

## COVID-19: TAGASI TÖÖLE

### Töökohtade ümberkorraldamine ja töötajate kaitse

2020. a detsembris ajakohastatud versioon



© Euroopa Liit, 2020

## Sisukord

|                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|---|
| Suuniste taust ja reguleerimisala .....                      | 2 |
| Sissejuhatus .....                                           | 2 |
| Uuendage oma riskihinnangut ja võtke sobivaid meetmeid ..... | 2 |
| Töökohal COVID-19ga kokkupuute minimeerimine .....           | 3 |
| Töö jätkamine pärast sulgemisperioodi .....                  | 4 |
| Suure töölt puudujate arvuga toimetulek .....                | 5 |
| Kodus töötavate töötajate juhtimine .....                    | 5 |
| Kaasake töötajaid .....                                      | 6 |
| Hoolitsege haigestunud töötajate eest .....                  | 6 |
| Tehke tulevikuplaane ja õppige kogemusest .....              | 7 |
| Püsige teabega kursis .....                                  | 7 |
| Sektorid ja kutsealad .....                                  | 8 |
| COVID-19 valdkonnapõhised suunised .....                     | 8 |

## Suuniste taust ja reguleerimisala

Nende mittesiduvate suuniste eesmärk on aidata tagada tööandjate ja töötajate ohutus ning tervishoid COVID-19 pandeemia tõttu oluliselt muutunud töökeskkonnas. Suuniste sisu:

### Riski hindamine ja sobivad meetmed

- COVID-19ga kokkupuute minimeerimine
- töö jätkamine pärast sulgemisperioodi
- suure töölt puudujate arvuga toimetulek
- kodus töötavate töötajate juhtimine

### Töötajate kaasamine

### Haigestunud töötajate eest hoolitsemine

### Tulevikuplaanid ja kogemusest õppimine

### Teavitatuna püsimine

### Teave spetsiifilistele sektoritele ja kutsealadele

Suunised hõlmavad näiteid üldistest meetmetest, mis võivad aidata tööandjal sõltuvalt konkreetsest tööolukorrast luua tegevuse alustamisel või jätkamisel piisavalt ohutu ja tervisliku töökeskkonna.

Dokument sisaldab linke EU-OSHA avaldatud asjaomasele teabele ning mitmesugustest allikatest pärinevate erinevatele sektoritele ja kutsealadele suunatud materjalide loetelu. Võtke arvesse, et selles suunisdokumendis sisalduv teave ei ole ette nähtud tervishoiuasutustele, mille jaoks on avaldatud erinõuanded (nt [ECDC](#), [WHO](#), [CDC](#) poolt).

Kui teil on konkreetseid küsimusi või probleeme, mida selles dokumendis ei käsitleta, kasutage kohalike ametiasutuste, näiteks terviseameti või tööinspektsiooni väljastatud teavet.

## Sissejuhatus

Euroopa Liidu (EL) liikmesriigid on pärast 2019. aasta uue koroonaviiruse (COVID-19) pandeemia puhkemist võtnud haiguse leviku tõkestamiseks mitmesuguseid meetmeid, mis on mõjutanud ka töökohti. Kriisil on olnud ränk mõju tööelule, seetõttu peavad kõik ühiskonna komponendid – sh ettevõtted, tööandjad ja sotsiaalpartnerid – andma töötajate, nende perede ja kogu ühiskonna kaitseks oma panuse.

Meetmete laad ja ulatus ulatuvad liikumispiirangutest ja mitteoluliste tegevuste peatamisest kuni ruumis viibivate isikute arvu piiramise, teatavate tegevuste keelustamise ja kohustuseni järgida individuaalseid hügieenimeetmeid. Nende kohaldamine võib erineda sõltuvalt pandeemia arengust, sektorist, kutsealast või üksikisiku tervisest. Meetmete tulemusena võidakse töötajatelt nõuda kodus töötamist või – kui vahemaa tagant ei ole võimalik töötada – siis kodus viibimist.

Kui meetmetega saavutatakse COVID-19 levikumäära piisav vähenemine, lubatakse taas tööd alustada. Seda tehakse sageli etapiviisiliselt, alustades tervisekaitse ja majanduse seisukohalt hädavajalikest kutsealadest.

Kuigi vaksineerimise tagajärjel meetmed aja jooksul leevenevad, ei ole selge, mil määral või millal „tavapärased“ tegevused taastuvad. On väga tõenäoline, et teatavad meetmed jäävad kehtima mõneks ajaks või võetakse hiljem uuesti kasutusele, et vältida nakatumise suurenemist tulevikus.

COVID-19 kriis survestab tööandjaid ja töötajaid, sest nad on pidanud kehtestama väga kiiresti uusi tööprotsesse ja -tavasid või oma töö ja äritegevuse peatama. Selles olukorras pakub tööohutus ja tervishoid praktilist tuge töö jätkamiseks või säilitamiseks ning aitab tõkestada COVID-19 levikut.

## Uuendage oma riskihinnangut ja võtke sobivaid meetmeid

Nagu tavalistes töötingimustes, on füüsilise ja psühhosotsiaalse töökeskkonna riskide tuvastamine ja [hindamine](#) ka COVID-19 ohjamismeetmete raames tööohutuse ja -tervishoiu korraldamisel esimene samm. Tööandjad on kohustatud tööprotsessi muutumise korral oma riskihinnangu üle vaatama ja

kaaluma kõiki, ka vaimset tervist mõjutavaid riske. Riskihinnangu ülevaatamisel tuleb tähelepanu pöörata kõigile probleemide põhjustavatele anomaaliatele ja olukordadele ning mõelda, kuidas need aitavad organisatsioonil pikemas perspektiivis vastupidavamaks muutuda. Ärge unustage kaasata riskihindamise ülevaatusse töötajaid ja nende esindajaid ning pidage nõu ka riskiennetuse spetsialisti või töotervishoiuteenuste osutajaga, kui teil on võimalik nende abi kasutada. Hankige riskihindamise jaoks pädevatelt riigiasutustelt ajakohast teavet COVID-19 olukorra kohta teie piirkonnas. Kui riskihinnang on ajakohastatud, tuleb järgmise sammuna koostada asjakohaste meetmetega tegevuskava. Allpool on mõned näited pandeemiaga seotud probleemidest, mida tuleb sellise tegevuskava koostamisel arvesse võtta.

## Töökohal COVID-19ga kokkupuute minimeerimine

Ohutute töömeetodite rakendamisel COVID-19ga töökohal kokkupuute piiramiseks on esmalt vaja hinnata riske ja seejärel kasutada [kontrollimeetmete hierarhiat](#). See tähendab kontrollimeetmete võtmist eelkõige riski kõrvaldamiseks ja – kui see ei ole võimalik – töötajate riskiga kokkupuute minimeerimiseks. Alustage kollektiivsetest meetmetest ja täiendage neid vajadusel individuaalsete meetmetega, näiteks isikukaitsevahenditega. Allpool on näited kontrollimeetmetest, ehkki mõni neist ei ole oma olemuse tõttu kohaldatav kõigile töökohtadele ega kutsealadele.

- Tehke ainult töid, mis on praegu hädavajalikud; mõne töö võib edasi lükata ajani, mil risk on väiksem. Osutage võimaluse korral teenuseid kaugsuhtluse vormis (telefoni või video kaudu), mitte isiklikult. Veenduge, et töökohal on ainult töötajad, kelle kohalviibimine on töö tegemiseks hädavajalik, ja minimeerige kolmandate isikute kohalviibimist.
- Vähendage töötajatevahelisi kontakte nii palju kui võimalik (nt koosolekute ja puhkepauside ajal). Eraldage töötajad, kes saavad tööülesandeid ohutult üksi täita ja kelle tööks ei ole vaja spetsiaalseid kohapealseid seadmeid või masinaid. Laske neil näiteks võimaluse korral töötada üksi vabas kontoriruumis, töötajate puhketoas, sööklas või koosolekuruumis. Paluge haavatavatel töötajatel (vanematel ja [krooniliste haigustega](#), sh kõrgvererõhu, kopsu- või südameprobleemide, diabeediga ja [vähiravil või muul immunosupressiivsel ravil](#) töötajatel) ning [rasedatel töötajatel](#) võimaluse korral kodus töötada. Kaugtöö võib olla vajalik ka töötajate puhul, kelle lähedased kuuluvad riskirühma.
- Vältige füüsilist kokkupuudet klientidega ja klientide vahel või piirake seda, kasutades näiteks tellimust vastuvõtmist interneti või telefoni teel, kontaktivaba tarnet või ohjatatavat sissepääsu (vältides väljas rahvamassi kogunemist) ja füüsilise distantssi hoidmist ettevõtte ruumides ja ka väljaspool.
- Kaupade transportimisel laske kaubad peale võtta või maha laadida väljaspool ettevõtte ruume. Tutvustage autojuhtidele autokabiinis hügieeni tagamise eeskirju ja varustage nad sobiva desinfitseerimisgeeli ja puhastuslappidega. Laske transporditöötajatel kasutada olmeruume, nt tualettruume, kohvikuid, riietusruume ja duširuume, rakendades piisavaid ettevaatusabinõusid (korraga ruumi ühe kasutaja lubamine ja regulaarne koristamine).
- Paigutage töötajate vahele läbilaskmatu barjäär, eriti juhul, kui neil ei ole võimalik hoida kahemeetrist vahemaad. Barjäärid võivad olla spetsiaalselt selleks otstarbeks valmistatud või valmistatud näiteks plastkilest, eraldusseintest, sahtlitest või hoiukappidest. Selleks ei sobi esemed, mis ei ole jäigad või on avadega, nt potitaimed või karded, või millega kaasneb muu risk, nt komistamise või eseme kukkumise oht. Kui barjääri ei saa kasutada, tuleb töötajate vahel vahemaa loomiseks tagada, et näiteks töötaja mõlemale küljele jääb vaba laud.
- Kui vahetu kontakt ei ole vältitav, tohib see kesta maksimaalselt 15 minutit. Vähendage vahetuste alguses ja lõpus ettevõtte eri osakondade töötajate kontakte. Korraldage lõunapausid nii, et korraga viibiks kohvikus, puhkeruumis või köögis vähem inimesi. Tagage, et tualettruumides ja riietusruumides oleks korraga ainult üks töötaja. Pange tualettruumi uksele silt, mis näitab, kui üks kabiinidest on kasutuses, et tualettruumi siseneks korraga ainult üks inimene. Arvestage töövahetuste korraldamisel puhastus- ja desinfitseerimistöödele kuluva ajaga.
- Varustage sobivad kohad seebi ja vee või käte desovahendiga ning paluge töötajatel sageli käsi pesta. Puhastage sageli ruume, eelkõige lette, uksekäepidemeid, tööriistu ja muid pindu, mida inimesed katsuvad.

- Võimalusel tagage hea ventilatsioon, avage aknad ja uksed, et lasta väljast sisse värsket õhku.
- Kooskõlas teie piirkonnas kehtivate nõuetega võib kaaluda kirurgiliste või hügieeniliste näomaskide kasutamist töökohal ja kõigis kinnistes ühisruumides, nt autod, kaubikud ja ühistransport. Need näomaskid on kavandatud hügieenimeetmena, mis hoiab ära koroonaviiruse leviku köhimise või aevastamise käigus lenduvate ja teiste inimeste puudutatavatele pindadele langevate piiskade ning väljahingatava aerosooli kaudu, mis püsib õhus kuni teiste poolt sissehingamiseni.
- Kui olete tuvastanud nakatumisrisi, mis püsib hoolimata kõigist mõistlikest ohutusmeetmetest, andke töötajatele vajalikud isikukaitsevahendid. Oluline on õpetada töötajad isikukaitsevahendeid õigesti kasutama ja tagada, et nad järgiksid [maskide](#) ja [kinnaste](#) kasutamisel vastavaid eeskirju ja suuniseid.
- Pange töökoha sissepääsu juures ja teistes nähtavates kohtades üles plakatid, mis julgustavad töötajat haigena koju jääma, järgima köhimise ja aevastamise etiketti ning hoolitsema kätehügieeni eest.
- Võimaldage töötajatel kasutada ühistranspordi asemel isiklikku transporti, näiteks tagage piisavalt parkimiskohti või jalgrataste turvaline kinnituskoht ja julgustage töötajaid võimalusel jala tööle tulema.
- Kasutage vajaduse korral paindlikku puhkust ja kaugtööd, et piirata töökohal kohalviibimise vajadust.
- Võtke sobivaid meetmeid puhastustöötajate ülekoormamise vältimiseks, nt eraldage selleks tööks rohkem personali ja paluge töötajatel jätta lahkudes töökoht korda. Varustage töökohad pabertaskurättidega ja kilekotiga vooderdatud prügikastidega, mida saab tühjendada sisuga kokku puutumata.

Lisateave, sh kuidas toimida, kui teie töökohal on viibinud COVID-19 nakatunu, ning nõuanded reisimise ja koosolekute pidamise kohta, on dokumendis „[COVID-19: guidance for the workplace](#)“ (COVID-19: suunised töökohtadele). Eraldi teavet on avaldatud ka [piirialatöötajate ja lähetatud töötajate kohta](#) (isikud, kes töötavad ühes riigis ja naasevad regulaarselt teise riiki, st elukohariiki).

## Töö jätkamine pärast sulgemisperioodi

Kui teie töökoht on olnud seoses COVID-19ga teatud perioodiks suletud, koostage töö jätkamiseks kava, arvestades tööohutuse ja töötervishoiu nõuetega. Kava koostamisel tuleks arvestada järgmist:

- Uuendage oma [riskihinnangut](#), nagu eespool kirjeldatud, ja tutvuge dokumendiga „[COVID-19: guidance for the workplace](#)“ (COVID-19: suunised töökohtadele).
- Kohandage enne täismahus töö jätkamist ja kõigi töötajate tööle naasmist töökoha ruumiasetust ja töökorraldust nii, et COVID-19 edasikandumise võimalus oleks väiksem. Kaaluge ümberkorralduste jaoks aja võitmiseks järk-järgulist tööle naasmist. Teavitage töötajaid enne tööle naasmist kindlasti tehtud muudatustest, tutvustage uut korraldust ja vajadusel koolitage neid.
- Võtke võimalusel ühendust töötervishoiuteenistuse ning töötervishoiu ja tööohutuse nõustajaga ja rääkige neile enda plaanidest.
- Pöörake erilist tähelepanu riskirühma kuuluvatele töötajatele ja olge valmis kaitsma kõige haavatavamaid, sh vanemaid ja [krooniliste haigustega](#) (sh kõrgvererõhutõbi, kopsu- või südameprobleemid, diabeet) ja [vähiravil või muul immunosupressiivsel ravil](#) töötajaid ning [rasedaid töötajaid](#). Pöörake tähelepanu ka töötajatele, kelle lähedased kuuluvad riskirühma.
- Kaaluge ärevuse või stressi all kannatavate töötajate toetamise võimalust. Selleks võiksid juhid töötajatelt sagedamini küsida, kuidas neil läheb, soodustada töötajatevahelist suhtlust või sõbrunemist, teha muudatusi töökorralduses ja tööülesannetes, luua töötajate toetamise programmi või juhendamisteenuse ning teha neile kättesaadavaks töötervishoiuteenistuse kontaktandmed. Arvestage, et töötaja elus võivad olla toimunud traumaatilised sündmused, näiteks sugulase või sõbra raske haigus või surm, töötajal võib olla rahalisi raskusi või probleeme isiklikes suhetes.

- Pärast individuaalset või kollektiivset isolatsiooniperioodi tööle naasvad töötajad on tõenäoliselt mures, eelkõige nakatumisriski pärast. Need mured – eriti juhul, kui tööd on muudetud – võivad põhjustada stressi ja vaimse tervise probleeme. Füüsilise distantsi hoidmise meetmete ajal on sellised probleemid tõenäolisemad ja lisaks ei ole võimalik kasutada tavapäraseid toimetulekumehhanisme, nt eraldumist või teistega probleemist rääkimist, vt „[Return to work after sick leave due to mental health problems](#)“ (tööle naasmine pärast vaimse tervise probleemide tõttu haiguslehel olemist). Andke töötajatele teavet toe ja nõu saamise avalike allikate kohta. [Mental Health Europe](#) on avaldanud teavet vaimse tervise eest hoolitsemise ja COVID-19 ohuga toimetuleku kohta.
- Töötajad võivad muretseda suurema nakatumisohu pärast töökohal ja võivad mitte soovida tööle naasta. Tähtis on nende muredest aru saada ja teavitada neid võetud meetmetest ja vajadusel pakutavast toest.

## Suure töölt puudujate arvuga toimetulek

Sõltuvalt teie piirkonna nakatumismäärast ja kehtestatud piirangutest võivad paljud teie töötajad COVID-19 tõttu töölt puududa. Kui töötaja on ettevaatusabinõuna kodus karantiinis, võib tal olla võimalik kaugtöö kujul tööd jätkata (vt allpool); vastasel juhul ei saa töötaja teatud perioodil tööd teha.

Töötajad, kellel on diagnoositud COVID-19, võivad jääda töölt eemale ja olla töövõimetud oluliselt kauem, ning raskemalt haigestunud võivad pärast nakkusest paranemist vajada pikemat taastumisperioodi. Mõni töötaja võib puududa ka seetõttu, et peab lähedase eest hoolitsema.

- Kui töölt puudub kasvõi ajutiselt oluline arv töötajaid, võib ettevõtte tegevuse jätkumine olla raskendatud. Ehkki olemasolevad töötajad peaksid töösse suhtuma paindlikult, on oluline, et nad ei satuks olukorda, kus peavad riskima oma tervise või ohutusega. Suurendage töökoormust võimalikult vähe ja veenduge, et suurema koormusega töötamine ei kesta liiga kaua. Keskastmejuhtide tähtis ülesanne on olukorda jälgida ja tagada, et ükski töötaja ei oleks [ülekoormatud](#). Järgige töö- ja puhkeaja eeskirju ja kokkuleppeid ning lubage töötajatel olla töövabal ajal mittekättesaadavad.
- Kui teete ümberkorraldusi väiksema tööjõuga toimetulekuks, nt rakendate uusi töömeetodeid ja -korda ning muudate rolle ja kohustusi, mõelge, kas personal vajab lisakoolitust ja -tuge, ning veenduge, et kõik töötajad on neile määratud ülesannete täitmiseks pädevad.
- Ristkoolitage töötajaid teostama kõige olulisemaid tööoperatsioone nii, et ettevõtte saaks töötada ka siis, kui puuduvad võtmetöötajad.
- Ajutise personali kasutamisel on oluline teavitada neid töökohal esinevatest riskidest ja neid vajaduse korral koolitada.

## Kodus töötavate töötajate juhtimine

Enamikus liikmesriikides võetud füüsilise distantsi hoidmise meetmete raames on eelistatud või kohustuslik kodus töötamine, kui töötaja töö olemus seda võimaldab. Paljud töötajatest teevad esimest korda kaugtööd ja nende töökeskkond on tõenäoliselt töökohaga võrreldes mitmes aspektis puudulik. See, mis ulatuses kodust keskkonda saab kohandada, sõltub töötaja asjaoludest ja kohandamiseks kasutatavast ajast ja ressurssidest.

Kodus ohutult ja tervislikult töötamise nõuanded on [siin](#), ent see allikas on suunatud peamiselt neile, kes teevad kaugtööd regulaarselt või pikaajaliselt. Allpool on mõned soovitusel selliste töötajate riskide vähendamiseks, kellel ei ole võimalik kodust töökohta korralikult ette valmistada.

- Korraldage kaugtööd tegevate töötajate ja nende esindajate riskihindamine.
- Lubage töötajatel tööl kasutatavaid vahendeid ajutiselt koju viia (kui nad ei saa seda ise teha, kaaluge vahendite kohaletoomist). Sellised vahendid võivad olla näiteks arvuti, monitor, klaviatuur, hiir, printer, tool, jalatuge või lamp. Tavapärase töö taastumisel segaduste vältimiseks dokumenteerige, kes on millised vahendid koju viidud.
- Andke kaugtöötajatele [suunised kodus töökoha loomiseks](#), mis hõlmavad ergonoomikat, nt õige asend ja võimaluse korral sage liigutamine.

- Julgustage töötajaid regulaarselt pause tegema (iga 30 minuti tagant), püsti tõusma, liikuma ja end sirutama.
- Toetage kaugtöötajaid IT-seadmete ja tarkvara kasutamisel. Tele- ja videokonverentside vahendid on küll töö hädavajalik osa, ent võivad töötajatele, kes ei ole nendega harjunud, probleeme tekitada.
- Tagage, et infovahetus toimiks kõigil kodus töötajaid puudutavatel tasanditel tõhusalt. See hõlmab tippjuhtide poolt keskastmejuhtidele edastatavat strateegilist teavet, aga unustada ei tohi ka tavalise kolleegidevahelise sotsiaalse suhtluse olulisust. Kui esimest liiki teabe andmiseks saab korraldada internetikoosolekuid, siis teise puhul võib julgustada töötajaid internetis suhtlema või tegema virtuaalseid „kohvipause“.
- Ärge alahinnake riski, et töötajad tunnevad eraldatust ja survestatust, mis võib toe puudumisel põhjustada vaimse tervise probleeme. Tõhus suhtlus, juhi ja kolleegide toetus ning võimalus kolleegidega mitteametlikult lävida on olulised. Kaaluge veebis regulaarsete personali- või rühmakoosolekute pidamist või roteerige töökohal viibivaid töötajaid, kui järk-järguline tööle naasmine on alanud.
- Võtke arvesse, et teie töötajal võib olla elukaaslane, kes teeb samuti kaugtööd, või lapsed, kes võivad vajada hoolitsust, sest nad ei viibi koolis, ja tuge internetikauses koduõppes. Teistel võib olla vaja hoolitseda eakate või kroonilisi haigusi põdevate või liikumispiiranguid järgivate inimeste eest. Selliste asjaolude ilmnemisel peavad juhid töötundidesse ja produktiivsusesse paindlikult suhtuma ja töötajatele mõista andma, et nende suhtes ollakse arusaavad ja paindlikud.
- Aidake töötajatel seada töö ja vaba aja vahele tervislikud piirid, öeldes selgelt, millal nad peavad töötama ja kättesaadavad olema.

## Kaasake töötajaid

Töötajate ja nende esindajate osalemine töötervishoiu ja -ohutuse juhtimises on edu saavutamisel äärmiselt oluline ja ka seaduslik kohustus. See kehtib ka seoses COVID-19ga võetavate töökoha meetmete kohta ajal, mil sündmused arenevad kiiresti ning töötajate ja laiema elanikkonna seas levivad ebakindlustunne ja ärevus.

Töötajatele ja/või nende esindajatele ning töökeskkonnavolinikele tuleb kavandatud muudatustest ja ajutiste protsesside tegelikust toimimisest aegsasti rääkida. Töötajate kaasamine riskihindamisse ja lahenduste väljatöötamisse on töötervishoiu ja -ohutuse hea tava tähtis osa. Töökeskkonnavolinikud ning töötervishoiu ja -ohutuse komiteed aitavad töötada välja ennetusmeetmeid ja tagada nende eduka rakendamise.

Mõelge ka sellele, kuidas tagada, et renditööjõul ja töövõtjatel oleks juurdepääs samale teabele, mida edastatakse alalistele töötajatele.

## Hoolitsege haigestunud töötajate eest

Maailma Terviseorganisatsiooni sõnul on [COVID-19 levinumad sümptomid](#) palavik, väsimus ja kuiv köha. Mõnel nakatunul ei teki sümptomeid ja nad ei tunne end haigena. Enamik inimestest (umbes 80%) paraneb haigusest spetsiifilist ravi vajamata. Väike osa COVID-19sse nakatunutest haigestub raskelt ja neil tekivad hingamisraskused. Kõige tõenäolisemalt jäävad raskelt haigeiks vanemad inimesed ja varasemate terviseprobleemide, nt kõrge vererõhu, südameprobleemide või diabeediga inimesed.

Raskelt haigestunud inimeste puhul võib olla tarvis võtta erimeetmeid ka siis, kui nad on taas töövõimeliseks tunnistatud. Teatavad andmed viitavad sellele, et koroonaviirusesse nakatunud inimeste kopsufunktsioon jääb pärast haigusest paranemist väiksemaks. Selliste töötajate tööd võib olla vaja vastavalt kohandada ja nad võivad vajada vaba aega füsioteraapia jaoks. Intensiivravil olnud töötajad võivad seista silmitsi spetsiifiliste raskustega. Töötaja arst ja töötervishoiuarst (olemasolu korral) peavad andma nõu, kuidas ja millal töötaja saab tööle naasta.

- **Lihasnõrkus.** Mida kauem on inimene intensiivravil olnud, seda suurem on probleem. Lihaste jõu vähenemine võib avalduda ka hingamisteid puudutavate kaebuste kujul. Teine levinud, ent harvem äratuntav nähtus on intensiivravijärgne sündroom (PICS). See esineb umbes 30–50%-l intensiivravil olnud patsientidest ja on võrreldav posttraumaatilise stressihäirega.
- **Mäluprobleemid ja keskendumisraskused.** Need kaebused tekivad sageli alles teatud aja jooksul. Kui inimene on tööle naasnud, ei pruugi need alati silma torgata. Tööl märgatavad sümptomid on mäluprobleemid ja keskendumisraskused, raskused ülesannete rahuldavalt täitmisel ja kehvem probleemide lahendamise oskus. Seega tuleb nende sümptomite avaldumist hoolikalt jälgida, kui teate, et inimene on olnud intensiivravil. Tõhus juhendamine on väga tähtis, sest mõnel töötajal on raske endise tulemuslikkusega tööle hakata.
- **Tööle naasmiseks kulub palju aega.** Andmed näitavad, et veerandil kuni kolmandikul intensiivravil olnutest tekivad vanusest sõltumata probleemid. Umbes pooltel patsientidest kulub tööle naasmiseks aasta ja kolmandik ei pruugi kunagi naasta.

Töötervishoiuarstid ja tervishoiuteenistused oskavad kõige paremini nõu anda, kuidas hoolitseda töötajate eest, kes olid haiged, ning mis kohandusi võib olla vaja nende töös teha. Kui teil ei ole võimalik töötervishoiuteenistusse pöörduda, tuleb neisse küsimustesse delikaatselt suhtuda ning austada töötaja eraelu puutumatust ja konfidentsiaalsust.

Arvestage, et COVID-19 põdenud töötajad võivad tunda end stigmatiseerituna ja neile võib osaks saada diskrimineerimine.

## Tehke tulevikuplaane ja õppige kogemusest

Kuigi COVID-19 vastane vaktsineerimine lõpetab aja jooksul praeguse pandeemia, on oluline koostada või ajakohastada kriisikavad juhuks, kui töö tuleb tulevikus katkestada ja seejärel taaskäivitada. Seda kirjeldatakse dokumendis „[COVID-19: guidance for the workplace](#)“ (COVID-19: suunised töökohtadele). Ka väikeettevõtjad võivad koostada kontrollnimekirja, mis aitab neil valmistuda samalaadsete sündmuste kordumiseks.

Esimest korda kaugtööd kasutanud ettevõtted võivad kaaluda selle kasutamist kaasaegse, pikaajalise töömeetodina. COVID-19 pandeemia kogemused võivad aidata koostada kaugtööeeskirja või olemasolevad eeskirjad üle vaadata.

## Püsige teabega kursis

COVID-19 kohta levib äärmiselt palju teavet ning usaldusväärse ja täpse teabe ebamäärasest ja eksitavast eristamine võib olla raske. Kontrollige alati, kas teabe algallikas on tuntud ja kvalifitseeritud. Ametlikud allikad, kust leiate COVID-19 teavet:

- [Maailma Terviseorganisatsioon](#)
- [Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus](#)
- [Euroopa Komisjon](#)
- [Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet](#)

Kui pandeemiakriis hakkab tänu vaktsineerimisele taanduma ja COVID-19 meetmeid leevendatakse, võidakse väljastada konkreetseid sektoreid, kogukondi või rühmi puudutavat teavet, mida sageli uuendatakse. Sellist teavet pakuvad teie riigi tervishoiu- ja tööministeeriumid, kust võib saada linke spetsiifilisematele allikatele.

## Sektorid ja kutsealad

Kõige suurem COVID-19sse nakatumise risk on inimestel, kes puutuvad töö tõttu füüsiliselt kokku paljude inimestega. Teised kõrgema riskiga hädavajalikud töötajad peale tervishoiutöötajate, hooldekodude töötajate ja koduhooldajate on näiteks toidlustamise ja jaemüügi, prügiveo, kommunaalteenuste, politsei- ja turvatöö ning ühistranspordi valdkonnas töötavad inimesed.

Nii nagu mõni riik piiras tööl käimist teatud sektorites varem kui teistes – üldjuhul peatati esimesena hariduse, vaba aja ja meelelahutusega seotud tegevused ja viimasena tööstus ja ehitustöö –, võib pärast meetmete leevenemist tööle naasmine samuti toimuda astmeliselt, ent vastupidises järjekorras. Mitmed riigid on kehtestatud COVID-19ga seotud sektoripõhised suunised ja teatud neist on allpool loetletud. Lisanäited on [EU-OSHA](#) ja [riiklike töötervishoiu- ja tööohutusametite või -instituutide](#) kodulehtedel.

### COVID-19 valdkonnapõhised suunised

|                                     |                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Ehitus                              | <a href="#">Construction</a>                           |
| Jaemüük                             | <a href="#">Retail</a>                                 |
| Toit                                | <a href="#">Food</a>                                   |
| Transport                           | <a href="#">Transport</a>                              |
| Hooldus- ja koduteenused            | <a href="#">Maintenance and domestic services</a>      |
| Vaba aeg ja meelelahutus            | <a href="#">Leisure and entertainment</a>              |
| Haridus                             | <a href="#">Education</a>                              |
| Juuksuriteenused                    | <a href="#">Hairdressing</a>                           |
| Tervishoiu- ja hoolekandeteenused   | <a href="#">Health and care services</a>               |
| Korraldus- ja vanglad               | <a href="#">Policing and prisons</a>                   |
| Muu                                 | <a href="#">Others</a>                                 |
| Riikide andmekogud (mittetäielikud) | <a href="#">National compilations (non-exhaustive)</a> |

Dokumenti on ajakohastatud 23. detsembril 2020. Vastavat [OSHwiki artiklit](#) uuendatakse korrapäraselt ja valdkonnapõhiseid materjale uuendatakse jooksvalt.

Autor(id): William Cockburn, Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet (EU-OSHA)

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Amet, 2020

Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel.