

ELHÚZÓDÓ COVID: A MUNKAKÉPESSÉG ÉRTÉKELESE, A MUNKAHELYI ALKALMAZKODÁS ÉS A REHABILITÁCIÓ TÁMOGATÁSA

Rövid gyakorlati útmutató a munkahelyek számára



Kép: freepik

Tartalomjegyzék

Az elhúzódó Covid felismerése és munkahelyi hatása.....	3
A tünetektől a diagnózisig.....	3
Mennyi ideig tart az elhúzódó Covid?.....	4
A rehabilitáció tisztázása: mit jelent és mire szolgál	5
A munkavállalók önrehabilitációja	5
A munkaképesség értékelése a munkába való visszatéréskor.....	6
Rehabilitáció és munkahelyi alkalmazkodás az elhúzódó Covid következményeként.....	6

Fáradtság.....	6
A tünetek fokozódása terhelés után	6
Ortosztatikus intolerancia	7
Légzési nehézségek.....	7
Ízületi fájdalom.....	8
Egyéb tünetek.....	8
Alvászavarok	8
Kognitív rehabilitáció.....	10
Mentális egészségügyi problémák	10
A munkába való visszatérés terve és a rehabilitáció	11
A hátrányos megkülönböztetés elkerülése.....	11
A nemzeti szociális biztonsági rendszer és a kormányzati rendelkezések teljes körű kihasználása.....	13

Szerzők: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulidis, Thesszáliai Egyetem, Görögország és Ciprusi Egyetem, Ciprus.

Projektmenedzsment és szerkesztés: Elke Schneider – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA).

Ez az útmutató az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) megbízásából készült. Tartalmáért, a benne megfogalmazott véleményekért és/vagy következtetésekért a szerzők felelnek, és ezek nem feltétlenül tükrözik az EU-OSHA álláspontját.

Sem az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, sem az ügynökség nevében eljáró bármely személy nem vállal felelősséget a következő információk felhasználásáért.

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2025

A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett.

Bármely olyan fénykép vagy egyéb anyag felhasználása vagy sokszorosítása esetén, amelynek szerzői joga nem az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökséget illeti meg, közvetlenül a szerzői jog jogosultjához kell fordulni engedélyért.

Az elhúzódó Covid felismerése és munkahelyi hatása

Az elhúzódó vagy hosszú Covid olyan állapot, amely a Covid19-vírussal korábban megfertőződött munkavállalók sokaságát érinti, és korlátozza fizikai, kognitív és mentális egészségüket. Ez az útmutató elsősorban a munkahelyek, ezen belül is különösen a munkáltatók számára készült. Tájékoztatást nyújt az elhúzódó Covidról, a felismeréséről, a lehetséges rehabilitációs módszerekről, valamint arról, miként működhetnek együtt a munkahelyi szereplők a rehabilitációban részt vevő munkavállalók támogatása és a szükséges munkahelyi átalakítások biztosítása érdekében. Kiegészíti az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) elhúzódó Covidról és annak munkahelyi hatásairól szóló áttekintését¹, valamint a vezetőknek² és a munkavállalóknak szóló³ két útmutatót, amelyek a Covid19 vagy az elhúzódó Covid utáni munkába való visszatérés megkönnyítéséhez adnak tanácsokat. Kapcsolódik egy OSH wiki cikkhez⁴, egy hosszú Covid utáni rehabilitációról szóló vitaanyaghoz⁵, valamint egy foglalkozás-egészségügyi orvosoknak szóló útmutatóhoz.⁶

A tünetektől a diagnózisig

Az elhúzódó Covid diagnózisát általában orvos, legtöbbször a háziorvos állítja fel. Amennyiben egy munkavállalóról van szó, a munkahelyen a foglalkozás-egészségügyi orvos vagy szolgálat közreműködhet a további kivizsgálásban (például az elhúzódó Covid-dal foglalkozó szakorvosi szolgálat vagy a háziorvos bevonásával).

Az elhúzódó Covid diagnózisának felállítását követően több lépést is meg kell tenni.

- Az elhúzódó Covid diagnózisát rendszerint orvosi javaslat kíséri, amely további kezelést irányoz elő, és betegállományról szóló igazolást eredményezhet, amely igazolja a munkából való távolmaradást és meghatározza annak időtartamát.
- A munkavállalók rendes esetben kötelesek jelezni feletteseik felé, ha egészségügyi okból maradnak távol. Ha a munkahely rendelkezik foglalkozás-egészségügyi szolgálattal vagy üzemorvossal, ez megkönnyítheti a kommunikációt. A speciális rehabilitációs ellátásra szoruló betegek esetében ez egy időre akár a munkából való teljes kiesést is jelenthet.
- A tudatosság kulcsfontosságú: annak ismerete, hogy az elhúzódó Covid – különösen, ha nem kezelik – hetekig vagy akár hosszabb ideig is fennállhat, és hogy a tünetek kiújulhatnak, segíti a munkáltatókat/vezetőket a munkavállaló távollétének megtervezésében.
- Mivel az elhúzódó Covid krónikus állapot, amely más betegségeknel tovább tarthat, és tünetei visszatérhetnek még stabilnak tűnő időszak után is, fontos, hogy a munkavállaló és a vezető között meglegyen a rendszeres kommunikáció. A kommunikációhoz további tanácsokat az EU-OSHA vezetőknek és munkavállalóknak szóló útmutatói tartalmaznak.
- Elhúzódó Covid esetén a munkavállaló tüneteinek jellegétől függően rehabilitációra lehet szükség. A végső cél a korábbi munkaképesség és készségszint visszanyerése.
- Ennek során szükség lehet észszerű alkalmazkodásra, és a munkahelyi kockázatértékelések felülvizsgálata is elengedhetetlenné válhat.

¹EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *A hosszú Covid hatása a munkavállalókra és a munkahelyekre, valamint a munkahelyi egészségvédelem és biztonság szerepe*, 2022. Elérhető a következő címen: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

²EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Covid19-fertőzés és elhúzódó Covid – Útmutató vezetők számára*, 2021. Elérhető a következő címen: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Covid19-fertőzés és Covid19 okozta elhúzódó betegség – Útmutató a munkavállalóknak*, 2021. Elérhető a következő címen: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴Az OSH wiki cikke elérhető a következő címen: [Az elhúzódó Covid felismerése, a munkaképesség értékelése, rehabilitáció és munkahelyi alkalmazkodás](#)

⁵EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Hosszú Covid: a munkavállalók rehabilitációja, a munkaképesség értékelése és a munkába való visszatérés támogatása*, 2025. Elérhető a következő címen: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

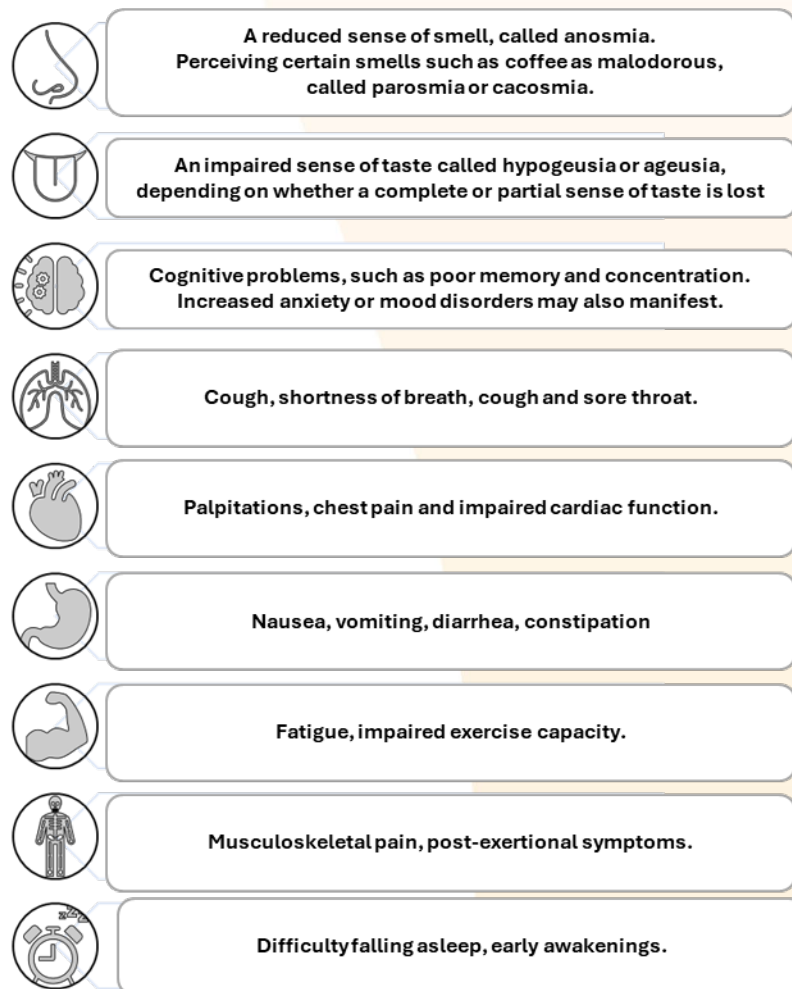
⁶EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Hosszú Covid: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció: Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára*, 2025. Elérhető a következő címen: [UNIÓS IRÁNYMUTATÁS – Hosszú COVID: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció. Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára](#)

- Mivel az elhúzódó Covid tünetei változó intenzitásúak lehetnek, ajánlott a rendszeres – például félévenkénti, illetve a tünetek súlyosbodásakor történő – felülvizsgálat, és az átalakítások esetleges újraértékelése.
- Általános alapelv, hogy a munkába való visszatérést – akár az első diagnózis, akár visszatérő tünetek esetén – csak akkor szabad mérlegelni, ha az érintett munkavállaló képes a mindennapi életvitel fenntartására.

Mennyi ideig tart az elhúzódó Covid?

Az egyes tünetek időtartama néhány naptól akár hónapokig, vagy egyes esetekben évekig terjedhet. Az elhúzódó Covid teljesen megszűnhet, maradandó egészségkárosodást hagyhat maga után, vagy visszaesésekkel is jelentkezhet. Jelenleg nem lehet megbízhatóan előrejelezni, hogy kinél milyen tünetek alakulnak ki, és ezek meddig tartanak. A munkavállalóknál az elhúzódó Covid különböző tünetegyüttesek formájában jelentkezhet: a szakirodalom több mint 200 tünetet írt le, amelyek az emberi szervezet bármely szervét érinthetik. Az 1. ábra. ábra a leggyakrabban bejelentett tüneteket mutatja be.

1. ábra. A Covid19 tüneteinek nem teljes körű listája



A szaglás elvesztése (anozmia).
Bizonyos szagok – például a kávé – torzult vagy kellemetlen érzékelése (parozmia vagy kakozmia).
Csökkent ízérzékelés (hipogeúzia), illetve az ízérzés teljes elvesztése (ageúzia).

Kognitív problémák, például memóriazavar vagy koncentrációs nehézségek. Fokozott szorongás vagy hangulatzavar is jelentkezhet.
Köhögés, légszomj, torokfájás.
Szívdobogásérzés, mellkasi fájdalom, szívelégtelenség.
Hányinger, hányás, hasmenés, székrekedés.
Fáradtság, csökkent fizikai állóképesség.
Izom- és ízületi fájdalmak, a tünetek fokozódása terhelés után.
Elalvási nehézségek, korai ébredés.

Forrás: George D. Vavougiou

A rehabilitáció tisztázása: mit jelent és mire szolgál

A rehabilitáció olyan módszerek összessége, amelyek célja a fizikai és mentális aktivitás helyreállítása. A rehabilitációs folyamat minden beteg esetében egyéni és eltérő lehet. Vállalati szinten, ha egy munkavállaló elhúzódo Covidban szenved, és rehabilitációra szorul, minden érintett félnek (munkáltatóknak, munkavállalóknak, munkavállalói képviselőknek, valamint a munkahelyi biztonságért és egészségvédelemért felelős szakembereknek) ismernie kell azokat a rehabilitációs alapfogalmakat, amelyek a munkába való visszatérésről vagy a munkahelyi alkalmazkodásról szóló egyeztetések során előkerülhetnek. Az iránymutatást kiegészítő vitaanyag további információkat nyújt a rehabilitációs lehetőségekről. A foglalkozás-egészségügy szerepe kulcsfontosságú. A foglalkozás-egészségügyi orvosok és szolgáltatások közreműködhetnek a munkavállalót korlátozó állapotok diagnosztizálásában, valamint a kezelés és a munkába való visszatérés megtervezésében. A siker alapja a munkavállaló, a munkáltató, az egészségügyi szolgáltatók és más munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szakemberek közötti hatékony kommunikáció. A munkavállaló biztonságos visszatérése, illetve az elhúzódo Coviddal érintett dolgozó munkahelyen való megtartása érdekében fontos, hogy a mindennapi rutinba fokozatosan vezessék be a testmozgást, a fizikai és mentális terhelést, különös tekintettel az erőnlétre és állóképességet javító gyakorlatokra.

A munkavállalók önrehabilitációja

Egyes elhúzódo Covidban szenvedő betegeknél enyhe vagy jól kezelhető tünetek jelentkezhetnek, amelyek nem igényelnek speciális rehabilitációs központban történő kezelést. Az ilyen munkavállalók esetében jó megoldást jelenthetnek az önrehabilitációs gyakorlatok, amelyeket napi rutinjuk részeként, meghatározott módszerek és technikák alkalmazásával végezhetnek. Néhány munkahelyi átalakítással a gyakorlatokat a munkahelyen is el lehet végezni, egy erre a célra kijelölt, munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szakember által tervezett helyiségben, ahol a zavartalan gyakorlás lehetősége biztosított. Ez része lehet egy, a munkavállaló és a munkáltató között, a foglalkozás-egészségügyi orvos vagy szolgálat támogatásával létrejött megállapodásnak, amely rögzíti a munkahelyi önrehabilitáció feltételeit.

Az Egészségügyi Világszervezet útmutatót adott ki az önrehabilitációról⁷. Az útmutató olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek segítik a légszomj leküzdését, erősítik a fizikai állóképességet, enyhítik a hangképzési zavarokat, támogatják a figyelemmel, memóriával és gondolkodással kapcsolatos problémák kezelését, valamint javítják az általános erőnlétre, az egyensúlyt, a koordinációt, az energiaszintet, a hangulatot és a kognitív teljesítményt. Az önrehabilitációra vonatkozó ajánlások az EU-OSHA hosszabb terjedelmű vitaanyagában, valamint a foglalkozás-egészségügyi orvosok számára készített külön útmutatóban is megtalálhatók. Fontos azonban, hogy az elhúzódo

⁷ Egészségügyi Világszervezet (2021). *Support for rehabilitation: (A rehabilitáció támogatása:) Self-management after COVID19 related disease (Önkezelés a Covid19-cel összefüggő betegség után)*, második kiadás. Az Egészségügyi Világszervezet Európai Regionális Irodája. <https://www.who.int/europe/publications/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

Covidban érintett beteg csak akkor térjen vissza a munkába, ha már képes az otthoni mindennapi tevékenységek önálló ellátására. A munkavállalónak meg kell beszélnie tüneteit kezelőorvosával, és szükség esetén konzultálnia kell a foglalkozás-egészségügyi orvossal is.

A munkaképesség értékelése a munkába való visszatéréskor

Az elhúzódó Covidot jellemzően orvos diagnosztizálja a tünetek és a korábbi Covid19-fertőzés alapján. Ezt követően felméri az egészségkárosodást, hogy egyénileg megítélje, hogy a beteg munkaképes-e. A foglalkozás-egészségügyi orvos vagy szolgálat segíthet annak feltárásában, hogy a munkavállaló a mindennapi feladatai közül milyen területeken korlátozott, illetve milyen munkahelyi alkalmazkodás könnyítheti meg a visszatérését. A foglalkozás-egészségügyi orvosok számára készült útmutató⁸ részletes információt tartalmaz a munkaképesség és a munkavégzési korlátok felméréséhez alkalmazható eljárásokról, módszerekről és eszközökről.

A lépések többek között a következők lehetnek:

- **az elhúzódó Covid tüneteinek és a tünetek súlyosságának általános felmérése;**
- **a munkaképesség, a fizikai aktivitás, a kognitív károsodás és hangulati állapot felmérése standardizált skálák alkalmazásával;**
- szükség esetén további mérések elvégzése, például a hivatásos gépjárművezetőknél a nappali álmosság vizsgálata;
- az értékeléseket követően az orvos (üzemorvos, háziorvos vagy az elhúzódó Covidal foglalkozó rehabilitációs szolgálat szakorvosa) **meghatározhatja a munkavállaló munkaképességét, és javaslatot tehet a szükséges munkahelyi kiigazításokra**, illetve a további igényekre, például a rehabilitációhoz várhatóan szükséges időtartamra vonatkozóan; és
- a munkavállalóknál újbóli értékelésre is szükség lehet, különösen akkor, ha az elhúzódó Covid tünetei kiújulnak, vagy új panaszok jelentkeznek.

Rehabilitáció és munkahelyi alkalmazkodás az elhúzódó Covid következményeként

A következő szakaszok az elhúzódó Covidal összefüggésben leggyakrabban jelentett fizikai panaszokat mutatják be, és áttekintést adnak arról, hogy a munkahelyen milyen intézkedésekre lehet szükség. A rehabilitációval kapcsolatban további információk az OSH wiki cikkben és a kapcsolódó vitaanyagban található.

Fáradtság

A fáradtság az elhúzódó Covid egyik leggyakrabban jelentett tünete, amely kimerültséget, energiahiányt és a fizikai terheléssel szembeni intoleranciát foglal magában. Ez az energiacsökkenés nincs arányban a végzett fizikai tevékenységgel, és pihenés vagy alvás hatására sem enyhül. Ilyen esetben a rehabilitációs szakember oktatással és egyénre szabott gyakorlatsorral segíthet, amelyet a betegek otthon vagy akár a munkahelyen is végezhetnek. A munkavállalók számára hasznos a gyakorlatok elvégzéséhez kialakított helyiség. Az átmenet megkönnyítése érdekében érdemes biztosítani a munkába való fokozatos visszatérés lehetőségét, a munkaterhelés felülvizsgálatát, valamint a szükséges munkahelyi módosításokat.

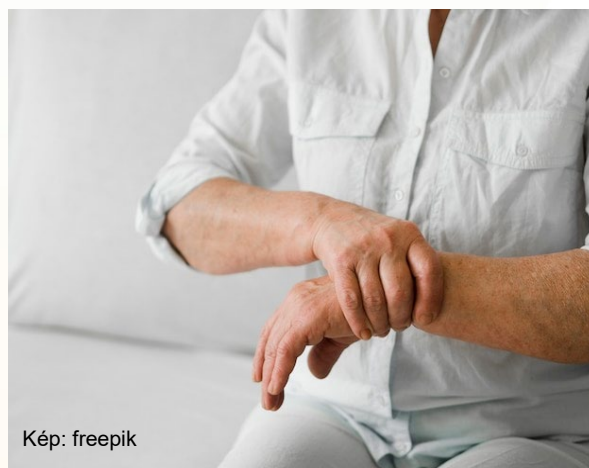
A tünetek fokozódása terhelés után

A tünetek fokozódása terhelés után vagy megerőltetés utáni rosszullét (PEM) az elhúzódó Covid tüneteinek rosszabbodását jelenti, amely korábban jól tolerált fizikai vagy mentális tevékenységek után jellemzően 12–72 órán belül jelentkezik. A tünetek terhelés utáni fokozódása napokig vagy hetekig is

⁸ EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Hosszú Covid: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció: Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára, 2025.* Elérhető a következő címen: [UNIÓS IRÁNYMUTATÁS – Hosszú COVID: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció. Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára](#)

fennállhat, és hozzájárulhat az elhúzódó Covid tüneteinek kiújulásához vagy ingadozásához. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az érintett személy minél jobban igyekszik, annál rosszabb állapotba kerül.

Ezért fontos, hogy a munkavállalók felismerjék saját „energiakeretüket” – vagyis a fizikai terhelhetőségük határait –, és ennek megfelelően tervezzék meg a munkatevékenységeket és a pihenőidőket, hogy ne lépjék túl ezeket a korlátokat. A korlátozások az elhúzódó Coviddal érintett személyek esetében egyéni szinten eltérőek lehetnek. Azoknak a munkavállalóknak, akiknél a tünetek testmozgás hatására rosszabbodnak, érdemes egészségügyi szakemberhez vagy foglalkozás-egészségügyi orvoshoz fordulniuk, hogy meghatározzák, milyen aktivitás lenne megfelelő számukra.



Kép: freepik

A rehabilitáció részeként alkalmazható például az úszás, pilates, jóga, funkcionális tréning, valamint a hajlékonyságot és mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok. A munkavállalóknak azonban megfelelő munkahelyi alkalmazkodásra lehet szükségük az ilyen programokon való részvételhez.

A megnövekedett fizikai terhelés – különösen a munkával összefüggésben – meghosszabbítja a PEM fennállását. Ezért rendkívül fontos, hogy a munkába való visszatérés fokozatos, a munkavállaló által szabályozható terhelést biztosító terv alapján történjen, amely hosszú távon is támogatja a felépülést.

Ortosztatikus intolerancia

Az ortosztatikus intolerancia az álló testhelyzetben jelentkező vérnyomás- és szívritmus-ingadozást jelenti. További tünetei lehetnek a hőszabályozás zavara, a fokozott izzadás, a szédülésérzet és a mellkasi fájdalom. Előfordulhat, hogy más tünetek, például gyomor-bélrendszeri problémák és hőérzékenység is társulnak hozzá.

Az ülő vagy fekvő testhelyzetből történő felállás – főként, ha azt hosszabb ideig tartó állás követi – különösen ártalmas lehet, mivel az ortosztatikus intolerancia szédüléshez, sőt akár eszméletvesztéshez is vezethet. Az egyik legegyszerűbb megelőző intézkedés az ülő vagy fekvő helyzetből történő lassú, fokozatos felállás⁹. Ortosztatikus hipotónia (felállást követően jelentkező alacsony vérnyomás) esetén további intézkedések is hatékonyak lehetnek:

- Fokozott folyadékbevitel: azokon a napokon, amikor a tünetek súlyosabbak, különösen fontos, hogy a munkavállaló elegendő vizet igyon. Ezért elengedhetetlen az ivóvízhez való munkahelyi hozzáférés biztosítása.
- A testre szabott testedzés és az erőnlét javítása enyhíti a tüneteket.

A magasban és egyenetlen felületeken dolgozó munkavállalók fokozott esésveszélynek lehetnek kitéve. Ezért át kell gondolni a munkaterhelést és a feladatokat, hogy minimalizálják az állva töltött időt, rendszeres szüneteket iktassanak be, és – ha lehet – biztosítsák a távmunka lehetőségét.

Légzési nehézségek

A légzési nehézség, vagy más néven nehézlégzés (dyspnoe), a légzés elégtelenségének szubjektív érzete, amely gyakran szorongással jár. Az elhúzódó Coviddal érintett munkavállalók különböző helyzetekben tapasztalhatnak légszomjat, például nyugalomban vagy fizikai megterhelés során, és ez lehet állandó vagy hullámzó jellegű.

A légzési elégtelenség önrehabilitációja a fizikai és mentális tényezők figyelembevételével történik, és magában foglalhatja a fekvő és ülő helyzetek módosítását, légzőgyakorlatokat, illetve testmozgást is. Mivel a légszomj nem feltétlenül folyamatos, és stressz vagy szorongás hatására súlyosbodhat, az érintett munkavállalók számára a munkaterhelés módosítását és pszichológiai támogatást is biztosítani kell. Az állapotukat rendszeresen felül kell vizsgálni – például foglalkozás-egészségügyi orvos vagy

⁹ További technikák itt találhatók: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

egészségügyi szolgálat bevonásával, hogy időben fel lehessen ismerni az esetleges állapotromlást. Kerülni kell azokat a munkaköröket, amelyek légzésvédő eszközök használatát igénylik.

Ízületi fájdalom

Az arthralgia bármilyen jellegű, lefolyású és időtartamú, gyulladásos eredetű ízületi fájdalmat jelent. A fájdalmas ízületet nem szabad túlterhelni; a fájdalom figyelmen kívül hagyása és a fájdalom ellenére végzett mozgás – különösen, ha a panaszok fokozódnak – károsodáshoz vezethet.

A krónikus fájdalom kezelésére szolgáló önkezelési stratégiák, a rendszeres testmozgás és a vízi gyakorlatok hatékonyak lehetnek, ezért a munkavállalóknak időt kell biztosítani ezek elvégzésére. A fájdalom és az ízületi gyulladás jelentős mértékben korlátozhatja a mozgásképességet. A megerőltető fizikai munkát kerülni kell mindaddig, amíg a fájdalom nem válik kezelhetővé, és a mozgást követő tünetrosszabbodás lehetősége ki nem zárható.

Egyéb tünetek

A fent említetteknek megfelelően az elhúzódó Covid több mint 200 különböző tünettel járhat, amelyek gyakran együttesen jelentkeznek.

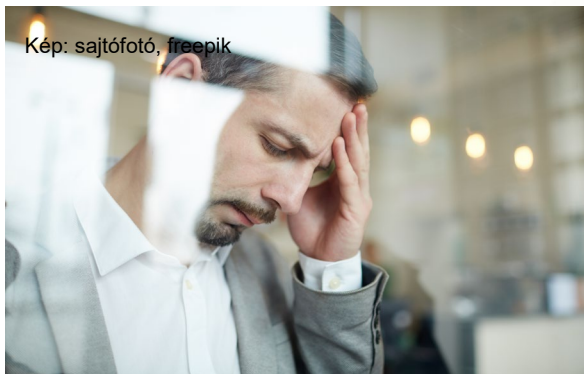
- **Szag- és ízérzékelési zavarok:** A rehabilitáció egyik módja az illatok felismerésének újratanítása. Ez a fajta korlátozás különösen azokat a munkavállalókat érintheti, akik munkájuk során a szaglásra és/vagy az ízérzékelésre támaszkodnak (például szakácsok). Fontos lehet a munkakörük kiigazítása, például munkatársak bevonása azokba a feladatokba, ahol a szaglás és/vagy ízlelés kulcsszerepet játszik.
- **Hangképzési zavarok:** A hangképzési problémák jellemzően azoknál jelentkeznek, akiknél a betegség súlyosabb lefolyású volt, és intenzív ellátásra szorultak. A hangpihentetés, a nem verbális kommunikációs módszerek (például leírni azt, amit szóban tovább tartana elmagyarázni), valamint a gyakori szünetek hatékonyak lehetnek. Emellett érdemes megfontolni a légzőgyakorlatok és a hangképző tréningek kombinációját is. A hangproblémákkal küzdő munkavállalóknak több pihenőidőre lehet szükségük, kerülniük kell a hosszan tartó beszédet, és célszerű lehetőséget adni nekik arra, hogy alternatív kommunikációs eszközöket is használhassanak, például leírassák a mondanivalójukat. Rugalmas kommunikációs megközelítésre és gyakoribb szünetekre is szükségük lehet.
- **Nyelési nehézség:** Egyes munkavállalók nyelési, étkezési vagy ivási nehézségeket tapasztalhatnak, ezért ajánlott számukra olyan nyugodt környezet kialakítása, ahol saját tempójukban étkezhetnek. Tanácsos lehet a napi étkezést kisebb adagokra osztani a hagyományos, nagyobb étkezések helyett, ami befolyásolhatja a munkaközi szünetek szervezését, illetve gyakoriságát is. Javasolt az étrend módosítása, például az étel állagának a nyelési nehézség jellegéhez igazítása, attól függően, hogy a szilárd vagy a folyékony táplálék okoz-e nagyobb problémát. A munkavállalóknak szükségük lehet egy olyan helyiségre, ahol az ételt és italokat elő tudják készíteni, illetve fel tudják melegíteni.

Alvászavarok

Alvászavarok önállóan is jelentkezhetnek, de más tünetek következményeként is kialakulhatnak: például éjszaka súlyosbodó légzési nehézségek, szorongás vagy depresszió következtében fellépő álmatlanság és éjszakai ébredések, illetve tartós ízületi fájdalmak miatt, amelyekről a munkavállaló nem tud aludni.

Az alvászavarok hosszú távon kimerítik a szervezetet, mind mentálisan, mind fizikailag. A napközbeni álmoság különösen nagy munkavédelmi kockázatot jelenthet bizonyos foglalkozások esetén, például hivatásos gépjárművezetőknél és építőipari dolgozóknál.

Munkahelyi kiigazításokra lehet szükség, beleértve a munkaterhelés és a munkaidő rugalmas alakítását is. A váltott műszakos munkarendet, például az éjszakai és nappali műszakok váltakozását a közvetlen vezetőknek, a munkahelyi biztonságért és egészségvédelemért felelős szakembereknek, valamint a humánerőforrás-osztálynak az érintett munkavállalókkal és képviselőikkel közösen felül kell vizsgálniuk. Előnyös lehet például a váltott műszak helyett állandó, nappali munkarendre (pl. 9:00–17:00) való áttérés, ami segítheti az alvási rutin helyreállítását. A munkavállalóknak lehetőséget kell



Kép: sajtófotó, freepik

biztosítani arra, hogy alvászproblémáikról konzultálhassanak egy orvossal(például foglalkozás-egészségügyi szakorvossal). Kognitív problémák

Az elhúzódó Covid sokféleképpen hat a kognitív képességekre: a memória és a koncentráció romlása miatt a munkavállalók nehezebben tudják ellátni az összetett vagy szellemileg megterhelő feladatokat. Sok érintett beteg ezeket a tüneteket „agyköd” néven írja le. A kognitív panaszok a fizikai dolgozókat is érinthetik, és munkahelyi biztonságukat, egészségüket is veszélyeztethetik.

A nem kielégítő alvás és a tartós fáradtság tovább súlyosbíthatja a kognitív problémákat.

Az 1. táblázat. táblázat példákat mutat be azokra a kognitív tünetekre és panaszokra, amelyeket érdemes figyelembe venni a rehabilitáció megtervezése és a munkába való visszatérés megszervezése során.

1. táblázat. Példák az egyes kognitív területekkel összefüggésbe hozható tünetekre és panaszokra

Kognitív terület	Tünetek és panaszok
Figyelem	- Nehézség egy adott témára vagy gondolatmenetre való összpontosítás során - Nehézség a beszélgetések követésében - Nehézség az új készségek elsajátításában és azokhoz való alkalmazkodásban - Könnyen elterelődik a figyelem
Feldolgozási sebesség	- Nehézség a beszélgetésekben való aktív részvételben - Nehézség az új információkhoz való alkalmazkodásban - Nehézség az új készségek megtanulása és alkalmazása terén
Végrehajtó funkció	- Gyakoribb hibázás a munkával vagy napi rutinnal járó feladatok végzése során - Nehézség az előre tervezésben és a mindennapi vagy munkához kapcsolódó teendők megszervezésében (pénzügyek, háztartási feladatok, munkaterhelés kezelése) - Nehézség az egyszerre végzett feladatok közötti váltásban (multitasking)
Nyelvi funkciók	- Szótalálási nehézség valamely tárgy leírásakor - Szegényes nyelvhasználat, helytelen nyelvtani szerkezetek, pontatlan szintaxis, akadozó beszéd - Nehézség a szavak jelentésének megértésében - Nehézség szavak megismétlése során - A beszélgetésben való részvétel nehezítettsége a fentiek összessége miatt - Nehézségek az írásbeli kommunikációban, gondolatok kifejezésében, helyzetek pontos leírásában
Mozgáskoordináció / motoros kontroll	- Lassú, pontatlan mozgások - Csökkent képesség gépek kezelésére vagy járművezetésre - Nehézség az összetett mozgásformákat igénylő tevékenységek végzésében (pl. tánc)

Kognitív terület	Tünetek és panaszok
Vizuális-térbeli és vizuokonstrukciós képességek	- Járművezetési nehézség - A mélységérzékelés zavara - Arcok és arcvonások felismerésének nehézsége - Tárgyak azonosításának nehézsége - Tájékozódási zavar, különösen ismeretlen vagy új helyszíneken
Mentális fáradtság	Mentális feladatok elvégzésének csökkent képessége
Memória	- Nehézség az új információk elsajátítása és felidézése során - Nehézség a régi információk, emlékek felidézésekor - Nehézség az időpontok észben tartásában

Kognitív rehabilitáció

A kognitív rehabilitáció első lépése annak feltárása, hogy az egyén mentális képességeit milyen mértékben érintette a betegség. Léteznek olyan eszközök és módszerek, amelyek segítik az orvosokat, köztük a foglalkozás-egészségügyi szakembereket a kognitív panaszok, a depresszió és a szorongás felismerésében¹⁰. Ezek alapján a kognitív rehabilitációval foglalkozó szakemberek, jellemzően pszichológusok és neurológusok, személyre szabott rehabilitációs megközelítéseket dolgozhatnak ki. Sok esetben érdemes ötvözni a kognitív és a fizikai rehabilitációt, mivel mindkettő hozzájárulhat a munkába való visszatéréshez, a munkavállalók számára pedig időt kell biztosítani a részvételre. A munkahelyen támogatható rehabilitációs technikák közé tartoznak például a következők: az információk saját tempóban történő áttekintésének lehetősége, szervezést segítő eszközök, pl. digitális naptárak használata, feladatok kisebb és/vagy könnyebben kezelhető lépésekre bontása, egy beszélgető partner (pl. munkatárs) felkészítése a nyelvi nehézségekkel élő kollégákkal való támogatott kommunikációra, a finommotorika, a koordináció és az egyensúly újratanulása. Az igény szerint módosítható munkaidő és munkateher, valamint a szakaszos visszatérés megkönnyítheti az újbóli munkába állást, különösen a nehéz mentális feladatok tekintetében, amelyek esetében időre lehet szükség az alkalmazkodáshoz.

Mentális egészségügyi problémák

Az elhúzódó Covid részeként mentális egészségügyi problémák merülhetnek fel. A biztonságos diagnózis és kezelés érdekében már a korai szakaszban javasolt egy mentális egészségügyi szakember bevonása.

A 2. táblázat. táblázat áttekintést ad a depresszióra és a szorongásra jellemző tünetekről.

2. táblázat. Mentális egészségügyi problémákra utaló tünetek

Depressziós tünetek	Szorongásos tünetek
- Tartós rossz hangulat, szomorúság - A korábban örömteli tevékenységek iránti érdeklődés csökkenése - Alvászavarok - A kognitív funkciók romlása - Az étvágy megváltozása - Mentális és fizikai kimerültség	- Nyugtalanlás, kontrollálhatatlan, tovakodó vagy „pörgő” gondolatok - Csökkent figyelem, koncentráció - Félelemérzet - Zavart alvás¹¹ - Az étvágy megváltozása - Ingerlékenység, konfrontatív viselkedés

¹⁰ EU-OSHA – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Hosszú Covid: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció: Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára, 2025.* Elérhető a következő címen: [UNIÓS IRÁNYMUTATÁS - Hosszú COVID: azonosítás és munkaképesség-értékelés, munkahelyi adaptáció és rehabilitáció. Rövid gyakorlati útmutató foglalkozás-egészségügyi orvosok számára](#)

¹¹ Szorongásos zavarok esetén az alvás zavara megjelenhet elalvási nehézség, korai vagy többszöri ébredés, csökkent alvásidő, illetve nem kielégítő, pihentető alvás formájában.

Depressziós tünetek

- Negatív önkép, csökkent önértékelés
- Önkárosító vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolatok

Szorongásos tünetek

Az elhúzódó Covid következtében kialakuló szorongással vagy depresszióval küzdő munkavállalóknak klinikai rehabilitációra is szükségük lehet. A klinikai ellátás ötvöztetése a szakmai rehabilitációval és a munkába való fokozatos visszatéréssel jelentősen segítheti a pszichés terhek enyhítését. A munkavállalók támogatásának fontos része a pozitív munkahelyi kultúra, amely tudatosságot és együttérzést mutat a mentális egészségügyi problémák iránt. A lehetséges munkahelyi intézkedések közé tartozhatnak a következők: rugalmas munkaidő-beosztás, többletidő biztosítása a feladatok elvégzéséhez, stresszcsökkentést célzó munkaköri módosítások, a távolmaradás lehetősége egészségügyi ellátás vagy terápia alkalmak idejére.

A munkába való visszatérés terve és a rehabilitáció

Általános egyetértés van abban, hogy az elhúzódó Covidban érintett munkavállalók számára a munkába való visszatérésnek fokozatosan, több szakaszban kell történnie. A korlátozások, az ellátandó feladatok és az azokhoz szükséges energiaszint felmérését követően érdemes kidolgozni egy olyan visszatérési tervet, amely megfelelő pihenőidőket is tartalmaz. Ajánlott először kevésbé megterhelő tevékenységekkel kezdeni, és csak később áttérni a nagyobb igénybevételt jelentő feladatokra. A feladatok kisebb és/vagy egyszerűbb lépésekre bontása hasznos lehet, így a munkaszervezés átgondolása is szükségessé válhat. Fontos az energiatakarékosság és a megfelelő ritmus megtartása; szükséges lehet például a feladatok vagy napi tevékenységek kényelmes testhelyzetben való elvégzése (pl. inkább ülve, mint állva), valamint a tevékenységek közötti rendszeres pihenés biztosítása.

A beavatkozások megtervezésében minden érintett szereplőnek együtt kell működnie. A nyílt és bizalomra épülő kommunikáció (a munkáltató, a közvetlen vezető, a munkavállaló, a munkavállalói képviselő, a foglalkozás-egészségügyi orvos vagy egészségügyi szolgálat, valamint a munkavédelmi szakember között) lehetőséget teremt arra, hogy az egyes szereplők saját szakterületének erősségeiből hatékonyan működő csapat jöjjön létre.

Fontos, hogy a munkahelyi szereplők együttműködjenek, biztosítsák a rehabilitációhoz szükséges időt és teret, és hogy legyenek olyan alkalmas helyiségek, amelyeket munkavédelmi szakemberek kifejezetten pihenéshez és önrehabilitációhoz alakítottak ki.

A hátrányos megkülönböztetés elkerülése

A hatások mérséklése és az érintettek támogatása érdekében kulcsfontosságú tudatosítani, hogy az elhúzódó Covid hogyan befolyásolhatja a munkaképességet és a munkahelyi környezetet. A figyelemfelhívásnak és az oktatásnak arra kell irányulnia, hogy a kialakuló munkahelyi légkör biztonságot nyújtson, és nyitottan fogadja vissza a munkavállalókat. Külön figyelmet igényelhetnek bizonyos munkavállalói csoportok:

Kép: freepik



gyermekfelügyeleti szolgáltatások biztosítását is, hogy támogassák a nők rehabilitációban való részvételét.

- Az elhúzódó Covid miatt kognitív vagy mentális problémákkal küzdő munkavállalók diszkriminációval szembesülhetnek, elszigetelődhetnek vagy fenyegetőnek érezhetik a munkahelyi környezetet. Fontos a tudatosság, egyrészt a kognitív és mentális egészségügyi problémák megjelenési formáival, másrészt az ezektől szenvedő emberek kezelési módjával kapcsolatban. Léteznek olyan hatékony intézkedések, amelyek segíthetnek a tudatosság növelésében:
 - A mentális egészséggel kapcsolatos vezetői képzések segíthetik a vezetőket abban, hogy felismerjék a munkavállalók érzelmi megterhelését. Emellett hozzájárulnak az olyan készségek fejlesztéséhez, mint a nyílt kommunikáció és az aktív odafigyelés. Az ilyen készségekkel rendelkező vezetők képesek beazonosítani a mentális egészségre ható munkahelyi stresszforrásokat, és aktívan közreműködhetnek azok kezelésében.
 - A munkavállalók mentális egészséggel kapcsolatos ismereteinek bővítését célzó képzések javíthatják a mentális zavarok és az elhúzódó Covidhoz köthető kognitív tünetek felismerését és megértését, és csökkenthetik az ezekkel járó megbélyegzést.
 - A munkáltatóknak együtt kell működniük a HR-szakemberekkel, a közvetlen felettesekkel, a munkavállalói vezetőkkel, a munkavédelmi és egészségügyi szolgálatokkal, valamint az üzemorvosokkal annak érdekében, hogy nyitott, támogató kommunikációt alakítsanak ki a kognitív és mentális egészségügyi panaszok kezelésében, és biztosítsák az érintett munkavállalók és kollégáik hiteles, megfelelő tájékoztatását.
 - Az elhúzódó Covidban érintett munkavállalókat aktívan bátorítani kell arra, hogy nyíltan jelezzék aggodalmaikat és nehézségeiket. Az elhúzódó lefolyás gyakrabban érinti a női munkavállalókat és azokat, akik súlyos, intenzív ellátást igénylő Covid19-megbetegedésen estek át, ezért nekik kiemelt támogatásra lehet szükségük a foglalkozás-egészségügyi szakemberek és a munkáltató részéről, hogy korlátaikat jelezni tudják.

Az EU-OSHA korábban útmutatót tett közzé a vezetők számára, amely gyakorlati tanácsokkal szolgál a munkába való fokozatos visszatérés megszervezéséről, hangsúlyozva, hogy a módosításokat ne egyoldalúan, hanem részvételen alapuló és rugalmas megközelítést alkalmazva, az érintett munkavállalókkal és a foglalkozás-egészségügyi szolgálattal vagy orvossal szorosan együttműködve vezessék be. Az EU-OSHA útmutatót adott ki arról is, hogyan tudnak a munkavállalók és a vezetők együtt dolgozni a mentális egészségügyi problémákkal küzdő munkatársak munkahelyi megtartásáért és támogatásáért.¹²

A nemzeti szociális biztonsági rendszer és a kormányzati rendelkezések teljes körű kihasználása

A munkáltatóknak célszerű alaposan tájékozódniuk a rendelkezésre álló állami vagy társadalombiztosítási támogatásokról, például a részmunkaidős visszatéréshez vagy a munkahelyi átalakításhoz nyújtott pénzügyi segítségről. Számos európai ország társadalombiztosítási rendszere dolgozott ki olyan programokat, amelyek célja az elhúzódó Covid következményeinek enyhítése és a munkavállalók aktív foglalkoztatásának fenntartása. A munkáltatóknak érdemes tájékozódniuk, hogyan használhatják ki leghatékonyabban ezeket a nemzeti szintű támogatásokat. Az uniós tagállamokban érvényes szociális biztonsági jogosultságokról országonkénti áttekintés érhető el a MISSOC oldalán¹³. Az EU-OSHA kiadványaiban további információ található arról, hogyan segíthetik a vezetők, munkáltatók és munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi szakértők a Covid19 és az elhúzódó Covid kezelését a munkahelyen.

¹² EU-OSHA — Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, *Útmutató munkahelyek számára mentális egészségi problémákkal küzdő személyek támogatásához*, 2024. Elérhető a következő címen:

<https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ A MISSOC (Mutual Information System on Social Protection – Szociális védelemmel kapcsolatos kölcsönös információs rendszer) 1990-ben jött létre azzal a céllal, hogy elősegítse a szociális védelmi rendszerekkel kapcsolatos információk folyamatos cseréjét az uniós tagállamok között. Az adatbázis a 27 EU-tagállam, az Európai Gazdasági Térség három országa (Izland, Liechtenstein és Norvégia) és Svájc szociális védelmi rendszereire vonatkozó információkat tartalmaz. Elérhető a következő címen: <https://www.missoc.org/missoc-database/>