

ЗАРАЗЯВАНЕ С COVID-19 И ПРОДЪЛЖИТЕЛНО БОЛЕДУВАНЕ ОТ COVID — НАСОКИ ЗА СЛУЖИТЕЛИ

Насоки за възстановяване на служителите



Съдържание

Служители и работодатели в сътрудничество	2
Когато сте болни	2
Какво да направите, ако проявите симптоми на COVID-19	2
Неща, които да обсъдите с вашия ръководител, ако отсъствате по-продължително от работа, например поради продължително боледуване от COVID	3
Ролята на вашия ръководител	3
Завръщане на работа.....	4
Среща при завръщане на работа (или „интервю“ при завръщане на работа).....	4
Медицинско разрешение преди завръщане на работа	5
Промени на работните задължения	5
Примери за промени на работните задължения	5
Постепенно завръщане	5
Други примери	6
Как могат да ви помогнат службите по трудова медицина?.....	6
Общи отговорности на вашия работодател	7

Служители и работодатели в сътрудничество

След огромния физически и психически стрес, свързан със заразяването с COVID-19 и/или продължителното боледуване от COVID, връщането на работа може да се окаже трудно. Може все още да ви е трудно да извършвате ежедневните си дейности, но да се налага да работите поради финансови или социални причини за поддържане на психичното здраве. В случай на COVID-19 е най-добре да не отивате на работа, докато не се почувствате достатъчно добре, за да се върнете, но с правилната подкрепа е възможно да го направите постепенно или частично, когато вече не сте заразен за другите, като част от вашето възстановяване, ако се чувствате достатъчно добре да изпълнявате определени ваши задължения. При много хора инфекцията продължава няколко дни, въпреки че обикновено трае от две до четири седмици. Това се нарича „остър COVID“.

„Продължителен COVID“ е термин, който се използва, ако след четири седмици симптомите продължават и ви пречат да извършвате обичайни дейности. Проучванията показват, че след остър COVID-19 един на всеки петима души има симптоми след пет седмици, а 1 на всеки 10 души — в продължение на 12 седмици или по-дълго. През февруари 2021 г. Световната здравна организация (СЗО) публикува [документ](#) относно продължителния COVID, в който е включена допълнителна информация за симптомите, разпространението и овладяването на заболяването.

Запазете спокойствие: въпреки че възстановяването от COVID-19 може да бъде бавно, с времето много хора се подобряват, а се очаква лечението да се усъвършенства, тъй като стават известни все повече неща за вируса. Връщането на работа е част от процеса на възстановяване, въпреки че на първо време то трябва да бъде гъвкаво или постепенно.

Пандемията е тежък период и за работодателите. Те трябваше бързо да променят организацията на работа, за да създадат среда, която е безопасна и за служителите, и за клиентите. Имаха затруднения поради големия брой хора в болнични. В една организация могат да бъдат засегнати много хора.

Поради пандемията много служители работят дистанционно, а в много дейности/отрасли (напр. хотелиерството) работата беше преустановена, което означава, че много служители са били освободени. Това ще окаже въздействие в дългосрочен план, като работодателите ще трябва да дадат приоритет на основните си бизнес нужди, както и на здравето и благосъстоянието на своите служители.

Предвид това е важно служителите и работодателите да си сътрудничат за връщане към работа по начин, който е най-продуктивен за всички засегнати.

Когато сте болни

Какво да направите, ако проявите симптоми на COVID-19

- Трябва да си направите тест за COVID-19 и да не ходите на работа. Ако тестът е положителен или вашият лекар смята, че симптомите ви се дължат на COVID-19, трябва да не ходите на работа и да се самоизолирате от момента на положителен тест или поява на симптоми. Проверете правилата във вашата държава и изискванията на работодателя за това.
- Трябва да се свържете със своя ръководител, за да го уведомите, че ще отсъствате и да представите уведомление, например „болничен лист“, ако правилата във вашата държава го изискват.
- Трябва да си почивате, докато отново се почувствате добре, тъй като могат да се появяват нови симптоми и след като сте боледували много дни.

- Преди да се върнете на работа, трябва да се уверите, че сте спазили всички изисквания за тестване. Ако имате съмнения, проверете във вашата служба за трудова медицина или при вашия работодател.

Неща, които да обсъдите с вашия ръководител, ако отсъствате по-продължително от работа, например поради продължително боледуване от COVID

- Колко време не трябва да ходите на работа: като служител вие трябва да информирате вашия ръководител възможно най-бързо, в случай че отсъствате по болест, като представите „болничен лист“ и посочите приблизително колко време ще отсъствате. Ако това не е възможно заради ограниченията за лични контакти, се консултирайте с лекар.

Забележка: информацията във вашия „болничен лист“ следва да се съгласува между вас и лекаря, който го пише. Информацията за вашето здраве е поверителна, но е добре да дадете на своя работодател просто обяснение.

- Причината за отсъствие от работа: достатъчно е нещо просто и общо, като например „съмнения за COVID-19“ или „вирусно заболяване“. Не е необходимо да предоставяте на ръководителя каквито и да е медицински сведения. Можете да кажете толкова, колкото желаете.
- Кога трябва да се свържете с вашия ръководител, за да му предоставите актуална информация: ако възнамерявате да се върнете на работа, предварително трябва да си уговорите среща с него. Ако все още не се чувствате достатъчно добре, за да се върнете, трябва да представите друг „болничен лист“. Можете да се свържете с него по телефона, чрез имейл или видеовръзка, или да се срещнете лично. Можете да уговорите начина с вашия ръководител.
- Някои хора продължават да имат симптоми, например умора, в продължение на няколко седмици, а при други могат да се проявят последици от инфекцията, от които да се възстановяват по-продължително. Други често срещани симптоми са сърцебиене, задух и болка. Може да изпитвате безпокойство или да изпадате в лошо настроение. Ако се притеснявате за нови симптоми, трябва да се свържете с лекар.
- Продължителното боледуване от COVID може да се развива по необичаен начин: рецидиви и фази с нови, понякога странни симптоми.
- Първоначалното леко боледуване може да бъде последвано от тежки проблеми по-късно, които могат да имат съществено влияние върху ежедневните дейности.
- Продължителният COVID може да трае много месеци.
- Може да се нуждаете от помощ за достъп до медицински изследвания и образни изследвания, които биха ускорили връщането на работа. **Не се притеснявайте да попитате за това.**

Ролята на вашия ръководител

- Добра практика е вашият ръководител да поддържа връзка с вас, докато отсъствате по болест, дори и това да е само телефонно обаждане, уговорено между вас и него, за да разбере как се чувствате и дали има нещо, с което може да ви помогне. Това помага да се чувствате свързан с вашето работно място. Хората, които продължително отсъстват от работа, често казват, че им липсват ежедневната работа и контактът с други хора. На някои работни места членовете на екипа се насърчават да поддържат връзка с отсъстващи работници; можете да обсъдите с вашия ръководител своите предпочитания за контакт с колеги.
- Полезно е да се договорите каква информация може да се споделя с колеги и клиенти с оглед на поверителния характер и какво не желаете да се споделя.

- Ръководителят може да предложи подкрепа не само като попита как се чувствате, но и като провери дали сте получили нужната медицинска помощ и се информира за трудностите, през които преминавате.
- Някои предприятия могат да улеснят връщането на работа, като приемат да заплатят медицински изследвания, образни изследвания или медицински прегледи, до които иначе не бихте имали достъп.
- Вашият ръководител трябва да разбере, че за диагностициране на COVID-19 не е необходим положителен тест. Заболяването може да бъде диагностицирано по симптомите.

Завръщане на работа

Ако започвате нова работа, може да бъдете попитани дали имате здравословни проблеми, за които се нуждаете от помощ в своята работа. Ако не искате да говорите за това, но все пак бихте желали да получите помощ, например защото имате проблеми в резултат на COVID-19, можете да поискате да бъдете насочен(а) към службата по трудова медицина или лекар.

За някои работни места има специални изисквания за безопасност и здраве, като за тази цел може да е необходимо да ви бъде извършен медицински преглед. В тези случаи ви съветваме да съобщите в службата по трудова медицина или да уведомите лекаря за здравословно си състояние.

Среща при завръщане на работа (или „интервю“ при завръщане на работа)

- **Вашият ръководител трябва:**
 - да проведе среща с вас преди завръщането ви на работа, на която да обсъдите как да стане това, както и да попита как може да ви помогне (в условията на пандемия е подходящо това да стане по телефона или чрез видеоконферентен разговор);
 - да уговори обсъждане веднага след като се върнете на работа (това също може да е необходимо да стане по телефона или чрез видеоконферентна връзка);
 - да преразгледа работното натоварване и да се увери, че няма да бъдете подложен(а) на прекомерно напрежение;
 - да обмисли ангажирането на службата по трудова медицина или лекаря, отдела по човешки ресурси, вашия пряк началник или представители на работниците.

Прекият ръководител и служителят могат да съставят списък на работните натоварвания по посочените по-долу категории и да определят прогнозния процент за всеки ден при такова натоварване (преди отсъствието по болест), както и да установят дали служителят смята, че това натоварване би било проблем при връщането на работа:

- когнитивни — обработване на комплексни данни, въвеждане на данни, което изисква сериозна концентрация, бързо превключване между задачи, използване на множество системи, вземане на сложни решения, бързо и високорисково вземане на решения, управление на множество заинтересовани лица или отчети;
- физически — повтарящи се движения, статични пози, преместване на необичайни или тежки предмети;
- емоционални — работа с уязвими групи хора/деца, стресирани клиенти, потенциал за агресия или насилие, необходимост от емоционална гъвкавост и устойчивост.

Това би могло да помогне за определянето на конкретни и полезни корективни мерки.

Медицинско разрешение преди завръщане на работа

- **Това зависи от вашата длъжност.**
 - Ако работата ви е свързана с вдигане на тежки предмети или налага други усилия, трябва да направите медицински преглед на своето сърце и бели дробове, преди да се върнете към съответните дейности.
 - Ако изпълнявате длъжност от критично значение за безопасността, може да е необходимо да се подложите на други медицински прегледи, като например преглед на зрението или оценка на когнитивните умения.
 - Ако имате придружаващи заболявания, които са се усложнили от COVID-19, трябва да бъдат преразгледани всички предишни ограничения за работа.

Промени на работните задължения

- **Промените могат да помогнат много и за това има много възможности. Те трябва да бъдат обсъдени между вас и вашия ръководител.**
 - Направете предложения до вашия управител въз основа на опита и знанията за работата, която извършвате, и здравословното ви състояние.
 - Поискайте съвет от своя лекар за всичко, което трябва или не трябва да правите и поискайте среща с лекаря по трудова медицина или здравната служба. Може да се чувствате виновен(а) заради отсъствието си от работа, но е важно да не се връщате на работа твърде рано и да не се претоварвате в момента, в който се върнете.
 - Обсъдете със своя управител разумните промени на вашите задължения, които могат да се направят. (Ако се окаже, че се нуждаете от постоянна промяна на вашата работа, това може да се обсъди по-късно.)
 - Поискайте информация за политиката за рехабилитация на вашия работодател. Може също така да поискате помощ от всякакви услуги за подпомагане на благосъстоянието, консултиране и психологическа подкрепа, които се предоставят от вашия работодател или синдикална организация.
 - Най-добре е да договорите план за завръщане на работа със своя управител, който да бъде удобен за всички. Той трябва да е практичен и да определя кой какво трябва да направи. Също така трябва да бъде гъвкав, защото докато не опитате, няма да знаете кое е ефективно за вас и кое не.
 - Независимо от това приспособяване, вашият работодател трябва да продължи да прилага и поддържа ефективни мерки за контрол на заразата на работното място.
 - При разглеждането на въпроса за вашето завръщане на работа договорете работно натоварване, което ви оставя енергия за семейството, за социални контакти и почивка.

Примери за промени на работните задължения

Постепенно завръщане

Поради продължителността и въздействието на вашите симптоми може да е необходимо постепенно връщане на работа, известно и като „постепенно завръщане“. Постепенното завръщане може да се адаптира в ход. След COVID-19 хората често се нуждаят от постепенно завръщане, което е много по-продължително от средния период от четири седмици.

Хората с продължителен COVID често са склонни към рецидив, ако се претоварят. Тъй като в много случаи това се проявява едва след няколко дни, добре е да следите своите симптоми.

Няма ограничения за вида на промените — най-добре е те да се подготвят и обсъдят между вас и вашия ръководител, като и двамата трябва да бъдете гъвкави. Не се страхувайте да правите предложения; но вашият управител може да не бъде в състояние да осигури всичко, което желаете — това ще зависи от работата.

Други примери

Промените трябва да се адаптират индивидуално за вас и зависят от това какви са здравословните ви проблеми, как те засягат вашата работоспособност и вашата работа. Някои от следните промени може да изглеждат очевидни, но е полезно да бъдат формализирани, за да се гарантира изпълнението им:

- промени на графика (начало и край на работното време и почивки);
- промяна на работното време, напр. по-кратки дни, почивни дни между работните дни;
- промяна на работното натоварване, напр.:
 - ✚ поставяне на по-малко задачи от обичайното за даден период;
 - ✚ предоставяне на повече време за приключване на обичайните задачи;
- промяна на модела на работа, напр. необходимост от редовни почивки;
- временни промени на задълженията или задачите („променени задачи“);
- подкрепа, напр:
 - ✚ ясна линия на надзор — човек, към когото да се обърнете или да консултирате по
 - ✚ системата за работа с „приятел“, при която двама души работят заедно, за да могат да се наблюдават взаимно и да си помагат.
 - ✚ свободно време за медицински преглед
 - ✚ да не се работи в изолация;
- ясни цели и механизми за анализ;
- работа от дома в част от времето;
- промени на оборудването, напр. филтри за екран със синя светлина, софтуер, активиращ се гласово, ергономични офис столове, подобро оборудване за товаро-разтоварни работи.

Ако здравословното ви състояние е неустойчиво, добре е да съобщите за това на вашия ръководител.

Ако е вероятно здравословното ви състояние да се счита за увреждане, работодателят може по закон да има допълнителни задължения да направи разумните промени.

Как могат да ви помогнат службите по трудова медицина?

Службите по трудова медицина и лекарите по трудова медицина признават, че заболяването може да продължи дълго и че ранното връщане на работа може да доведе до рецидив. Те могат да ви помогнат по следните начини:

- извършване на индивидуална оценка на здравния риск;
- оценяване на служителите с нови заболявания и недостатъчно изяснени заболявания и оценка на въздействието на симптомите при дейността;
- извършване на индивидуална оценка на риска на работното място/работата с вас и вашия пряк ръководител;
- разглеждане на вашата безопасност и безопасността на вашите сътрудници;
- въвеждане на програми за рехабилитация и медицинско наблюдение, ако са необходими корекции на стандартното медицинско наблюдение за други рискове.

Ако работите за голяма организация, попитайте дали могат да бъдат предоставени:

- консултации;
- рехабилитация, напр. физиотерапия или трудова терапия;
- практическа помощ по въпроси, свързани с грижата за децата и здравословното състояние в дългосрочен план, така че да се окаже помощ на хората да получат и запазят работа.

Общи отговорности на вашия работодател

Тук се посочват няколко положения, които да присъстват в нагласите на вашия работодател по отношение на работната сила, психичното здраве и процедурите:

- общи политики за осигуряване на „добро работно място“ за всички;
- политика за отсъствия по болест;
- гъвкави работни политики;
- задължения за здравословните и безопасни условия на труд;
- политики за хората с увреждания и равнопоставеност.

Тази брошура предоставя насоки за служители за това как да се върнат на работа след заразяване с COVID-19 или продължителен COVID.

COVID-19 е ново заболяване; по тази причина това е временен документ, който ще бъде обновяван при получаването на нова информация.

EU-OSHA е разработила насоки за възстановяване на служителите при връщане на работа след COVID-19 — вж. <https://osha.europa.eu/en/themes/covid-19-resources-workplace>

EU-OSHA изготвя множество насоки и инструменти за предприятията за справяне с въздействието на COVID-19 върху работните места. Можете да ги разгледате, като посетите специалния уеб раздел [Здравословните работни места спират пандемията](#). Допълнителни материали можете да намерите, като посетите уеб раздела на EU-OSHA [Рехабилитация и връщане на работа](#).

Автор(и): Проф. Еван Макдоналд, д-р Друшка Лалуу, д-р Клеър Рейнър и д-р Йо Яркер, Група за продължителен Covid (Общество по трудова медицина).

EU-OSHA изразява своята благодарност на Обществото за трудова медицина (SOM)

Управление на проекта: Йоанис Анифантис, Елке Шнайдер, Уилям Кокбърн, Европейска агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA).

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, 2021 г.

Възпроизвеждането е разрешено само при посочване на източника.