

INFECȚIA CU COVID-19 ȘI PROCESUL ÎNDELUNGAT DE REVENIRE LA LOCUL DE MUNCĂ ÎN URMA UNEI BOLI COVID-19 CU EVOLUȚIE LUNGĂ – GHID PENTRU LUCRĂTORI

Ghid pentru lucrătorii aflați în convalescență



©Denis Jung

Cuprins

Lucrătorii și angajatorii colaborează	2
Pe durata bolii.....	2
Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome de COVID-19	2
Aspecte pe care trebuie să le discutați cu superiorul dumneavoastră dacă lipsiți de la muncă mai mult timp, de exemplu din cauza unei infecții cu COVID cu evoluție lungă	3
Rolul superiorului dumneavoastră	3
Revenirea la muncă.....	4
Reuniune cu ocazia revenirii la muncă (sau „interviul” în contextul revenirii la muncă).....	4
Autorizare medicală înainte de revenirea la muncă	4
Ajustări ale sarcinilor de muncă.....	5
Exemple de ajustări ale sarcinilor de muncă.....	5
Revenirea etapizată	5
Alte exemple	5
Cu vă pot ajuta serviciile de medicină a muncii?	6
Responsabilitățile generale ale angajatorului dumneavoastră.....	6

Lucrătorii și angajatorii colaborează

După stresul extraordinar – atât fizic, cât și psihologic – cauzat de infectarea cu COVID-19 și/sau după o boală COVID cu evoluție lungă, revenirea la locul de muncă poate fi dificilă. Este posibil să vă confrunțați cu dificultăți în realizarea activităților zilnice, dar trebuie să lucrați din motive financiare sau sociale pentru a vă susține sănătatea psihică. În contextul pandemiei de COVID-19, este preferabil să nu reveniți decât când vă veți simți suficient de bine. Cu sprijinul potrivit, însă, și odată ce nu mai reprezentați un pericol de infectare pentru ceilalți, puteți reveni treptat sau parțial, ca parte a recuperării, dacă vă simțiți suficient de apți pentru anumite sarcini. Pentru multe persoane, infecția durează câteva zile, deși, în general, aceasta durează timp de două-patru săptămâni. Aceasta poartă denumirea de „COVID acut”.

„COVID cu evoluție lungă” este un termen utilizat dacă, după patru săptămâni, simptomele continuă și vă împiedică să vă desfășurați activitățile obișnuite. Studiile de cercetare estimează că una din cinci persoane are simptome după cinci săptămâni și o persoană din 10 are simptome timp de cel puțin 12 săptămâni după o boală COVID acută. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a publicat în februarie 2021, un [rezumat politic](#) pe tema COVID cu evoluție lungă și prezintă pe larg simptomele, prevalența și gestionarea afecțiunii.

Un cuvânt de asigurare: deși recuperarea în urma COVID-19 poate fi lentă, multe persoane își revin cu timpul și se estimează că tratamentele se vor îmbunătăți pe măsură ce devin cunoscute. Revenirea la locul de muncă face parte din procesul de recuperare, chiar dacă trebuie să fie flexibilă sau etapizată la început.

Pandemia a reprezentat o perioadă grea și pentru angajatori. Aceștia au fost nevoiți să schimbe rapid modul de organizare a muncii pentru a face mediul sigur pentru lucrători și clienți. Au întâmpinat dificultăți din cauza numărului de persoane care au lipsit din motive de boală. Multe persoane pot fi afectate în cadrul unei singure organizații.

Pandemia a avut un impact și asupra unui număr mare de persoane care lucrează de la distanță, iar o serie de întreprinderi/sectoare de activitate (de exemplu, ospitalitatea) au fost închise, ceea ce a însemnat că multor lucrători le-a fost suspendat temporar contractul individual de muncă. Acest lucru va avea un impact pe termen lung, iar angajatorii vor trebui să acorde prioritate nevoilor de bază ale întreprinderilor, precum și sănătății și bunăstării angajaților.

Având în vedere toate acestea, este firesc ca lucrătorii și angajatorii să colaboreze pentru o revenire la locul de muncă cât mai productivă pentru toate persoanele vizate.

Pe durata bolii

Ce trebuie să faceți dacă aveți simptome de COVID-19

- Trebuie să faceți un test COVID-19 și să nu mergeți la muncă. Dacă testul este pozitiv sau dacă medicul dumneavoastră consideră că simptomele sunt cauzate de COVID-19, trebuie să nu mergeți la muncă și să vă autoizolați începând din momentul în care ați fost testat pozitiv sau din momentul în care ați avut primele simptome. Verificați normele naționale și cerințele angajatorului aplicabile în această privință.
- Trebuie să luați legătura cu superiorul dumneavoastră pentru a-l anunța că veți lipsi și, dacă normele naționale o impun, furnizați o justificare, de exemplu un „certificat medical”.
- Trebuie să vă asigurați că vă veți odihni până vă veți simți din nou bine, întrucât noi simptome pot apărea după multe zile de la apariția bolii.
- Trebuie să vă asigurați că respectați toate cerințele referitoare la testare înainte de a reveni la muncă. Dacă aveți îndoieli, verificați cu serviciul de medicină a muncii sau cu angajatorul dumneavoastră.

Aspecte pe care trebuie să le discutați cu superiorul dumneavoastră dacă lipsiți de la muncă mai mult timp, de exemplu din cauza unei infecții cu COVID cu evoluție lungă

- Cât timp vi s-a recomandat să lipsiți de la muncă: ca angajat aveți datoria de a vă informa superiorul cât de curând posibil dacă lipsiți din motive de boală, trebuie să furnizați un „certificat medical” și să estimați cât timp veți fi absent. Dacă aceste lucruri nu sunt posibile din cauza restricțiilor privind întâlnirile față în față, consultați un medic.

Notă: Informațiile din „certificatul medical” trebuie să facă obiectul unui acord între dumneavoastră și medicul care le scrie. Informațiile despre sănătatea dumneavoastră sunt confidențiale pentru dumneavoastră, dar este util să ofere angajatorului o explicație simplă.

- Motivul absenței de la muncă: o informare simplă și generală este suficientă, precum „sunt suspect(ă) de COVID-19” sau de o „boală virală”. Nu aveți obligația de a-i oferi superiorului niciun detaliu de natură medicală. Puteți declara cât de mult sau cât de puțin doriți.
- Când trebuie să luați legătura cu superiorul dumneavoastră pentru a-i oferi noi detalii: dacă intenționați să reveniți la muncă, trebuie să stabiliți în prealabil o întâlnire cu superiorul dumneavoastră. Dacă, în continuare, vă simțiți prea rău pentru a lucra, trebuie să furnizați un alt „certificat medical”. Puteți lua legătura prin telefon, e-mail sau video sau vă puteți întâlni față în față. Puteți conveni asupra metodei de comunicare cu superiorul dumneavoastră.
- Unele persoane vor continua să manifeste simptome timp de mai multe săptămâni, cum ar fi oboseala, iar altele pot avea efectele unei infecții cu o durată mai lungă de însănătoșire. Alte simptome comune sunt pulsul rapid, dispneea și durerea. Vă puteți simți anxios sau demoralizat. În cazul în care vă îngrijorează simptomele noi, trebuie să contactați un medic.
- Boala COVID cu evoluție lungă poate avea tipare neobișnuite: recidive și faze cu simptome noi, uneori bizare.
- Un caz care inițial a fost considerat ușor, poate fi urmat de probleme severe ulterioare care pot afecta semnificativ activitățile zilnice.
- Boala COVID cu evoluție lungă poate dura mai multe luni.
- Este posibil să aveți nevoie de ajutor pentru a face testele și scanările medicale care să grăbească revenirea la muncă. **Nu ezitați să solicitați ajutor.**

Rolul superiorului dumneavoastră

- Este o bună practică ca superiorul dumneavoastră să păstreze contactul cu dumneavoastră cât timp sunteți bolnav, chiar dacă aceasta înseamnă un apel telefonic convenit de comun acord, pentru a vă întreba cum vă simțiți și dacă vă poate ajuta cu ceva. Acest lucru vă ajută să păstrați legătura cu locul dumneavoastră de muncă. Persoanele care lipsesc de la muncă o perioadă îndelungată de timp declară deseori că le lipsește rutina zilnică a muncii și contactul cu alte persoane. Unele locuri de muncă îi vor încuraja pe membrii echipei să păstreze contactul cu lucrătorii absenți; din nou, preferințele dumneavoastră privind contactul cu colegii vor fi discutate cu superiorul dumneavoastră.
- Este util să se ajungă la un acord privind informațiile care pot fi partajate cu colegii și clienții, respectând totodată confidențialitatea și aspectele pe care nu doriți să le partajați.
- Superiorul vă poate oferi sprijin întrebându-vă cum vă simțiți în prezent, verificând dacă ați beneficiat de asistența medicală de care ați avut nevoie și luând în considerare faptul că ați traversat o perioadă dificilă.
- Unele întreprinderi pot facilita revenirea la muncă acceptând să acopere plata testelor, a scanărilor și vizitelor medicale la care, altfel, nu ați avea acces.
- Superiorul dumneavoastră trebuie să înțeleagă că nu este necesar un test pozitiv pentru a fi diagnosticat cu boala COVID-19. Boala poate fi diagnosticată pe baza simptomelor.

Revenirea la muncă

În cazul în care începeți activitatea la un nou loc de muncă, puteți fi întrebat dacă aveți probleme de sănătate pentru care aveți nevoie de sprijin pentru a vă desfășura activitatea. Nu sunteți obligat să declarați ceva în acest sens, dar dacă doriți să beneficiați de sprijin, de exemplu pentru că aveți probleme ca urmare a COVID-19, puteți solicita să fiți direcționat către serviciul de medicină a muncii sau către un medic.

Unele locuri de muncă dispun de cerințe speciale în materie de securitate și sănătate și pentru acestea este posibil să aveți nevoie de o evaluare medicală. În aceste situații, vi se recomandă din punct de vedere legal să informați serviciul de medicină a muncii sau medicul despre starea dumneavoastră de sănătate.

Reuniune cu ocazia revenirii la muncă (sau „interviul” în contextul revenirii la muncă)

▪ Superiorul dumneavoastră trebuie:

- să organizeze o reuniune cu dumneavoastră înainte de revenirea la muncă, pentru a discuta despre proces și pentru a vă oferi sprijinul său (pe durata pandemiei, este recomandabil prin telefon sau videoconferință);
- să efectueze o verificare imediat ce este posibil după ce ați revenit la muncă (acest lucru trebuie realizat, de asemenea, prin teleconferință sau videoconferință);
- să analizeze volumul de lucru și să se asigure că nu veți fi sub presiune excesivă;
- să aibă în vedere implicarea serviciului de medicină a muncii sau a medicului, a departamentului de resurse umane, a șefului direct sau a reprezentanților comitetului de personal.

Superiorul ierarhic direct și angajatul pot întocmi o listă a exigențelor profesionale în categoriile menționate mai jos, estimând procentul pentru fiecare zi consacrată acestor exigențe (înainte de absența din motive de boală) și pot stabili dacă angajatul estimează că aceste exigențe pot fi o problemă la revenirea la muncă.

- exigențe de natură cognitivă – prelucrarea de date complexe, introducerea de date ce necesită o concentrare intensă, trecerea rapidă de la o sarcină la alta, utilizarea mai multor sisteme, luarea de decizii complexe, luarea de decizii rapide și cu un grad ridicat de risc, gestionarea mai multor părți interesate sau a mai multor rapoarte;
- exigențe de natură fizică – mișcare repetitivă, poziții statice, mutarea ocazională a unor obiecte periculoase sau grele;
- exigențe de natură emoțională – abordarea unor persoane vulnerabile/copii, clienți aflați în dificultate, potențial de agresiune sau violență, nevoia de a fi flexibil sau rezilient din punct de vedere emoțional.

Această listă ar putea permite să se stabilească ajustări specifice și utile.

Autorizare medicală înainte de revenirea la muncă

▪ Aceasta va depinde de funcția pe care o dețineți la locul de muncă.

- Dacă activitatea dumneavoastră implică ridicarea de greutate sau alt tip de efort, trebuie să efectuați controale cardiologice și pulmonare înainte de a relua aceste activități.
- Dacă aveți o funcție critică din punct de vedere al siguranței, pot fi necesare și alte controale medicale, precum un test de vedere sau evaluarea cognitivă.
- Dacă aveți afecțiuni medicale preexistente care au fost agravate de COVID-19, toate restricțiile medicale anterioare în materie de muncă trebuie revizuite.

Ajustări ale sarcinilor de muncă

- **Ajustările pot ajuta extrem de mult și există multe opțiuni. Acestea trebuie discutate între dumneavoastră și superiorul dumneavoastră.**
 - Oferiți sugestii superiorului dumneavoastră, ținând cont de experiența și cunoștințele despre locul de muncă și de starea dumneavoastră de sănătate.
 - Urmați sfatul medicului dumneavoastră cu privire la tot ce trebuie sau nu trebuie să faceți și solicitați o întâlnire cu medicul de medicină a muncii sau cu serviciul de sănătate. Vă puteți simți vinovat pentru că ați lipsit de la muncă, dar este important să nu reveniți prea devreme și să nu vă suprasolicitați atunci când reveniți.
 - Discutați cu superiorul dumneavoastră ajustările rezonabile care pot fi aduse sarcinilor ce vă revin. (Dacă se dovedește că ați putea avea nevoie de schimbări permanente legate de activitatea pe care o desfășurați, această chestiune poate fi abordată ulterior.)
 - Solicitați informații referitoare la politica angajatorului în materie de reabilitare. De asemenea, puteți solicita sprijin din partea oricărui serviciu pentru bunăstarea în muncă, de consiliere și de asistență psihologică oferite de angajator sau de sindicat.
 - Este recomandabil să conveniți cu superiorul dumneavoastră un plan de revenire la muncă care să fie echitabil pentru ambele părți. Acesta trebuie să fie fezabil și trebuie să prevadă sarcinile fiecăruia și momentul la care se realizează. De asemenea, trebuie să fie flexibil, pentru că nu veți ști ce funcționează pentru ambele părți dacă nu încercați.
 - Independent de aceste ajustări, angajatorul dumneavoastră trebuie să continue să pună în aplicare și să mențină măsuri eficiente de control al infecțiilor la locul de muncă.
 - În cazul analizei revenirii la muncă, conveniți asupra unui volum de muncă care să vă lase suficientă energie pentru familie, socializare și timp liber.

Exemple de ajustări ale sarcinilor de muncă

Revenirea etapizată

Având în vedere durata și impactul simptomelor dumneavoastră, este posibil să aveți nevoie de o revenire treptată la locul de muncă, cunoscută și sub denumirea de „revenire etapizată”. Revenirile etapizate pot fi adaptate în timp. După boala COVID-19, persoanele au adesea nevoie de o revenire etapizată mai îndelungată decât media de patru săptămâni.

Persoanele care au avut COVID cu evoluție lungă tind adesea să recidiveze dacă se suprasolicită. Deseori, recidiva nu se manifestă decât câteva zile mai târziu; trebuie să țineți cont de simptome.

Nu există limite privind tipul de ajustare; este recomandabil ca acestea să fie elaborate și discutate între dumneavoastră și superiorul dumneavoastră, iar ambele părți trebuie să dea dovadă de flexibilitate. Să nu vă fie teamă să faceți sugestii; cu toate acestea, este posibil ca superiorul dumneavoastră să nu vă poată oferi tot ce solicitați – acest lucru depinde de activitate.

Alte exemple

Ajustările trebuie adaptate în funcție de dumneavoastră ca persoană și depind de problemele de sănătate pe care le aveți, de modul în care vă afectează capacitatea de a performa și de funcția ocupată la locul de muncă. Unele dintre cele de mai jos pot părea evidente, dar este util ca acestea să fie formalizate pentru a se asigura că sunt respectate:

- modificări ale orarelor (de început, de sfârșit și pauze);
- modificări ale programului de lucru, de exemplu, zile mai scurte, zile libere între zilele lucrătoare;
- modificări ale volumului de lucru, de exemplu:
 - ✚ stabilirea unui număr mai mic de sarcini decât este normal într-o perioadă de timp
 - ✚ acordarea unui timp mai îndelungat pentru a finaliza sarcinile obișnuite;
- modificări ale tiparelor de lucru, de exemplu nevoia de pauze regulate;
- modificări temporare ale îndatoririlor sau sarcinilor („sarcini modificate”);

- sprijin, de exemplu:
 - ✚ o linie clară de supraveghere – o persoană căreia să-i adresați întrebări sau cu care să vă verificați,
 - ✚ un sistem de tip „camarad”, în care două persoane lucrează împreună astfel încât să se poată monitoriza și ajuta reciproc;
 - ✚ timp pentru vizitele medicale;
 - ✚ evitarea lucrului în izolare;
- obiective clare și mecanisme de revizuire;
- lucrul de la domiciliu sau cu fracțiune de normă;
- ajustări ale echipamentelor, de exemplu filtre de ecran cu lumină albastră, software activat cu voce, scaune de birou ergonomice, echipamente îmbunătățire de mișcare/manipulare.

În cazul în care starea dumneavoastră de sănătate este fluctuantă, este util să-l informați pe superiorul despre aceasta.

În cazul în care starea dumneavoastră de sănătate poate fi considerată un handicap, angajatorul poate fi supus unor cerințe legale suplimentare pentru a efectua ajustări rezonabile.

Cu vă pot ajuta serviciile de medicină a muncii?

Serviciile de medicină a muncii și medicii de medicină a muncii recunosc că durata bolii poate fi una îndelungată și o revenire timpurie poate cauza o recidivă. Aceștia vă pot ajuta în următoarele moduri:

- prin efectuarea unei evaluări individualizate a riscurilor pentru sănătate;
- prin evaluarea angajaților cu afecțiuni noi și cu afecțiuni slab înțelese și prin evaluarea impactului simptomelor asupra capacității de funcționare;
- prin efectuarea unei evaluări individualizate a riscurilor de la locul de muncă/sarcinilor de muncă cu dumneavoastră și superiorul ierarhic;
- prin luarea în considerare a siguranței dumneavoastră și a colegilor dumneavoastră;
- prin punerea în aplicare a unor programe de supraveghere a sănătății și de reabilitare în cazul în care este necesară o anumită ajustare a supravegherii medicale standard pentru alte riscuri.

Dacă lucrați pentru o organizație mare, întrebați dacă oferă:

- o linie telefonică de consiliere;
- reabilitare, de exemplu fizioterapie și terapie ocupațională;
- sprijin practic cu privire la aspecte precum îngrijirea copiilor și a stării de sănătate pe termen lung, pentru a-i ajuta pe oameni să obțină și să-și păstreze locurile de muncă.

Responsabilitățile generale ale angajatorului dumneavoastră

Prezentăm mai jos câteva aspecte care trebuie luate în considerare în ceea ce privește atitudinea angajatorului dumneavoastră față de forța de muncă, sănătatea psihică și proceduri:

- politici generale pentru a asigura o „muncă de calitate” pentru toți;
- o politică privind absența din motive medicale;
- politici privind programe de lucru flexibile;
- obligații de asigurare a securității și sănătății în muncă;
- politici în materie de handicap și alte politici de echitate socială.

Prezenta broșură oferă orientări lucrătorilor cu privire la modul de gestionare a revenirii la muncă după infecția cu COVID-19 sau după un COVID cu evoluție lungă.

COVID-19 este o boală nouă; prin urmare, acesta este un document provizoriu care va fi actualizat pe măsură ce vor fi disponibile noi informații.

EU-OSHA a elaborat și un ghid pentru revenirea la muncă după COVID-19 pentru lucrătorii aflați în convalescență – vezi <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA a elaborat o serie de ghiduri și instrumente pentru întreprinderi, pentru a aborda impactul COVID-19 asupra locurilor de muncă. Acestea pot fi consultate accesând secțiunea web dedicată [Healthy Workplaces Stop the Pandemic](#) („Locurile de muncă sigure și sănătoase opresc pandemia”). Materiale suplimentare pot fi găsite accesând secțiunea web a EU-OSHA [Rehabilitation and return to work](#) („Readaptarea și revenire la locul de muncă”).

Autor(i): Profesorul Ewan Macdonald, Dr. Drushsca Laloo, Dr. Clare Raynor și Dr. Jo Yarker, Grupul pentru boala de Covid cu evoluție lungă a SOM (Societatea de Medicină a Muncii).

EU-OSHA dorește să mulțumească Societății de Medicină a Muncii (SOM)

Management de proiect: Ioannis Anyfantis, Elke Schneider, William Cockburn, Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA)

© Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2021

Reproducerea textului este autorizată cu condiția menționării sursei.