

COVID FIT-TUL: IDENTIFIKAZZJONI U VALUTAZZJONI TAL-KAPAĊITÀ GĦAX-XOGĦOL, ADATTAMENT FUQ IL- POST TAX-XOGĦOL U RIABILITAZZJONI



Gwida Prattika qasira għat-tobba okkupazzjonali

Werrej

Identifikazzjoni tal-COVID fit-tul u l-impatt tiegħu fuq il-post tax-xogħol	3
Minn sintomi għal dijanjożi	3
Awtoriabilitazzjoni	4
Valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol	5
Riabilitazzjoni u aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol	7
Għeja	8
Aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku	8
Intolleranza ortostatika	8
Indeboliment fit-teħid tan-nifs	8
Artralġja	8

Disturbi fl-irqad	8
Sintomi oħrajn.....	9
Problemi konjittivi u ta' saħħa mentali	11
Kunsiderazzjoni mingħajr diskriminazzjoni	14
Il-pjan ta' ritorn għax-xogħol u r-riabilitazzjoni.....	15
Referenzi	15

Awturi: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulidis, l-Università ta' Tessalija, il-Greċja u l-Università ta' Ċipru, Ċipru.

Ġestjoni tal-proġetti u editjar: Elke Schrein, l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA).

Din il-gwida għet ikkummissjonata mill-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Il-kontenut tagħha, inkluż kwalunkwe opinjoni u/jew konklużjoni espressi, huma dawk tal-awturi biss u mhux neċessarjament jirriflettu l-fehmiet tal-EU-OSHA.

La l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol u lanqas kwalunkwe persuna li tagħxi f'isem l-Aġenzija mhija responsabbli mill-użu li jista' jsir mill-informazzjoni li għejja.

© Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2025

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata, dment li ssir referenza għas-sors.

Għal kwalunkwe użu jew riproduzzjoni ta' ritratti jew materjal ieħor li ma jaqax taħt id-drittijiet tal-awtur tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, irid jinkiseb permess direttament mingħand id-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.

Identifikazzjoni tal-COVID fit-tul u l-impatt tiegħu fuq il-post tax-xogħol

Dan id-dokument ta' gwida huwa intenzjonat għall-post tax-xogħol, bil-għan li jappoġġa lit-tobba okkupazzjonali u lis-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali fl-isforzi tagħhom biex jiffaċilitaw ir-ritorn għax-xogħol għall-haddiema affettwati mill-COVID fit-tul. Jipprovdi pariri dwar il-valutazzjoni tas-sintomi tal-COVID fit-tul b'perspettiva dwar ir-riabilitazzjoni tal-haddiema u r-ritorn għax-xogħol minkejja sintomi dejjiema. Jikkomplementa dokument ta' diskussjoni itwal¹ u artiklu OSHwiki² dwar ir-riabilitazzjoni tal-haddiema affettwati mill-COVID fit-tul u gwida qasira li tappoġġa lill-impjegaturi³. L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) ippubblikat rieżami li jippreżenta ħarsa ġenerali lejn il-COVID fit-tul u l-impatt tiegħu fuq il-post tax-xogħol⁴ u żewġ gwidi għall-manigġers⁵ u l-haddiema⁶ rispettivament li jipprovdu pariri dwar il-mod kif wieħed għandu jikkoopera biex jiġi ffaċilitat ir-ritorn għax-xogħol għall-haddiema affettwati mill-COVID fit-tul.

Minn sintomi għal dijanjożi

Il-haddiema jistgħu jesperjenzaw COVID fit-tul li jista' jimmanifesta bħala kwalunkwe kombinazzjoni ta' sintomi, li aktar minn 200 minnhom ġew irrappurtati fil-letteratura xjentifika, u li potenzjalment jaffettwaw kwalunkwe organu fil-ġisem tal-bniedem.

Normalment issir dijanjożi ta' COVID fit-tul minn tabib, fil-biċċa l-kbira tal-każijiet minn tabib tal-familja. It-tobba okkupazzjonali u s-servizzi tas-saħħa jistgħu jikkontribwixxu għad-dijanjożi u għall-ippjanar tat-trattament ta' daww il-kundizzjonijiet li jaffettwaw ir-ritorn għax-xogħol u jistgħu jgħinu lill-haddiema biex jidentifikaw il-passi għal evalwazzjoni ulterjuri (pereżempju, minn servizz speċjalizzat tal-COVID fit-tul jew it-tabib tagħhom). Għaldaqstant, dawn għandhom ikunu familjari mas-sintomi tal-COVID fit-tul u jkun jistgħu jiddiskutu l-impatt u t-tifsira potenzjali tagħhom mal-haddiem affettwat. Huwa importanti li t-tobba okkupazzjonali u l-ispeċjalisti fir-riabilitazzjoni jaġġornaw regolarment il-prattiki tagħhom biex ikunu jistgħu jidentifikaw il-COVID fit-tul u jappoġġaw riabilitazzjoni effettiva mill-aktar fis possibbli, anki billi l-għarfien dwar dawn iż-żewġ oqsma qed jevolvi b'mod kostanti.

Wara li ssir id-dijanjożi tal-COVID fit-tul, għandhom jittieħdu bosta passi.

- It-tabib jista' jissuggerixxi azzjoni medika ulterjuri (eż. eżamijiet mediċi ulterjuri jew riferiment għal ċentru speċjalizzat fuq il-COVID fit-tul). Barra minn hekk, dan jista' jirriżulta f'"ċertifikat ta' mard" li jiġġustifika l-assenza mix-xogħol u jiddefinixxi d-durata.
- Il-haddiema normalment iridu jinnotifikaw lill-impjegatur tagħhom dwar assenza potenzjali. Servizz tas-saħħa okkupazzjonali jew tabib okkupazzjonali jista' jiffaċilita din il-komunikazzjoni, billi jispjega li l-COVID fit-tul jista' jidmum ġimgħat jew aktar, speċjalment jekk ma jiġix ittrattat, u li jista' jkun hemm rikaduta. Għal pazjenti li jirrikjedu riabilitazzjoni, dan jista' jfisser jiem sħaħ ta' assenza jew perjodu itwal barra mix-xogħol.

¹ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: worker rehabilitation, assessment of work ability and return to work support*, 2025. (COVID fit-Tul: riabilitazzjoni tal-haddiema, valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol u appoġġ għar-ritorn għax-xogħol, 2025.) Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

² L-artiklu OSHwiki disponibbli fuq: [Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations](#)

³ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: assessing work ability, adapting the workplace and supporting rehabilitation – A practical guide for the workplace*, 2025 (Il-COVID fit-Tul: il-valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, l-adattament tal-post tax-xogħol u l-appoġġ għar-riabilitazzjoni – Gwida Prattika għall-post tax-xogħol). Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-assessing-work-ability-adapting-workplace-and-supporting-rehabilitation-practical-short-guide-workplace>

⁴ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH*, 2022 (Impatt tal-Covid fit-Tul fuq il-haddiema u l-postijiet tax-xogħol u r-rwol tal-OSH). Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

⁵ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *COVID-19 infection and long COVID – guide for managers*, 2021 (Infezzjoni tal-COVID-19 u COVID fit-tul – gwida għall-manigġers). Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

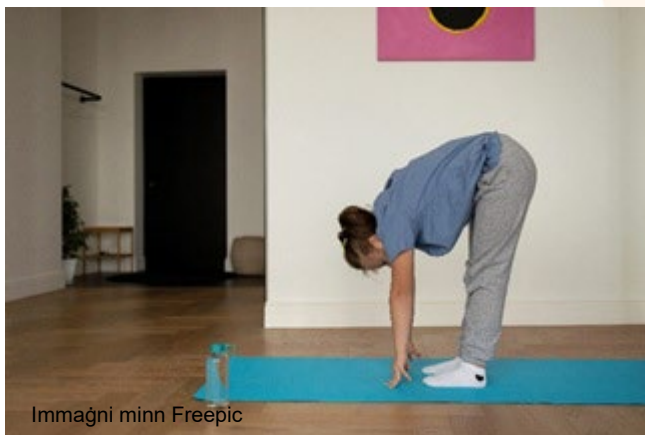
⁶ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *COVID-19 infection and long COVID – guide for workers*, 2021 (Infezzjoni tal-COVID-19 u COVID fit-tul – gwida għall-haddiema). Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

- Il-COVID fit-tul jista' jirrikjedi riabilitazzjoni f'servizzi speċjalizzati. Il-ħaddiema u l-manigġers għandhom jaqblu dwar pjan ta' komunikazzjoni, speċjalment jekk għar-riabilitazzjoni tkun meħtieġa assenja mix-xogħol. It-tobba okkupazzjonali jistgħu jappoġġaw din il-komunikazzjoni.
- F'ċertu punt jistgħu jkunu meħtieġa aġġustamenti raġonevoli fl-ambjent tax-xogħol u reviżjoni tal-valutazzjonijiet tar-riskju fuq il-post tax-xogħol.
- Bħala prinċipju ġenerali, ir-ritorn għax-xogħol ma għandux jiġi kkunsidrat sakemm il-ħaddiem affettwat ma jkunx jista' jiġġestixxi l-attivitajiet tad-dar. Ir-ritorn bikri għall-attività preċedenti jista' ma jirnexxi li potenzjalment jista' jwassal għal awtoperċezzjonijiet negattivi, deterjorament tas-sintomi u telf tal-impjieg.

Il-metodu speċifiku ta' riabilitazzjoni hija differenti għal kull pazjent. Għall-ħaddiema, l-għan huwa li jirkupraw il-ħiliet u l-kapaċitajiet li jeħtieġu biex iżommu l-impjieg. Fil-livell tal-intrapriża, il-partijiet ikkonċernati kollha (l-impjegaturi, il-ħaddiema u r-rappreżentanti tal-ħaddiema, il-professionisti tal-OSH) għandhom jiffamiljarizzaw mal-kunċetti ta' riabilitazzjoni li jistgħu joħorġu matul diskussjonijiet dwar pjan ta' ritorn għax-xogħol jew dwar il-mod kif għandu jiġi mmodifikat u adattat il-post tax-xogħol. Ir-rwol tal-medicina okkupazzjonali huwa partikolarment rilevanti u kumpless. Is-suċċess jiddependi mill-interazzjoni bejn il-ħaddiem, l-impjegatur, il-fornituri tas-servizzi tas-saħħa involuti u l-professionisti, kif ukoll l-esperti tas-sigurtà fuq il-post tax-xogħol.

Awtoriabilitazzjoni

Xi pazjenti bil-COVID fit-tul jistgħu jesperjenzaw sintomi ħfief jew maniġġabbli li ma jkunux jeħtieġu riabilitazzjoni f'ċentru speċjalizzat. Għal dawn il-pazjenti, l-awtoġestjoni tista' tkun xierqa. L-eżerċizzji ta' awtoriabilitazzjoni jistgħu jitwettqu f'post iddedikat fuq il-post tax-xogħol. It-tobba okkupazzjonali jistgħu jgħinu fit-tfassil ta' pjan u jagħtu pariri lill-impjegatur dwar il-perjodi ta' mistrieħ meħtieġa u l-ispazju tax-xogħol meħtieġ għall-awtoriabilitazzjoni.



Immaġni minn Freepic

L-awtoriabilitazzjoni tiddependi fuq l-awtovalutazzjoni tal-limitazzjonijiet, u l-edukazzjoni u t-taħriġ f'tekniki li jippreservaw l-enerġija u jtejbju l-mobilità u l-indipendenza fl-attivitajiet tal-ħajja ta' kuljum. Jeħtieġ li jiġi vvalutat il-livell ta' enerġija meħtieġ għall-kompiti tax-xogħol. L-organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) ippubblikat linji gwida dwar l-awtoriabilitazzjoni għal individwi li qed jirkupraw minn infezzjoni tal-COVID-19 u li huma affettwati mill-COVID fit-tul⁷, li jinkludu eżerċizzji u pariri prattiċi mfassla apposta għal sintomi speċifiċi. Suġġerimenti minn din il-gwida huma inkluzi fid-dokument ta'

diskussjoni dwar ir-riabilitazzjoni tal-ħaddiema affettwati mill-COVID fit-tul.

L-awtoriabilitazzjoni jeħtieġ li tiġi rieżaminata regolarment, l-istess bħar-riabilitazzjoni regolari. Il-gwida tad-WHO tipprovdi djarju tas-sintomi li jista' jgħin jiddokumenta l-progress. Ħaddiem affettwat għandu jiddiskuti s-sintomi mat-tabib tiegħu u mat-tabib okkupazzjonali jekk dawn jikkonċernaw il-kapaċità għax-xogħol.

L-awtoġestjoni tas-sintomi għandha tintuża b'kawtela. Hemm bosta kundizzjonijiet li għandhom iġieghlu lill-ħaddiem jieqaf u jfittex parir mediku, pereżempju jekk:

- il-qtugħ ta' nifs jmur għall-aġġar jew ma jmurx għall-aħjar, minkejja tentattivi sempliċi biex jittaffa;
- il-qtugħ ta' nifs iseħħ b'attività minima u ma jittaffiex faċilment, eż. bl-għajjnuna tal-pożizzjonament tal-ġisem;

⁷ Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (2023). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19 related illness* (Appoġġ għar-riabilitazzjoni: Awtoġestjoni wara mard relatat mal-COVID-19). Uffiċċju Reġjonali tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa għall-Ewropa. <https://www.who.int/publications/m/item/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness>

- l-eżerċizzju jwassal għal sintomi ġodda bħal dardir, uġiġ fis-sider jew tagħfis, sturdament, għaraq intens jew qtugħ ta' nifs;
- il-fakultajiet mentali ma jitjibux (jew saħansitra jiddeterjoraw);
- il-konsum tal-ikel u x-xorb jibqa' diffiċli u ma jmurx għall-aħjar wara li jiġu adottati l-aġġustamenti ssuġġeriti; u
- id-disturbi fil-burdata jmorru għall-aħjar, inklużi l-ansjetà jew id-dipressjoni.

Valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol

Ma hemm l-ebda indikatur jew indiċi speċifiku adottat formalment u ssuġġerit, la mid-WHO u lanqas mill-UE, biex tiġi vvalutata l-kapaċità kumplessiva għax-xogħol. Normalment, il-COVID fit-tul jiġi dijanjostikat minn tabib abbażi ta' indebolimenti osservati u valutazzjoni individwalizzata, u ssir evalwazzjoni ta' jekk il-pazjent huwiex f'saħħtu biex jaħdem. Il-Formola tar-Rapport tal-Każijiet tad-WHO għall-kundizzjoni ta' wara l-COVID⁸ hija għodda utli għad-dokumentazzjoni ta' firxa wiesgħa ta' sintomi li jistgħu jkunu dovuti għal COVID fit-tul. L-użu ta' skali standardizzati għandu jikkomplementa testijiet mediċi oħra u r-riżultati jistgħu jirrikjedu azzjoni ulterjuri (pereżempju,⁹ punteġġ MoCA kompromess serjament għandu jwassal għal riferiment għand newrologu u immaġnijiet tal-moħħ, anke jekk l-indiċijiet oħra jew il-kapaċità kumplessiva għax-xogħol jidhru adegwati). It-tabella tipprovdi eżempji ta' skali għall-valutazzjoni.

Il-valutazzjoni għandha tinkludi:

- **Evalwazzjoni ġenerali tas-sintomi tal-COVID fit-tul u s-severità tagħhom.** Il-gwida tad-WHO dwar ir-riabilitazzjoni fit-tul tal-COVID tinkludi djarju ta' traċċar tas-sintomi, fejn bosta sintomi tal-COVID fit-tul u s-severità tagħhom jistgħu jiġu ddokumentati u kklassifikati minn 0 sa 3 (0 assenti, 1 problema żgħira jew ħafifa, 2 problema moderata, 3 problema severa jew diżabilitanti għall-ħajja).
- **Evalwazzjoni kumplessiva tal-kapaċità għax-xogħol preferibbilment skont skala standardizzata, bħall-Indiċi tal-Kapaċità għax-Xogħol (WAI).**
- **Evalwazzjonijiet tal-attività fiżika.**
- **Valutazzjoni tal-funzjoni konjittiva, id-dipressjoni u l-ansjetà.** Tabib okkupazzjonali jista' juża testijiet ta' skrinjar konjittivi sempliċi (ara t-Tabella). Indeboliment konjittiv jista' jirrifletti wkoll kundizzjoni sottostanti li tista' tiġi trattata (eż. nuqqas ta' vitamini, mard metaboliku, disturb fl-irqad, eċċ.).
- **Fejn xieraq, pereżempju fir-rigward tan-nghas fis-sewwieqa professjonali, kejl ieħor jista' jkun rilevanti wkoll biex tiġi vvalutata l-kapaċità għax-xogħol.**

B'segwitu għal dawn il-valutazzjonijiet, tabib (tabib okkupazzjonali, tabib tal-kura tas-saħħa primarja jew speċjalista f'servizz ta' riabilitazzjoni tal-COVID fit-tul) jista' jiddetermina l-kapaċità għax-xogħol u jistabbilixxi miri speċifiċi għar-riabilitazzjoni konjittiva u fiżika.

Il-ħaddiema jistgħu jirrikjedu rievalwazzjoni, speċjalment f'każijiet ta' rikaduta tal-COVID fit-tul jew sintomi ġodda. L-użu tal-iskali jippermetti t-tqabbil bejn il-punteġġi, u jgħin biex jiġu ddokumentati b'mod oġġettiv it-titjib jew id-deterjorament.



Immaġni minn prostoolen fuq

⁸ Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (2021). *Global COVID-19 Clinical Platform Case Report Form (CRF) for Post COVID condition (Post COVID-19 CRF)* (Formola tar-Rapport tal-Każijiet (CRF) tal-Pjattaforma Klinika Globali tal-COVID-19 għall-kundizzjoni ta' wara l-COVID (CRF ta' wara l-COVID-19)). <https://www.who.int/publications/i/item/global-covid-19-clinical-platform-case-report-form-crf-for-post-covid-conditions-post-covid-19-crf->

⁹ Ara t-Tabella 1. Il-Valutazzjoni Konjittiva ta' Montreal (MoCA) tfasslet bħala strument ta' skrinjar rapidu għal disfunzjoni konjittiva ħafifa. Din tivvaluta oqsma konjittivi differenti: l-attenzjoni u l-koncentrazzjoni, il-funzjonijiet eżekuttivi, il-memorja, il-lingwa, il-ħiliet tal-viżwalizzazzjoni-kostruzzjoni, il-ħsieb kuncettwali, il-kalkoli u l-orjentazzjoni

Tabella 1. Eżempji ta' skali li jivvalutaw sintomi speċifiċi rilevanti għall-COVID fit-tul u meta għandhom jiġu kkunsidrati

Skala	Meta għandek tikkunsidraha?
Indiċi tal-Kapaċità għax-Xogħol (de Zwart <i>et al.</i> , 2002; Ilmarinen <i>et al.</i> , 2007) ¹⁰	Il-kapaċità għax-xogħol tal-ħaddiem tiġi kompromessa mill-COVID fit-tul
Test ta' distanza ta' mixi ta' 6 minuti ¹¹ Test ta' 30 sekonda bilqiegħda għal bilwieqfa ¹²	Kejl sempliċi tas-saħħa fiżika biex tiġi ddeterminata l-ħtieġa għal riabilitazzjoni
Skala Borg CR-10 RPE (Rate of Perceived Exertion, RPE) Category Ratio CR-10 Scale ¹³ (Borg & Kaijser, 2005)	Tevalwa l-isforz fiżiku perċepit matul ir-riabilitazzjoni
Duke Activity Status Index (DASI) ¹⁴ (Hlatky <i>et al.</i> , 1989)	Is-sintomi tal-COVID fit-tul jaffettwaw il-kundizzjoni fiżika
Montreal Cognitive Assessment (MoCA) ¹⁵ (Nasreddine <i>et al.</i> , 2005)	Is-sintomi tal-COVID fit-tul jaffettwaw il-konjizzjoni
Skala ta' Dispnea ta' Borg Modifikata ¹⁶ (Borg, 1982)	Qtugħ ta' nifs relatat mal-COVID fit-tul
Skala ta' Klassifikazzjoni ta' Hamilton għall-Ansjetà ¹⁷ (HAM-A) (Thompson, 2015)	Is-sintomi tal-COVID fit-tul jinkludu l-ansjetà
Skala ta' Klassifikazzjoni ta' Hamilton għad-Depressjoni; Skala ta' Klassifikazzjoni ta' Hamilton għad-Dipressjoni ta' 6 kriterji	Is-sintomi tal-COVID fit-tul jinkludu d-dipressjoni

¹⁰ Id-WAI huwa strument użat fis-saħħa klinika okkupazzjonali u fir-riċerka biex tiġi vvalutata l-kapaċità għax-xogħol matul l-eżaminazzjonijiet tas-saħħa u l-iżmarrig fuq il-post tax-xogħol. L-Indiċi jiġi ddeterminat abbażi tat-tweġibiet għal għadd ta' mistoqsijiet li jqsu l-ħtiġijiet tax-xogħol, l-iżmarr tas-saħħa tal-ħaddiem u r-riżorsi. Il-ħaddiem jimla l-kwestjonarju qabel l-intervista ma' professjonist tas-saħħa okkupazzjonali li jikklassifika t-tweġibiet skont l-istruzzjonijiet. L-Indiċi tal-Kapaċità għax-Xogħol (Work Ability Index, WAI) huwa miżura sommarja ta' seba' elementi: il-kapaċità attwali għax-xogħol meta mqabbla mal-aħjar kapaċità tul il-ħajja, il-kapaċità għax-xogħol b'rabta mal-eżiġenzi tal-impjieg, l-għadd ta' mard attwali dijanjostikat minn tabib, l-indeboliment stmat tax-xogħol minħabba mard, il-liv minħabba mard matul i-sena preċedenti (12-il xahar), il-pronjożi proprja tal-kapaċità għax-xogħol fis-sentejn sussegwenti, u r-riżorsi mentali.

¹¹ It-Test tal-Mixi ta' Sitt Minuti (Six-Minute Walk Test, 6MWT) ġie żviluppat mill-American Thoracic Society u ġie introdott uffiċjalment fl-2002, akkumpanjat minn linja gwida komprensiva. Id-distanza koperta fuq perjodu ta' sitt minuti tintuża bħala l-eżitu biex jitqabblu l-bidliet fil-kapaċità tal-prestazzjoni. Dan it-test ikejjel id-distanza li pazjent jista' jimxi b'mod rapidu fuq superfiċe ċatta u iebes f'perjodu ta' sitt minuti.

¹² It-test ta' 30 sekonda bilqiegħda għal bilwieqfa, magħruf ukoll bħala 30-second chair stand test (30CST), jintuża għall-ittestjar tas-saħħa u r-reżistenza fir-riġlejn fl-adulti. It-test ta' 30 sekonda bilqiegħda għal bilwieqfa jinvolti r-registrazzjoni tal-għadd ta' drabi li persuna tista' tqum bilwieqfa fi 30 sekondi.

¹³ L-Iskala Borg CR-10 RPE hija skala li tevalwa l-isforz fiżiku perċepit matul ir-riabilitazzjoni u ġiet ivalidata skont kejl ogġettiv ta' intensità tal-eżerċizzju. L-Iskala Borg CR-10 tikklassifika l-isforz fiżiku minn 0 (ebda eżerċizzju) sa 10 (sforz fiżiku massimu).

¹⁴ L-Indiċi DASI huwa għodda ta' valutazzjoni użata biex tiġi evalwata l-kapaċità funzjonali tal-pazjenti b'mard kardjovaskulari, bħall-marda tal-arterja koronarja, l-infart mijokardjali u l-insuffiċjenza tal-qalb. Huwa kwestjonarju ta' 12-il punt li jivvaluta l-attivitajiet ta' kuljum bħall-kura personali, l-ambulazzjoni, il-kompiti domestiċi, il-funzjoni sesswali u r-rikreazzjoni kif ukoll il-kostijiet metabolici rispettivi. Kull mistoqsija għandha piż speċifiku bbażat fuq il-kost metaboliku (MET).

¹⁵ Ara n-nota 9 f'qiegħ il-paġna.

¹⁶ L-Iskala ta' Dispnea ta' Borg Modifikata huwa kejl awtorappurtat ta' qtugħ ta' nifs. Il-pazjent jitalab jikklassifika s-severità tad-diffikultà li jkollu fit-teħid tan-nifs, u huwa kklassifikat minn 0 (Ebda) sa 10 (Massimu).

¹⁷ L-Iskala ta' Klassifikazzjoni ta' Hamilton għall-Ansjetà (Hamilton Rating Scale for Depression, HAM-A) kienet waħda mill-ewwel skali tal-klassifikazzjoni żviluppati biex titkejjel is-severità tas-sintomi tal-ansjetà u għadha tintuża b'mod wiesa' f'ambjenti kliniċi u ta' riċerka. L-Iskala tikkonsisti f'14-il element, kull wieħed definit minn għadd ta' sintomi, u jkejjel kemm l-ansjetà psikoloġika (aġitazzjoni mentali u diffikultà psikoloġika) kif ukoll l-ansjetà somatika (ilmenti fiżiċi relatati mal-ansjetà).

Skala	Meta għandek tikkunsidraha?
Skala tan-Ngħas Epworth (ESS) ¹⁸ (Johns, 1991), Il-Kwestjonarju ta' Berlin (Chiu <i>et al.</i> , 2017) ¹⁹	Ħaddiema li jesperjenzaw ngħas eċċessiv matul il-jum
Skala Analoga Viżwali għall-Evalwazzjoni tas-Severità tal-Għeja (VAS-F) ²⁰ (Lee <i>et al.</i> , 1991), Skala tas-Severità tal-Għeja ²¹ (Krupp <i>et al.</i> , 1989)	Ħaddiema li jesperjenzaw għeja eċċessiva
Ugħiġ fuq Skala Analoga Viżwali ²²	Ħaddiema li jesperjenzaw ugħiġ akut u kroniku assoċjat mal-COVID fit-tul
Kwestjonarju DePaul-2 dwar is-Sintomi ²³ (Bedree <i>et al.</i> , 2019)	Ħaddiema li jesperjenzaw aggravar ta' sintomi tal-COVID fit-tul wara sforz fiżiku
Skala tal-Istatus Funzjonali ta' wara l-COVID-19 (Klok <i>et al.</i> , 2020)	Ħaddiema li jesperjenzaw ilmenti konjittivi, dipressjoni u ansjetà
L-Iskala Diskriminanti u ta' Severità Ortostatika (ODSS) ²⁴ (Baker <i>et al.</i> , 2020)	Ħaddiema li jesperjenzaw skumdità u li ma jkunux jistgħu joqogħdu bilwieqfa għal perjodi twal

Riabilitazzjoni u aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol

It-taqsimiet li ġejjin jiddeskrivu kull wieħed mill-ilmenti fiżiċi l-aktar irrappurtati b'mod komuni marbuta mal-COVID fit-tul, l-awtoribilitazzjoni, il-kapaċità għax-xogħol u l-aġġustament fuq il-post tax-xogħol.

Wara l-evalwazzjoni klinika u r-riabilitazzjoni, edukazzjoni lill-pazjent kif ukoll reġimi ta' taħriġ individwalizzati rigward l-awtoribilitazzjoni jistgħu jiġu pprovduti minn speċjalisti fir-riabilitazzjoni, li l-ħaddiema jkunu jistgħu jsegu. Il-progress tal-ħaddiema u l-effettività tar-riabilitazzjoni u l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol għandhom jiġu rieżaminati (jiġifieri kull sitt xhur) matul il-proċess kollu. Jekk is-sintomi ma jmorrux għall-aħjar, hija rakkomandata rievalwazzjoni medika f'servizz speċjalizzat.

Il-ħaddiema għandhom jiġu mħegġa b'mod attiv biex jesprimu t-tħassib tagħhom kif ukoll is-sintomi fiżiċi perċepiti, il-bidliet konjittivi u l-problemi tas-saħħa mentali. L-edukazzjoni u s-sensibilizzazzjoni tal-ħaddiema dwar il-firxa ta' sintomi jistgħu jkunu ta' għajjnuna. It-tobba okkupazzjonali jistgħu jaħdmu

¹⁸ L-Iskala tan-Ngħas Epworth (Epworth Sleepiness Scale, ESS) hija kwestjonarju awtoamministrat bi tmien mistoqsijiet. Dawk li wiegħbu jintalbu jikklassifikaw, fuq skala ta' 4 punti (0-3), il-probabilità tagħhom tas-soltu li jonogħsu jew jorqdu meta jkunu involuti fi tmien attivitajiet differenti. Aktar ma jkun għoli l-punteġġ tal-ESS, aktar tkun għolja l-propensità medja tal-irqad ta' dik il-persuna fil-ħajja ta' kuljum, jew "l-irqad matul il-jum" tagħha. Jintuża wkoll għad-dijanjożi tal-apnea ostruttiva tal-irqad. Ara: <https://epworthsleepinessscale.com/about-the-ess/>

¹⁹ Il-Kwestjonarju ta' Berlin iservi biex tiġi stmata l-probabilità ta' apnea ostruttiva tal-irqad, l-aktar disturb tal-irqad prevalenti.

²⁰ L-Iskala tikkonsisti fi 18-il element relatati mal-esperjenza suġġettiva tal-għeja. Kull element jitlob lir-rispondenti biex iqiegħdu "X", li tirrappreżenta kif iħossuhom f'dak il-mument, tul linja analoga viżiva li testendi bejn żewġ estremi (eż. minn "assolutament mhux għajjen" għal "estremament għajjen").

²¹ L-Iskala ta' Severità tal-Għeja (Fatigue Severity Scale, FSS) hija kejl awtodikjarata mfassla biex taqbad l-impatt tal-għeja fuq il-funzjonament ta' kuljum u l-kwalità tal-ħajja tal-persuna. Dawn iwiegħbu sett ta' stqarrijiet predefiniti abbażi tal-Iskala Likert li tvarja minn "Assolutament ma naqbilx" għal "Naqbel ħafna".

²² L-Iskala Analoga Viżwali (Visual Analogue Scale, VAS) hija skala ta' klassifikazzjoni tal-ugħiġ użata għall-ewwel darba minn Hayes u Patterson fl-1921. Il-punteġġi huma bbażati fuq kejl awtorappurtat tas-sintomi li jiġu rreġistrati b'marka waħda miktuba bl-idejn imqiegħda f'punt wieħed tul linja ta' 10 cm li tirrappreżenta kontinwità bejn iż-żewġ truf tal-Iskala: "l-ebda ugħiġ" fuq in-naħa tax-xellug (0 cm) tal-Iskala u "l-aġġar ugħiġ" fuq in-naħa tal-lemin tal-Iskala (10 cm). Il-valuri jistgħu jintużaw biex tiġi traċċata l-progressjoni tal-ugħiġ għal pazjent jew biex jitqabbel l-ugħiġ bejn pazjenti b'kundizzjonijiet simili. Minbarra l-ugħiġ, l-iskala ntuzat ukoll biex jiġu evalwati l-burdata, l-aġġ, l-ażżma, id-dispepsja u l-ambulazzjoni.

²³ Il-Kwestjonarju DePaul-2 dwar is-Sintomi (DSQ-2) jirreġistra l-frekwenza u s-severità tal-enċefalite mijaġlika u s-sintomi ta' għeja kronika (CFS) matul is-sitt xhur preċedenti. Skumdità ta' wara l-isforz fiżiku tinqabad abbażi tal-kriterji dijanjożiċi ta' CFS ta' Fukuda, u DSQ-2 jipprovi elementi addizzjonali biex tiġi deskritta, bħal "għeja fil-muskoli wara attività fiżika ħafifa; aggravar tas-sintomi wara attività fiżika ħafifa; u aggravar tas-sintomi wara attività mentali ħafifa".

²⁴ L-Iskala ODSS (Orthostatic Discriminant and Severity Scale) giet żviluppata biex tiddetermina l-origini ta' sintomi komuni u mhux speċifiċi bħal sturdament, sturdament u għeja, bħala relatati ma' intolleranza ortostatika jew le.

flimkien mal-impjegaturi, mal-manigiers tar-riżorsi umani (HR), mas-superjuri ġerarkiċi jew mas-supervizuri tal-ħaddiema biex jistabbilixxu politika ta' komunikazzjoni miftuħa dwar dawn l-ilmenti u jiżguraw li l-ħaddiema li huma affettwati u l-koħaddiema tagħhom jiġu infurmati. Kultura pożittiva fuq il-post tax-xogħol b'għarfien u empatija għall-ħaddiema affettwati tista' tgħin fl-identifikazzjoni u fl-għajnuna lill-ħaddiema fil-bżonn.

Għeja

L-għeja fil-kuntest tal-COVID fit-tul timmanifesta bħala eżawriment, nuqqas ta' enerġija u intolleranza għall-attività fiżika li hija sproporzjonata għall-isforz fiżiku u ma tiġix rimedjata bil-mistrieħ jew bl-irqad. L-għeja tista' tippreżenta waħedha jew tkun tirrifletti marda kardjopulmonari sottostanti.

Aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku

L-aggravar tas-sintomi ta' wara sforz fiżiku jew l-iskumdità ta' wara l-isforz fiżiku jikkonsisti fl-aggravar tas-sintomi tal-COVID fit-tul, li normalment iseħh minn 12 sa 72 siegħa wara attivitajiet mentali jew fiżiċi li preċedentement kienu ttollerati tajjeb. Prattikament, dan ifisser li aktar ma tipprova, aktar tmur għall-aġar. L-attività intensa, speċjalment dik aerobika, u ż-żieda fil-piż fiżiku jgħawlu u jikkonsolidaw biss l-iskumdità ta' wara l-isforz fiżiku fil-ħaddiema.

Intolleranza ortostatika

Intolleranza ortostatika tirreferi għall-instabilità fil-pressjoni u fir-rata tal-qalb meta persuna tkun bilwieqfa. Sintomi oħrajn jistgħu jkunu d-disregolazzjoni tat-temperatura, għaraq eċċessiv u intolleranza għas-sħana, sturdament, uġiġ fis-sider u disfunzjoni gastrointestinali. Li wieħed iqu bilwieqfa minn pożizzjoni bilqiegħda jew fuq iż-żaqq, speċjalment għal perjodi twal, jista' jkun partikolarment ta' ħsara, billi l-intolleranza ortostatika tista' tikkawża sturdament jew saħansitra telfien mis-sensi.

Indeboliment fit-teħid tan-nifs

Pazjenti bil-COVID fit-tul jistgħu jesperjenzaw dispnea f'sitwazzjonijiet differenti (eż. waqt il-mistrieħ, wara sforz fiżiku). Dan jista' jkun kostanti jew varjabbli, u jista' jiġi aċċentwat minn disturbi fil-burdata, speċjalment l-ansjetà. Fiżjologu tal-eżerċizzju kliniku għandu jissorvelja u joħloq programm ta' riabilitazzjoni. Il-dispnea li ma titjiebx jew tmur għall-aġar bir-riabilitazzjoni għandha tiġi evalwata mill-ġdid.

Artralġja

F'pazjenti bil-COVID fit-tul, l-uġiġ fil-ġogi jista' jkun ta' kwalunkwe natura, bidu u durata. L-identifikazzjoni tal-kawża wara l-uġiġ fil-ġogi hija tħassib primarju billi tista' tkun relatata wkoll ma' artrite reattiva u poliartralġja. Tista' tkun meħtieġa preskrizzjoni ta' medikazzjoni antiinfjammatorja, kif ukoll investigazzjonijiet ulterjuri. Li persuna "tisforza" minkejja l-uġiġ, speċjalment jekk ikun qed jiżdied, jirriżulta fi ħsara u konsegwenzi potenzjalment dejjiema. F'każ li l-uġiġ jiżdied bl-eżerċizzju u bi sforz fiżiku, il-ħaddiem għandu jieqaf.



Immaġni minn

Disturbi fl-irqad

Id-disturbi fl-irqad jistgħu jseħħu waħedhom, jew minħabba sintomu ieħor, bħal diffikultà fit-teħid tan-nifs li tmur għall-aġar billejl, ansjetà u dipressjoni li jirriżultaw f'insomnja u qawmien mill-irqad, jew artralġja, b'uġiġ li jżomm lill-ħaddiem imqajjem. Id-disturbi fl-irqad jistgħu jeżawrixxu l-enerġija tal-ħaddiem, kemm dik mentali kif ukoll fiżika, u jikkawżaw ngħas ta' matul il-jum, li jippreżenta riskju kbir għas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol (OSH) f'ċerti professjonijiet, bħal sewwieqa professjonali u ħaddiema tal-kostruzzjoni.

It-tobba tal-kura okkupazzjonali jew tal-kura primarja għandhom iwettqu evalwazzjoni inizjali u ta' segwitu tal-problema tal-irqad, id-disturbi fl-irqad u l-iżvilupp potenzjali ta' teħid tan-nifs diżordinat waqt l-irqad biex jivvalutaw is-severità tas-sitwazzjoni, u jista' jkun meħtieġ jirrakkomandaw riferiment fil-pront

għal centru tal-COVID fit-tul, klinika tal-irqad jew klinika tal-medicina respiratorja. Anki d-dipressjoni jew l-ansjetà għandhom jitqiesu bħala kawżi ta' interruzzjoni fl-irqad.

Interventi psikoloġiċi bħal terapija konjittiva ta' mgħiba jistgħu jkunu raġonevolment effettivi meta miżuri oħra ma jkunux effettivi. Ngħas persistenti u sintomi respiratorji oħra għandhom iwasslu għal rievalwazzjoni medika.

Sintomi oħrajn

Il-COVID fit-tul jista' jidher f'għadd kbir ta' sintomi oħra, fi kwalunkwe kombinazzjoni u severità, pereżempju:

- **Problemi bis-sens tax-xamm u tat-togħma:** Dawn huma frekwenti f'dawk bi storja medika ta' COVID-19. Għandu jkun hemm tentattiv ta' riabilitazzjoni permezz ta' taħriġ olfattiv, taħriġ mill-ġdid tal-pazjent fl-identifikazzjoni tal-irwejjah. Dawn is-sintomi jistgħu jaffettwaw b'mod partikolari lill-ħaddiema li jiddependu mis-sens tax-xamm u tat-togħma, bħal kokijiet, u meta jirritornaw għax-xogħol għandhom jiġu kkunsidrati miżuri biex jiġu indirizzati l-limitazzjonijiet tagħhom, bħall-għajjnuna tal-kollegi.
- **Indeboliment tal-vuċi:** L-indeboliment tal-vuċi normalment jaffettwa lil dawk li kellhom mard aktar serju u li kienu jeħtieġu dħul fl-unità tal-kura intensiva (ICU). Is-serħan tal-vuċi u l-metodi ta' komunikazzjoni mhux verbali (eż. kitba dak li kieku jieħu wisq ħin biex jiġi spjegat) jistgħu jkunu effettivi u għandhom jiġu ssuġġeriti mit-tobba okkupazzjonali fl-adattament fuq il-post tax-xogħol. Barra minn hekk, tista' tiġi kkunsidrata kwalunkwe kombinazzjoni ta' eżerċizzji respiratorji u taħriġ vokali. L-indeboliment tal-vuċi jista' b'mod partikolari jaffettwa lill-ħaddiema fi professjonijiet fejn ikun meħtieġ li wieħed jikkellm, bħal fl-edukazzjoni jew f'centri telefoniċi. Teżisti gwida ġenerali dwar il-ġestjoni tal-vuċi, izda huma meħtieġa strateġiji aktar immirati li jappoġġaw lill-ħaddiema f'dawn il-professjonijiet.
- **Indeboliment tal-bligh:** Bħal fil-każ ta' indeboliment tal-vuċi, l-indeboliment tal-bligh jseħh normalment f'pazjenti b'mard aktar sever jew f'każijiet ta' ammissjoni fl-ICU u intubazzjoni. Hija kundizzjoni potenzjalment serja, billi tista' twassal għal pulmonite tan-nifs. Għar-riabilitazzjoni huma rrakkomandati taħlita ta' edukazzjoni u taħriġ fil-ħiliet dwar il-pożizzjonament tar-ras u tal-ġisem, il-manuvri, u modifiki djetetiċi oħra (bħall-modifika tal-kompożizzjoni tal-ikel skont jekk il-bligh huwiex aktar diffiċli b'ikel solidu jew likwidu), kif ukoll eżerċizzji tal-bligh. L-indeboliment konjittiv, meta jkun sever, jista' jikkontribwixxi wkoll u għandu jsir skrinjar f'dan ir-rigward. Jista' jkun meħtieġ spazju kwiet għall-ikel u apparati għat-tishin ta' ikel likwidu fuq il-post tax-xogħol għall-ħaddiema affettwati.

It-Tabella 2 tipprovdi ħarsa ġenerali lejn il-miżuri ta' (awto-)riabilitazzjoni u l-aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol għas-sintomi msemmija hawn fuq.

Tabella 2. Miżuri ta' awtorriabilitazzjoni/riabilitazzjoni u aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol għal sintomi fiżiċi relatati mal-COVID fit-tul

Sintomu	Awtoriabilitazzjoni, riabilitazzjoni u miżuri personali	Aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol
Aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku	Il-ħaddiema għandhom jiddefinixxu l-“pakkett tal-enerġija” jew il-limitu tal-enerġija għall-attività fiżika u jżommu miegħu Għandhom jaċċettaw għajjnuna minn oħrajn f'attivitajiet li jkunu saru diffiċli	Ġestjoni tajba tal-enerġija u l-isforzi, pereżempju, twettiq ta' kompiti minn pożizzjoni komda (eż. bilqiegħda aktar milli bilwieqfa) u mistrieħ bejn il-kompiti Pjan ta' ritorn għax-xogħol f'fażijiet, b'piż ta' xogħol awtoregulatorju

Sintomu	Awtoriabilitazzjoni, riabilitazzjoni u miżuri personali	Aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol
	Iżommu djarji individwali tal-attivitajiet u s-sintomi²⁵ Eżerċizzju ħfief fil-limiti rrakkomandati: għawm, Pilates, yoga, eżerċizzji funzjonali, eżerċizzji fil-flessibilità u l-mobilità	
Artralġja	Strategġiji ta' ġestjoni tal-uġiġh u awtoġestjoni ta' uġiġh kroniku Eżerċizzju fiżiku mfassal apposta, jekk ma jkunx hemm skumdità ta' wara l-eżerċizzju²⁶	Għandha tingħata attenzjoni biex ma ssirx pressjoni fuq ġog li jikkawża uġiġh, ebda "sfurzar" Xogħol fiżiku impenjattiv għandu jiġi evitat sakemm l-uġiġh ikun maniġġgabbli u ma jkunx hemm skumdità wara l-eżerċizzju
Disturbi fl-irqad	Pariri dwar l-iġjene tal-irqad²⁷ u ġestjoni tal-istress Attività fiżika matul il-jum u eżerċizzju – dan jgħin biex l-irqad jiġi b'mod naturali billejl	Ammont tax-xogħol u sigħat tax-xogħol aġġustabbli Possibilità ta' telexogħol Xogħol bix-xift rieżaminat minn superjuri ġerarkiċi, professjonisti tal-OSH u dipartimenti tar-riżorsi umani, pereżempju, bidla minn xiftijiet alternanti (filgħodu–billejl) għal sigħat tax-xogħol matul il-jum (eż. 09.00 sa 17.00)
Għeja	Eżerċizzju fiżiku aġġustat skont is-sintomi	Ritorn gradwali għax-xogħol, rieżami tal-ammont ta' xogħol u modifiki fuq il-post tax-xogħol
Indeboliment fit-teħid tan-nifs	Fokus kemm fuq l-aspetti fiżiċi kif ukoll fuq dawk mentali, taħriġ tal-pazjent dwar it-tekniki ta' ġestjoni Eżerċizzji tat-teħid tan-nifs, bħal teħid tan-nifs ikkontrollat u b'ċertu ritmu Teħid tan-nifs mill-imnieher Eżerċizzju fiżiku, biex jittejbu s-saħħa fiżika, is-saħħa ġenerali, il-bilanċ, il-koordinazzjoni u l-enerġija, fin-nuqqas ta' aggravar tas-sintomi ta' wara l-eżerċizzju Appoġġ psikoloġiku, meta l-ansjetà jew id-dipressjoni jikkontribwixxu wkoll	Modifika tal-ammont tax-xogħol Pawżi aktar frekwenti Xogħol li jirrikjedi l-użu ta' tagħmir ta' protezzjoni respiratorja għandu jiġi evitat Jiġi kkunsidrat li jiġi pprovdut spazju protett għal eżerċizzju ħafif Billi l-qtugħ ta' nifs jista' ma jkunx kontinwu, jew jiġi aggravat mill-istress u l-ansjetà, il-ħaddiema għandu jkollhom appoġġ psikoloġiku disponibbli

²⁵ Ara, pereżempju: <https://www.cdc.gov/me-cfs/hcp/clinical-care/treating-the-most-disruptive-symptoms-first-and-preventing-worsening-of-symptoms.html>

²⁶ Ara: <https://www.cdc.gov/arthritis/prevention/index.html>

²⁷ Pariri dwar l-iġjene tal-irqad jinkludu suġġerimenti u edukazzjoni dwar imġiba li tippromwovi rqad tajjeb għas-saħħa, bħal sigħat tal-irqad fissi, il-limitazzjoni ta' psikostimulanti bħall-kafeina, in-nikotina u l-alkoħol, ir-regolamentazzjoni tal-użu tal-enerġija eċċ.

Sintomu	Awtoriabilitazzjoni, riabilitazzjoni u miżuri personali	Aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol
Indeboliment tal-bliġh	Ikliet iżgħar matul il-jum minflok ikliet sħaħ Attenzjoni b'mod speċjali meta l-persuna tibla', preferibbilment b'konċentrazzjoni	Iffaċilitar ta' pawżi aktar frekwenti għal ikliet iżgħar jew pawżi itwal għall-ikliet Forniment ta' spazju silenzjuż għall-pawżi, għall-ikel u x-xorb bil-kwiet, u l-possibiltà ta' tishin tal-ikel u l-likwidi
Indeboliment tal-vuċi	Evitar ta' sforz fuq il-vuċi; iħhammjar minflok Teħid ta' pawżi ta' mistrieħ milli tpaċpiċ kontinwament Modi alternattivi ta' komunikazzjoni, bħal noti tal-kitba	Pawżi addizzjonali Organizzazzjoni mill-ġdid tax-xogħol u forniment ta' mezzi tekniċi biex jiġi evitat l-użu tal-vuċi, pereżempju, appoġġ għall-komunikazzjoni bil-miktub
Intolleranza ortostatika	Taħriġ fiżiku ddeterminat minn speċjalisti fir-riabilitazzjoni Żieda fl-assorbiment tal-melħ fl-ikel, idratazzjoni, speċjalment f'jiem iktar diffiċli ²⁸ Qawmien bil-mod minn pożizzjoni bilqiegħda jew mimduda Eżerċizzju fiżiku mfassal apposta u titjib fis-saħħa fiżika Kontrazzjoni tal-muskoli taħt il-qadd għal madwar nofs minuta żżid il-pressjoni tad-demm meta jidhru s-sintomi	Modifika tal-ammont tax-xogħol Evitar ta' xogħol fl-għoli u fuq superfiċji mhux uniformi minhabba riskju akbar ta' waqgħat Modifika fl-ammont tax-xogħol u tal-kompiti biex jitnaqqas it-tul ta' hin bilwieqfa, pawżi bejn perjodi twal bilwieqfa Possibiltà ta' telexogħol

Problemi konjittivi u ta' saħħa mentali



Immaġni minn

Il-COVID fit-tul jaffettwa l-konjizzjoni b'ħafna modi, pereżempju billi jdgħajef il-memorja u l-konċentrazzjoni, u b'hekk il-ħaddiema ma jkunux jistgħu jwettqu kompiti kumplessi jew mentalment impenjattivi, kundizzjoni deskritta bħala "ċpar fil-moħħ". In-nisa, dawk li jbatu minn problemi respiratorji fil-bidu tal-COVID-19 u dawk ammessi f'ICU huma l-aktar vulnerabbli.

Diffikultajiet fil-ħsieb, fit-teħid ta' deċiżjonijiet u fil-memorja jaffettwaw lin-nies li jaħdmu b'data kumplessa, iżda l-ilmenti konjittivi jistgħu jaffettwaw ukoll lill-ħaddiema manwali u jpoġġu s-sigurtà u s-saħħa tagħhom f'riskju fuq il-post tax-xogħol. Ħaddiema akbar fl-età, li jistgħu jkunu suxxettibbli għal ilmenti konjittivi relatati mal-età, jistgħu jesperjenzaw dan b'mod aghar minn dawk iżgħar fl-età. Nuqqas ta' rqad u għeja jistgħu jaggravaw il-problemi konjittivi. Hemm stigma assoċjata ma' disturbi konjittivi, iżda dan isehħ biss jekk l-għarfien ta' x'inhuma, minn fejn ġejjin u kif jistgħu jiġu ttrattati ma jkunx ġie indirzzat.

²⁸ Ara aktar tekniki hawnhekk: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

It-Tabella 3 tippovdi eżempji ta' sintomi u lmenti relatati mal-konjizzjoni.

Tabella 3. Eżempji ta' sintomi u lmenti li jistgħu jiġu assoċjati ma' dominju konjittiv speċifiku

Dominju konjittiv	Sintomi u lmenti
Attenzjoni	- Diffikultà fl-iffukar fuq suġġett jew proċess ta' hsieb partikolari - Diffikultà fl-inseguwiment ta' konverżazzjonijiet - Diffikultà fit-twettiq ta' kalkoli mentali - Tendenza ta' distrazzjoni
Funzjoni eżekuttiva	- Żieda fil-frekwenza ta' żbalji matul it-twettiq ta' kompiti relatati mar-rutina tax-xogħol jew ta' kuljum - Diffikultà fl-ippjanar minn qabel u fl-organizzazzjoni ta' rutini ta' kuljum jew relatati mal-impjieg (finanzi, xogħol fid-dar, organizzazzjoni tax-xogħol) - Diffikultà fil-ħidma bejn żewġ kompiti mwettqa fl-istess ħin/multitasking
Għeja mentali	Tnaqqis fil-kapaċità għal twettiq ta' kompiti mentali
Ħiliet viżwospazjali u ta' viżwokostruzzjoni	- Diffikultà fis-sewqan - Perċezzjoni indebolita tal-fond - Diffikultà fir-rikonoxximent tal-uċuħ u l-karatteristiċi tagħhom - Diffikultà fl-identifikazzjoni ta' oġġetti - Orjentazzjoni indebolita, speċjalment f'postijiet mhux daqstant familjari
Kontroll tal-kapaċitajiet motorji	- Movimenti bil-mod u imprecizi - Kapaċità mnaqqa fit-tħaddim ta' makkinarju, fis-sewqan - Diffikultà fit-twettiq ta' attivitajiet li jeħtieġu movimenti kumplessi, eż. żfin
Lingwa	- Diffikultà fit-tiftix tal-kelma l-korretta għal deskrizzjoni ta' oġġett - Lingwaġġ inqas elaborat, grammatika, sintassi u għarfien ta' livell baxx - Diffikultà fil-fehim tat-tifsira tal-kliem - Diffikultà fir-repetizzjoni tal-kliem - Diffikultà fil-parteeipazzjoni f'konverżazzjonijiet minħabba dawn kollha ta' hawn fuq - Diffikultà fil-lingwa miktuba, fl-espressjoni tal-ħsibijiet u fid-deskrizzjoni ta' sitwazzjoni b'mod preċiż
Memorja	- Diffikultà fl-apprendiment u biex tiġi mmemorizzata informazzjoni ġdida - Diffikultà biex tiġi mmemorizzata informazzjoni antika, bħall-memorji - Diffikultà biex jinżammu l-appuntamenti
Veloċità tal-ipproċessar	- Diffikultà fil-parteeipazzjoni f'konverżazzjonijiet - Diffikultà fl-adattament għal informazzjoni ġdida - Diffikultà fl-adattament u fl-apprendiment ta' ħiliet ġodda

L-indeboliment konjittiv minħabba l-COVID fit-tul jista' jkun persistenti, u ħafna drabi jkun ikkumplikat minħabba disturbi fil-burdata, ansjetà u dipressjoni.

Jeżistu bosta approċċi ta' riabilitazzjoni mfassla apposta u dawn jistgħu jiġu implimentati minn speċjalisti fir-riabilitazzjoni konjittiva, normalment psikologi u newrologi. Ir-riabilitazzjoni tiffoka mhux biss fuq it-tisħiħ tad-dominji konjittivi affettwati iżda wkoll fuq l-għajnuna lill-pazjent biex jiżviluppa mekkanizmi sabiex ikun jista' jiġġestixxi d-diżabilità kontinwa. Fid-dokument ta' diskussjoni dwar ir-riabilitazzjoni mill-COVID fit-tul jingħataw eżempji. Fejn possibbli, ir-riabilitazzjoni konjittiva u dik fiżika jiġu kkombinati.

L-eżerċizzju fiżiku jista' jgħin ukoll fis-saħħa relatata mal-moħħ. Huwa importanti li l-eżerċizzju jiġi introdott bil-mod fir-rutina ta' kuljum, b'fokus kemm fuq is-saħħa kif ukoll l-eżerċizzju fiżiku.

Taħt l-ambitu tal-COVID fit-tul jistgħu jinqalgħu problemi ta' saħħa mentali. Biex professjonist tas-saħħa mentali jkun jista' jagħti dijanjożi u jġestihom b'mod sigur għandu jkun involut fi stadju bikri. It-Tabella 4 tipprovdi ħarsa ġenerali lejn is-sintomi, b'mod partikolari tad-dipressjoni u tal-ansjetà.

Tabella 4. Sintomi li jistgħu jindikaw problemi ta' saħħa mentali

Sintomi ta' dipressjoni	Sintomi ta' ansjetà
- Burdata ħażina u dwejjaq persistenti - Tnaqqis sinifikanti fil-partecipazzjoni f'attivitajiet li qabel kienu pjaċevoli - Disturbi fl-irqad - Bidliet fil-konjizzjoni - Bidliet fl-aptit - Għeja mentali u fiżika - Perċezzjoni mibdula u negattiva tal-persuna nfisha, tal-kapaċitajiet u tal-valur personali tagħha - Ħsibijiet ta' awtokorrimment jew saħansitra suwiċidju	- Irrekwiżtezza, ħsibijiet mingħajr kontroll, invażivi jew "li jiġru bik" - Tnaqqis fl-attenzjoni/diffikultà fil-koncentrazzjoni - Sentimenti ta' biża' - Disturbi fl-irqad²⁹ - Bidliet fl-aptit - Irritabilità/attitudnijiet konfrontazzjonali

L-ilmenti b'mod speċjali konjittivi u emozzjonali fuq il-post tax-xogħol spiss ma jiġux irrappurtati biżżejjed minħabba preġudizzju soċjali u stigma, u b'mod partikolari f'ħaddiema żgħażaġh u persuni b'livell baxx ta' sigurtà tax-xogħol. Taħriġ speċifiku, pereżempju dwar il-litteriżmu u s-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali,³⁰ jista' jippermetti lill-impjegaturi u lill-kollegi jtejb u l-għarfien u l-ħiliet biex jindirizzaw dawn il-kwistjonijiet fuq il-post tax-xogħol u jappoġġa l-implimentazzjoni ta' miżuri biex jiġi żgurat li l-ħaddiema jkunu jistgħu jirritornaw għax-xogħol minkejja li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali. L-EU-OSHA ppubblikat gwida speċifikament dwar dan is-suġġett.^{31,32}



Immaġni minn

It-Tabella 5 tippreżenta ħarsa ġenerali lejn l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol u interventi oħra li jistgħu jiġu implimentati biex jiġu indirizzati l-problemi konjittivi u ta' saħħa mentali marbuta mal-COVID fit-tul.

²⁹ L-interruzzjoni fl-irqad fid-disturbi tal-ansjetà tista' timmanifesta b'ħala diffikultà biex il-persuna torqod, tqum kmieni jew b'mod sekwenzjali matul il-lejl, torqod inqas jew b'mod mhux ristorattiv.

³⁰ L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (2022). *WHO guidelines on mental health at work* (Linji Gwida dwar is-saħħa mentali fuq ix-xogħol) Disponibbli fuq: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

³¹ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems* (Gwida għall-postijiet tax-xogħol dwar kif għandhom jiġu appoġġati individwi li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali), 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

³² EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *How workplaces can support workers experiencing mental health problems*, (Kif il-postijiet tax-xogħol jistgħu jappoġġaw lill-ħaddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali), 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/how-workplaces-can-support-workers-experiencing-mental-health-problems>

Tabella 5. Aġġustamenti u interventi fuq il-post tax-xogħol biex jiġu indirizzati s-sintomi tal-COVID fit-tul

Sintomu	Aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol	Interventi oħra
Problemi konjittivi	Sigħat tax-xogħol aġġustabbli, ammont tax-xogħol aġġustabbli u ritorn gradwali għax-xogħol Tqassim tal-attivitajiet fi stadji aktar faċli u/jew iżgħar. Huwa importanti li jsiru attivitajiet li jistgħu jiġu kkompletati b'suċċess qabel hídma fuq attivitajiet aktar impenjattivi. Reviżjoni ta' informazzjoni bil-pass proprju Taħriġ mill-ġdid tal-kontroll ta' movimenti li jirrikjedu aktar ħila, tal-koordinazzjoni u tal-bilanċ Użu ta' għajjuniet organizzazzjonali, eż. kalendarji diġitali Notifikazzjonijiet awtomatiċi permezz ta' ħolqien ta' listi, issettjar ta' allarmi jew kalendarji għall-ġestjoni tar-rutina	Informazzjoni u sensibilizzazzjoni fost l-impjegaturi, is-superjuri ġerarkiċi u l-ħaddiema b'sintomi konjittivi relatati mal-COVID fit-tul
Problemi ta' saħħa mentali	Adattamenti tal-iskeda tax-xogħol bħal sigħat tax-xogħol flessibbli Karigi modifikati biex jitnaqqas l-istress Ħin addizzjonali biex jiġu kkompletati l-kompiti Struzzjoni dwar il-ġestjoni tal-istress għall-ħaddiema	Taħriġ dwar is-saħħa mentali għall-manigġers Taħriġ dwar il-litteriżmu u s-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali għall-ħaddiema

Kunsiderazzjoni mingħajr diskriminazzjoni

Is-sensibilizzazzjoni u l-edukazzjoni għandu jkollhom l-għan li jagħmlu l-post tax-xogħol spazju pożittiv ta' ritorn, li jkun kemm sikur kif ukoll akkoljenti. Bosta gruppi ta' ħaddiema jistgħu jkollhom bżonn attenzjoni partikolari:

- Kwalunkwe manifestazzjoni tal-COVID fit-tul tista' twassal għal diżabilità sinifikanti u tintroduċi riskji tal-OSH. Il-ħaddiema affettwati minn sintomi serji jeħtieġu appoġġ speċjali. Il-professjonisti tas-saħħa okkupazzjonali jistgħu jipproponu valutazzjonijiet tar-riskju individwali u jiddiskutu mad-dipartimenti tar-riżorsi umani, mal-impjegaturi u mas-superjuri ġerarkiċi dwar il-mod kif ifasslu mill-ġdid il-kompiti u r-rutini relatati max-xogħol biex jipprevjenu xenarji li jistgħu jaggravaw is-sintomi (eż. pożizzjoni ta' bilwieqfa fit-tul, esponiment għal sħana kontinwa, xiftijiet alternanti, xogħol fiżiku ta' strapazz, eċċ.). Miżuri addizzjonali li jeħtieġ li jiġu kkunsidrati jinkludu:
 - liv ta' assenza għal appuntamenti tas-saħħa, riabilitazzjoni jew eżerċizzju;
 - kombinazzjoni ta' kura klinika ma' riabilitazzjoni vokazzjonali u ritorn gradwali għax-xogħol
 - simplifikazzjoni tal-impjieg, ridistribuzzjoni tal-ammont tax-xogħol u aġġustamenti raġonevoli oħra bħat-telexogħol; u
 - modifika tal-iskedi tax-xogħol.

- In-nisa fl-età tax-xogħol huma affettwati b'mod sproporzjonat mill-COVID fit-tul (Shah *et al*, 2025, Global Burden of Disease Collaborators, 2022). Ir-riabilitazzjoni tagħhom tista' tkun f'kunflitt mal-kura tat-tfal jew tal-anzjani. It-tobba okkupazzjonali jistgħu jgħinu fl-appoġġ ta' pjan individwali adattat għar-ritorn għax-xogħol, filwaqt li jirrangaw mill-ġdid l-ammont tax-xogħol u l-iskedi biex jakkomodaw ix-xogħol, ir-riabilitazzjoni u dmirijiet oħra.
- Il-ħaddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali minħabba COVID fit-tul jistgħu jiffaċċjaw diskriminazzjoni, iħossuhom iżolati jew jipperċepixxu l-post tax-xogħol bħala ambjent ostili. It-tobba okkupazzjonali jistgħu jgħinu fit-taħriġ tal-impjegaturi u atturi oħra fuq il-post tax-xogħol dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u jikkontribwixxu biex tiżdied is-sensibilizzazzjoni u jiġi adattat ix-xogħol skont il-ħtiġijiet tal-ħaddiema affettwati.



Il-pjan ta' ritorn għax-xogħol u r-riabilitazzjoni

Hemm kunsens ġenerali li, f'dak li jirrigwarda l-COVID fit-tul, ir-ritorn għax-xogħol għandu jseħh f'fażijiet. L-atturi fuq il-post tax-xogħol għandhom jirrikonoxxu l-ħtieġa għar-riabilitazzjoni u jallokaw ħin u mezzi xierqa għar-ritorn gradwali għax-xogħol u l-adattament kontinwu għal dawm affettwati b'mod kroniku minn sintomi tal-COVID fit-tul. L-atturi kollha fuq il-post tax-xogħol għandhom jikkollaboraw u jiżguraw li jingħataw ħin u spazju adegwati għar-riabilitazzjoni, inkluż eżerċizzju speċjalizzat jew appoġġ psikoloġiku. Kull min huwa involut għandu jkun parti minn tim li jfassal dawn l-interventi. Dan jinkludi żoni fil-postijiet tax-xogħol imfassla minn professjonisti tal-OSH, bħal spazji għal pawżi u awtoribilitazzjoni. Fi stabbilimenti akbar, il-miżuri għall-ħaddiema affettwati mill-COVID fit-tul għandhom ikunu parti minn politika li tiġi riveduta regolarmet. L-EU-OSHA diġà ppubblikat gwida dwar il-mod kif il-ħaddiema, l-impjegaturi, is-superjuri ġerarkiċi, ir-rappreżentanti tal-ħaddiema u l-professjonisti tal-OSH jistgħu jaħdmu flimkien u jikkomunikaw b'mod miftuħ u pożittiv, biex jiżguraw ambjent tax-xogħol sikur għall-persuni li jirritornaw għax-xogħol, u jhegħu hom jibqgħu fid-dinja tax-xogħol. Aktar informazzjoni tista' tinstab f'dawn il-pubblikazzjonijiet.

Referenzi

- Baker, J., Paturel, J. R., Sletten, D. M., Low, P. A., & Kimpinski, K. (2020). The Orthostatic Discriminant and Severity Scale (ODSS): An assessment of orthostatic intolerance. *Clin Auton Res*. 30(1), 69-77. <https://doi.org/10.1007/s10286-018-00586-5> Epub 2019 Jan 2. PMID: 30604164.
- Bedree, H., Sunnquist, M., & Jason, L. A. (2019). The DePaul Symptom Questionnaire-2: A validation study. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 7(3), 166-179. <https://doi.org/10.1080/21641846.2019.1653471>
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377-381. <https://journals.lww.com/acsm-msse/toc/1982/05000>
- Borg, E., & Kaijser, L. (2005). A comparison between three rating scales for perceived exertion and two different work tests. *Scand J Med Sci Sports*, 16(1), 57-69. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00448.x>
- Chiu, H. Y., Chen, P. Y., Chuang, L. P., Chen, N. H., Tu, Y. K., Hsieh, Y. J., Wang, Y. C., & Guilleminault, C. (2017). Diagnostic accuracy of the Berlin questionnaire, STOP-BANG, STOP, and Epworth sleepiness scale in detecting obstructive sleep apnea: A bivariate meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 36, 57-70. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.10.004>. Epub 2016 Nov 5. PMID: 27919588

- de Zwart, B. C. H., Frings-Dresen, M. H. W., & van Duivenbooden, J. C. (2002). Test—retest reliability of the Work Ability Index questionnaire. *Occup Med* 52(4), 177-181. <https://doi.org/10.1093/occmed/52.4.177>
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Infezzjoni tal-COVID-19 u COVID fit-tul – gwida għall-managers*, 2021a. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Infezzjoni tal-COVID-19 u COVID fit-tul – gwida għall-ħaddiema*, 2021b. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>.
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH*, 2022a. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: Challenges for prevention and measures to diminish the effects on OSH*, 2022b. Disponibbli fuq: <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/long-covid-challenges-prevention-and-measures-diminish-effects-osh>
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: assessing work ability, adapting the workplace and supporting rehabilitation – A practical guide for the workplace*, 2025. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-assessing-work-ability-adapting-workplace-and-supporting-rehabilitation-practical-short-guide-workplace>
- EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: worker rehabilitation, assessment of work ability and return to work support*, 2025. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>
- EU-OSHA - L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, artikolu tal-OSH wiki, *Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations*, 2025. Disponibbli fuq: [Identification of long COVID, assessment of work ability, rehabilitation and workplace adaptations](https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/long-covid-challenges-prevention-and-measures-diminish-effects-osh)
- Global Burden of Disease Long COVID Collaborators. Estimated Global Proportions of Individuals With Persistent Fatigue, Cognitive, and Respiratory Symptom Clusters Following Symptomatic COVID-19 in 2020 and 2021. *JAMA*. 2022;328(16):1604–1615. doi:10.1001/jama.2022.18931
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, 23(1), 56-62. <https://doi.org/10.1136/jnnp.23.1.56>
- Hlatky, M. A., Boineau, R. E., Higginbotham, M. B., Lee, K. L., Mark, D. B., Califf, R. M., Cobb, F. R., & Pryor, D. B. (1989). A brief self-administered questionnaire to determine functional capacity (the Duke Activity Status Index). *Am J Cardiol*. 64(10), 651-654. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(89\)90496-7](https://doi.org/10.1016/0002-9149(89)90496-7)
- Ilmarinen, J. (2007). The Work Ability Index (WAI). *Occupational Medicine*, 57(2), 160. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqm008>
- Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6), 540-545. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540>
- Klok, F. A., Boon, G. J. A. M., Barco, S., Endres, M., Geelhoed, J. J. M., Knauss, S., Rezek, S. A., Spruit, M. A., Vehreschild, J., & Siegerink, B. (2020). The Post-COVID-19 Functional Status scale: A tool to measure functional status over time after COVID-19. *Eur Respir J*. 56(1), 2001494. <https://doi.org/10.1183/13993003.01494-2020>
- Krupp, L. B., LaRocca, N. G., Muir-Nash, J., & Steinberg, A. D. (1989). The fatigue severity scale. Application to patients with multiple sclerosis and systemic lupus erythematosus. *Arch Neurol* 46(10), 1121-1123. <https://doi.org/10.1001/archneur.1989.00520460115022>
- Lee, K. A., Hicks, G., & Nino-Murcia, G. (1991). Validity and reliability of a scale to assess fatigue. *Psychiatry Research*, 36(3), 291-298. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0165-1781(91)90027-M)

- Nasreddine, Z. S., Phillips, N. A., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., Cummings, J. L., & Chertkow, H. (2005). The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: A brief screening tool for mild cognitive impairment. *J Am Geriatr Soc*, 53(4), 695-699.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53221.x> [Erratum in: J Am Geriatr Soc 2019;
<https://agsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.15925>]
- Shah, D.P., Thaweethai, T., Karlson, E.W., et al. Sex Differences in Long COVID. *JAMA Netw Open*. 2025;8(1):e2455430. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.55430
- Thompson E. (2015). Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occup Med (Lond)*. 65(7), 601.
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqv054>
- World Health Organisation (2023). *Clinical management of COVID-19: Living guideline, 18 August 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-clinical-2023.2>