

INFEKČIA COVID-19 A DLHODOBÝ COVID PRÍRUČKA PRE ZAMESTNANCOV

Príručka pre zamestnancov v rekonvalescencii



Obsah

Spolupráca zamestnancov a zamestnávateľov	2
Počas ochorenia	2
Ako sa správať, ak sa u vás objavia príznaky ochorenia COVID-19.....	2
Čo riešiť s nadriadenými, ak ste dlhšie práceneschopný, napríklad z dôvodu dlhodobého covidu	3
Úloha nadriadeného.....	3
Návrat do práce	3
Stretnutie týkajúce sa návratu do práce (alebo rozhovor o návrate do práce).....	4
Lekárske povolenie pred návratom do práce	4
Úpravy pracovných povinností.....	4
Príklady úprav pracovných povinností.....	5
Postupný návrat	5
Iné príklady	5
Ako vám môže pomôcť pracovný alebo posudkový lekár?	6
Všeobecné povinnosti zamestnávateľa.....	6

Spolupráca zamestnancov a zamestnávateľov

Po mimoriadnom fyzickom aj psychickom strese spôsobenom ochorením COVID-19 alebo dlhodobým covidom môže byť návrat do práce ťažký. Každodenné aktivity môžu byť pre vás ešte stále zaťažujúce, ale vaša finančná či spoločenská situácia i duševné zdravie si vyžadujú, aby ste sa vrátili do práce. V prípade ochorenia COVID-19 je najlepšie zostať doma dovtedy, kým sa nebudete cítiť dostatočne dobre na návrat do práce. So správnou podporou však existuje možnosť návratu do práce v postupnom režime alebo na čiastočný úväzok, ak v priebehu rekonvalescencie už nie ste infekčný pre svoje okolie a cítite sa dostatočne dobre na plnenie niektorých povinností. U mnohých ľudí trvá infekcia iba niekoľko dní, ale zvyčajne ide o dva až štyri týždne. Tento stav sa nazýva tzv. akútny covid.

Dlhodobý covid je pojem, ktorý sa používa, ak symptómy pretrvávajú aj po štyroch týždňoch a bránia vo výkone bežných činností. Vo výskumných štúdiách sa odhaduje, že po akútnom cwide má prejavy ochorenia po piatich týždňoch každá piata osoba a po dvanástich týždňoch alebo dlhšie každá desiatu osoba. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) uverejnila vo februári 2021 [informačný materiál](#) o dlhodobom cwide, v ktorom sa podrobnejšie uvádzajú symptómy, prevalencia a manažment ochorenia.

Nezabúdajte, že hoci zotavenie po ochorení COVID-19 môže byť pomalé, stav mnohých ľudí sa časom zlepšuje a očakáva sa, že s pribúdaním informácií sa zlepšia aj liečebné postupy. Návrat do práce je súčasťou procesu zotavovania, ale spočiatku by mal prebiehať pružne a postupne.

Aj pre zamestnávateľov bola pandémia ťažkým obdobím. Museli rýchlo zmeniť spôsob organizácie práce, aby pracovné prostredie bolo bezpečné pre zamestnancov aj zákazníkov. Problém predstavoval aj počet nepracujúcich chorých zamestnancov. V rámci jednej organizácie mohol byť zasiahnutý veľký počet zamestnancov.

Počas pandémie veľa ľudí pracovalo na diaľku a viaceré podnikov/odvetví (napr. stravovacie a ubytovacie služby) muselo prerušiť prevádzku, čo v praxi znamenalo pre mnohých nútenú dovolenku. Dôsledky pandémie budeme ešte dlho pociťovať, pričom zamestnávatelia budú musieť zosúladiť svoje hlavné podnikateľské potreby so zdravím a dobrými pracovnými podmienkami zamestnancov.

Preto je rozumné, aby zamestnanec a zamestnávateľ spolupracovali pri návrate do práce, aby prebehol čo najefektívnejšie pre všetkých zainteresovaných.

Počas ochorenia

Ako sa správať, ak sa u vás objavia príznaky ochorenia COVID-19

- Nechajte sa otestovať na ochorenie COVID-19 a zostaňte doma. Ak je test pozitívny alebo sú vaše symptómy podľa lekára prejavom ochorenia COVID-19, máte zostať doma a v izolácii od momentu, keď ste dostali pozitívny výsledok testu alebo sa prvýkrát u vás prejavili symptómy. Informujte sa o príslušných vnútroštátnych predpisoch a požiadavkách zamestnávateľov v tejto oblasti.
- Skontaktujte sa so svojim nadriadeným a informujte ho o práceneschopnosti. Ak to vyžadujú vnútroštátne predpisy, predložte potvrdenie od lekára, napríklad potvrdenie o práceneschopnosti.
- Liečte sa doma dovtedy, kým sa nebudete cítiť dobre, keďže nové symptómy sa môžu objaviť aj v priebehu ochorenia.
- Pred návratom do práce sa uistite, že ste dodržali všetky požiadavky na testovanie. Ak máte pochybnosti, obráťte sa na pracovného lekára alebo zamestnávateľa.

Čo riešiť s nadriadenými, ak ste dlhšie práceneschopný, napríklad z dôvodu dlhodobého covidu

- Ako dlho budete práceneschopný: ako zamestnanec máte povinnosť v prípade choroby čo najskôr informovať svojho zamestnávateľa, predložiť lekárske potvrdenie o práceneschopnosti a uviesť očakávanú dĺžku neprítomnosti na pracovisku. Ak to nie je možné z dôvodu obmedzení osobných stretnutí, obráťte sa na svojho lekára.

Poznámka: na informáciách uvedených v lekárskom potvrdení sa dohodnite s lekárom. Zdravotné informácie sú dôverné, ale odporúča sa poskytnúť zamestnávateľovi aspoň jednoduché vysvetlenie.

- Dôvod práceneschopnosti: stačí jednoduchý a všeobecný, ako napríklad „Mám podozrenie na COVID-19“ alebo „vírusové ochorenie“. Nevyžaduje sa, aby ste svojmu zamestnávateľovi poskytovali podrobné údaje o zdravotnom stave. Môžete uviesť len to, čo uznáte za vhodné.
- Kedy by ste mali kontaktovať zamestnávateľa a informovať ho o najnovšom vývoji: ak plánujete návrat do práce, vopred si dohodnite stretnutie s nadriadeným. Ak sa ešte stále necítite dosť dobre na výkon práce, musíte predložiť ďalšie lekárske potvrdenie. S nadriadeným sa skontaktujte cez telefón, e-mail, videokonferenciu alebo osobne. Spôsob kontaktu si dohodnite s nadriadeným.
- U niektorých ľudí môžu symptómy, ako napríklad únava, pretrvávať niekoľko týždňov, iní sa môžu dlhšie zotavovať z následkov infekcie. Ďalšími bežnými príznakmi sú búšenie srdca, dýchavičnosť a bolesti. Môžete cítiť aj stavy úzkosti alebo zhoršenú náladu. Ak máte obavy z ktorýchkoľvek nových príznakov, obráťte sa na lekára.
- Dlhodobý covid sa môže prejavovať neobvyklým spôsobom: návratom príznakov a obdobiami výskytu nových, často nezvyčajných symptómov.
- Po miernom priebehu ochorenia sa váš stav môže zhoršiť a môžu sa vyskytnúť závažné problémy, ktoré môžu mať výrazný vplyv na každodenné činnosti.
- Dlhodobý covid môže trvať mesiace.
- Možno budete potrebovať pomoc s vybavovaním zdravotných vyšetrení a kontrol, aby sa urýchlil váš návrat do práce. **Neváhajte sa na tieto veci opýtať.**

Úloha nadriadeného

- Váš nadriadený by mal s vami počas ochorenia udržiavať kontakt, hoci len formou vopred dohodnutého telefonátu, aby sa mohol opýtať, ako sa máte a či je niečo, s čím by mohol pomôcť. Pomôže vám to zostať v kontakte s pracoviskom. Ľudia, ktorí sú dlhodobo práceneschopní, často tvrdia, že im chýba každodenná pracovná rutina a kontakt s inými ľuďmi. Niektoré pracoviská motivujú členov tímov, aby udržiavali kontakt s neprítomnými kolegami. S nadriadeným prediskutujte, akú formu kontaktu s kolegami uprednostňujete.
- Odporúča sa dohodnúť na tom, ktoré informácie o vás sa môžu poskytnúť ďalej kolegom a klientom dbajúc na zachovanie dôvernosti.
- Nadriadený môže ponúknuť podporu nielen tým, že sa opýta na to, ako sa máte teraz, ale aj tým, že sa uistí, že máte potrebnú zdravotnú pomoc, a uzná, že prežívate ťažké obdobie.
- Niektoré spoločnosti môžu uľahčiť návrat do práce tým, že uhrádzajú zdravotné vyšetrenia, snímkovanie alebo návštevy u lekára, ku ktorým by ste inak nemali prístup.
- Zamestnávateľ musí pochopiť, že diagnóza COVID-19 sa nestanovuje len na základe pozitívneho testu. Dá sa stanoviť aj na základe symptómov.

Návrat do práce

Ak nastupujete do nového zamestnania, môžete sa stretnúť s otázkou, či máte nejaké zdravotné problémy, ktoré si vyžadujú podporu, aby ste mohli vykonávať svoju prácu. Nemusíte o nich nikomu hovoriť, ale ak máte záujem o podporu, napríklad ak máte problémy v dôsledku ochorenia COVID-19, môžete sa obrátiť na posudkového alebo pracovného lekára.

Na niektoré pracovné miesta sa vzťahujú osobitné požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia, v takom prípade môže byť potrebné posúdenie vášho zdravotného stavu. V týchto situáciách ste podľa zákona povinný informovať o svojom zdravotnom stave posudkového alebo pracovného lekára.

Stretnutie týkajúce sa návratu do práce (alebo rozhovor o návrate do práce)

▪ Úlohy manažéra:

- dohodnúť si s vami stretnutie pred návratom do práce, aby ste mohli prediskutovať postup a zistiť, akú formu pomoci potrebujete (počas pandémie je vhodným spôsobom tele- alebo videokonferencia),
- čo najskôr po návrate do práce zabezpečiť posúdenie situácie (pravdepodobne tiež formou tele- alebo videokonferencie),
- posúdiť pracovné zaťaženie a zabezpečiť, aby ste neboli pod nadmerným tlakom,
- zväziť zapojenie posudkového alebo pracovného lekára, oddelenia ľudských zdrojov, priameho nadriadeného alebo zástupcov zamestnancov.

Priamy nadriadený a zamestnanec môžu zaradiť pracovné úlohy do nasledujúcich kategórií, uviesť odhadovaný percentuálny podiel týchto úloh v pracovnom dni (pred práceneschopnosťou) a zistiť, či má zamestnanec pocit, že tieto úlohy by po návrate do práce mohli predstavovať problém:

- kognitívne – spracovanie komplexných údajov; zadávanie údajov, ktoré si vyžaduje intenzívnu koncentráciu; rýchla zmena úloh; používanie viacerých systémov; zložité rozhodovanie; rýchle rozhodovanie s vysokou mierou rizika; riadenie viacerých zainteresovaných strán alebo správ,
- fyzické – opakujúce sa pohyby, statické polohy, občasné premiestňovanie atypických alebo ťažkých predmetov,
- emocionálne – kontakt so zraniteľnými ľuďmi/deti, znepokojenými klientmi/zákazníkmi, možný výskyt agresie alebo násilia, potreba emocionálnej flexibility a odolnosti.

Mohlo by to pomôcť pri identifikácii konkrétnych a užitočných zmien.

Lekárske povolenie pred návratom do práce

▪ Závisí od pracovného miesta.

- Ak si vaše pracovné úlohy vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov alebo inú námahu, musíte sa pred návratom k týmto činnostiam podrobiť vyšetreniu srdca a pľúc.
- Ak je vaše pracovné miesto dôležité z hľadiska bezpečnosti, môžu byť potrebné aj iné zdravotné vyšetrenia, ako napríklad skúška zraku alebo posúdenie kognitívnych funkcií.
- Ak už trpíte určitými zdravotnými problémami, ktoré sa zhoršili v dôsledku ochorenia COVID-19, musia sa preskúmať všetky predchádzajúce pracovné obmedzenia.

Úpravy pracovných povinností

▪ Úpravy môžu výrazne pomôcť a existuje mnoho možností. Tieto otázky prediskutujte s nadriadeným.

- Na základe svojich skúseností a znalostí a vzhľadom na váš zdravotný stav navrhnete nadriadenému riešenia.
- Poradte sa so svojim lekárom o všetkom, čo by ste mali a nemali robiť, a požiadajte o návštevu u pracovného alebo posudkového lekára. Z práceneschopnosti môžete mať pocity viny, je však dôležité, aby ste sa nevracali do práce príliš skoro a aby ste sa po návrate neprepracovali.
- Porozprávajte sa s nadriadeným o možných vhodných úpravách vašich pracovných povinností. (Ak sa ukáže, že budete potrebovať trvalé zmeny v práci, je možné to riešiť neskôr.)
- Požiadajte o informácie o postupoch zamestnávateľa v oblasti rehabilitácie po chorobe. Môžete využiť poradenské služby v oblasti dobrých pracovných podmienok a psychologické podpory, ktoré poskytuje zamestnávateľ alebo odborová organizácia.

- Najlepšie je dohodnúť sa s nadriadeným na pláne návratu do práce, ktorý vám obom vyhovuje. Má byť realizovateľný a vytyčovať, kto musí čo urobiť a kedy. Musí byť aj flexibilný aj preto, že najvhodnejšie riešenia nájdete až vtedy, keď niektoré veci konkrétne vyskúšate.
- Nezávisle od týchto zmien musí zamestnávateľ pokračovať vo vykonávaní a udržiavaní účinných opatrení na kontrolu infekcie na pracovisku.
- V rámci hodnotenia pri návrate do práce si dohodnite pracovnú záťaž, ktorá vám ponecháva energiu pre rodinu, spoločenský život a voľný čas.

Príklady úprav pracovných povinností

Postupný návrat

Vzhľadom na trvanie a vplyv príznakov ochorenia sa možno budete potrebovať vrátiť do práce postupne, tzv. postupný návrat. Postupný návrat možno priebežne prispôbovať. Po prekonaní ochorenia COVID-19 ľudia potrebujú na návrat do práce viac času, čo trvá zvyčajne oveľa dlhšie než priemerné štyri týždne.

U ľudí s dlhodobým covidom často dochádza k návratu ochorenia z dôvodu prepracovanosti. Ochorenie sa často objaví s odstupom niekoľkých dní, preto by ste mali sledovať jeho príznaky.

Druhy možných úprav nie sú obmedzené, najlepšie je sa na nich dohodnúť a prediskutovať ich s nadriadeným, pričom sa od oboch strán očakáva flexibilita. Neváhajte navrhnúť riešenia napriek tomu, že zamestnávateľ nemusí byť schopný vyhovieť všetkému, čo požadujete – v závislosti od pracovného miesta.

Iné príklady

Úpravy by mali byť prispôbené vašim konkrétnym potrebám a zohľadňovať zdravotný stav a schopnosť plniť si zverené úlohy, ako aj pracovnú náplň. Niektoré z týchto vecí sa môžu zdať samozrejmé, ale je užitočné uviesť ich aj formálne, aby sa zabezpečilo ich vykonanie:

- zmeny načasovania (začiatok, koniec a prestávky),
- zmeny pracovných hodín, napr. kratšie dni, voľné dni v pracovnom týždni,
- zmeny pracovného zaťaženia, napr.:
 - ✚ menej úloh ako je bežné, v priebehu určitého obdobia,
 - ✚ viac času na dokončenie bežných úloh,
- zmeny pracovného režimu, napr. potreba pravidelných prestávok,
- dočasné zmeny povinností alebo úloh (tzv. alternatívne úlohy),
- podpora, napríklad:
 - ✚ jednoznačnosť pri dohlade – na koho sa môžete obrátiť,
 - ✚ partnerský systém, v rámci ktorého dvaja zamestnanci pracujú spoločne, aby sa mohli navzájom sledovať a pomáhať si,
 - ✚ pracovné voľno na zdravotné vyšetrenia,
 - ✚ nepracovať v izolácii,
- jasné ciele a mechanizmy hodnotenia,
- práca z domu na čiastočný úväzok,
- prispôbenie vybavenia, napr. filtre modrého svetla na monitor, softvér s hlasovou aktiváciou, ergonomické kancelárske stoličky, vylepšené zariadenia na pohyb a manipuláciu.

Ak váš zdravotný stav nie je stabilný, oznámte to nadriadenému.

Ak máte zdravotné problémy, ktoré sa môžu považovať za zdravotné postihnutie, môžu sa na zamestnávateľa vzťahovať ďalšie zákonné požiadavky, aby vykonal príslušné úpravy.

Ako vám môže pomôcť pracovný alebo posudkový lekár?

Pracovní a posudkoví lekári sú si vedomí toho, že covid môže trvať dlho a že predčasný návrat môže viesť k návratu ochorenia. Môžu vám pomôcť týmito opatreniami:

- individualizované posúdenie zdravotných rizík,
- posúdenie nových zdravotných problémov zamestnanca a nedostatočne pochopených problémov a posúdenie vplyvu symptómov na výkon práce,
- individualizované posúdenie rizík na pracovisku/rizík v rámci pracovných úloh so zamestnancom a zamestnávateľom,
- zohľadnenie bezpečnosti zamestnanca a jeho kolegov,
- zavedenie programov zdravotného dohľadu a rehabilitácie, ak je v prípade iného rizika potrebná úprava štandardného zdravotného dohľadu.

Ak pracujete vo veľkej organizácii, zistíte, či poskytuje:

- poradenskú linku pomoci,
- rehabilitáciu, napr. fyzioterapiu a pracovnú terapiu,
- praktickú podporu v oblasti starostlivosti o deti a dlhodobých zdravotných problémov s cieľom pomôcť ľuďom získať a udržať si zamestnanie.

Všeobecné povinnosti zamestnávateľa

Každý zamestnávateľ má vo svojom prístupe k zamestnancom, ich duševnému zdraviu a pracovných postupoch zohľadniť tieto aspekty:

- všeobecné politiky na zabezpečenie „dobrej práce“ pre všetkých,
- postupy v prípade práceneschopnosti,
- postupy týkajúce sa pružnej organizácie práce,
- povinnosti v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci,
- postupy na zaručenie rovnosti pri zdravotnom postihnutí a v iných situáciách.

Tento dokument obsahuje usmernenia pre zamestnancov o riadení návratu do práce po infekcii COVID-19 alebo dlhodobom cvide.

Ochorenie COVID-19 je novým ochorením; ide preto o predbežný dokument, ktorý sa bude aktualizovať, keď budú k dispozícii nové informácie.

EU-OSHA pripravila aj príručku o návrate do práce COVID-19 pre zamestnancov v rekonvalescencii – pozri <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA pripravila niekoľko usmerňujúcich dokumentov a nástrojov pre podniky na riešenie vplyvu ochorenia COVID-19 na pracoviskách. Sú k dispozícii v samostatnej časti webového sídla [Zdravé pracoviská zastavujú pandémiu](#). Ďalšie materiály možno nájsť na webovom sídle agentúry v časti [Rehabilitácia a návrat do práce](#).

Autor(i): Profesor Ewan Macdonald, Dr. Drushsca Laloo, Dr. Clare Raynor a Dr. Jo Yarker, Skupina pre dlhodobý covid Spoločnosti pre pracovné lekárstvo.

EU-OSHA by chcela vyjadriť poďakovanie Spoločnosti pre pracovné lekárstvo (Society of Occupational Medicine, SOM)

Riadenie projektu: William Cockburn, Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA)

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2021

Reprodukcia je povolená len s uvedením zdroja.