

IL-COVID FIT-TUL: VALUTAZZJONI TAL-KAPAĊITÀ TAX-XOGHOL, ADATTAMENT TAL-POST TAX-XOGHOL U APPOĠĠ GĦAR-RIABILITAZZJONI

Gwida Prattika fil-qosor għall-post tax-xogħol



Immaġni bi freepik

Werrej

L-identifikazzjoni tal-COVID fit-tul u l-impatt tiegħu fuq il-post tax-xogħol	4
Minn sintomi għal dijanjożi.....	4
Kemm idum il-COVID fit-tul?.....	5
Id-demistifikazzjoni tar-riabilitazzjoni: x'inhi u x'tagħmel	6
Awtoriabilitazzjoni tal-ħaddiema	6
Il-valutazzjoni tal-kapaċità tax-xogħol meta l-ħaddiema jirritornaw lura għax-xogħol	7
Riabilitazzjoni u adattamenti fuq il-post tax-xogħol marbuta mal-COVID fit-tul	7

Għeja	7
Aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku jew mentali	8
Intolleranza ortostatika	8
Indeboliment fit-teħid tan-nifs	8
Artralġja	9
Sintomi oħrajn.....	9
Disturbi fl-irqad	9
Riabilitazzjoni konjittiva	11
Kwistjonijiet ta' saħħa mentali.....	11
Il-pjan ta' ritorn lura għax-xogħol u r-riabilitazzjoni	12
L-evitar tad-diskriminazzjoni	12
L-użu sħiħ tas-sistema nazzjonali tas-sigurtà soċjali u d-dispożizzjonijiet tal-gvern	13

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

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

Din il-gwida giet ikkummissjonata mill-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA). Il-kontenut tagħha, inkluż kwalunkwe opinjoni u/jew konkluzjoni 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 ġejja.

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

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba s-sors ikun rikonoxxut

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.

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

Il-COVID fit-tul huwa kundizzjoni li affettwat hafna haddiema li ġew infettati bil-COVID-19 u l-limitat is-saħħa fiżika, konjittiva u mentali tagħhom. Dan id-dokument ta' gwida huwa maħsub għal-livell tal-post tax-xogħol, b'mod aktar konkret għall-impjegaturi. Dan jipprovdi informazzjoni dwar il-COVID fit-tul, kif jiġi identifikat, liema metodi ta' riabilitazzjoni jistgħu jkunu rilevanti u kif l-atturi tal-post tax-xogħol jistgħu jaħdmu flimkien biex jappoġġaw lill-haddiema li jkunu għaddejjin minn riabilitazzjoni u jipprovdu l-adattamenti meħtieġa fuq il-post tax-xogħol. Dan jikkomplementa r-rieżami tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA) tal-COVID fit-tul u l-impatt tiegħu fuq il-post tax-xogħol,¹ żewġ gwidi għall-manigġers² u l-haddiema³ rispettivament li jipprovdu pariri dwar kif jista' jkun hemm kooperazzjoni biex jiġi ffaċilitat ir-ritorn lura għax-xogħol għall-haddiema wara l-COVID-19 jew bil-COVID fit-tul, artiklu tal-OSHWiki⁴ u dokument ta' diskussjoni⁵ dwar ir-riabilitazzjoni mill-COVID fit-tul kif ukoll dokument ta' gwida għat-tobba okkupazzjonali dwar il-kwistjoni.⁶

Minn sintomi għal dijanjożi

Normalment issir dijanjożi ta' COVID fit-tul minn tabib, fil-biċċa l-kbira tal-każijiet minn tabib ġenerali (GP). Fuq il-post tax-xogħol, meta haddiem jiġi affettwat, it-tobba okkupazzjonali jew is-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali jistgħu jgħinu f'evalwazzjoni ulterjuri (pereżempju, minn servizz speċjalizzat tal-COVID fit-tul jew il-GP tagħhom).

Wara li ssir dijanjożi ta' COVID fit-tul, hemm diversi passi li għandhom jittieħdu.

- Dijanjożi ta' COVID fit-tul normalment tkun akkumpanjata minn avviż ta' tabib li jissuġġerixxi azzjoni medika ulterjuri u jista' jirriżulta f'“ċertifikat mediku li tiġġustifika l-assenza mix-xogħol u jiddefinixxi d-durata tagħha.
- Il-haddiema normalment iridu jinnotifikaw lis-superviżuri tagħhom dwar assenza għal raġunijiet ta' saħħa. Jekk kumpanija jkollha servizz tas-saħħa okkupazzjonali jew tabib okkupazzjonali, huma jistgħu jiffaċilitaw din il-komunikazzjoni. Għall-pazjenti li jeħtieġu riabilitazzjoni f'servizzi speċjalizzati, dan jista' jfisser assenza totali mix-xogħol għal ċertu żmien.
- Is-sensibilizzazzjoni hija kruċjali: l-għarfien li l-COVID fit-tul jista' jidmum ġimgħat jew aktar, speċjalment jekk ma jiġix trattat, u li jista' jirkadi se jgħin lill-impjegaturi/lill-manigġers biex jipplanaw l-assenza tal-haddiem.
- Peress li l-COVID fit-tul hwa kundizzjoni kronika li tista' ddum aktar minn mard ieħor u s-sintomi tiegħu jistgħu jirritornaw anke wara perjodu fejn dawn jidhru li kienu taħt kontroll, il-haddiema u l-manigġers għandhom jaqblu dwar komunikazzjoni regolari. Aktar pariri dwar il-komunikazzjoni huma pprovduti fil-gwida tal-EU-OSHA għall-manigġers u l-haddiema.
- Il-COVID fit-tul jista' jeħtieġ riabilitazzjoni skont liema sintomi jesperjenzaw il-haddiema. L-għan finali għandu jkun li terġa' tinkiseb il-kapaċità għax-xogħol u l-livell ta' ħiliet ta' qabel.

¹ 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* (Impatt tal-Covid fit-Tul fuq il-haddiema u l-postijiet tax-xogħol u r-rwol tal-OSH), 2022. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *COVID-19 infection and long COVID – guide for managers* (Infezzjoni tal-COVID-19 u l-COVID fit-tul – gwida għall-manigġers), 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *COVID-19 infection and long COVID – guide for workers* (Infezzjoni tal-COVID-19 u l-COVID fit-tul – gwida għall-haddiema), 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ L-artiklu tal-OSH wiki disponibbli fuq: [L-identifikazzjoni tal-COVID fit-tul, il-valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, ir-riabilitazzjoni u l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol](https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support)

⁵ 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* (Il-COVID fit-Tul: ir-riabilitazzjoni tal-haddiema, il-valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol u l-appoġġ għar-ritorn lura għax-xogħol), 2025. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

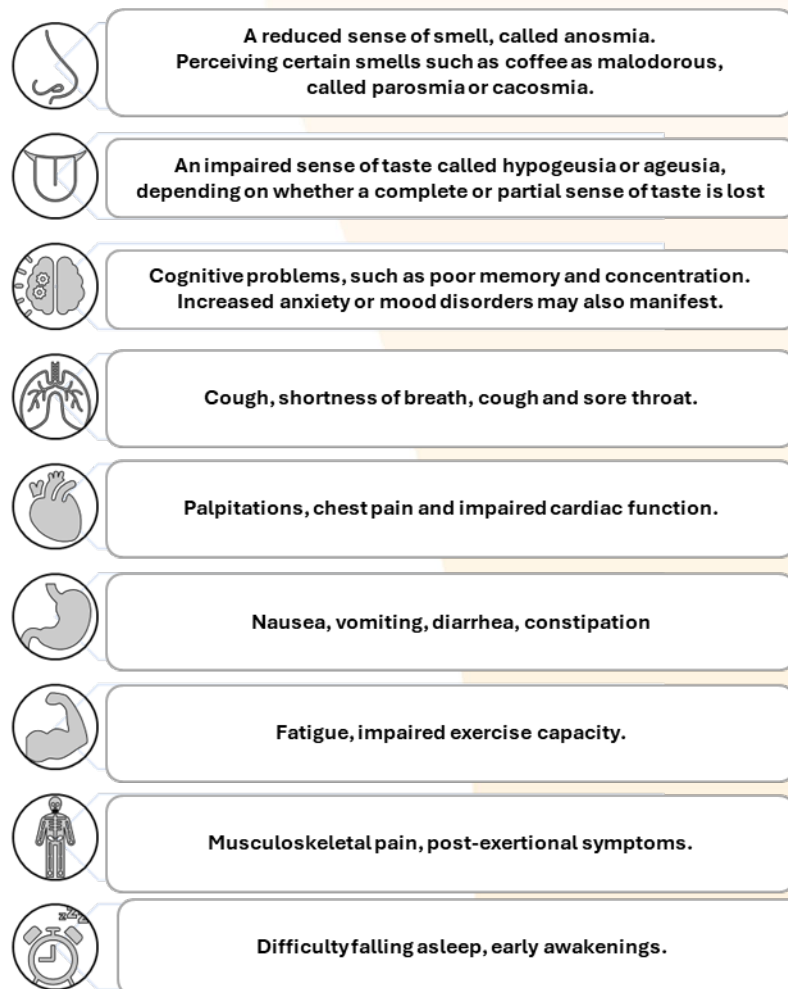
⁶ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: A practical short guide for occupational physicians*, (Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni: Gwida Prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali), 2025. Disponibbli fuq: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation](https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support), (GWIDA TAL-UE - Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni) [A practical short guide for occupational physicians](https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support) (Gwida Prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali)

- Jistgħu jkunu meħtieġa adattamenti raġonevoli f'xi punt u l-valutazzjonijiet tar-riskju fuq il-post tax-xogħol se jkollhom jiġu riveduti.
- Peress li l-COVID fit-tul jista' jkun qed ivarja, reviżjoni regolari, pereżempju, kull sitt xhur u meta s-sintomi jmorru għall-agħar, hija rrakkomandata u l-adattamenti jista' jkollhom jiġu vvalutati mill-ġdid.
- Bħala prinċipju ġenerali, ir-ritorn għax-xogħol, kemm jekk mill-ewwel dijanjożi kif ukoll jekk minn sintomi rikorrenti tal-COVID fit-tul, ma għandux jiġi kkunsidrat sakemm haddiem affettwat ma jkunx jista' jimmaniġġja l-ħajja ta' kuljum.

Kemm idum il-COVID fit-tul?

It-tul ta' kull sintomu jista' jvarja minn diversi jiem sa xhur, jew f'xi każijiet, snin. Il-COVID fit-tul jirrisolvi kompletament, jirriżulta f'diżabilità residwa jew progress b'rikaduti. Previżjoni effettiva ta' min se jesperjenza xiex u għal kemm żmien mhijiex possibbli bħalissa. Il-haddiema jistgħu jesperjenzaw il-COVID fit-tul bħala kwalunkwe kombinazzjoni ta' sintomi, b'aktar minn 200 haddiem li rrapportaw fil-letteratura xjentifika, li potenzjalment jista' jaffettwa kwalunkwe organu fil-ġisem tal-bniedem. L-Illustrazzjoni Illustrazzjoni 1 tippreżenta lista ta' sintomi rrapportati b'mod komuni.

Illustrazzjoni 1. Lista mhux eżawrjenti tas-sintomi tal-COVID-19



A reduced sense of smell, called anosmia.
Perceiving certain smells such as coffee as malodorous, called parosmia or cacosmia.

Nuqqas ta' sens ta' xamm, imsejjaħ anosmia.
Il-perċezzjoni ta' ċerti rwejjaħ bħall-kafè bħala riħa tinten imsejjaħ parosmia jew cacosmia.

An impaired sense of taste called hypogeusia or ageusia, depending on whether a complete or partial sense of taste is lost	Sens indebolit ta' toghma msejjaħ hypogeusia jew ageusia, skont jekk jintilifx is-sens sħiħ jew parzjali ta' toghma
Cognitive problems, such as poor memory and concentration. Increased anxiety or mood disorders may also manifest.	Problemi konjittivi, bħal memorja u konċentrazzjoni fqira. Żieda fl-ansjetà jew disturbi fil-burdata jistgħu jidhru wkoll.
Cough, shortness of breath, cough and sore throat.	Sogħla, qtugħ ta' nifs, sogħla u wġiħ fil-grizmejn.
Palpitations, chest pain and impaired cardiac function.	Palpitazzjonijiet, uġiħ fis-sider u indeboliment tal-funzjoni kardijaka.
Nausea, vomit, diarrhea, constipation	Nawsja, rimettar, dijarea, stitikezza
Fatigue, impaired exercise capacity.	Għeja, nuqqas fil-kapaċità tal-eżerċizzju.
Musculoskeletal pain, post-exertional symptoms.	Uġiħ muskoloskeletal, sintomi ta' wara l-eżerċizzju.
Difficulty falling asleep, early awakenings.	Diffikultà biex torqod, tqum kmieni.

Sors: George D. Vavougiou

Id-demistifikazzjoni tar-riabilitazzjoni: x'inhi u x'tagħmel

Ir-riabilitazzjoni hija ġabra ta' metodi użati bl-għan li tiġi restawrata l-attività fiżika u mentali, u r-riabilitazzjoni speċifika hija differenti għal kull pazjent. Fil-livell tal-intrapriża, meta ħaddiem ikun affettwat mill-COVID fit-tul u jkollu jaġħmel riabilitazzjoni, il-partijiet ikkonċernati kollha (l-impjegaturi, il-ħaddiema u r-rappreżentanti tal-ħaddiema, il-professjonisti tas-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol (OSH)) għandhom jiffamiljarizzaw ruħhom mal-kunċetti ta' riabilitazzjoni li jistgħu jfegġu matul diskussjonijiet ta' pjan ta' ritorn għax-xogħol jew dwar kif għandu jiġi adattat il-post tax-xogħol skont il-limitazzjonijiet li l-ħaddiem jista' jesperjenza. Dokument ta' diskussjoni li jikkomplementa din il-gwida jipprovi informazzjoni addizzjonali dwar ir-riabilitazzjoni. Ir-rwol tal-medicina okkupazzjonali huwa importanti. It-tobba u s-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali jistgħu jikkontribwixxu għad-dijanjożi tad-diżabilitajiet li jillimitaw lill-ħaddiema u għall-ippjanar tat-trattament u r-ritorn lura għax-xogħol. Is-suċċess jiddependi minn komunikazzjoni tajba bejn il-ħaddiem, l-impjegatur, il-fornituri tas-servizzi tas-saħħa involuti oħrajn u l-professjonisti, u esperti oħrajn tal-OSH. Għar-ritorn sigur ta' ħaddiem lura għax-xogħol u għaž-żamma ta' ħaddiem affettwat mill-COVID fit-tul fuq il-post tax-xogħol, huwa importanti li jiġu introdotti b'mod ġentili l-eżerċizzju u l-kompiti fiżiċi u mentali fir-rutina ta' kuljum, b'enfasi kemm fuq eżerċizzji ta' saħħa kif ukoll daww biex tinbena l-kondizzjoni fiżika.

Awtoriabilitazzjoni tal-ħaddiema

Xi pazienti bil-COVID fit-tul jista' jkollhom sintomi ħfief jew li jistgħu jiġu mmaniġġjati, li mhux se jkunu jeħtieġu riabilitazzjoni f'ċentru speċjalizzat. Għal dawn il-ħaddiema, eżerċizzji speċifiċi ta' awtoriabilitazzjoni jistgħu jkunu xierqa, bl-użu ta' metodi u tekniki bħala parti mir-rutina ta' kuljum tagħhom. B'xi adattamenti fuq il-post tax-xogħol, l-eżerċizzji jistgħu jsiru f'post iddedikat fuq il-post tax-xogħol imfassal minn professjonist tal-OSH, fejn jistgħu jeżerċitaw mingħajr ma jiġu disturbati jew interrotti. Dan jista' jkun parti minn ftehim dwar il-kundizzjonijiet għal eżerċizzji ta' awtoriabilitazzjoni fuq il-post bejn il-ħaddiem u l-impjegatur b'appoġġ mit-tabib okkupazzjonali jew mis-servizz tas-saħħa okkupazzjonali.

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa ppubblikat linji gwida ta' awtoribilitazzjoni⁷. Il-pariri jkopru eżerċizzji biex jiġi miġġieled in-nuqqas ta' nifs, tissaħħaħ il-kondizzjoni fiżika, jiġu ġestiti l-problemi tal-vuċi kif ukoll il-problemi bl-attenzjoni, il-memorja u l-ħsieb, u biex jittejjbu b'mod ġenerali s-saħħa tal-ġisem, il-bilanċ, il-koordinazzjoni u l-livelli tal-enerġija kif ukoll il-burdata u l-konjizzjoni. Suggerimenti għall-awtoribilitazzjoni huma disponibbli wkoll fid-dokument ta' diskussjoni itwal ippubblikat mill-EU-OSHA u gwida separata għat-tobba okkupazzjonali. Madankollu, pazjent bil-COVID fit-tul għandu jkun jista' jimmaniġġja l-attivitajiet tad-dar qabel ma jerġa' lura għax-xogħol. Haddiem affettwat għandu jiddiskuti s-sintomi mat-tabib tiegħu u fejn meħtieġ ikun jista' jikkonsulta lit-tabib okkupazzjonali.

Il-valutazzjoni tal-kapaċità tax-xogħol meta l-ħaddiema jirritornaw lura għax-xogħol

Tipikament, il-COVID fit-tul jiġi dijanjostikat minn tabib abbażi tas-sintomi u storja tal-COVID-19, id-diżabilità tiġi vvalutata u ssir valutazzjoni individwalizzata ta' jekk il-pazjent huwiex adattat għax-xogħol. It-tabib jew is-servizz tas-saħħa okkupazzjonali jista' jgħin biex jiġi identifikat fejn haddiem jista' jkun limitat fil-kompiti tax-xogħol ta' kuljum u liema adattamenti jistgħu jsiru biex jiffaċilitaw ir-ritorn tiegħu lura għax-xogħol. Il-gwida għat-tobba okkupazzjonali⁸ tipprovdi informazzjoni aktar dettaljata dwar il-proċeduri, l-għodod u l-istrumenti għall-valutazzjoni tal-kapaċità u l-limitazzjonijiet tax-xogħol.

Il-passi jistgħu jinkludu dawn li ġejjin:

- **stima ġenerali tas-sintomi tal-COVID fit-tul u s-severità tagħhom;**
- **l-għoti ta' stima ġenerali tal-kapaċità għax-xogħol, l-attività fiżika, l-indeboliment konjittiv u l-burdata, bl-użu ta' skali standardizzati;**
- fejn xieraq, kejl ieħor jista' jkun rilevanti, pereżempju, il-ħedla tan-nghas f'sewwieqa professjonali;
- wara dawn il-valutazzjonijiet, tabib (tabib okkupazzjonali, tabib tal-kura tas-saħħa primarja, speċjalista f'servizz ta' riabilitazzjoni tal-COVID fit-tul) jista' **jiddetermina l-kapaċità ta' haddiem li jaħdem u jipprovdi pariri dwar adattamenti fuq il-post tax-xogħol** u htigijiet ulterjuri, bħall-hin meħtieġ għar-riabilitazzjoni; u
- l-ħaddiema jistgħu jeħtieġu evalwazzjoni mill-ġdid, speċjalment f'każijiet fejn il-COVID fit-tul jista' jirkadi jew jiffaċċaw sintomi ġodda.

Riabilitazzjoni u adattamenti fuq il-post tax-xogħol marbuta mal-COVID fit-tul

It-taqsimiet li ġejjin jiddeskrivu l-ilmenti fiżiċi rrapportati l-aktar b'mod komuni marbuta mal-COVID fit-tul u jipprovdu għarfien dwar x'jista' jkun meħtieġ fuq il-post tax-xogħol. Aktar informazzjoni dwar ir-riabilitazzjoni hija pprovduta fl-artiklu tal-OSHWiki u fid-dokument ta' diskussjoni.

Għeja

L-għeja hija sintomu ta' spiss irrappurtat tal-COVID fit-tul u tirreferi għall-eżawriment, in-nuqqas ta' enerġija u l-intolleranza għall-attività fiżika. Dan it-telf ta' enerġija mhuwiex proporzjonali għall-attivitajiet fiżiċi u ma jtejjibx bil-mistrieħ jew bl-irqad. L-edukazzjoni minn speċjalista tar-riabilitazzjoni u reġimi ta' taħriġ individwalizzati jistgħu jiġu pprovduti u segwiti mill-pazjenti d-dar jew fuq il-post tax-xogħol. Spazju biex jitwettagħ eżerċizzju bħal dan ikun ta' għajjnuna għall-ħaddiema. Ir-ritorn gradwali lura għax-xogħol, ir-rieżami tal-ammont tax-xogħol u l-modifiki fuq il-post tax-xogħol għandhom jiġu pprovduti lill-ħaddiema biex it-tranżizzjoni tkun aktar faċli.

⁷ L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (2021). *Appoġġ għar-riabilitazzjoni: Awtogestjoni wara l-mard relatat mal-COVID-19, it-tieni edizzjoni*. L-Uffiċċju Reġjonali tal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa għall-Ewropa. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

⁸ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: *A practical short guide for occupational physicians*, (Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni: Gwida Prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali), 2025. Disponibbli fuq: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation](#). (GWIDA TAL-UE - Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni) [A practical short guide for occupational physicians](#) (Gwida Prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali)

Aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku jew mentali

L-aggravar tas-sintomi wara sforz fiżiku jew mentali jew telqa wara sforz fiżiku jew mentali (PEM) huwa d-deterjorament tas-sintomi tal-COVID fit-tul, tipikament minn 12-il siegħa sa 72 siegħa wara t-twettiq ta' attivitajiet mentali jew fiżiċi li qabel kienu ttollerati. Il-PEM twassal għal aggravar tas-sintomi li jidmum jiem jew ġimgħat u tista' tkun responsabbli għal rikaduta jew varjazzjoni tas-sintomi tal-COVID fit-tul. Prattikament, dan ifisser li aktar ma tipprowa tagħmel, aktar tmur għall-agħar.

Il-ħaddiema għandhom ikunu jistgħu jiddeterminaw il-“pakkett tal-enerġija” jew il-limiti tal-enerġija tagħhom għall-attività fiżika u jaġġustaw u jipplanaw l-attività tax-xogħol u l-mistrieħ biex jibqgħu fi hdn dawn il-limiti. Il-limitazzjonijiet jistgħu jkunu differenti għal kull persuna affettwata mill-COVID fit-tul. Il-ħaddiema li s-sintomi tagħhom imorru għall-agħar bl-eżerċizzju jistgħu jeħtieġu għajjuna minn speċjalisti tal-kura tas-saħħa jew tobbja okkupazzjonali fid-determinazzjoni ta' x'jaħdem għalihom.

Ir-riabilitazzjoni tista' tinkludi l-għawm, il-pilates, il-yoga, it-taħriġ funzjonali, u l-eżerċizzji għall-flessibbiltà u l-mobbiltà. Il-ħaddiema jista' jkollhom bżonn adattamenti biex ikunu jistgħu jattendu tali taħriġ.

Żieda fil-piż fiżiku, speċjalment dak relatat max-xogħol, se ttawwal il-PEM fil-ħaddiema. Pjan ta' ritorn għax-xogħol f'fażijiet, b'piż li jista' jiġi aġġustat mill-individwu stess, se jkun ta' għajjuna enormi u se jappoġġa l-irkupru fit-tul tal-ħaddiem.



Immaġni bi freepik

Intolleranza ortostatika

L-intolleranza ortostatika tirreferi għall-pressjoni tad-demmi u l-instabbiltà fir-rata tal-qalb meta wieħed iqum bilwieqfa. Sintomi oħrajn jistgħu jkunu n-nuqqas ta' regolazzjoni tat-temperatura, għaraq eċċessiv, sturdament u wġiħ fis-sider. L-intolleranza ortostatika tista' tkun akkumpanjata wkoll minn sintomi oħra bħal problemi gastrointestinali u intolleranza għas-sħana.

Li wieħed iqum bilwieqfa minn pożizzjoni bilqiegħda jew fuq iż-żaqq, speċjalment għal perjodi twal ta' żmien, jista' jkun ta' ħsara speċjali, peress li l-intolleranza ortostatika tista' tirriżulta fi sturdament jew saħansitra telf minn sensih. Li wieħed jitle' bil-mod minn pożizzjoni bilqiegħda jew mimduda huwa fost l-aktar metodi faċli biex jiġi implimentati miżuri relatati mal-intolleranza ortostatika⁹. F'każijiet ta' pressjoni tad-demmi baxxa wara li wieħed iqum bilwieqfa (magħrufa bħala ipotensjoni ortostatika), miżuri addizzjonali jistgħu jkunu effettivi:

- Idratazzjoni: dan ifisser li matul il-jiem meta l-pressjoni baxxa ortostatika tkun agħar, il-ħaddiem għandu jixrob ħafna ilma. Għalhekk, l-aċċess għall-ilma tax-xorb fuq il-post tax-xogħol huwa essenzjali.
- L-eżerċizzju fiżiku mfassal apposta u t-titjib tal-kundizzjoni fiżika se jtaffu s-sintomi.

Il-ħaddiema li jaħdmu fl-għoli u fuq ucuħ mhux uniformi jistgħu jkunu f'riskju akbar li jaqgħu. Għandhom jiġu kkunsidrati l-ammont tax-xogħol u l-modifika tal-kompiti biex jitnaqqas il-ħin bilwieqfa, il-waqfiet bejn perjodi twal ta' ħin bilwieqfa u l-possibbiltà ta' telexogħol.

Indeboliment fit-teħid tan-nifs

Indeboliment fit-teħid tan-nifs, jew dispnea, huwa sensazzjoni suġġettiva ta' teħid tan-nifs mhux adegwat li jikkawża tbatija. Il-ħaddiema affettwati mill-COVID fit-tul jistgħu jesperjenzaw nuqqas ta' nifs f'sitwazzjonijiet differenti (eż. waqt li jkunu qed jistrieħu, meta jagħmlu eżerċizzju fiżiku) u dan jista' jkun kostanti jew iwarja.

⁹ Ara aktar tekniki hawnhekk: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

L-awtoritazzjoni għal indeboliment tan-nifs tiffoka kemm fuq aspetti fiżiċi kif ukoll mentali, u tista' tinkludi l-modifika tal-pożizzjonijiet mimduda u bilqiegħda u l-eżerċizzji tat-teħid tan-nifs jew l-eżerċizzju fiżiku. Peress li n-nuqqas ta' nifs jista' ma jkunx kontinwu, jew imsaħħaħ mill-istress u l-ansjetà, il-modifika tal-ammont tax-xogħol u l-appoġġ psikoloġiku għandhom ikunu disponibbli għall-ħaddiema. Dawn għandhom jiġu vvalutati mill-ġdid regolarment, pereżempju, mit-tabib jew mis-servizz tas-saħħa okkupazzjonali, biex jiġi żgurat li l-kundizzjoni tagħhom ma tkunx qed tmur għall-agħar. Xogħol li jeħtieġ l-użu ta' protezzjoni respiratorja għandu jiġi evitat.

Artralġja

Artralġja tfisser uġiġh infjammatorju tal-ġogi ta' kwalunkwe kwalità, bidu u tul ta' żmien. Għandha tingħata attenzjoni biex ma ssirx pressjoni fuq ġog li jikkawża uġiġh; "l-ispinta" minkejja l-uġiġh, speċjalment jekk ikun qed jiżdied, tirriżulta fi ħsara.

L-istrategġiji tal-awtoġestjoni u tal-ġestjoni tal-uġiġh għall-uġiġh kroniku kif ukoll it-taħriġ fl-eżerċizzju fiżiku u l-eżerċizzji akkwatiċi jistgħu jkunu effettivi u l-ħaddiema għandhom jingħataw iż-żmien biex jagħmluhom. L-uġiġh u l-infjammazzjoni fil-ġogi huma limitaturi importanti tal-attività fiżika. Xogħol fiżiku impenjattiv għandu jiġi evitat sakemm l-uġiġh ikun maniġġabbli u t-telqa wara l-eżerċizzju tiġi eskluża.

Sintomi oħrajn

Kif imsemmi hawn fuq, ġew irrapportati aktar minn 200 sintomu tal-COVID fit-tul u dawn jistgħu jsejnhu flimkien.

- **Problemi bis-sens tax-xamm u tat-togħma:** Ir-riabilitazzjoni tista' tiġi ppruvata billi l-pazjent jitharreġ mill-ġdid fl-identifikazzjoni tal-irwejjah. Il-limitazzjoni tista' taffettwa lill-ħaddiema li jeħtieġu s-sens tax-xamm u/jew tat-togħma fl-attività tax-xogħol tagħhom (eż. koki). Għandhom jiġu kkunsidrati adattamenti għal xogħolhom, pereżempju, appoġġ mill-koħaddiema fl-attivitàjiet fejn jiddependu mix-xamm u/jew mit-togħma.
- **Indeboliment tal-vuċi:** L-indeboliment tal-vuċi tipikament jaffettwa lil dawk li kellhom mard aktar serju u li kienu jeħtieġu dħul f'unitajiet ta' kura intensiva. Mistrieħ tal-vuċi, metodi ta' komunikazzjoni mhux verbali (eż. kitba ta' xi haġa li tiegħu wisq żmien biex tispjegaha) u pawżi frekwenti jistgħu jkunu effettivi. Barra minn hekk, tista' tiġi kkunsidrata kwalunkwe kombinazzjoni ta' eżerċizzji respiratorji u taħriġ bil-vuċi. Il-ħaddiema bi problemi bil-vuċi jista' jkollhom jistrieħu aktar ta' spiss, jevitaw li jittkellmu kontinwament jew jingħataw il-parir li jużaw metodi alternattivi ta' komunikazzjoni, bħal noti ta' kitba. Jistgħu jeħtieġu approċċi flessibbli għall-komunikazzjoni u pawżi aktar frekwenti.
- **Indeboliment meta persuna tibra':** Il-ħaddiema jistgħu jiġu affettwati wkoll minn problemi meta jibilgħu, jieklu jew jixorbu u huwa rrakkomandat ambjent kalm fejn jistgħu jieklu l-ikel bir-ritmu meħtieġ tagħhom. Jista' jkun rakkomandabbli li wieħed jiekol ikliet iżgħar matul il-jum minflok ikliet kbar u dan jista' jkollu impatt fuq l-organizzazzjoni tal-pawżi, li jista' jkollhom bżonn ikunu aktar frekwenti. Huma rakkomandati modifiki djetetiċi, bħall-modifika tal-kompożizzjoni tal-ikel skont jekk hux aktar diffiċli li tibra' s-solidi jew il-likwidi. Il-ħaddiema jista' jkollhom bżonn spazju fejn ikunu jistgħu jippreparaw u jsaħħnu l-ikel u l-likwidi.

Disturbi fl-irqad

Id-disturbi fl-irqad jistgħu jsejnhu waħedhom, jew minħabba sintomu ieħor, pereżempju, diffikultà fit-teħid tan-nifs li tmur għall-agħar billejl, ansjetà u dipressjoni li jirriżultaw f'insomnija u qawmien, jew uġiġh fil-ġogi li ma jmurx għall-aħjar, u l-uġiġh iżomm lill-ħaddiem imqajjem.

Id-disturbi fl-irqad jistgħu jixorbu l-enerġija kollha tal-ħaddiem, kemm dik mentali kif ukoll fiżika. In-nghas ta' matul il-ġurnata minħabba disturbi fl-irqad huwa riskju ewlieni tal-OSH f'ċerti professjonijiet, bħas-sewwieqa professjonali u l-ħaddiema tal-kostruzzjoni.

Jistgħu jkunu meħtieġa aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol, inklużi l-ammont tax-xogħol u s-sigħat tax-xogħol aġġustabbli. Ix-xogħol bix-xift għandu jiġi rieżaminat ukoll mis-superjuri ġerarkiċi, mill-professjonisti tal-OSH u mid-dipartimenti tar-riżorsi umani (HR) mal-ħaddiema affettwati u r-rappreżentanti tagħhom; pereżempju, il-bidla minn xiftijiet alternanti (filgħodu u billejl) għal sigħat tax-xogħol stabbli u ta' kuljum (eż. mid-09.00 sal-17.00) tista' tkun preferibbli u tappoġġa lill-ħaddiem biex



Immaġni permezz ta' ritratt mill-istampa fuq freepik

jerga' jikseb ir-rutina tal-irqad tiegħu. Il-ħaddiema għandhom ikunu jistgħu jikkomunikaw dwar problemi relatati mal-irqad ma' tabib (eż. tabib okkupazzjonali). Problemi konjittivi

Il-COVID fit-tul jaffettwa l-konjizzjoni b'ħafna modi, pereżempju, jaffettwa l-memorja u l-konċentrazzjoni b'mod li jista' jwassal biex il-ħaddiema ma jkunux jistgħu jwettqu kompiti kumplessi jew kompiti mentali eżiġenti. Il-pazjenti b'COVID fit-tul iddeskrivew dawn is-sintomi bħala "ċpar fil-moħħ". Ilmenti konjittivi jistgħu jaffettwaw ukoll lill-ħaddiema manwali, madankollu, u jpoġġu

s-sigurtà u s-saħħa tagħhom friskju fuq il-post tax-xogħol. Barra minn hekk, nuqqas ta' rqad u għeja jistgħu jaggravaw il-problemi konjittivi.

It-tabella Tabella 1 tipprovdi eżempji ta' sintomi u lmenti relatati mal-għarfien li jista' jkun meħtieġ li jiġu kkunsidrati meta tiġi stabbilita r-riabilitazzjoni u jiġi organizzat ritorn lura għax-xogħol.

Tabella 1. Eżempji ta' sintomi u lmenti li jistgħu jiġu assoċjati ma' dominju konjittiv speċifiku

Dominju konjittiv	Sintomi u lmenti
Attenzjoni	- Diffikultà biex tiffoka fuq suġġett jew proċess ta' ħsieb partikolari - Diffikultà biex issegwi konverżazzjonijiet - Diffikultà biex tadatta għal u titgħallem ħiliet ġodda - Tiġi distratt(a) faċilment
Veloċità tal-ipproċessar	- Diffikultà biex tipparteċipa f'konverżazzjonijiet - Diffikultà biex tadatta għal informazzjoni ġdida - Diffikultà biex tadatta u titgħallem ħiliet ġodda
Funzjoni eżekuttiva	- Żieda fil-frekwenza tal-iżbalji matul it-tweġġ ta' kompiti relatati mar-rutina tax-xogħol jew ta' kuljum - Diffikultà biex tippjana minn qabel u torganizza rutini ta' kuljum jew relatati mal-impjieg (finanzi, xogħol tad-dar, ammont tax-xogħol) - Diffikultà biex taqleb minn kompitu għall-ieħor li jkunu qed jitwettqu fl-istess ħin/tweġġ ta' diversi kompiti fl-istess ħin
Lingwa	- Diffikultà biex issib il-kelma korretta biex tiddekrivi oġġett - Lingwaġġ inqas imżewwaq, grammatika, sintassi u ħila fqar - Diffikultà biex tifhem it-tifsira tal-kliem - Diffikultà biex tirrepeti l-kliem - Diffikultà biex tipparteċipa f'konverżazzjonijiet minħabba dawn kollha ta' hawn fuq - Diffikultà bil-lingwaġġ bil-miktub, diffikultà biex tesprimi l-ħsiebijiet tiegħek u tiddekrivi sitwazzjoni b'mod preċiż
Kontroll tal-kapaċitajiet motorji	- Movimenti bil-mod u imprecizi - Kapaċità mnaqqsa għat-thaddim tal-makkinarju, is-sewqan - Diffikultà biex twettaq attivitajiet li jeħtieġu movimenti kumplessi, eż. iż-żfin
Ħiliet viżwo-spazjali u viżwo-kostruttivi	- Diffikultà biex issuq - Perċezzjoni indebolita tal-profondità - Diffikultà biex tagħraf l-uċuħ u l-karatteristiċi tagħhom - Diffikultà biex tidentifika l-oġġetti

Dominju konjittiv	Sintomi u lmenti
	Orjentazzjoni indebolita, speċjalment f'postijiet li żort riċentement
Għeja mentali	Tnaqqis fil-kapaċità li twettaq kompiti mentali
Memorja	- Diffikultà biex titgħallem u tiftakar informazzjoni ġdida - Diffikultà biex tiftakar informazzjoni antika, bħall-memorji - Diffikultà biex iżżomm l-appuntamenti

Riabilitazzjoni konjittiva

L-ewwel pass għar-riabilitazzjoni konjittiva huwa l-identifikazzjoni ta' kif ġew affettwati l-kapaċitajiet mentali ta' persuna. Hemm għodod li jgħinu lit-tobba, inklużi t-tobba okkupazzjonali, jidentifikaw ilmenti konjittivi, dipressjoni u ansjetà¹⁰. Abbażi ta' dan, jistgħu jiġu żviluppati approċċi mfassla apposta minn speċjalisti tar-riabilitazzjoni konjittiva, tipikament psikologi u newrologi. Ir-riabilitazzjoni konjittiva u fiżika jista' jkollha bżonn tiġi kkombinata, peress li t-tnejn jistgħu jgħinu lil haddiem jirritorna lura għax-xogħol u għandu jingħata l-hin lill-haddiema biex jattendu. Eżempji ta' tekniki ta' riabilitazzjoni li jistgħu jiġu appoġġati fuq il-post tax-xogħol jinkludu: li wieħed jithalla jirrieżamina l-informazzjoni bir-ritmu tiegħu; l-użu ta' għajnuniet organizzattivi, pereżempju, kalendarji diġitali; it-tqassim tal-attivitajiet fi stadji aktar faċli u/jew iżgħar; it-taħriġ ta' sieheb ta' diskussjoni (eż. koħaddiem) dwar komunikazzjoni ta' appoġġ ma' persuni b'indebolimenti lingwistiċi; it-taħriġ mill-ġdid tal-kontroll ta' movimenti aktar fini, koordinazzjoni u bilanċ; eċċ. Sigħat tax-xogħol aġġustabbli, ammont tax-xogħol aġġustabbli u r-ritorn gradwali lura għax-xogħol jistgħu jiffaċilitaw ir-ritorn lura għax-xogħol, speċjalment fir-rigward ta' kompiti mentali eżiġenti li jista' jkollhom bżonn il-hin sakemm wieħed jerga' jidrahom.

Kwistjonijiet ta' saħħa mentali

Jista' jkun hemm kwistjonijiet ta' saħħa mentali bħala parti mill-COVID fit-tul. Sabiex jiġu dijanjostikati u ġestiti b'mod sigur, professjonist tas-saħħa mentali għandu jkun involut minn kmieni.

It-tabella Tabella 2 tagħti ħarsa ġenerali lejn is-sintomi, b'mod partikolari għad-dipressjoni u l-ansjetà.

Tabella 2. Sintomi li huma indikattivi ta' kwistjonijiet ta' saħħa mentali

Sintomi depressivi	Sintomi ta' ansjetà
- Burdata ħażina u dwejjaq persistenti - Tnaqqis sinifikanti fil-partecipazzjoni f'attivitajiet li qabel kienu pjaċevoli - Disturbi fl-irqad - Tibdil fil-konjizzjoni - Tibdil fl-aptit - Għeja mentali u fiżika - Perċezzjoni alterata u negattiva tiegħek innifsek, tal-kapaċitajiet u l-valur personali tiegħek	- Irrekwitezza, ħsibijiet li ma għandekx kontroll fuqhom, invażivi jew li jiġru bik - Tnaqqis fl-attenzjoni/diffikultà biex tikkonċentra - Sentimenti ta' biżgħa - Interruzzjoni fl-irqad¹¹ - Tibdil fl-aptit - Attitudnijiet ta' irritabbiltà/konfrontazzjoni

¹⁰ EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation: A practical short guide for occupational physicians*, (Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni: Gwida prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali), 2025. Disponibbli fuq: [EU GUIDANCE - Long COVID: identification and work ability assessment, workplace adaptation and rehabilitation](#). (GWIDA TAL-UE - Il-COVID fit-Tul: identifikazzjoni u valutazzjoni tal-kapaċità għax-xogħol, adattament fuq il-post tax-xogħol u riabilitazzjoni) [A practical short guide for occupational physicians](#) (Gwida prattika fil-qosor għat-tobba okkupazzjonali)

¹¹ L-interruzzjoni fl-irqad fid-disturbi tal-ansjetà tista' tidher bħala diffikultà biex torqod, qawmien bikri jew sekwenzjali matul l-irqad ta' billejl, inqas ħin totali tal-irqad jew irqad mhux restawrattiv.

Sintomi depressivi

- Hsibijiet ta' hsara lilek innifsek jew saħansitra suwiċidju

Sintomi ta' ansjetà

Tista' tkun meħtieġa riabilitazzjoni klinika minn haddiema bil-COVID fit-tul li jsofru minn ansjetà u dipressjoni. L-ikkombinar ta' kura klinika ma' riabilitazzjoni vokazzjonali u ritorn gradwali lura għax-xogħol jista' jgħin lill-haddiema jindirizzaw il-piż ta' diffikultà psikoloġika. Kultura pożittiva fuq il-post tax-xogħol b'sensibilizzazzjoni u empatija għall-kwistjonijiet ta' saħħa mentali tista' tgħin lill-haddiema. Xi miżuri li jistgħu jittieħdu huma adattamenti fl-iskeda tax-xogħol bħal sigħat tax-xogħol flessibbli, ħin addizzjonali biex jitlestew il-kompiti, assenjazzjonijiet modifikati biex jitnaqqas l-istress u liv ta' assenza għal appuntamenti tas-saħħa.

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

Hemm qbil ġenerali li r-ritorn lura għax-xogħol għal daww affettwati mill-COVID fit-tul għandu jseħh f'fażijiet. Abbażi ta' valutazzjoni tal-limitazzjonijiet, il-kompiti li l-haddiema se jkollhom iwettqu u l-livell ta' enerġija meħtieġ, għandu jiġi stabbilit pjan, bi żminijiet xierqa għall-mistrieħ. Huwa rrakkomandat li l-haddiem jibda b'attivitajiet eħfef qabel ma tgħaddi għal attivitajiet aktar impenjattivi. It-tqassim tal-attivitajiet f'passi aktar faċli u/jew iżgħar jista' għalhekk ikun meħtieġ u r-riorganizzazzjoni tax-xogħol tista' għalhekk tkun meħtieġa. Il-konservazzjoni tal-enerġija u l-kontroll tar-ritmu huma importanti; it-tweġġ ta' kompiti jew attivitajiet ta' kuljum minn pożizzjoni komda (eż. bilqiegħda aktar milli bilwieqfa) u l-mistrieħ bejn il-kompiti huma eżempji ta' miżuri li l-haddiem jista' jkollu b'żonn jieħu.

Kulhadd involut għandu jkun parti minn tim li jfassal dawn l-interventi. Permezz ta' komunikazzjoni miftuħa u pożittiva, il-punti b'saħħithom ta' kull attur (impjegatur, superjur ġerarkiku, haddiem, rappreżentant tal-haddiema, tabib jew servizz tas-saħħa okkupazzjonali, professjonist tal-OSH) jistgħu jiġu ffurmati f'tim effettiv.

L-atturi kollha fuq il-post tax-xogħol għandhom jikkollaboraw u jiżguraw li jingħataw ħin u spazju adegwati għar-riabilitazzjoni u li jkun hemm spazji mfassla mill-professjonisti tal-OSH għall-pawżi u l-awtoritazzjonijiet.

L-evitar tad-diskriminazzjoni

Is-sensibilizzazzjoni dwar kemm il-COVID fit-tul jista' jaffettwa l-kapaċità tax-xogħol u l-post tax-xogħol hija kruċjali biex jitnaqqas l-impatt tiegħu u jiġu appoġġati daww li qed jesperjenzaw. Is-sensibilizzazzjoni u l-edukazzjoni għandu jkollhom l-għan li jagħmlu l-post tax-xogħol spazju pożittiv għar-ritorn lura li jkun kemm sigur kif ukoll akkoljenti. Hemm diversi gruppi ta' haddiema li jistgħu jeħtieġu attenzjoni partikolari:



- Kwalunkwe manifestazzjoni tal-COVID fit-tul tista' twassal għal diżabilità sinifikanti u tintroduċi riskji tal-OSH. Is-simplifikazzjoni tal-impjieg, ir-ridistribuzzjoni tal-ammont tax-xogħol, il-modifika tal-iskedi tax-xogħol u aġġustamenti raġonevoli oħra bħat-telexogħol jistgħu jgħinu lil daww bi problemi. L-esperti tal-OSH jistgħu jwettqu valutazzjonijiet tar-riskju individwali fost il-haddiema li ġew affettwati b'mod partikolari jew li jbatu minn kundizzjonijiet kroniċi. Il-manijers tar-riżorsi umani u s-superjuri ġerarkiċi jistgħu jgħinu fit-tfassil mill-ġdid ta' kompiti u rutini relatati mal-impjieg biex jipprevjenu kundizzjonijiet li jistgħu jaggravaw is-sintomi (eż. pożizzjoni bilwieqfa fit-tul, esponiment għal sħana kontinwa, xiftijiet li jalternaw, eċċ.). Perċentwal ogħla ta' nisa fl-età tax-xogħol huma affettwati mill-COVID fit-tul. Ir-riabilitazzjoni tagħhom tista' wkoll tkun f'kunflitt mar-responsabbiltajiet tagħhom lil hinn mix-xogħol, bħall-kura tat-tfal jew tal-anzjani. Dan għandu jiġi

rikonoxxut u kkunsidrat meta jiġi ddeterminat pjan individwali ta' ritorn lura għax-xogħol, kif ukoll meta jiġi rrangati mill-ġdid l-ammonti tax-xogħol u l-iskedi. Organizzazzjonijiet u kumpaniji akbar jistgħu jikkunsidraw li joffru servizzi ta' kura tat-tfal biex jappoġġaw lin-nisa sabiex jattendu għar-riabilitazzjoni.

- Il-ħaddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa konjittiva jew mentali minħabba l-COVID fit-tul jistgħu jiffaċċjaw diskriminazzjoni, iħossuhom iżolati jew jipperċepixxu l-post tax-xogħol bħala ambjent ostili. Is-sensibilizzazzjoni hija kruċjali, kemm dwar kif il-kwistjonijiet ta' saħħa konjittiva kif ukoll dik mentali jistgħu jimmanifestaw, kif ukoll dwar kif in-nies li jesperjenzawhom jistgħu jiġu avviciinati. Hemm azzjonijiet effettivi li jistgħu jgħinu biex tiżdied is-sensibilizzazzjoni:
 - It-taħriġ tal-manigġers għas-saħħa mentali jista' jgħin lill-manigġers jirrikonoxxu t-tbatija emozzjonali fil-ħaddiema tagħhom. Barra minn hekk, dan jippermettilhom jiżviluppaw ħiliet bħall-komunikazzjoni miftuħa u s-smiġħ attiv. Il-manigġers b'dan is-sett ta' ħiliet jistgħu jidentifikaw fatturi ta' stress relatati mal-post tax-xogħol għas-saħħa mentali u jikkontribwixxu b'mod attiv biex jirrimedjawhom.
 - It-taħriġ għall-ħaddiema fil-litteriżmu u s-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali jista' jtejjeb l-għarfien dwar il-kundizzjonijiet tas-saħħa mentali u dwar is-sintomi konjittivi tal-COVID fit-tul u r-rikonoxximent tagħhom, u jnaqqas l-istigma.
 - L-impjegaturi għandhom jaħdmu flimkien mal-manigġers tar-riżorsi umani, is-superjuri ġerarkiċi, is-superviżuri tal-ħaddiema, u s-servizzi u t-tobba tal-OSH biex jistabbilixxu politika ta' komunikazzjoni miftuħa dwar ilmenti konjittivi u tas-saħħa mentali u jiżguraw li l-ħaddiema li huma affettwati u l-koħaddiema tagħhom jiġu infurmati.
 - Il-ħaddiema li jsofru mill-COVID fit-tul għandhom jiġu mħeġġa b'mod attiv biex jesprimu t-tħassib tagħhom. Barra minn hekk, il-ħaddiema nisa u dawk li esperjenzaw il-COVID-19 sever li rriżulta f'kura intensiva huma affettwati b'mod aktar frekwenti u jista' jkollhom bżonn appoġġ partikolari minn tobba okkupazzjonali u mill-intrapriża sabiex jikkomunikaw il-limitazzjonijiet tagħhom.

L-EU-OSHA preċedementement ippubblikat gwida għall-manigġers li tipprovdi pariri lill-impjegaturi dwar kif jorganizzaw ritorn gradwali, b'attenzjoni partikolari sabiex ma jimponux modifiki iżda biex minflok jimplimentaw approċċ parteċipattiv u adattabbli f'kollaborazzjoni mill-qrib mal-ħaddiema kkonċernati u mas-servizz tas-saħħa jew mat-tabib okkupazzjonali. L-EU-OSHA ppubblikat ukoll gwida dwar kif il-ħaddiema u l-manigġers jistgħu jaħdmu flimkien sabiex il-ħaddiema li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali jinżammu fuq il-post tax-xogħol.¹²

L-użu sħiħ tas-sistema nazzjonali tas-sigurtà soċjali u d-dispożizzjonijiet tal-gvern

L-impjegaturi għandhom jinfurmaw ruħhom ukoll dwar id-dispożizzjonijiet tal-gvern jew tas-sigurtà soċjali, bħal appoġġ finanzjarju għar-ritorn part-time lura għax-xogħol jew adattamenti fuq il-post tax-xogħol. Ħafna sistemi nazzjonali tas-sigurtà soċjali fl-Ewropa kollha wettqu pjanijiet biex jirrimedjaw il-COVID fit-tul u jipprovdut appoġġ li jżomm lil dawk affettwati minnu fl-impjieg. L-impjegaturi għandhom ifittxu informazzjoni dwar kif jistgħu jużaw bl-aħjar mod id-dispożizzjonijiet maħruġa mill-gvern fil-livell nazzjonali. Barra minn hekk, wieħed jista' jagħti ħarsa ġenerali lejn id-drittijiet tas-sigurtà soċjali għal kull Stat Membru tal-UE fuq il-paġni tal-MISSOC¹³. Aktar informazzjoni dwar kif il-manigġers, l-impjegaturi u l-esperti tal-OSH jistgħu jindirizzaw il-COVID-19 u l-COVID fit-tul fuq il-post tax-xogħol tista' tinstab fil-pubblikazzjonijiet tal-EU-OSHA.

¹² 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 jappoġġaw 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>

¹³ MISSOC, is-"Sistema ta' Informazzjoni Reċiproka dwar il-Protezzjoni Soċjali", ġiet stabbilita fl-1990 biex tippromwovi skambju kontinwu ta' informazzjoni dwar il-protezzjoni soċjali fost l-Istati Membri tal-UE. Il-bażi tad-data tinkludi informazzjoni dwar is-sistemi ta' protezzjoni soċjali u l-organizzazzjoni tagħhom fis-27 Stat Membru tal-UE, fit-tliet pajjiżi taż-Żona Ekonomika Ewropea (l-Iżlanda, il-Liechtenstein u n-Norveġja), u l-Iżvizzera. Disponibbli fuq: <https://www.missoc.org/missoc-database/>