

COVID-19 INFEKTSIOON JA PIKAAJALINE COVID – JUHEND TÖÖTAJATELE

Juhend taastuvatele töötajatele



Sisukord

Töötajad ja tööandjad teevad koostööd	2
Haiguse ajal	2
Mida teha, kui teil tekivad COVID-19 sümptomid	2
Mida arutada vahetu juhiga, kui puudute töölt kauem, näiteks pikaajalise COVIDi tõttu	2
Vahetu juhi roll	3
Töole naasmine	3
Töole naasmise koosolek (vestlus).....	3
Tervisekontroll enne töole naasmist	4
Tööülesannete kohandamine	4
Töökohustuste kohandamise näited.....	5
Järgjärguline naasmine	5
Muud näited	5
Kuidas saab aidata töötervishoiuteenistus	5
Tööandja üldised kohustused.....	6

Töötajad ja tööandjad teevad koostööd

Pärast erakordset stressi – nii füüsilist kui ka psühholoogilist – mille on tekitanud COVID-19 infektsioon ja/või pikaajaline COVID, võib olla raske tööle naasta. Teil võib veel esineda raskusi igapäevaelus, kuid peate töötama majanduslikel põhjustel või sotsiaalsetel põhjustel oma vaimse tervise huvides. Pärast COVID-19 haigust on parem olla töölt eemal, kuni tunnete end tööle naasmiseks piisavalt hästi. Taastumise osana võib tööle naasta ka järk-järgult või osaajaga, kui te ei ole enam teistele nakkusohtlik ning tunnete, et olete piisavalt terve teatud ülesanneteks. Paljudel inimestel kestab infektsioon mõne päeva, kuigi selle tavakestus on kaks kuni neli nädalat. Seda nimetatakse ägedaks COVIDiks.

„Pikaajaline COVID“ on termin, mida kasutatakse, kui sümptomid kestavad üle nelja nädala ja takistavad normaalset tegevust. Teadusuuringutes hinnatakse, et pärast ägedat COVID-19 haigust kestavad viiendikul haigestunudest sümptomid üle viie nädala ja kümnendikul vähemalt 12 nädalat. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) avaldas veebruaris 2021 [poliitikaülevaate](#), milles kirjeldatakse täiendavalt haiguse sümptomeid, levimust ja ohjamist.

Rahustuseks: kuigi COVID-19st taastumine võib olla aeglane, paranevad paljud inimesed aja jooksul ning eeldatakse, et ka ravi muutub paremaks, kui saadakse rohkem teavet. Tööle naasmine on taastumisprotsessi osa, isegi kui alguses peab see olema paindlik või järkjärguline.

Pandeemia on olnud keeruline aeg ka tööandjatele. Nad on pidanud kiiresti töö ümber korraldama, et muuta keskkond ohutuks nii töötajatele kui ka klientidele. Neil on olnud raskusi seoses haigestunudte arvukusega. Samas organisatsioonis võivad haigestuda paljud inimesed.

Pandeemia ajal pidid paljud tegema kaugtööd ning paljud ettevõtted/tegevusalad (nt majutus) peatasid tegevuse, mis tähendas, et paljud töötajad saadeti sundpuhkusele. Selle mõju on pikaajaline ja tööandjad peavad prioriseerima oma põhitegevuse vajadusi ning töötajate tervist ja heaolu.

Kõike seda arvestades on mõistlik, et töötajad ja tööandjad tegutseksid koos, et saaks tööle naasta, mis on kõigi asjaosaliste jaoks parim lahendus.

Haiguse ajal

Mida teha, kui teil tekivad COVID-19 sümptomid

- Tehke koroonatest ja jääge töölt eemale. Kui testi tulemus on positiivne või arst arvab, et sümptomite põhjus on COVID-19, peate töölt eemale ning eneseisolatsiooni jääma hetkest, kui saite positiivse testitulemuse või avaldusid esimesed sümptomid. Tutvuge siseriiklike eeskirjade ja tööandja nõuetega.
- Võtke ühendust oma vahetu juhiga ja teatage, et ei saa tööle tulla, ning kui riiklikud eeskirjad seda nõuavad, esitage tõend, näiteks haigusleht.
- Puhake, kuni tunnete end taas tervena, sest pärast haigestumist võib mitme päeva jooksul tekkida uusi sümptomeid.
- Järgige testimisnõudeid enne tööle naasmist. Kui tekib kahtlusi, võtke ühendust töötervishoiuteenistuse või tööandjaga.

Mida arutada vahetu juhiga, kui puudute töölt kauem, näiteks pikaajalise COVIDi tõttu

- Kui kaua on soovitatud töölt puududa: töötajana on teil kohustus teatada oma haigestumisest vahetule juhile võimalikult kiiresti, esitada haigusleht ja hinnang, kui kaua töölt puudute. Kui piirangute tõttu ei ole vahetu kohtumine võimalik, pöörduge arsti poole.

NB! Olete arutanud haiguslehel olevat teavet selle väljastanud arstiga. Tervise teave on konfidentsiaalne, kuid see hõlbustab teil selgitada olukorda tööandjale.

- Töölt puudumise põhjus: lihtne ja üldine selgitus on piisav, näiteks „mul on COVID-19 kahtlus“ või „viirushaigus“. Vahetule juhile ei pea esitama meditsiinilisi üksikasju. Võite rääkida nii palju või vähe, kui soovite.
- Millal tuleb võtta ühendust vahetu juhiga teabe ajakohastamiseks: enne tööle naasmist kohtuge vahetu juhiga. Kui te ei ole veel töövõimeline, tuleb esitada uus haigusleht. Võite võtta ühendust telefoni, e-posti või videokõne teel või kohtuda vahetult. Võite selles vahetu juhiga kokku leppida.
- Mõnel inimesel võivad esineda jätkuvad sümptomid, näiteks mitu nädalat kestev väsimus, teistel võib infektsioon tekitada tagajärgi, millest taastumiseks on vaja rohkem aega. Muud sagedad sümptomid on südame kiire löögisagedus, raskendatud hingamine ja valu. Võite tunda ärevust või masendust. Kui olete mures uute sümptomite tõttu, pöörduge arsti poole.
- Pikaajaline COVID võib avalduda ebatavaliste haigusnähtudega: relapsid (haiguse taastekke episoodid) ja faasid, kui ilmnevad uued sümptomid, mis võivad olla ebatavalised.
- Esialgu kergele haigusjuhule võivad järgneda hiljem rasked tüsistused, mis võivad oluliselt mõjutada igapäevast toimetulekut.
- Pikaajaline COVID võib kesta mitu kuud.
- Võite vajada abi juurdepääsuks tervisetestidele ja piltidiagnostikauuringutele, mis kiirendaks tööle naasmist. **Küsige julgesti!**

Vahetu juhi roll

- Vahetu juhi jaoks on hea tava pidada teiega sidet, kui olete haiguslehel, isegi kui see on kõigest telefonikõne, mis on teie ja vahetu juhi vahel kokku lepitud, et uurida kuidas teil läheb ja kas teised saavad kuidagi aidata. Tänu sellele säilib ühendus töökohaga. Inimesed, kes on kaua töölt ära, ütlevad sageli, et nad tunnevad puudust argisest tööruutiniist ja suhtlusest teistega. Mõnes töökohas julgustatakse rühma liikmeid hoidma sidet puuduvate töötajatega. Võite arutada vahetu juhiga, kuidas soovite suhelda töökaaslastega.
- On kasulik kokku leppida, mis teavet võib töökaaslastele ja klientidele jagada, järgides samas konfidentsiaalsust ning seda, mida te ei soovi jagada.
- Peale küsimise, kuidas teil praegu läheb, saab vahetu juht aidata ka kontrollides, et saate vajalikku meditsiiniabi, ning tunnistades, et teil on olnud raske aeg.
- Mõni ettevõtte võib lihtsustada tööle naasmist, nõustudes tasuma tervisetestide, uuringute või arstivisiitide eest, mis oleksid teile muidu kättesaamatud.
- Vahetu juht peab mõistma, et teil ei ole vaja positiivset testitulemust, et saada COVID-19 haiguse diagnoos. Diagnoosi saab panna ka sümptomite alusel.

Tööle naasmine

Kui alustate uuel töökohal, võidakse teilt küsida, kas teil on terviseprobleeme, mille tõttu vajate töötamisel abi. Te ei pea sellest rääkima, kuid kui soovite abi näiteks seetõttu, et teil on probleeme COVID-19 tagajärjel, võite paluda, et teid suunataks töötervishoiuteenistuse või arsti poole.

Mõnel ametikohal kehtivad ohutuse ja tervise erinõuded ning võidakse nõuda tervisekontrolli. Sellistes olukordades on juriidiline soovitus arutada terviseseisundit töötervishoiuteenistuse või arstiga.

Tööle naasmise koosolek (vestlus)

- **Vahetu juht peaks tegema järgmist:**
 - saama teiega kokku, enne kui naasete tööle, et rääkida toimuvast, ja küsida, kuidas saab teid aidata (pandeemia ajal on asjakohane suhtlus telefoni või videokõne teel);

- korraldama ülevaate niipea, kui olete tagasi tööl (ka seda on võib-olla vaja teha telefoni või videokonverentsi teel);
- vaatama üle töökoormuse ja tagama, et teil ei oleks liigset survet;
- kaalutlema töötervishoiuteenistuse või arsti, personaliosakonna, juhendaja või töötajate esindajate kaasamist.

Vahetu juht ja töötaja võivad jaotada tööülesanded järgmistesse kategooriatesse ning hinnata, mis oli nende ülesannete osakaal päeva lõikes (enne haiguspuhkust), ja tuvastada, kas töötaja tajub neid ülesandeid probleemsetena tööle naasmisel:

- kognitiivne – keerukate andmete töötlemine, intensiivset keskendumist nõudev andmete sisestamine, ülesannete kiire vaheldumine, mitme süsteemi kasutamine, keeruline otsustusprotsess, kiire ja suure riskiga otsustusprotsess, mitme sidusrühma või aruannete haldamine;
- füüsiline – korduvliigutused, staatilised asendid, mõnikord ebamugavate või raskete esemete teisaldamine;
- emotsionaalne – haavatavate inimeste/lastega tegelemine, stressis kliendid, agressiooni või vägivalda võimalikkus, vajadus olla emotsionaalselt paindlik ja vastupidav.

See võib aidata leida konkreetseid ja kasulikke kohandusi.

Tervisekontroll enne tööle naasmist

- **See sõltub ametikohast.**
 - Kui töö sisaldab raskuste tõstmist või muud füüsilist pingutust, tuleb enne tööle naasmist läbida südame ja kopsude tervise kontroll.
 - Muid tervisekontrole, näiteks nägemisteravuse kontroll või kognitiivne hindamine, võidakse nõuda, kui töötate ohutuse suhtes kriitilises rollis.
 - Kui COVID-19 on süvendanud varasemat haiguseseisundit, tuleb läbi vaadata varasemad tööga seotud piirangud.

Tööülesannete kohandamine

- **Kohandamine võib aidata väga palju ning selleks on palju võimalusi. Arutage neid vahetu juhiga.**
 - Tehke vahetule juhile ettepanekuid, mis põhinevad teie töökogemusel ja teadmistel ning tervises seisundil.
 - Uurige arstilt, mida tohite ja mida ei tohi teha, ning küsige suunamist töötervishoiuspetsialistile või töötervishoiuteenistusse. Võite tunda end süüdi selles, et puudute töölt, kuid on oluline, et te ei naaseks tööle liiga vara ega töötaks liiga palju, kui naasete.
 - Arutage vahetu juhiga, kuidas mõistlikult kohandada töökohustusi. (Kui selgub, et vajate oma töös püsivaid muudatusi, võib seda arutada hiljem.)
 - Küsige teavet tööandja rehabilitatsioonipoliitika kohta. Võite saada abi ka tööandja või ametiühingu pakutavatest heaolu, nõustamise ja psühholoogilise toe teenustest.
 - Parim lahendus on leppida vahetu juhiga kokku tööle naasmise kava, mis sobib teile mõlemale. Kava peab olema teostatav ning sellest peaks selguma, kes teeb mida ja millal. Kava peab olema ka paindlik, sest enne selle kasutamist ei või te teada, mis sobib teile mõlemale.
 - Sõltumata nendest kohandustest peab tööandja endiselt võtma ja säilitama tõhusaid nakkustõrje meetmeid töökohal.
 - Leppige tööle naasmise läbivaatamise ajal kokku töökoormus, mis jätab teile energiat ka perekonna, suhtlemise ja vaba aja jaoks.

Töökohustuste kohandamise näited

Järgjärguline naasmine

Sümptomite kestuse ja mõju tõttu vajate võib-olla järgjärgulist naasmist. Järgjärgulist naasmist on võimalik mugandada vastavalt olukorrale. Pärast COVID-19 haigust vajavad inimesed tihti palju pikemat järgjärgulist naasmist kui keskmine neli nädalat.

Pikajalise COVIDiga inimestel esineb sageli haiguse relapse, kui nad üle pingutavad. See selgub sageli alles mitu päeva hiljem; tuleb juhinduda oma sümptomitest.

Kohandamise liikidele piiranguid ei ole. Kõige parem on, kui arutate neid koos vahetu juhiga, kusjuures mõlemal tuleb olla paindlik. Ärge kartke teha ettepanekuid. Vahetul juhul ei pruugi siiski olla võimalik kõiki soove täita – see sõltub töökohast.

Muud näited

Kohandamine peab olema individuaalne ning sõltuma teie terviseprobleemidest, kuidas need mõjutavad töövõimet, ning rollist töökohal. Mõni järgmine aspekt võib näida ilmselge, kuid on kasulik vormistada need ametlikult, et tagada nende toimumine.

- muudatused ajastuses (alustamine, lõpetamine ning pausid);
- tööaja muudatused, nt lühemad tööpäevad, puhkepäevad tööpäevade vahel;
- töökoormuse muudatused, nt
 - ✚ tavalisest vähem ülesandeid teatud aja jooksul
 - ✚ rohkem aega tavapärase ülesannete jaoks;
- töökorralduse muudatused, nt regulaarsete pauside vajadus;
- kohustuste ja ülesannete ajutised muudatused (muudetud tööülesanded);
- tugimeetmed, nt
 - ✚ selge juhendamise liin – keegi, kelle käest küsida või kellega kontrollida
 - ✚ vastastikune töövarjusüsteem, kui kaks isikut töötavad koos, nii et nad saavad jälgida ja aidata teineteist
 - ✚ vaba aeg tervishoiuteenuste jaoks
 - ✚ üksinda töötamise vältimine;
- selged eesmärgid ja läbivaatamise mehhanismid;
- osaline kodus töötamine;
- seadmete kohandamine, nt sinise valguse ekraanifiltrid, hääljuhitav tarkvara, ergonoomilised kontoritoolid, täiustatud teisaldus-/käsitsusseadmed.

Kui tervises seisund ei ole stabiilne, on kasulik rääkida sellest vahetule juhile.

Kui tervises seisundi tõttu võidakse määrata puue, võib tööandjal olla seadusjärgseid lisakohustusi teha mõistlikke kohandusi.

Kuidas saab aidata töötervishoiuteenistus

Töötervishoiuteenistused ja töötervishoiuspetsialistid tunnistavad, et haigus võib kesta kaua ja et varajane tööle naasmine võib põhjustada haiguse taastumist. Nad saavad aidata järgmiselt:

- teha individuaalse terviseriskihindamise;
- hinnata töötajaid uutes ja halvasti mõistetavates tingimustes ning hinnata sümptomite mõju toimimisele;
- teha töökoha/ülesande individuaalse riskihindamise koos teie ja vahetu juhiga;
- arvestada teie ja töökaaslaste ohutust;
- kehtestada terviskontrolli- ja rehabilitatsiooniprogrammid, kui mõne muu riski tõttu nõutakse tavapärase tervisekontrolli kohandamist.

Kui töötate suures organisatsioonis, küsige, kas on olemas

- abitelefoni;
- rehabilitatsioon, nt füsioteraapia ja tegevusteraapia;
- praktiline tugi sellistes küsimustes nagu lapsehoid ja pikaajalised terviseprobleemid, et on aidata inimestel tööd leida ja säilitada.

Tööandja üldised kohustused

Siin on mõni punkt, mis näitab tööandja suhtumist töötajatesse, vaimsesse tervisesse ja menetlustesse:

- kõigile hea töö tagamise põhimõtted;
- haiguspuhkuste kord;
- paindlik töötamise poliitika;
- tööohutuse ja tervishoiuga seotud kohustused;
- puuetega inimeste ja muu võrdõigussuhtluse poliitika.

Teabelehes esitatakse töötajatele juhiseid, kuidas naasta tööle pärast COVID-19 infektsiooni või pikaajalist COVIDit.

COVID-19 on uus haigus ja uue teabe saamisel seda ajutist dokumenti ajakohastatakse.

EU-OSHA on koostanud ka pärast COVID-19 haigust tööle naasmise juhendi taastuvatele töötajatele – vt <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA on koostanud arvukalt juhendeid ja vahendeid ettevõtetele, et käsitleda COVID-19 mõju töökohtadel. Nendega saab tutvuda temaatilises veebijaotises [Tervislikud töökohad peatavad pandeemia](#). Lisateave: EU-OSHA veebijaotis [Rehabilitatsioon ja tööle naasmine](#).

Autorid: Professor Ewan Macdonald, Dr Drushsca Laloo, Dr Clare Raynor ja Dr Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Society of Occupational Medicine).

EU-OSHA soovib tänada ühingut Society of Occupational Medicine (SOM)

Projektijuhid: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Amet, (EU-OSHA).

© Euroopa Tööohutuse ja Tervishoiu Amet, 2021

Teabe taasesitamine on lubatud algallikale viitamisel.