

COVID-19 I DUGI COVID – VODIČ ZA ZAPOSLENIKE

Vodič za zaposlenike koji se oporavljaju



Sadržaj

| | |
|---|---|
| Suradnja zaposlenika i poslodavaca | 2 |
| Tijekom vaše bolesti | 2 |
| Što učiniti ako primijetite simptome bolesti COVID-19 | 2 |
| O čemu ćete razgovarati sa svojim nadređenim ako ste duže izostali s posla, na primjer zbog dugotrajnih simptoma bolesti COVID-19 | 2 |
| Uloga vašeg nadređenog | 3 |
| Povratak na posao | 3 |
| Sastanak (ili intervju) u vezi s povratkom na posao | 4 |
| Liječnička potvrda prije povratka na posao | 4 |
| Prilagodba na radne zadatke | 4 |
| Primjer prilagodbe na radne zadatke | 5 |
| Postupni povratak | 5 |
| Drugi primjeri | 5 |
| Kako vam mogu pomoći službe medicine rada? | 5 |
| Opća odgovornost vašeg poslodavca | 6 |

Suradnja zaposlenika i poslodavaca

Nakon izvanrednih stresova – i fizičkih i psihičkih – prouzročenih bolešću COVID-19 i/ili njezinim dugotrajnim simptomima, može biti teško vratiti se na posao. Možda još uvijek imate poteškoća s obavljanjem svakodnevnih aktivnosti, ali zbog financijskih ili društvenih razloga trebate raditi kako biste očuvali svoje mentalno zdravlje. Ako ste se zarazili bolešću COVID-19, najbolje je ne dolaziti na posao sve dok se ne osjetite dovoljno dobro za povratak. Međutim, u trenutku kad više niste zarazni za druge i osjećate se dovoljno sposobno za određene dužnosti, uz pravu podršku moguć je postupan ili djelomičan povratak kao dio oporavka. Kod mnogih osoba bolest traje nekoliko dana iako nije neobično da potraje i dva do četiri tjedna. To se zove akutna faza bolesti COVID.

„Dugi COVID” izraz je koji se koristi ako simptomi traju dulje od četiri tjedna i onemogućuju obavljanje uobičajenih aktivnosti. Prema istraživanjima, procjenjuje se da svaka peta osoba ima simptome i nakon pet tjedana, a u svake desete osobe simptomi traju 12 tjedana ili dulje nakon akutne faze bolesti COVID-19. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) u veljači 2021. objavila je [kratko izvješće](#) o dugotrajnom tijeku bolesti COVID-19 u kojem se iznose simptomi, prevalencija i upravljanje bolešću.

Riječ ohrabrenja: iako oporavak od bolesti COVID-19 može biti spor, mnogim ljudima s vremenom bude bolje, a očekuje se da će se liječenje poboljšati kad saznamo više o njoj. Povratak na posao dio je oporavka, čak i ako u početku mora biti fleksibilan ili postupan.

Pandemija je bila teško vrijeme i za poslodavce. Morali su brzo promijeniti način organizacije rada kako bi okruženje bilo sigurno za zaposlenike i klijente. Imali su poteškoća s velikim brojem ljudi na bolovanju. Ponekad u jednoj organizaciji može biti pogođeno mnogo ljudi.

Zbog pandemije velik je broj ljudi počeo raditi na daljinu, a brojna poduzeća/djelatnosti (npr. ugostiteljstvo) prekinuli su rad, što znači da su mnogi zaposlenici radili su skraćeno radno vrijeme. To će imati dugoročne posljedice, a poslodavci će morati dati prednost svojim osnovnim poslovnim potrebama, kao i zdravlju te dobrobiti svojih zaposlenika.

Uzimajući sve navedeno u obzir, bilo bi dobro da radnici i poslodavci surađuju pri povratku na posao jer je to najproduktivnije za sve zainteresirane.

Tijekom vaše bolesti

Što učiniti ako primijetite simptome bolesti COVID-19

- Trebali biste se testirati na COVID-19 i izostati s posla. Ako je test pozitivan ili ako vaš liječnik misli da su vaši simptomi posljedica bolesti COVID-19, trebali biste izostati s posla i samoizolirati se od trenutka kad primite pozitivan rezultat testa ili kad se pojave simptomi. Provjerite pravila u svojoj državi i zahtjeve poslodavaca u vezi s njima.
- Trebali biste se javiti svojem nadređenom i obavijestiti ga da ćete biti odsutni te, ako to zahtijevaju nacionalni propisi, dostaviti odgovarajuću obavijest, na primjer „doznaku za bolovanje”.
- Trebali biste se odmarati dok se ne oporavite jer se novi simptomi mogu pojaviti mnogo dana nakon početka bolesti.
- Prije nego što se vratite na posao, pobrinite se da ispunjavate sve zahtjeve u vezi s testiranjem. Ako niste sigurni, obratite se službi medicine rada ili poslodavcu.

O čemu ćete razgovarati sa svojim nadređenim ako ste duže izostali s posla, na primjer zbog dugotrajnih simptoma bolesti COVID-19

- Koliko ste dugo trebali izostati s posla: kao zaposlenik dužni ste što prije obavijestiti svojeg nadređenog ako izostajete zbog bolesti, dostaviti „doznaku za bolovanje” i pretpostaviti koliko ćete dugo biti odsutni. Ako to nije moguće zbog ograničenja sastanaka uživo, obratite se liječniku.

Napomena: podaci u vašoj „doznaci za bolovanje” trebali bi biti dogovor između vas i liječnika koji je izdaje. Vaši su zdravstveni podaci povjerljivi, ali pomažu pri pružanju jednostavnog objašnjenja poslodavcu.

- Razlog izostanka s posla: dovoljno je nešto jednostavno i općenito, poput „kod mene postoji sumnja na COVID-19” ili „virusnu bolest”. Niste obavezni svojem nadređenom davati medicinske pojedinosti. Možete iznijeti onoliko pojedinosti koliko želite.
- Kada biste svojem nadređenom trebali javiti novosti promjenama: ako se namjeravate vratiti na posao, prethodno trebate ugovoriti sastanak sa svojim nadređenim. Ako se i dalje ne osjećate dovoljno dobro za rad, morate dostaviti još jednu „doznaku za bolovanje”. Možete uspostaviti kontakt putem telefona, e-pošte, videopoziva ili uživo. O načinu komunikacije možete se dogovoriti sa svojim nadređenim.
- Neki će ljudi imati kontinuirane simptome poput umora nekoliko tjedana, a drugi mogu imati posljedice zaraze od kojih se malo teže oporaviti. Ostali česti simptomi su ubrzani rad srca, gubitak daha i bol. Možete se osjećati tjeskobno ili neraspoloženo. Ako ste zabrinuti zbog eventualnih novih simptoma, obratite se liječniku.
- Dugi COVID može imati neobične obrasce: recidive i faze s novim, ponekad bizarnim simptomima.
- Bolest koja je u početku imala blaže simptome može kasnije biti praćena ozbiljnim problemima koji mogu značajno utjecati na obavljanje svakodnevnih aktivnosti.
- Dugi COVID može trajati više mjeseci.
- Možda će vam trebati pomoć za pristupanje zdravstvenim testovima i pretragama koji bi ubrzali povratak na posao. **Ne suzdržavajte se tražiti pomoć.**

Uloga vašeg nadređenog

- Dobra je praksa da ostanete u kontaktu s nadređenim kad ste bolesni, barem putem dogovorenog telefonskog poziva, kako bi vas pitao kako ste i može li vam pomoći. To vam pomaže da ostanete povezani sa svojim radnim mjestom. Ljudi koji dugo izostaju s posla često kažu da im nedostaje svakodnevna rutina posla i kontakt s drugim ljudima. Neka će radna mjesta poticati članove tima da ostanu u kontaktu s odsutnim radnicima: dakle, sa svojim nadređenim možete razgovarati o svojim preferencijama u pogledu kontakta s kolegama.
- Korisno je dogovoriti se o tome koje se informacije o vama mogu dati kolegama i klijentima, uz poštovanje povjerljivosti i onoga što ne želite podijeliti.
- Nadređeni vam može pružiti podršku tako da vas pita kako se trenutačno osjećate, ali i provjeriti imate li potrebnu medicinsku pomoć te pokazati razumijevanje jer prolazite kroz teško razdoblje.
- Neka poduzeća mogu olakšati povratak na posao time što će pristati na plaćanje zdravstvenih testova ili liječničkih pregleda kojima inače ne biste mogli pristupiti.
- Vaš nadređeni treba shvatiti da vam nije potreban pozitivan test za dijagnozu bolesti COVID-19. To se može dijagnosticirati i na temelju simptoma.

Povratak na posao

Ako započinjete novi posao, možda će vas pitati imate li zdravstvenih problema za koje vam je potrebna podrška pri obavljanju posla. Ne morate to nikome reći, ali ako želite pomoć, na primjer, ako imate problema koji su posljedica bolesti COVID-19, možete zatražiti da vas se uputi u službu medicine rada ili liječniku.

Neki poslovi imaju posebne sigurnosne i zdravstvene zahtjeve, a za njih ćete možda trebati imati zdravstvenu potvrdu. U tim situacijama pravni je savjet da o svojim zdravstvenim stanjima obavijestite službu medicine rada ili liječnika.

Sastanak (ili intervju) u vezi s povratkom na posao

▪ **Vaš bi nadređeni trebao:**

- održati sastanak s vama prije nego što se vratite na posao kako biste razgovarali o tom procesu i pitati kako vam može pomoći (telefonska ili videokonferencija prikladna je tijekom pandemije);
- dogovoriti pregled što je prije moguće nakon što se vratite na posao (i to će možda biti potrebno obaviti putem telefonske ili videokonferencije);
- pregledati radne zadatke i pobrinuti se da ne budete pod pretjeranim pritiskom;
- razmisliti o uključivanju službe medicine rada ili liječnika, odjela za ljudske resurse ili predstavnika radnika.

Nadređeni i zaposlenik mogli bi navesti radne zahtjeve prema sljedećim kategorijama i procijeniti koliki postotak ti zahtjevi zauzimaju u jednom danu (prije odsutnosti zbog bolesti) te utvrditi smatra li zaposlenik da će ti zahtjevi predstavljati problem pri povratku na posao:

- kognitivni zahtjevi – obrada složenih podataka, unos podataka koji zahtijeva intenzivnu koncentraciju, brzo mijenjanje zadataka, korištenje više sustava, donošenje složenih odluka, donošenje brzih i rizičnih odluka, upravljanje odnosima s više dionika ili višestrukim izvješćima;
- fizički zahtjevi – ponavljajući pokreti, statični položaji, povremeno premještanje nespretnih ili teških predmeta;
- emocionalni zahtjevi – rad s ranjivim ljudima/djecom, klijentima/kupcima u nevolji, potencijalna opasnost od agresije ili nasilja, potreba za emocionalnom fleksibilnošću i otpornošću.

To bi moglo pomoći u prepoznavanju specifičnih i korisnih prilagodbi.

Liječnička potvrda prije povratka na posao

▪ **To će ovisiti o vašoj ulozi na poslu.**

- Ako vaš posao uključuje dizanje teškog tereta ili neki drugi napor, prije nego što se vratite na te aktivnosti, morate obaviti liječničke preglede za srce i pluća.
- Ako imate ulogu ključnu za sigurnost, možda će biti potrebne i druge zdravstvene provjere, poput pregleda vida ili procjene kognitivnih sposobnosti.
- Ako imate bilo kakva zdravstvena stanja koja je COVID-19 pogoršao, potrebno je preispitati sva prethodna radna ograničenja.

Prilagodba na radne zadatke

▪ **Prilagodbe mogu izuzetno pomoći, a mogućnosti je mnogo. O njima biste trebali razgovarati sa svojim nadređenim.**

- Dajte prijedloge svojem nadređenom na temelju iskustva i znanja o svojem poslu i zdravstvenom stanju.
- Poslušajte savjet svojeg liječnika o svemu što biste trebali, a što ne biste smjeli raditi i zatražite pregled kod specijalista medicine rada ili u zdravstvenoj službi. Možda imate osjećaj krivnje zbog odsutnosti s posla, ali važno je da se ne vratite na posao prerano i ne pretjerate s radom kad se vratite.
- Razgovarajte sa svojim nadređenim o razumnim prilagodbama koje se mogu izvršiti u pogledu vaših radnih zadataka. (Ako se ispostavi da će možda trebati uvesti trajne promjene u vašem radu, to se može poslije riješiti.)
- Zatražite informacije o politici rehabilitacije svojeg poslodavca. Podršku možete potražiti i od bilo koje službe za dobrobit, savjetovanje i psihološku podršku koju pruža vaš poslodavac ili sindikat.
- Najbolje je da se sa svojim nadređenim dogovorite o planu povratka na posao koji odgovara objema stranama. Plan mora biti izvediv i treba se utvrditi tko, što i kada treba učiniti. Mora biti i fleksibilan jer, dok ne pokušate, nećete znati što odgovara objema stranama.
- Neovisno o tim prilagodbama, vaš poslodavac mora nastaviti primjenjivati i održavati učinkovite mjere kontrole zaraze na radnom mjestu.

- Kao dio pregleda za povratak na posao dogovorite se u pogledu opterećenja kako bi vam nešto energije preostalo i za obitelj, druženje i razonodu.

Primjer prilagodbe na radne zadatke

Postupni povratak

Zbog trajanja i posljedica vaših simptoma možda će vam trebati postupan povratak na posao, poznat i kao „povratak u fazama“. Postupni povratak može se usput prilagođavati. Nakon bolesti COVID-19 ljudi često trebaju dulji postupni povratak od prosječna četiri tjedna.

Ljudima s dugotrajnim simptomima bolesti COVID stanje se često može pogoršati ako se prekomjerno naprežu. Često se to očituje tek nakon nekoliko dana, stoga biste trebali pratiti svoje simptome.

Nema ograničenja za vrste prilagodbi, najbolje je da ih razradite i o njima razgovarate sa svojim nadređenim, a obje bi strane trebale biti fleksibilne. Ne bojte se davati prijedloge, ali vaš nadređeni možda neće moći ostvariti sve što zatražite – to će ovisiti o poslu.

Drugi primjeri

Prilagodbe bi trebale biti prilagođene vama kao pojedincu i ovisiti o tome kakvi su vaši zdravstveni problemi, kako oni utječu na vašu sposobnost obavljanja stvari i vaše radno mjesto. Sljedeće prilagodbe mogu se činiti očitima, ali korisno je formalizirati ih radi sigurnosti.

- izmjene rasporeda zadataka (početak, završetak i stanke)
- izmjene satnice, npr. kraći dani, slobodni dani
- izmjene radnog opterećenja, npr.:
 - ✚ zadati manje zadataka u određenom vremenu
 - ✚ omogućiti više vremena za izvršavanje uobičajenih zadataka
- izmjene obrazaca rada, npr. potreba za redovitim stankama
- privremene promjene dužnosti ili zadataka („izmijenjeni zadaci“)
- podrška, npr.:
 - ✚ jasna linija nadzora – netko koga možete pitati bilo što ili kome se možete obratiti
 - ✚ sustav „prijatelja“ u kojem dvije osobe rade zajedno tako da mogu pratiti jedni druge i međusobno si pomagati.
 - ✚ slobodno vrijeme za zdravstvene preglede
 - ✚ ne raditi izolirano
- jasni ciljevi i mehanizmi revizije
- rad od kuće dio radnog vremena
- prilagodba opreme, npr. filtri plavog svjetla za zaslone, softver koji se aktivira glasom, ergonomske uredske stolice, poboljšana oprema za premještanje/rukovanje.

Ako vaše zdravstveno stanje varira, korisno je to reći vašem nadređenom.

Ako imate zdravstveno stanje koje će se vjerojatno smatrati invaliditetom, poslodavac može imati dodatne zakonske zahtjeve za razumne prilagodbe.

Kako vam mogu pomoći službe medicine rada?

Službe i specijalisti medicine rada svjesni su da bolest može dugo trajati i da prerani povratak na posao može uzrokovati pogoršanje stanja. Mogu pomoći na sljedeće načine:

- individualnom procjenom zdravstvenog rizika;
- procjenom zaposlenika s novim stanjima i slabo poznatim stanjima te procjenom utjecaja simptoma na obavljanje zadataka;
- individualnom procjenom rizika na radnom mjestu/zadatku zajedno s vama i vašim nadređenim;
- razmatranjem vaše sigurnosti i sigurnosti vaših suradnika;

- uspostavljanjem programa zdravstvenog nadzora i rehabilitacije ako je potrebno neko prilagođavanje uobičajenom zdravstvenom nadzoru za neki drugi rizik.

Ako radite za veliku organizaciju, pitajte pruža li:

- telefonsku liniju za pomoć;
- rehabilitaciju, npr. fizioterapiju i radnu terapiju;
- praktičnu pomoć u vezi s brigom o djeci i dugoročnim zdravstvenim stanjima, kako bi se ljudima pomoglo da pronađu i zadrže posao.

Opća odgovornost vašeg poslodavca

Treballi biste obratiti pozornost na sljedećih nekoliko točaka kad je riječ o stavovima vašeg poslodavca prema radnicima, mentalnom zdravlju i postupcima:

- opća pravila kojima se osigurava „dobar rad” za sve
- politika bolovanja
- politika fleksibilnog rada
- obveze u pogledu sigurnosti i zdravlja na radu
- politike u pogledu invaliditeta i druge politike jednakosti.

Ova brošura zaposlenicima pruža smjernice o načinu povratka na posao nakon bolesti COVID-19 ili nakon njezinih dugotrajnih simptoma.

COVID-19 je nova bolest; stoga je ovo privremeni dokument koji će se ažurirati čim postanu dostupne nove informacije.

EU-OSHA izradila je i vodič za povratak na posao za zaposlenike koji se oporavljaju od bolesti COVID-19 – vidjeti <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA izradila je niz vodiča i alata za poduzeća za otklanjanje učinaka bolesti COVID-19 na radna mjesta. Možete ih pročitati na internetskoj stranici u odjeljku [Zdrava radna mjesta: zaustavimo pandemiju](#). Dodatni materijal može se pronaći na internetskoj stranici agencije EU-OSHA u odjeljku [Rehabilitacija i povratak na posao](#).

Autor(i): Profesor Ewan Macdonald, dr. Drushsca Laloo, dr. Clare Raynor i dr. Jo Yarker, SOM Long Covid Group (Society of Occupational Medicine – Društvo medicine rada).

EU-OSHA želi zahvaliti Društvu medicine rada (SOM)

Upravljanje projektom: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, (EU-OSHA)

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2021.

Umnožavanje je dopušteno uz uvjet navođenja izvora.