

## COVID19-FERTŐZÉS ÉS COVID19 OKOZTA ELHÚZÓDÓ BETEGSÉG – ÚTMUTATÓ A MUNKAVÁLLALÓKNAK

Útmutató a betegségből felépülő munkavállalóknak



### Tartalom

A munkavállalók és munkáltatók közösen dolgozzák ki a kereteket.....	2
A betegség alatt.....	2
Mit tegyen, ha a Covid19 tüneteit észleli magán? .....	2
Ezeket beszélje meg felettesével, ha hosszabb ideig nem megy munkába, például elhúzódó Covid miatt .....	3
A felettes feladatai .....	3
Visszatérés a munkába .....	4
A munkába való visszatérést előkészítő megbeszélés (vagy interjú) .....	4
Orvosi ellenőrző vizsgálat a munkába való visszatérés előtt .....	4
A munkafeladatok módosítása .....	5
Példák a munkafeladatok módosítására .....	5
Fokozatos visszatérés .....	5
További példák.....	5
Miben segíthetnek a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok?.....	6
A munkáltató általános feladatai .....	6

## A munkavállalók és munkáltatók közösen dolgozzák ki a kereteket

A Covid19-fertőzéssel és/vagy a Covid19 okozta elhúzódó betegséggel (elhúzódó Covid) járó rendkívüli fizikai és lelki stressz után megerőltető lehet visszatérni a munkába. Előfordulhat, hogy míg a mindennapi tevékenységek még mindig nehézséget jelentenek, anyagi okokból, vagy a mentális egészség megőrzése érdekében szociális okokból mégis dolgozni kell. Covid19 esetén legjobb, ha mindaddig nem megy vissza dolgozni, amíg elég jól nem érzi magát, megfelelő támogatással azonban fokozatosan vagy részlegesen visszatérhet a munkába, ha már annyira felgyógyult, hogy nem fertőz meg másokat, és kellően fittnak érzi magát bizonyos feladatok ellátására. Sokak esetében a fertőzés csak néhány napig tart, gyakran azonban kettőtől négy hétig is elhúzódhat. Ezt hívjuk Covid19 okozta akut betegséggnek (akut Covid).

Az „elhúzódó Covid” megnevezés akkor használatos, ha négy hét után még mindig fennállnak a tünetek, és akadályozzák a szokásos tevékenységek elvégzését. Kutatási tanulmányok szerint ötből egy embernek öt hét után is vannak tünetei, míg tízből egy embernél 12 hétig vagy akár tovább is tapasztalhatóak tünetek akut Covid után. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2021 februárjában [szakpolitikai tájékoztatót](#) tett közzé az elhúzódó Covidról, amelyben további információkkal szolgál a betegség tüneteiről, prevalenciájáról és kezeléséről.

***Biztató szavak: bár sokáig eltarthat a Covid19-ből való felépülés, az idő előrehaladtával sokaknak javul az állapota, és ahogy egyre többet tudunk meg a betegségről, várhatóan a kezelések is hatásosabbak lesznek. A munkába való visszatérés a felépülési folyamat része, még ha arra rugalmas keretek között vagy fokozatosan kerül is sor.***

A pandémia a munkáltatóknak is sok nehézséget okozott. Gyorsan kellett változtatniuk a munkaszervezésen, hogy biztonságos környezetet teremtsenek a munkavállalóknak és az ügyfeleknek. A sok betegállományban lévő munkavállaló is gondot jelentett. A betegség sok embert érinthet ugyanazon szervezeten belül.

A pandémia következtében az emberek nagy számban tértek át a távmunkára, és több vállalkozás/iparág (pl. a vendéglátás) leállt, ami miatt sok munkavállalónak kellett kényszerszabadságra mennie. Ennek hosszú távú hatása lesz, és a munkáltatóknak alapvető üzleti igényeiket, valamint munkavállalóik egészségét és jóllétét kell előtérbe helyezniük.

***Mindezt szem előtt tartva észszerű, ha a munkavállalók és a munkáltatók közösen dolgozzák ki a munkába való visszatérés kereteit úgy, hogy az minden érintett számára a lehető legeredményesebb legyen.***

## A betegség alatt

### Mit tegyen, ha a Covid19 tüneteit észleli magán?

- Csináltasson koronavírustesztet, és ne menjen munkába! Ha a teszt eredménye pozitív, vagy orvosa úgy gondolja, hogy a tünetei Covid19-re utalnak, ne menjen munkába, és a pozitív teszteredménytől vagy a tünetek jelentkezésétől kezdődően vonuljon önkéntes karanténba! Ezzel kapcsolatban ellenőrizze a nemzeti jogszabályokat és a munkáltató előírásait!
- Értesítse a felettesét arról, hogy nem megy munkába, és ha a nemzeti jogszabályok azt előírják, igazolja távollétét, például orvosi igazolással!
- Mindenképp pihenjen, amíg ismét jól nem érzi magát, ugyanis a betegség folyamán később is jelentkezhetnek új tünetek.
- Mielőtt visszatérne a munkába, mindenképp tegyen eleget a tesztelésre vonatkozó követelményeknek! Ha bizonytalan, forduljon foglalkozás-egészségügyi szolgálathoz vagy a munkáltatójához!

## Ezeket beszélje meg felettesével, ha hosszabb ideig nem megy munkába, például elhúzódó Covid miatt

- Mit tanácsoltak, meddig ne menjen munkába: alkalmazottként a lehető leghamarabb köteles értesíteni felettesét, hogy betegség miatt távol marad, orvosi igazolást kell bemutatnia neki, és tájékoztatnia kell őt arról, hogy nagyjából meddig lesz távol. Ha erre a személyes érintkezés korlátozása miatt nincs lehetőség, forduljon orvoshoz!

*Megjegyzés: az orvosi igazoláson található információkat egyeztesse az igazolást kiállító orvossal! Egészségügyi adatai bizalmas jellegűek, de segít, ha egyszerű magyarázattal szolgál a munkáltatója felé.*

- A távolmaradás oka: az egyszerű és általános megfogalmazás elegendő, például „Covid19-fertőzés gyanúja áll fenn” vagy „vírus okozta betegség”. Nem szükséges tájékoztatnia felettesét egészségi állapotának részleteiről. Csak annyit közöljön, amennyit szeretne.
- Mikor tájékoztassa felettesét a fejleményekről: ha szeretne visszatérni a munkába, előtte szervezzen meg egy megbeszélést a felettesével! Ha még mindig nem érzi elég jól magát ahhoz, hogy munkába álljon, újabb orvosi igazolást kell bemutatnia. A kapcsolatot felveheti telefonon, e-mailben, video-összeköttetésen keresztül, vagy akár személyesen. Esetleg egyeztesse felettesével, hogy milyen módon veszik fel a kapcsolatot.
- Vannak, akiknél néhány hétig jelentkeznek tünetek, például fáradtság, míg másoknak hosszabb ideig tart felépülni a fertőzésből. A gyakori tünetek közé tartozik a szapora szívverés, a légszomj és a fájdalom. Szorongás és kedvetlenség is előfordulhat. Ha aggódik az új tünetek miatt, forduljon orvoshoz!
- Az elhúzódó Covid szokatlan lefolyású lehet: az állapot rosszabbodásával és új, olykor furcsa tünetekkel járó időszakok jellemezhetik.
- A kezdetben esetleg enyhe lefolyású betegség később akár súlyos problémákat is okozhat, amelyek jelentősen befolyásolhatják a mindennapi tevékenységeket.
- Az elhúzódó Covid hónapokig is eltarthat.
- Előfordulhat, hogy segítségre lesz szüksége a munkába való visszatérést felgyorsító egészségügyi tesztek és vizsgálatok elvégzéséhez. **Ebben az esetben kérjen bátran segítséget!**

### A felettes feladatai

- Jó, ha a felettese tartja Önnel a kapcsolatot a betegség miatti távollét alatt – még ha erre közös megegyezéssel csak telefonon keresztül kerül is sor –, hogy megkérdezze Öntől, hogyan érzi magát, és tud-e Önnek valamiben segíteni. Így kapcsolatban tud maradni a munkahelyével. Hosszú ideig tartó távollét esetén gyakran hiányoznak a szokásos mindennapi munkafeladatok és a másokkal való kapcsolat. Egyes munkahelyeken arra bátorítják a csapattagokat, hogy tartsák a kapcsolatot a távol lévő munkatársakkal; a kollégákkal való kapcsolattartás módját ebben az esetben is egyeztetheti a felettesével.
- Érdemes előre egyeztetni, hogy milyen információkat oszthat meg a munkatársakkal és az ügyfelekkel, tiszteletben tartva a bizalmas jellegű információkat, amelyeket nem kíván megosztani másokkal.
- Felettese nemcsak azzal támogathatja Önt, hogy megkérdezi, hogyan érzi magát, hanem azzal is, hogy megbizonyosodik róla, hogy rendelkezésére áll a szükséges orvosi segítség, és elismeri, hogy nehéz időszakon megy keresztül.
- Egyes vállalkozások azzal segítik a munkába való visszatérést, hogy állják az egészségügyi teszteket, a szűrővizsgálatokat vagy az orvosi konzultációkat, amelyeket Ön másként nem tudna igénybe venni.
- Felettesének tisztában kell lennie azzal, hogy Covid19-fertőzést pozitív teszt hiányában is meg lehet állapítani. A diagnózis a tünetek alapján felállítható.

## Visszatérés a munkába

Új állás vagy munkakör esetén megkérdezhetik, hogy van-e olyan egészségügyi problémája, amellyel kapcsolatban munkája elvégzéséhez támogatásra van szüksége. Erről senkinek sem kell beszélnie, de ha támogatásra van szüksége, például azért, mert a Covid19 következtében problémái vannak, kérhet foglalkozás-egészségügyi vagy orvosi beutalót.

Bizonyos munkakörökre különleges biztonsági és egészségügyi követelmények vonatkoznak; ezek esetében alkalmassági orvosi vizsgálatra lehet szükség. Ilyen esetben jogi szempontból javasolt tájékoztatnia a foglalkozás-egészségügyi szolgálatot vagy az orvost az egészségügyi problémáiról.

### A munkába való visszatérést előkészítő megbeszélés (vagy interjú)

#### ▪ Felettesének az alábbiak a teendői:

- A munkába való visszatérés előtt megbeszélést kell tartania Önnel, hogy ismertesse ennek menetét, és megkérdezze, miben tudja támogatni Önt (a pandémia ideje alatt célszerű erre telefonon keresztül vagy videokonferencia-hívással sort keríteni);
- A munkába való visszatérést követően a lehető leghamarabb gondoskodnia kell felülvizsgálatról (adott esetben erre is telefonon vagy videokonferencia-hívással lehet sort keríteni);
- Felül kell vizsgálnia az Ön munkaterhét, és gondoskodnia kell arról, hogy ne nehezedjen Önre túlzott nyomás;
- Mérlegelnie kell a foglalkozás-egészségügyi szolgálat vagy orvos, a HR-osztály, az Ön munkafelügyelőjének vagy munkavállalói képviselőinek bevonását.

A közvetlen felettesnek és az alkalmazottnak érdemes lehet listát készítenie a munkafeladatokról az alábbi kategóriák szerint, és hozzávetőlegesen megállapítani, hogy (a betegség miatti távollétet megelőzően) az egyes napokon e feladatok hány százalékát tették ki a napi teendőknek, majd tisztázni, hogy az alkalmazott szerint gondot fog-e jelenteni e feladatok ellátása a munkába való visszatéréskor:

- kognitív – összetett adatok feldolgozása, nagy odafigyelést igénylő adatbevitel, a feladatok gyors váltakozása, több rendszer használata, összetett döntéshozatal, gyors és nagy kockázattal járó döntéshozatal, több érdekelt fél vagy jelentés kezelése,
- fizikai – ismétlődő mozdulatok, statikus testtartás, alkalomszerűen nehezen kezelhető vagy nehéz tárgyak mozgatása,
- érzelmi – foglalkozás kiszolgáltatott helyzetben lévő emberekkel, gyermekekkel vagy bajban lévő ügyfelekkel, agresszió vagy erőszak lehetősége, érzelmi rugalmasság és ellenálló képesség szükségessége.

E lista segítséget nyújthat annak megállapításához, hogy munkafeladatait milyen konkrét és hasznos módon lehet módosítani.

### Orvosi ellenőrző vizsgálat a munkába való visszatérés előtt

#### ▪ Ez az Ön munkakörétől függ.

- Ha munkája nehéz tárgyak emelésével vagy más, nagyobb erőfeszítést igénylő feladatokkal jár, ki kell vizsgáltatnia a szívét és tüdejét, mielőtt folytatná ezeket a tevékenységeket.
- Egyéb orvosi vizsgálatra, például látásvizsgálatra vagy a kognitív képességek értékelésére is szükség lehet, ha munkakörében a biztonság létfontosságú.
- Ha bármilyen olyan egészségügyi problémája van, amely a Covid19 következtében súlyosbodott, minden korábbi munkavégzési korlátozást felül kell vizsgálni.

## A munkafeladatok módosítása

- **A munkafeladatok módosítása rendkívül sokat segíthet; ennek számos módja van. Egyeztessen erről felettesével!**
  - Tapasztalatai, munkájának ismerete, valamint egészségi állapota alapján tegyen javaslatokat a felettesének!
  - Fogadja meg orvosa arra vonatkozó tanácsát, hogy mit tehet és mit nem, és kérjen beutalót foglalkozás-egészségügyi szakorvoshoz vagy szolgálathoz! A távolmaradás büntudatot okozhat, de fontos, hogy ne térjen vissza túl korán a munkába, és visszatérése után ne terhelje túl magát.
  - Beszélje meg felettesével, hogy munkafeladatai milyen észszerű módon módosíthatók! (Ha kiderül, hogy munkájában végleges változtatásokra van szükség, azokkal ráérnek később foglalkozni.)
  - Kérjen tájékoztatást munkáltatója rehabilitációs politikájáról! Munkáltatója vagy szakszervezete jólléti, tanácsadó és pszichológiai támogató szolgálatától is kérhet segítséget.
  - Legjobb, ha felettesével megállapodnak egy olyan visszatérési tervben, amely mindenki számára kedvező. A tervnek megvalósíthatónak kell lennie, és ki kell térnie arra, hogy kinek mikor mit kell tennie. Egyben rugalmasnak is kell lennie, mert a gyakorlatban derül ki, hogy mi az, ami mindkettőjük számára beválk.
  - E módosításoktól függetlenül munkáltatójának továbbra is hatékony munkahelyi fertőzésmegelőzési intézkedéseket kell életbe léptetnie és fenntartania.
  - A munkába való visszatéréskor esedékes felülvizsgálat részeként olyan munkaterhelésben állapodjanak meg, amely mellett a családjára, társasági életre és kikapcsolódásra is jut energiája.

## Példák a munkafeladatok módosítására

### Fokozatos visszatérés

Tünetei időtartamának és következményeinek függvényében előfordulhat, hogy fokozatosan tud csak visszatérni a munkába (fokozatos visszatérés). A fokozatos visszatérés feltételei menet közben módosíthatók. Covid19 után gyakori, hogy az átlagos négy hét helyett hosszabb időt vesz igénybe a fokozatos visszatérés.

Az elhúzódó Covidban szenvedőknek gyakran rosszabbodik az állapota, ha megerőltetik magukat. Ez sokszor csak napokkal később jelentkezik; ne hagyja figyelmen kívül a tüneteit!

A munkafeladatok korlátlan módon módosíthatók; legjobb, ha erről egyeztet felettesével, és közösen, mindketten rugalmas hozzáállást tanúsítva dolgozzák ki a módosításokat. Tegyen bátran javaslatokat; nem biztos azonban, hogy felettese minden kérését teljesíteni tudja, ez a munkakörtől függ.

### További példák

A módosításokat az Ön személyes helyzetének és annak megfelelően kell kialakítani, hogy milyen egészségügyi problémái vannak, ezek hogyan befolyásolják a munkáját, valamint hogy mit tud elvégezni. Az alábbi javaslatok közül néhány nyilvánvalónak tűnhet, de érdemes ezeket valamilyen hivatalos formába önteni, hogy biztosan megvalósuljanak.

- Az időbeosztás módosítása (kezdés időpontja, befejezés időpontja és szünetek);
- A munkaidő módosítása, pl. rövidebb munkanap, szabadnapok a munkanapok között;
- A munkateher módosítása, pl.:
  - ✚ a szokásosnál kevesebb feladat egy adott időintervallumon belül;
  - ✚ több idő a szokásos feladatok elvégzésére;
- A munkaidő-beosztás módosítása, pl. rendszeres szünetek beiktatása;
- A feladatok ideiglenes módosítása („módosított feladatok”);

- Támogatás, pl.:
  - ✚ egyértelmű felügyeleti illetékesség – kihez fordulhat kérdéseivel, vagy kitől kérhet megerősítést;
  - ✚ „társrendszer”, azaz két munkatárs közösen végzi a feladatokat, hogy felügyelhesék és segíthessék egymást;
  - ✚ szabadság az egészségügyi vizsgálatok idejére;
  - ✚ nem elszigetelten történő munkavégzés;
- Világos célkitűzések és ellenőrzési mechanizmusok;
- Részben otthonról történő munkavégzés;
- A munkaeszközök módosításai, pl. képfény-szűrő a monitoron, hangvezérelt szoftver, ergonomikus irodai székek, továbbfejlesztett mozgató/kezelőberendezések.

Ha egészségi állapota változó, érdemes erről tájékoztatnia felettesét.

Ha olyan egészségügyi problémája van, amely valószínűsíthetően fogyatékoságnak minősül, a munkáltatót további jogszabályi előírások kötelezhetik arra, hogy észszerű mértékben módosításokat hajtson végre.

## Miben segíthetnek a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok?

A foglalkozás-egészségügyi szolgálatok és a foglalkozás-egészségügyi szakorvosok tisztában vannak azzal, hogy a betegség sokáig elhúzódhat, és a munkába való korai visszatérés az állapot romlásához vezethet. A következő módon segíthetnek:

- Személyre szabott egészségügyi kockázatértékelés készítése;
- Az új vagy kevésbé ismert egészségügyi problémákkal küzdő alkalmazottak kivizsgálása és annak értékelése, hogy a tünetek miként befolyásolják a funkcionalitást;
- A munkahelyi, illetve a munkafeladatokkal járó kockázatok személyre szabott értékelése az Ön és közvetlen felettese bevonásával;
- Az Ön és munkatársai biztonságának felmérése;
- Egészségügyi felülvizsgálati és rehabilitációs programok bevezetése, amennyiben egyéb kockázatok miatt a szokványos egészségügyi felülvizsgálat némi változtatásra szorul.

Ha Ön valamilyen nagy szervezetnél dolgozik, tudakolja meg, hogy rendelkeznek-e az alábbiakkal:

- telefonos tanácsadó szolgálat,
- rehabilitáció, pl. fizioterápia és foglalkozásterápia,
- gyakorlati támogatás, például a gyermekgondozás és a tartós egészségügyi problémák tekintetében, így segítve az érintetteket abban, hogy munkát találjanak és megtartsák állásukat.

## A munkáltató általános feladatai

Az alábbiakban néhány támpont található arra vonatkozóan, hogy mire figyeljen annak megállapításakor, hogy munkáltatója hogyan viszonyul munkavállalóihoz, a mentális egészség kérdéséhez, és milyen eljárásokkal rendelkezik:

- általános szabályzatok, amelyek mindenki számára jó munkafeltételeket biztosítanak,
- betegszabadságra vonatkozó szabályok,
- rugalmas munkarend,
- munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi kötelezettségek,
- a fogyatékosággal és más, az esélyegyenlőséggel kapcsolatos szabályok.

*Ez a tájékoztató füzet arra vonatkozóan nyújt iránymutatást a munkavállalóknak, hogy hogyan térjenek vissza a munkába Covid19-fertőzés vagy elhúzódó Covid után.*

*A Covid19 új betegség, ezért ez egy ideiglenes dokumentum, amelyet újabb információk birtokában aktualizálnak.*

*Az EU-OSHA a Covid19-ből felépülő munkavállalóknak is készített a munkába való visszatérésről egy útmutatót, amely itt található: <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>*

*Az EU-OSHA több útmutató dokumentummal és eszközzel segíti a vállalkozásokat a Covid19 munkahelyre gyakorolt hatásának kezelésében. Ezek megtalálhatók az EU-OSHA webhelyén, az ennek szentelt részben: [Egészséges munkahelyek – Állítsuk meg a járványt!](#) Az EU-OSHA webhelyén további anyagok találhatóak a [Rehabilitáció és visszatérés a munkába](#) című részben.*

*Szerző(k): Prof. Ewan Macdonald, Dr. Drushsca Laloo, Dr. Clare Raynor és Dr. Jo Yarker, a Foglalkozás-orvostani Társaság (Society of Occupational Medicine) elhúzódó Covid-dal foglalkozó csoportja.*

*Az EU-OSHA köszönetet mond a Foglalkozás-orvostani Társaságnak (SOM).*

*Projektvezető: Ioannis Anifantisz, Elke Schneider, William Cockburn, Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA)*

*© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2021*

*A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett.*