωμένοι να δώσετε ιατρικές λεπτομέρειες στον προϊστάμενό σας. Μπορείτε να εξηγήσετε την κατάσταση στον βαθμό που θέλετε.
- Πότε να επικοινωνήσετε με τον προϊστάμενό σας για νέα ενημέρωση: αν σκοπεύετε να επιστρέψετε στην εργασία σας, θα πρέπει προηγουμένως να κλείσετε ένα ραντεβού με τον προϊστάμενό σας. Αν δεν είστε ακόμα καλά για να εργαστείτε, πρέπει να υποβάλετε νέα ιατρική γνωμάτευση. Μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά, με email ή βιντεοκλήση ή να συναντηθείτε από κοντά. Συμφωνήστε τον τρόπο επικοινωνίας με τον προϊστάμενό σας.
- Σε κάποιους ανθρώπους τα συμπτώματα όπως η κόπωση συνεχίζονται για αρκετές εβδομάδες, ενώ άλλοι αργούν να ξεπεράσουν τις επιπτώσεις της λοίμωξης. Άλλα συνηθισμένα συμπτώματα είναι η ταχυπαλμία, η δύσπνοια και ο πόνος. Μπορεί να έχετε άγχος ή πεσμένη διάθεση. Αν εμφανίσετε νέα συμπτώματα και ανησυχείτε, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.
- Το σύνδρομο Long COVID δεν εκδηλώνεται με σταθερή μορφή: μπορεί να υποτροπιάσετε και να εμφανίσετε νέα, και μερικές φορές περίεργα, συμπτώματα.
- Μια αρχικά ήπια ασθένεια μπορεί να ακολουθηθεί από μεταγενέστερα σοβαρά προβλήματα με σημαντική επίπτωση στην καθημερινότητα.
- Το σύνδρομο Long COVID μπορεί να διαρκέσει πολλούς μήνες.
- Ίσως χρειαστείτε βοήθεια για να μπορέσετε να κάνετε τις ιατρικές και ακτινολογικές εξετάσεις που θα επισπεύσουν την επιστροφή σας στην εργασία. **Μην διστάσετε να τη ζητήσετε.**

Ο ρόλος του προϊσταμένου σας

- Στο πλαίσιο των ορθών πρακτικών συνιστάται ο προϊστάμενος να διατηρεί μια επικοινωνία μαζί σας όταν είστε σε αναρρωτική άδεια, ακόμα και με ένα τηλεφώνημα που θα έχετε συμφωνήσει μεταξύ σας, για να ρωτά πώς είστε και αν υπάρχει κάτι που μπορεί να κάνει για να βοηθήσει. Έτσι διατηρείται η επαφή με τον χώρο εργασίας. Πολλοί άνθρωποι που απουσιάζουν για μεγάλο διάστημα αναφέρουν συχνά ότι τους λείπει η ρουτίνα της εργασίας και η επαφή με τους άλλους ανθρώπους. Υπάρχουν χώροι εργασίας που ενθαρρύνουν τους εργαζόμενους να διατηρούν επικοινωνία με τους συναδέλφους που απουσιάζουν. Ωστόσο, θα πρέπει και εσείς να συμφωνείτε με μια ενδεχόμενη επικοινωνία με τους συναδέλφους σας και να τη συζητήσετε με τον προϊστάμενό σας.
- Συνιστάται να συμφωνήσετε ποιες πληροφορίες μπορούν να κοινοποιηθούν σε συναδέλφους και πελάτες, σεβόμενοι τον απόρρητο χαρακτήρα τους και τις επιθυμίες σας σε περίπτωση που δεν θέλετε να τις δημοσιοποιήσετε.

- Ο προϊστάμενός σας μπορεί να προσφέρει τη στήριξη του ρωτώντας να μάθει για την υγεία σας αλλά και βεβαιώνοντας ότι έχετε την ιατρική βοήθεια που χρειάζεστε και αναγνωρίζοντας ότι περνάτε μια δύσκολη περίοδο.
- Κάποιες επιχειρήσεις διευκολύνουν την επιστροφή στην εργασία συμφωνώντας να καλύψουν οικονομικά τις ιατρικές ή ακτινολογικές εξετάσεις ή τα ιατρικά ραντεβού που χρειάζονται, στα οποία δεν θα είχατε πρόσβαση διαφορετικά.
- Ο προϊστάμενός σας οφείλει να κατανοεί ότι δεν χρειάζεστε θετικό τεστ για τη διάγνωση της COVID-19. Η διάγνωση μπορεί να γίνει και με τα συμπτώματα.

Επιστροφή στην εργασία

Αν ξεκινάτε σε νέα θέση εργασίας, μπορεί να σας ρωτήσουν αν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας που απαιτεί κάποιου είδους υποστήριξη προκειμένου να εκτελείτε τα καθήκοντά σας. Δεν είστε υποχρεωμένοι να το αναφέρετε αλλά αν χρειάζεστε υποστήριξη, επειδή για παράδειγμα έχετε προβλήματα λόγω της COVID-19, μπορείτε να ζητήσετε να επισκεφτείτε την υπηρεσία ιατρικής της εργασίας σας ή έναν ιατρό.

Ορισμένες θέσεις εργασίας χαρακτηρίζονται από ειδικές προϋποθέσεις που αφορούν την ασφάλεια και την υγεία και για αυτές τις θέσεις ίσως πρέπει να περάσετε από ιατρική αξιολόγηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συνιστάται από νομικής άποψης να ενημερώσετε την υπηρεσία ιατρικής της εργασίας σας ή τον ιατρό για την κατάσταση της υγείας σας.

Συνάντηση για την επιστροφή στην εργασία (ή «συνέντευξη» για την επιστροφή στην εργασία)

- **Ο προϊστάμενός σας θα πρέπει να κάνει τα εξής:**
 - να οργανώσει μια συνάντηση μαζί σας πριν επιστρέψετε στην εργασία για να συζητήσετε τη διαδικασία και να ρωτήσει πώς μπορεί να σας στηρίξει (τηλεφωνικά ή με βιντεοκλήση, ανάλογα με τις συνθήκες στη διάρκεια της πανδημίας),
 - να οργανώσει μια συνάντηση επανεξέτασης της κατάστασης το συντομότερο δυνατόν μετά την επιστροφή σας στην εργασία (επίσης τηλεφωνικά ή με βιντεοκλήση αν χρειάζεται),
 - να εξετάσει τον φόρτο εργασίας και να διασφαλίσει ότι δεν πιέξετε υπερβολικά,
 - να εξετάσει το ενδεχόμενο συμμετοχής στη διαδικασία της υπηρεσίας ιατρικής της εργασίας σας ή ενός ιατρού, του τμήματος προσωπικού, του επιβλέποντος της θέσης σας ή κάποιου εκπροσώπου εργαζομένων.

Ο άμεσος προϊστάμενος και ο υπάλληλος μπορούν να καταγράψουν τις εργασιακές απαιτήσεις με βάση τις παρακάτω κατηγορίες και να υπολογίσουν το ποσοστό εκτέλεσης αυτών των απαιτήσεων για κάθε ημέρα (πριν από την αναρρωτική άδεια), προκειμένου να διαπιστώσουν αν ο εργαζόμενος θεωρεί ότι οι απαιτήσεις αυτά θα μπορούσαν να αποτελέσουν πρόβλημα για την επιστροφή του στην εργασία:

- νοητικές — επεξεργασία σύνθετων δεδομένων, εισαγωγή δεδομένων που απαιτεί έντονη συγκέντρωση, γρήγορη εναλλαγή καθηκόντων, χρήση πολλών συστημάτων, σύνθετη λήψη αποφάσεων, γρήγορη λήψη αποφάσεων υψηλού ρίσκου, διαχείριση πολλών ενδιαφερόμενων μερών ή εκθέσεων,
- σωματικές — επαναληπτικές κινήσεις, στατική θέση, περιστασιακή μετακίνηση δύσκολων ή βαριών αντικειμένων,
- συναισθηματικές — επαφή με ευάλωτα άτομα/παιδιά, προβληματικούς πελάτες, πιθανότητα επιθετικής συμπεριφοράς ή βίας, ανάγκη συναισθηματικής ευελιξίας και ανθεκτικότητας.

Αυτό θα μπορούσε να συμβάλει στον προσδιορισμό συγκεκριμένων και χρήσιμων προσαρμογών.

Ιατρική έγκριση πριν την επιστροφή στην εργασία

- **Εξαρτάται από τη θέση εργασίας.**
 - Αν η εργασία σας απαιτεί να σηκώνετε βάρη ή συνεπάγεται κάποια άλλη σωματική καταπόνηση, τότε θα πρέπει να κάνετε ιατρικές εξετάσεις καρδιάς και πνευμόνων προτού επιστρέψετε σε τέτοιες δραστηριότητες.
 - Αν κατέχετε θέση με σημαντικές προδιαγραφές ασφάλειας, ίσως χρειαστούν και άλλες ιατρικές εξετάσεις, όπως αξιολόγηση της όρασης ή της αντίληψης.
 - Αν είχατε κάποια προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας που επιδεινώθηκαν λόγω της COVID-19, θα πρέπει να αξιολογηθούν εκ νέου οι συνθήκες της θέσης που είχατε πριν νοσήσετε.

Αναπροσαρμογή καθηκόντων

- **Κάθε είδους αναπροσαρμογή μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό και οι επιλογές είναι πολλές. Θα πρέπει να τις συζητήσετε με τον προϊστάμενό σας.**
 - Προτείνετε ιδέες στον προϊστάμενό σας, βασισμένες στην εμπειρία σας και τη γνώση που έχετε για την εργασία σας και την κατάσταση της υγείας σας.
 - Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας σχετικά με τις δραστηριότητες που πρέπει ή δεν πρέπει να αναλάβετε και ζητήστε να επισκεφτείτε τον ιατρό ή την υπηρεσία ιατρικής της εργασίας σας. Μπορεί να αισθάνεστε τύψεις που απουσιάζετε από την εργασία σας αλλά είναι σημαντικό να μην βιαστείτε να επιστρέψετε και, όταν το κάνετε, να μην εργαστείτε παραπάνω από όσο χρειάζεται.
 - Συζητήστε με τον προϊστάμενό σας σχετικά με τις εύλογες αναπροσαρμογές που μπορούν να γίνουν στα καθήκοντά σας. (Αν τελικά αποδειχθεί ότι ίσως χρειάζονται μόνιμες αλλαγές στην εργασία σας, μπορείτε να το συζητήσετε σε μεταγενέστερο χρόνο.)
 - Ζητήστε να ενημερωθείτε για την πολιτική αποκατάστασης του εργοδότη σας. Μπορείτε επίσης να ανατρέξετε σε οποιαδήποτε υπηρεσία ευεξίας, συμβουλευτικής ή ψυχολογικής στήριξης προσφέρει ο εργοδότης ή το σωματείο σας.
 - Το ιδανικό είναι να συμφωνήσετε με τον προϊστάμενό σας σε ένα πρόγραμμα επιστροφής στην εργασία με το οποίο θα συμφωνείτε και οι δύο. Πρέπει να είναι υλοποιήσιμο και να ορίζει τι θα κάνει η κάθε πλευρά και πότε. Πρέπει επίσης να είναι ευέλικτο διότι, μέχρι να το δοκιμάσετε, δεν θα γνωρίζετε αν λειτουργεί και για τους δύο.
 - Ανεξάρτητα από τις αναπροσαρμογές, ο εργοδότης σας πρέπει να συνεχίσει να εφαρμόζει και να τηρεί αποτελεσματικά μέτρα ελέγχου των λοιμώξεων στον χώρο εργασίας.
 - Στο πλαίσιο της επανεξέτασης της εργασίας σας μετά την επιστροφή σας, συμφωνήστε να αναλάβετε φόρτο εργασίας που θα σας αφήνει δυνάμεις και για την οικογένεια, τις κοινωνικές σας σχέσεις και τον ελεύθερο χρόνο σας.

Παραδείγματα αναπροσαρμογής καθηκόντων

Σταδιακή επιστροφή

Λόγω της διάρκειας και των επιπτώσεων των συμπτωμάτων, ενδέχεται να χρειαστεί να επιστρέψετε σταδιακά στην εργασία σας. Η σταδιακή επιστροφή μπορεί να προσαρμόζεται στην πορεία. Μετά τη νόσο COVID-19, οι άνθρωποι συχνά χρειάζονται πολύ μεγαλύτερη σταδιακή επιστροφή από τον μέσο όρο των τεσσάρων εβδομάδων.

Τα άτομα με σύνδρομο Long COVID συχνά τείνουν να υποτροπιάζουν αν καταβάλλουν υπερβολική προσπάθεια. Πολλές φορές δεν γίνεται άμεσα αντιληπτό αλλά εκδηλώνεται αρκετές ημέρες μετά. Θα πρέπει να παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας.

Δεν υπάρχουν περιορισμοί στις αναπροσαρμογές. Συνιστάται να τις προσδιορίζετε και να τις συζητάτε με τον προϊστάμενό σας παραμένοντας ευέλικτοι. Μην φοβάστε να κάνετε προτάσεις. Ωστόσο, ο προϊστάμενός σας ίσως να μην είναι σε θέση να ικανοποιήσει όλα όσα ζητήσατε — αυτό εξαρτάται από τη θέση εργασίας.

Άλλα παραδείγματα

Οι αναπροσαρμογές θα πρέπει να γίνονται σύμφωνα με τις δικές σας ατομικές ανάγκες και ανάλογα με τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε, με το πώς επηρεάζουν την ικανότητά σας να αναλαμβάνετε καθήκοντα και με τη θέση εργασίας σας. Μερικές από τις παρακάτω προτάσεις ίσως είναι προφανείς αλλά είναι χρήσιμο να τις συμφωνήσετε επίσημα για να διασφαλίσετε ότι θα τηρούνται.

- Μεταβολή στους χρόνους εργασίας (προσέλευσης, αποχώρησης και διαλειμμάτων).
- Μεταβολή στο ωράριο, π.χ. μικρότερο καθημερινό ωράριο, ρεπό ανάμεσα σε εργάσιμες ημέρες.
- Μεταβολή στον φόρτο εργασίας, π.χ.:
 - ✚ ανάθεση λιγότερων εργασιών από το κανονικό σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα,
 - ✚ περισσότερος χρόνος για την ολοκλήρωση συνήθων εργασιών.
- Μεταβολή στο σχήμα εργασίας, π.χ. λόγω της ανάγκης για τακτικά διαλείμματα.
- Προσωρινές αλλαγές στις αρμοδιότητες ή τα καθήκοντα («τροποποίηση καθηκόντων»).
- Υποστήριξη, π.χ.:
 - ✚ σαφής ιεραρχία επίβλεψης — ένα άτομο στο οποίο ο εργαζόμενος μπορεί να προστρέξει,
 - ✚ «σύστημα με ζευγάρια», με το οποίο δύο άτομα εργάζονται μαζί ώστε να παρακολουθούν και να βοηθούν το ένα το άλλο,
 - ✚ διαλείμματα για ιατρικά ραντεβού,
 - ✚ εργασία χωρίς απομόνωση,
- σαφείς στόχοι και μηχανισμοί επανεξέτασης,
- μερική κάλυψη του ωραρίου με τηλεργασία από το σπίτι,
- αναπροσαρμογές στον εξοπλισμό, π.χ. φίλτρα κυανού φωτός, λογισμικό ενεργοποιούμενο με φωνητικές εντολές, εργονομικές καρέκλες γραφείου, αναβαθμισμένος εξοπλισμός μεταφοράς/χειρισμού.

Αν η κατάσταση της υγείας σας έχει διακυμάνσεις, καλό είναι να ενημερώσετε τον προϊστάμενό σας.

Εάν πάσχετε από παθολογική κατάσταση που ενδέχεται να θεωρηθεί αναπηρία, ο εργοδότης μπορεί να έχει πρόσθετες νομικές απαιτήσεις για να προβεί σε εύλογες προσαρμογές.

Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν οι υπηρεσίες επαγγελματικής υγείας;

Οι υπηρεσίες επαγγελματικής υγείας και οι ιατροί εργασίας αναγνωρίζουν ότι η διάρκεια μιας ασθένειας μπορεί να είναι μεγάλη και ότι η πρώιμη επιστροφή μπορεί να προκαλέσει υποτροπή. Μπορούν να βοηθήσουν με τους ακόλουθους τρόπους:

- Συντάσσοντας προσωπική αξιολόγηση των κινδύνων της υγείας ενός ατόμου.
- Αξιολογώντας τους εργαζόμενους που πάσχουν από νέες παθήσεις ή παθήσεις που είναι λιγότερο γνωστές και εκτιμώντας την επίπτωση των συμπτωμάτων στην ικανότητα λειτουργίας αυτών των εργαζομένων,
- Διενεργώντας εξατομικευμένη αξιολόγηση των κινδύνων του χώρου εργασίας/των καθηκόντων μαζί με εσάς και τον άμεσο προϊστάμενό σας.
- Λαμβάνοντας υπόψη την ασφάλειά σας και την ασφάλεια των συναδέλφων σας.
- Εφαρμόζοντας προγράμματα επίβλεψης και αποκατάστασης της υγείας, εάν απαιτείται κάποια προσαρμογή στην συνήθη επίβλεψη της υγείας για ορισμένους άλλους κινδύνους.

Αν εργάζεστε σε μεγάλο οργανισμό, ρωτήστε αν παρέχει τα εξής:

- τηλεφωνική γραμμή συμβουλευτικής,
- αποκατάσταση, π.χ. φυσιοθεραπεία και εργοθεραπεία,
- πρακτική στήριξη σε ζητήματα όπως η φύλαξη παιδιών και τα χρόνια προβλήματα υγείας, που βοηθούν ένα άτομο να αποκτήσει και να διατηρήσει μια θέση εργασίας.

Οι γενικές ευθύνες του εργοδότη σας

Ακολουθούν μερικές επισημάνσεις που συνιστάται να γνωρίζετε σχετικά με τη στάση του εργοδότη σας απέναντι στο εργατικό δυναμικό, τα ζητήματα ψυχικής υγείας και τις εταιρικές διαδικασίες:

- Οι γενικές πολιτικές που διασφαλίζουν «εργασία σε καλές συνθήκες» για όλους,
- η πολιτική που αφορά τις αναρρωτικές άδειες,
- η πολιτική ευέλικτου ωραρίου εργασίας,
- οι υποχρεώσεις σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία,
- η πολιτική περί αναπηρίας και ισότητας.

Η παρούσα έκδοση αποσκοπεί να παρέχει καθοδήγηση στους εργαζομένους ώστε να διαχειριστούν την επιστροφή τους στην εργασία ύστερα από λοίμωξη COVID-19 ή σύνδρομο Long COVID.

Η COVID-19 είναι μια νέα ασθένεια. Συνεπώς, το έγγραφο αυτό είναι προσωρινό και θα επικαιροποιείται με τις νέες διαθέσιμες πληροφορίες που θα προκύπτουν.

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία έχει επίσης συντάξει έναν οδηγό για την επιστροφή στην εργασία για εργαζόμενους σε ανάρρωση από COVID-19 — βλ. <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία έχει δημιουργήσει πολυάριθμα έγγραφα και εργαλεία καθοδήγησης για επιχειρήσεις με σκοπό την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19 στους χώρους εργασίας. Μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτά στην ειδική ενότητα στον ιστότοπο του οργανισμού με τίτλο [Ασφαλείς και Υγιείς Χώροι Εργασίας - Αντιμετώπιση της πανδημίας](#). Επιπλέον υλικό θα βρείτε στην ενότητα στον ιστότοπο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία με τίτλο [Αποκατάσταση και επιστροφή στην εργασία](#).

Συντάκτης(-ες): Καθηγητής Ewan Macdonald, δρ Drushsca Laloo, δρ Clare Raynor και δρ Jo Yarker, Ομάδα για το σύνδρομο Long Covid (Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας).

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία θα ήθελε να εκφράσει τις ευχαριστίες του στην Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας (SOM).

Διαχείριση έργου: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA).

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2021

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή, εφόσον αναφέρεται η πηγή.