

## COVID-19 INFEKCIJA IR ILGALAIKIS COVID SINDROMAS – VADOVAS DARBUOTOJAMS

### Informacija sveikstantiems darbuotojams



## Turinys

Darbuotojų ir darbdavių bendradarbiavimas .....	2
Kol jūs sergate .....	2
Ką daryti pasireiškus COVID-19 simptomams.....	2
Ką turėtumėte aptarti su vadovu, jei į darbą negalite atvykti ilgiau, pavyzdžiui, dėl ilgalaikio COVID sindromo.....	2
Jūsų vadovo vaidmuo .....	3
Grįžimas į darbą .....	3
Susitikimas dėl grįžimo į darbą (arba grįžimo į darbą pokalbis).....	4
Gydytojo leidimas grįžti į darbą .....	4
Darbo pareigų koregavimas.....	4
Darbo pareigų koregavimo pavyzdžiai .....	5
Laipsniškas grįžimas .....	5
Kiti pavyzdžiai .....	5
Kaip profesinės sveikatos tarnybos gali jums padėti?.....	5
Bendrosios jūsų darbdavio pareigos .....	6

## Darbuotojų ir darbdavių bendradarbiavimas

Po nepaprastai didelio fizinio ir psichologinio streso, sukkelto COVID-19 infekcijos ir (arba) ilgalaikio COVID sindromo gali būti sunku grįžti į darbą. Jums vis dar gali būti nelengva užsiimti kasdiene veikla, tačiau turite dirbti dėl finansinių priežasčių arba socialinių priežasčių, kad nenukentėtų jūsų psichinė sveikata. Jei sergate COVID-19, nevykite į darbą, kol nesijausite pakankamai gerai, kad vėl galėtumėte dirbti. Tačiau, esant tinkamoms sąlygoms, sveikstant gali būti įmanoma grįžti laipsniškai arba iš dalies, kai tik nebus rizikos užkrėsti kitų, jei jaučiatės pakankamai gerai, kad galėtumėte atlikti tam tikras užduotis. Daugeliui žmonių infekcija trunka porą dienų, nors dažnai pasitaiko, kad ji tęsiasi dvi arba keturias savaites. Tai vadinama ūminiu COVID.

Terminas ilgalaikis COVID sindromas vartojamas, jei po keturių savaičių jūsų simptomai tęsiasi ir trukdo užsiimti įprasta veikla. Tyrimų metu nustatyta, kad po penkių savaičių simptomai pasireiškia vienam iš penkių žmonių, o po ūminio COVID-19 – vienas iš dešimties žmonių simptomus jaučia 12 savaičių ar ilgiau. 2021 m. vasario mėn. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) paskelbė ilgalaikio COVID sindromo [apžvalgą](#) ir nurodė ligos simptomus, paplitimą bei valdymą.

***Nenusiminkite. Nors sveikimas po COVID-19 gali būti lėtas, tačiau daugelio žmonių sveikata laikui bėgant gerėja, ir tikimasi, kad turint daugiau žinių pagerės ir gydymas. Grįžimas į darbą yra sveikimo proceso dalis, net jei iš pradžių grįžti turėsite tik lanksčiai ar laipsniškai.***

Pandemija yra sunkus metas ir darbdaviams. Jiems reikėjo skubiai keisti darbo organizavimą, kad užtikrintų saugią aplinką darbuotojams ir klientams. Jiems buvo sunku, nes daug sergančių žmonių neateidavo į darbą. Vienokį ar kitokį ligos sukeltą poveikį gali jausti daugybė vienos organizacijos žmonių.

Pandemijos metu daugelis dirba nuotoliniu būdu, o kai kurios įmonės / pramonės šakos (pvz., apgyvendinimo ir maitinimo paslaugų sektorius) nutraukė veiklą. Tai reiškia, kad nemažai darbuotojų turėjo išeiti nemokamų atostogų. Tai turės ilgalaikį poveikį, o darbdaviai privalės teikti pirmenybę pagrindiniams verslo poreikiams, taip pat darbuotojų sveikatai ir gerovei.

***Atsižvelgiant į visa tai, darbuotojams ir darbdaviams būtų prasminga bendromis pastangomis siekti, kad visiems susijusiems asmenims sugrįžus į darbą būtų galima kuo veiksmingiau dirbti.***

## Kol jūs sergate

### Ką daryti pasireiškus COVID-19 simptomams

- Turėtumėte atlikti COVID-19 testą ir nevykti į darbą. Jei testas yra teigiamas arba gydytojas mano, kad jūsų simptomai susiję su COVID-19, turėtumėte nevykti į darbą ir izoliuotis, kai tik sužinote, kad jūsų testas yra teigiamas arba kai tik pasireiškia simptomai. Vadovaukitės jūsų šalyje galiojančiomis taisyklėmis ir darbdavio reikalavimais.
- Turėtumėte susisiekti su savo vadovu ir pranešti, kad neatvyksite ir, jei to reikalauja šalies taisyklės, pateikti tai įrodantį dokumentą, pavyzdžiui, nedarbingumo lapelį.
- Turėtumėte ilsėtis, kol vėl jausitės gerai, nes nauji simptomai gali pasireikšti praėjus daugeliui dienų po ligos.
- Prieš grįždami į darbą turėtumėte laikytis visų su testavimu susijusių reikalavimų. Jei abejojate, kreipkitės į savo profesinės sveikatos tarnybą arba darbdavį.

### Ką turėtumėte aptarti su vadovu, jei į darbą negalite atvykti ilgiau, pavyzdžiui, dėl ilgalaikio COVID sindromo

- Kiek laiko jums rekomenduojama nedirbti: jei esate darbuotojas, turite kuo greičiau pranešti savo vadovui, kad sergate, pateikti nedarbingumo lapelį ir informuoti, kiek laiko jūsų nebus. Jei tai neįmanoma dėl taikomų apribojimų asmeniniams susitikimams, pasitarkite su gydytoju.

*Pastaba. Jūsų nedarbingumo lapelyje pateikiama informacija turėtų būti aptarta su jį išdavusiu gydytoju. Jūsų sveikatos informacija yra konfidenciali, tačiau vis tiek turėtumėte darbdaviui pateikti kokį nors paaiškinimą.*

- Neatvykimo į darbą priežastis: pakanka kokios nors paprastos ir bendros informacijos, pavyzdžiui, „įtariu, kad sergu COVID-19“ arba „virusine liga“. Jums nereikia pateikti savo vadovui jokios medicininės informacijos. Galite pasakyti tik tiek, kiek norite.
- Kada turėtumėte susisiekti su savo vadovu, kad pateiktumėte naujausią informaciją: jei ketinate grįžti į darbą, turėtumėte iš anksto susitarti su vadovu dėl susitikimo. Jei vis dar jaučiatės blogai, turite pateikti dar vieną nedarbingumo lapelį. Galite susisiekti telefonu, el. paštu ar vaizdo skambučiu, arba susitikti asmeniškai. Dėl bendravimo būdo galite susitarti su savo vadovu.
- Kai kuriems žmonėms simptomai, tokie kaip nuovargis, nepraeina keletą savaičių, o kitiems gali pasireikšti simptomai, nuo kurių atsigauti reikia dar daugiau laiko. Kiti dažnai pasitaikantys simptomai yra greitas širdies plakimas, dusulys ir skausmas. Galite jausti nerimą ar prastą nuotaiką. Jei nerimaujate dėl naujų simptomų, turėtumėte kreiptis į gydytoją.
- Ilgalaikiam COVID sindromui būdingi atkryčiai ir fazės su naujais, kartais keistais simptomais.
- Lengvas atvejis gali peraugti į sunkias problemas, kurios gali pastebimai paveikti kasdienę veiklą.
- Ilgalaikis COVID sindromas gali trukti daugelį mėnesių.
- Jums gali prireikti pagalbos atliekant sveikatos apžiūrą ir tyrimus, kurie pagreitintų grįžimą į darbą. **Nedelskite to paprašyti.**

## Jūsų vadovo vaidmuo

- Jūsų vadovas turėtų palaikyti kontaktą su jumis, kol sergate, net jei tai būtų tik sutartas telefono skambutis paklausti, kaip jums sekasi ir kuo galima padėti. Tai padeda išsaugoti ryšį su jūsų darbo vieta. Ilgą laiką nedirbantys žmonės dažnai sako, kad jiems trūksta kasdienės darbinės veiklos ir bendravimo su kitais žmonėmis. Kai kurios darbovietės skatina komandos narius palaikyti ryšį su sergančiais darbuotojais; vėlgi, jūsų pageidavimas bendrauti su kolegomis gali būti aptartas su jūsų vadovu.
- Naudinga susitarti, kokia informacija gali būti dalijamasi su kolegomis ir klientais, tuo pat metu laikantis konfidencialumo ir atsižvelgiant į tai, kuo nenorite dalytis.
- Vadovas gali padėti ne tik pasiteiraudamas kaip jaučiatės, bet ir įsitikindamas, kad turite reikiamą medicininę pagalbą, ir pripažindamas, kad jums yra nelengva.
- Kai kurios žmonės gali palengvinti grįžimą į darbą sutikdamos mokėti už tyrimus, apžiūras ar gydytojo konsultacijas, kurių kitu atveju negalėtumėte sau leisti.
- Jūsų vadovas turėtų suprasti, kad jums nebūtina turėti teigiamą testą, kad būtų nustatytas COVID-19. Jį galima diagnozuoti pagal simptomus.

## Grįžimas į darbą

Jei pradodate dirbti naujoje darbo vietoje, jūsų gali paklausti, ar turite kokių nors sveikatos problemų, dėl kurių jums reikalinga pagalba atliekant užduotis. Niekam to neprivalote sakyti, tačiau jei jums reikia pagalbos, pavyzdžiui, dėl COVID-19 sukeltų problemų, galite paprašyti siuntimo į profesinės sveikatos tarnybą arba pas gydytoją.

Kai kurioms pareigoms taikomi specialūs saugos ir sveikatos reikalavimai, todėl jums gali tekti pasitikrinti sveikatą. Tokiose situacijose teisiškai patariama apie savo sveikatos būklę pranešti profesinės sveikatos tarnybai arba gydytojui.

## Susitikimas dėl grįžimo į darbą (arba grįžimo į darbą pokalbis)

### ▪ Jūsų vadovas turėtų:

- susisiekti su jumis prieš jums sugrįžtant į darbą, kad pakalbėtų apie procesą ir paklaustų, kaip gali jums padėti (pokalbis vyktų telefonu ar vaizdo skambučiu, kaip įprasta pandemijos metu);
- kai tik grįšite į darbą, supažindinti su esama situacija (tai taip pat galima atlikti telefonu arba vaizdo skambučiu);
- peržiūrėti darbo krūvius ir įsitikinti, kad jums nebus daromas per didelis spaudimas;
- apsvarstyti galimybę pasikonsultuoti su profesinės sveikatos tarnyba ar gydytoju, žmogiškųjų išteklių skyriumi, jūsų tarpiniu vadovu ar darbuotojų atstovais.

Tiesioginis vadovas ir darbuotojas galėtų suskirstyti darbo reikalavimus į toliau nurodytas kategorijas ir apskaičiuoti, kiek procentų kiekvienos dienos tokie reikalavimai užėmė (iki susirgimo) bei nustatyti, ar darbuotojas mano, kad šie reikalavimai apsunkins grįžimą į darbą:

- protinis – sudėtingų duomenų tvarkymas, duomenų įvedimas, reikalaujantis intensyvaus susikaupimo, greitas perėjimas prie kitų užduočių, kelių sistemų naudojimas, sudėtingų sprendimų priėmimas, greitas ir rizikingas sprendimų priėmimas, darbas su keliais suinteresuotaisiais subjektais ar ataskaitomis;
- fizinis – pasikartojantys judesiai, statiškos padėty, kartais nepatogių ar sunkių daiktų perkėlimas;
- emocinis – bendravimas su pažeidžiamais žmonėmis ir (arba) vaikais, nepatenkintais klientais, agresijos ar smurto galimybė, poreikis būti emociškai lanksčiais ir atspariais.

Tai galėtų padėti nustatyti konkrečius ir naudingus pakeitimus.

## Gydytojo leidimas grįžti į darbą

### ▪ Tai priklausys nuo jūsų pareigų.

- Jei jūsų darbas susijęs su sunkių daiktų kėlimu ar kitokiu krūviu, prieš grįždami prie šios veiklos turėsite atlikti širdies ir plaučių tyrimus.
- Kiti sveikatos patikrinimai, pvz., regėjimo patikrinimas ar kognityvinių funkcijų vertinimas, gali būti reikalingi, jei jūsų pareigos susijusios su saugumo užtikrinimu.
- Jei ir anksčiau turėjote kokių nors sveikatos sutrikimų, kuriuos dabar apsunkino COVID-19, reikia dar kartą peržiūrėti visus buvusius darbo apribojimus.

## Darbo pareigų koregavimas

### ▪ Koregavimas gali būti labai naudingas, ir tam atlikti yra daugybė galimybių. Tai turėtumėte aptarti su savo vadovu.

- Pateikite savo vadovui pasiūlymus, atsižvelgdami į savo darbo patirtį ir žinias bei sveikatos būklę.
- Pasinaudokite savo gydytojo patarimu dėl visko, ką jūs galite ir ko neturėtumėte daryti, ir paprašykite susitikimo su darbo medicinos gydytoju arba sveikatos priežiūros tarnyba. Galite jaustis kaltas dėl to, kad negalite dirbti, tačiau svarbu, kad negrįžtumėte į darbą per anksti ir nepervargtumėte.
- Aptarkite su savo vadovu tam tikrus jūsų pareigų pokyčius, kuriuos būtų galima atlikti. (Jei paaiškės, kad jums gali prireikti nuolatinių pakeitimų, tai galėsite aptarti vėliau.)
- Paprašykite savo darbdavio informacijos apie reabilitacijos politiką. Taip pat galite paprašyti pasinaudoti bet kuriomis jūsų darbdavio ar profesinės sąjungos teikiamomis gerovės užtikrinimo, konsultavimo ir psichologinės pagalbos paslaugomis.
- Geriausia susitarti su vadovu dėl tokio grįžimo į darbą plano, kuris yra tinkamas jums abiem. Jį turėtų būti įmanoma atlikti ir jis turėtų apimti informaciją kas, ką ir kada turi padaryti. Jis taip pat turi būti lankstus, nes, kol nepabandysite, nesužinosite, kas tinka jums abiem.
- Nepaisant šių pakeitimų, jūsų darbdavys turi toliau diegti ir užtikrinti veiksmingas infekcijos kontrolės priemones darbo vietoje.

- Apžvelgdami grįžimą į darbą susitarkite dėl darbo krūvio, paliekant energijos šeimai, bendravimui ir laisvalaikiui.

## Darbo pareigų koregavimo pavyzdžiai

### Laipsniškas grįžimas

Dėl simptomų trukmės ir poveikio jums gali tekti grįžti į darbą palaipsniui – tai vadinama laipsnišku grįžimu. Laipsniškas grįžimas laikui bėgant gali būti keičiamas. Po COVID-19 žmonėms dažnai reikia daug ilgesnio nei vidutiniškai keturios savaitės laipsniško grįžimo laikotarpio.

Pasitaiko, kad tie, kurie sirgo ilgalaikiu COVID sindromu, dėl pervargimo patiria atkrytį. Dažnai tai pasireiškia tik praėjus kelioms dienoms, todėl turėtumėte stebėti simptomus.

Darbo pokyčiams netaikomi jokie apribojimai; juos geriausiai yra parengti ir aptarti su savo vadovu, ir jūs abu turėtumėte būti lankstūs. Nebijokite teikti pasiūlymų; tačiau galbūt jūsų vadovui nepavyks visko įgyvendinti – tai priklausys nuo darbo pobūdžio.

### Kiti pavyzdžiai

Pokyčiai turėtų būti pritaikyti jums asmeniškai ir priklausyti nuo jūsų sveikatos problemų, kaip jos veikia jūsų gebėjimą atlikti darbus ir vykdyti pareigas. Kai kurie iš šių dalykų gali atrodyti akivaizdūs, tačiau naudinga juos įforminti, kad būtumėte dėl jų tikri:

- laiko pakeitimai (pradžia, pabaiga ir pertraukos);
- valandų pakeitimai, pvz., trumpesnės dienos, laisvos dienos tarp darbo dienų;
- darbo krūvio pakeitimai, pvz.:
  - ✚ nustatykite mažiau užduočių per tam tikrą laiką nei įprastai;
  - ✚ skirkite daugiau laiko įprastoms užduotims atlikti;
- darbo modelių pakeitimai, pvz., reguliarių pertraukų poreikis;
- laikini pareigų ar užduočių pakeitimai (vadinamosios pakeistos darbo funkcijos);
- palaikymas, pvz.:
  - ✚ aiški priežiūra – asmuo, kurio galima paklausti ar pasitarti;
  - ✚ vadinamoji bičiulių sistema, kurioje du asmenys veikia kartu, kad galėtų stebėti ir padėti vienas kitam;
  - ✚ laisvas laikas vizitams pas gydytoją;
  - ✚ pasirūpinimas, kad nedirbtumėte vieni;
- aiškūs tikslai ir peržiūros mechanizmai;
- dalį laiko darbas namuose;
- įrangos pritaikymas, pvz., mėlynos šviesos ekrano filtrai, balsu valdoma programinė įranga, ergonomiškos biuro kėdės, patobulinta judanti ir (arba) naudojama įranga.

Jei jūsų sveikatos būklė yra kintanti, būtų naudinga tai pasakyti jūsų vadovui.

Jei turite sveikatos sutrikimų, kurie greičiausiai bus laikomi negalia, darbdaviui gali būti taikomi papildomi teisiniai reikalavimai atlikti tam tikrus pokyčius.

## Kaip profesinės sveikatos tarnybos gali jums padėti?

Profesinės sveikatos tarnybos ir darbo medicinos gydytojai sutinka, kad ligos trukmė gali būti ilga, o ankstyvas grįžimas į darbą gali sukelti atkrytį. Jie gali padėti šiais būdais:

- atlikdami individualų rizikos sveikatai vertinimą;
- įvertindami darbuotojus po naujų ligų ir ligų, apie kurias mažai žinoma, bei įvertindami simptomų poveikį darbo atlikimui;
- kartu su jumis ir tiesioginiu vadovu atlikdami individualų darbo vietos ir (arba) užduoties rizikos vertinimą;
- atsižvelgdami į jūsų ir jūsų bendradarbių saugumą;



- įgyvendindami sveikatos priežiūros ir reabilitacijos programas, jei dėl tam tikros kitos rizikos reikia šiek tiek pakoreguoti standartinę sveikatos priežiūrą.

Jei dirbate didelėje organizacijoje, paklauskite, ar joje yra:

- psichologinės pagalbos linija;
- reabilitacija, pvz., fizioterapija ir ergoterapija;
- praktinė parama tokiais klausimais kaip vaikų priežiūra ir ilgalaikės sveikatos problemos, siekiant padėti žmonėms įsidarbinti ir išsaugoti darbo vietas.

## Bendrosios jūsų darbdavio pareigos

Štai keli dalykai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį vertinant darbdavio požiūrį į darbuotojus, psichinę sveikatą ir procedūras:

- bendra politika, užtikrinanti geras darbo vietas visiems;
- nedarbingumo dėl ligos politika;
- lankstus darbo laiko politika;
- saugos ir sveikatos darbe įsipareigojimai;
- neįgalumas ir kita lygybės politika.

*Šiame informaciniame lapelyje darbuotojams pateikiamos rekomendacijos, kaip grįžti į darbą po COVID-19 infekcijos arba ilgalaikio COVID sindromo.*

*COVID-19 yra nauja liga, todėl tai yra preliminarus dokumentas, kuris bus atnaujintas, kai tik atsiras naujos informacijos.*

*EU-OSHA taip pat sukūrė COVID-19 grįžimo į darbą gaires sveikstantiems darbuotojams, žr. <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>*

*EU-OSHA žmonėms parengė keletą rekomendacinių dokumentų ir priemonių, kuriose aptariamas COVID-19 poveikis darbo vietoms. Su šiais dokumentais galima susipažinti apsilankius tam skirtoje interneto svetainės skiltyje [Saugios darbo vietos. Sustabdykime pandemiją](#). Papildomos medžiagos galite rasti apsilankę EU-OSHA interneto svetainės skiltyje [Reabilitacija ir grįžimas į darbą](#).*

*Autorius (-iai) Profesorius Ewan Macdonald, dr. Drushsca Lalloo, dr. Clare Raynor ir dr. Jo Yarker, „SOM Long Covid Group“ (Darbo medicinos organizacija).*

*EU-OSHA norėtų padėkoti Darbo medicinos organizacijai*

*Projektui vadovavo: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA).*

*© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2021*

*Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.*