

COVID-19: POVRATAK NA RADNO MJESTO

Prilagođavanje radnih mjesta i zaštita radnika

Ažurirana verzija, prosinac 2020.



© Europska unija, 2020.

Sadržaj

Pozadina i područje primjene smjernica.....	2
Uvod	2
Ažuriranje procjene rizika i poduzimanje odgovarajućih mjera	3
Smanjenje izloženosti virusu koji uzrokuje COVID-19 na radnom mjestu na najmanju moguću mjeru	3
Nastavak rada nakon razdoblja privremenog prekida	4
Suočavanje s visokom stopom odsutnosti s posla	5
Upravljanje aktivnostima radnika koji rade od kuće.....	6
Uključivanje radnika.....	6
Briga o radnicima koji su bili bolesni	7
Planiranje i učenje za budućnost.....	7
Održavanje dobre informiranosti	8
Sektori i zanimanja	8
Smjernice o bolesti COVID-19 za pojedine sektore	8

Pozadina i područje primjene smjernica

Cilj ovih neobvezujućih smjernica jest pomoći poslodavcima i radnicima da ostanu sigurni i zdravi u radnom okruženju koje se zbog pandemije bolesti COVID-19 znatno promijenilo. Smjernice pružaju savjete u područjima kao što su:

Procjena rizika i odgovarajuće mjere

- smanjenje izloženosti virusu koji uzrokuje COVID-19 na najmanju moguću mjeru
- nastavak rada nakon razdoblja privremenog prekida
- suočavanje s visokom stopom odsutnosti s posla
- upravljanje aktivnostima radnika koji rade od kuće

Uključivanje radnika

Briga o radnicima koji su bili bolesni

Planiranje i učenje za budućnost

Održavanje dobre informiranosti

Informacije za sektore i zanimanja

Smjernice obuhvaćaju primjere općih mjera koje, ovisno o određenoj situaciji na radnom mjestu, mogu pomoći poslodavcima u postizanju odgovarajućeg sigurnog i zdravog radnog okruženja pri obavljanju ili nastavljaju aktivnosti.

U ovom dokumentu navode se poveznice na relevantne informacije Europske agencije za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) i popis resursa raznih pružatelja usluga koji su usmjereni na različite industrije i radna mjesta. Napominjemo da informacije sadržane u ovim smjernicama ne obuhvaćaju zdravstveni sektor, za koji su dostupni posebni savjeti (primjerice, [ECDC-a](#), [SZO-a](#), [CDC-a](#)).

Odgovore na sva konkretna pitanja ili zabrinutosti koje nisu obuhvaćene ovim dokumentom zatražite od lokalnih nadležnih tijela, kao što su zdravstvena služba ili inspektorat rada.

Uvod

Nakon pojave pandemije uzrokovane novim koronavirusom 2019. godine (COVID-19) države članice Europske unije (EU) uvele su niz mjera, uključujući one koje utječu na radna mjesta, kako bi se spriječilo širenje bolesti. Svijet rada ozbiljno je pogođen tijekom ove krize, stoga svi dijelovi društva, uključujući poduzeća, poslodavce i socijalne partnere, moraju ispuniti svoju ulogu u cilju zaštite radnika, njihovih obitelji i društva u cjelini.

Priroda i opseg mjera kreću se od ograničenja kretanja i obustave aktivnosti koje nisu ključne do ograničenja broja osoba u istom prostoru, zabrane određenih aktivnosti i obveze pridržavanja mjera osobne higijene. Njihova primjena može se razlikovati ovisno o razvoju pandemije, sektoru, zanimanju ili zdravstvenom stanju pojedinca. Kao rezultat tih mjera od radnika se možda traži da rade od kuće ili, ako svoj posao ne mogu obavljati na daljinu, da ostanu kod kuće.

Nakon što se mjerama postigne dostatno smanjenje stope prijenosa bolesti COVID-19, odobrava se nastavak radnih aktivnosti. To se često provodi postupno, pri čemu se prvo odobrava rad u djelatnostima koje se smatraju nužnima za zaštitu zdravlja i gospodarstvo.

Iako će cijepljenje s vremenom dovesti do popuštanja mjera, nije jasno do koje mjere i kada će doći do vraćanja na uobičajene radne aktivnosti. Vrlo je vjerojatno da će određene mjere ostati na snazi još neko vrijeme ili u nekom trenutku biti ponovno uvedene kako bi se izbjeglo povećanje stopa zaraze u budućnosti.

Kriza uzrokovana bolešću COVID-19 stvara pritisak na poslodavce i radnike zbog nužne provedbe novih postupaka i praksi u vrlo kratkom roku ili nužne obustave rada i poslovnih aktivnosti. U tom kontekstu mjere u okviru sigurnosti i zdravlja na radu pružaju praktičnu potporu za nastavak ili održavanje rada te pridonose suzbijanju prijenosa bolesti COVID-19.

Ažuriranje procjene rizika i poduzimanje odgovarajućih mjera

Baš kao u normalnim radnim uvjetima, identifikacija i [procjena rizika](#) u fizičkim i psihosocijalnim radnim okruženjima početna je točka za upravljanje sigurnosti i zdravljem na radu u okviru mjera protiv bolesti COVID-19. Kada dođe do promjene u postupku rada poslodavci su dužni ponovno procijeniti rizik i uzeti u obzir sve rizike, uključujući one koji utječu na mentalno zdravlje. Pri ponovnoj procjeni rizika treba obratiti pozornost na sva odstupanja ili situacije koje uzrokuju probleme i kako se time može dugoročno pomoći organizaciji da postane otpornija. Ne zaboravite kako je važno da u reviziji procjene rizika sudjeluju radnici i njihovi predstavnici, a uključite i one koji su zaduženi za sprječavanje rizika ili pružatelja usluga medicine rada ako ga imate. Kao doprinos procjeni prikupite ažurirane informacije od javnih tijela o stanju u pogledu bolesti COVID-19 na vašem području. Nakon ažuriranja procjene rizika, sljedeći je korak izrada akcijskog plana s odgovarajućim mjerama. U nastavku su navedeni neki primjeri problema povezanih s pandemijom koje treba uzeti u obzir pri izradi takvog akcijskog plana.

Smanjenje izloženosti virusu koji uzrokuje COVID-19 na radnom mjestu na najmanju moguću mjeru

Provedba sigurnih radnih praksi u cilju ograničavanja izloženosti virusu koji uzrokuje COVID-19 na radnom mjestu najprije zahtijeva procjenu rizika, a zatim provedbu [kontrolnih mjera u skladu s hijerarhijom](#). To znači uspostavljanje kontrolnih mjera kako bi se najprije uklonio rizik, a ako to nije moguće, smanjila izloženost radnika na najmanju moguću mjeru. Najprije započnite s kolektivnim mjerama i po potrebi ih nadopunite pojedinačnim mjerama, kao što je osobna zaštitna oprema. U nastavku su navedeni neki primjeri kontrolnih mjera; međutim, neće biti moguće primijeniti sve mjere na sva radna mjesta ili poslove zbog njihove prirode.

- Zasad obavljajte samo nužni posao, možda se određeni poslovi mogu odgoditi za vrijeme kada rizik bude manji. Ako je moguće, pružajte usluge na daljinu (telefonom ili videovezom) umjesto osobnog sastanka. Pobrinite se da se na radnom mjestu nalaze samo oni radnici koji su neophodni za izvršavanje posla i smanjite prisutnost trećih strana na najmanju mjeru.
- Što je više moguće smanjite fizički kontakt među radnicima (primjerice, tijekom sastanaka ili za vrijeme odmora). Izolirajte radnike koji svoj posao mogu obavljati sami na siguran način te kojima nije potrebna specijalizirana oprema ili strojevi koji se ne mogu premjestiti. Primjerice, kad god je to moguće, rasporedite ih kako bi radili sami u praznom uredu, prostoriji za osoblje, kantini ili prostoriji za sastanke. Ako je moguće, zamolite radnike iz osjetljivih skupina da rade od kuće (starije osobe i one s [kroničnim bolestima](#) (uključujući visok tlak, probleme s plućima ili srcem, šećernu bolest ili osobe koje se [liječe od raka ili se podvrgavaju drugim postupcima imunosupresije](#)) te [trudnice](#)). Na daljinu će možda morati raditi i radnici čiji bliski članovi obitelji spadaju u visokorizičnu skupinu.
- Potpuno obustavite, a ako to nije moguće, ograničite fizičku interakciju s klijentima i između klijenata. To je primjerice moguće provedbom narudžbi putem interneta ili telefona, beskontaktnom isporukom ili kontroliranim ulaskom osoba (uz istodobno izbjegavanje stvaranja gužvi izvan prostora) te fizičkim distanciranjem unutar i izvan poslovnih prostora.
- Pri dostavi robe, preuzimanje ili isporuku obavljajte izvan poslovnih prostora. Pružite savjete vozačima o dobroj higijenskoj praksi u kabini te osigurajte da dobiju odgovarajući gel i maramice za dezinfekciju. Dostavljačima mora biti dopuštena upotreba prostorija kao što su sanitarni čvorovi, kafeterije, svlačionice i tuševi, iako uvijek uz odgovarajuće mjere opreza (primjerice, omogućiti da ih upotrebljava samo jedan po jedan korisnik i da se provodi redovito čišćenje).
- Postavite nepropusnu prepreku između radnika, posebice ako nisu u mogućnosti međusobno održavati udaljenost od dva metra. Prepreke mogu biti izrađene baš za tu namjenu ili improvizirane pomoću predmeta kao što su plastične folije, pregrade, pomični ormarići ili jedinice za pohranu predmeta. Treba izbjegavati predmete koji nisu čvrsti ili imaju praznine, kao što su lončanice ili kolica, ili one koji predstavljaju novu opasnost, primjerice predmete o koje se možete spotaknuti ili koji mogu pasti. Ako se ne može postaviti prepreka, potrebno je omogućiti dodatni prostor između radnika, primjerice, osigurati da radnici sa svake strane imaju najmanje dva prazna radna stola.

- Ako nije moguće izbjeći blizak kontakt, ograničite trajanje kontakta na manje od 15 minuta. Smanjite kontakt između različitih odjela u poduzeću na početku i završetku smjena. Organizirajte vrijeme pauze za obrok tako da se smanji broj osoba koje dijele kafeteriju, prostoriju za osoblje ili kuhinju. Pobrinite se da se u WC-ima i svlačionicama u isto vrijeme ne nalazi više od jedne osobe. Na glavna vrata sanitarnog čvora postavite znak koji će pokazivati kada je jedan od WC-a u upotrebi, kako bi se osiguralo da istodobno ne uđe više od jedne osobe. Organizirajte smjene tako da uzmete u obzir obveze čišćenja i dezinfekcije.
- Osigurajte na prikladnim mjestima sapun i vodu ili odgovarajuće sredstvo za dezinfekciju ruku i savjetujte radnicima da često peru ruke. Često čistite poslovne prostore, posebice pultove, kvake, alate i druge površine koje ljudi često diraju.
- Ako je moguće, osigurajte dobru prozračenost otvaranjem prozora i vrata kako bi izvana mogao ući svjež zrak.
- U skladu s važećim odredbama na vašem području možete razmisliti o upotrebi kirurških ili „higijenskih“ maski za lice na radnom mjestu i u svim zatvorenim, zajedničkim prostorima, kao što su automobili, kombiji i javni prijevoz. Te maske za lice osmišljene su kao higijenska mjera kojom se sprječava širenje koronavirusa putem kapljica izbačenih kašljanjem ili kihanjem koje padaju na površine koje dodiruju druge osobe i putem aerosola koji se izdiše i ostaje u zraku dok ga ne udahnu druge osobe.
- Ako ustanovite da postoji rizik od zaraze unatoč primjeni svih provedivih sigurnosnih mjera, osigurajte svu potrebnu osobnu zaštitnu opremu. Važno je osposobiti radnike za pravilnu upotrebu osobne zaštitne opreme, osiguravajući da slijede dostupne propise i smjernice o upotrebi [maski za lice](#) i [rukavica](#).
- Na ulazu na radno mjesto i drugim vidljivim mjestima postavite plakate koji potiču ostanak kod kuće u slučaju bolesti, primjeren način ponašanja pri kašljanju i kihanju te higijenu ruku.
- Olakšajte radnicima dolazak na posao osobnim vozilima radije nego javnim prijevozom, primjerice, omogućite im parkirna mjesta za automobile ili sigurnu pohranu bicikla i potičite ih da pješke dolaze na posao, ako je to moguće.
- Po potrebi uvedite praksu fleksibilnog dopusta i rada na daljinu kako biste ograničili broj ljudi na radnom mjestu.
- Poduzmite odgovarajuće mjere kako bi se izbjeglo pretjerano opterećivanje osoblja zaduženog za čišćenje; dodijelite primjerice zadatke dodatnom osoblju i zatražite od radnika da ostave svoje radno mjesto urednim. Radnicima osigurajte maramice i kante za smeće obložene plastičnom vrećicom kako bi se mogle prazniti, a da se ne dodiruje njihov sadržaj.

Pogledajte odjeljak [COVID-19: smjernice za radna mjesta](#) kako biste saznali više o pripremi radnog mjesta za krizu izazvanu bolešću COVID-19, uključujući i to kako postupiti ako je osoba zaražena virusom koji uzrokuje COVID-19 bila na radnom mjestu te savjete o putovanjima i sastancima. Informacije su dostupne za „[pogranične i upućene radnike](#)“ (osobe koje rade u jednoj zemlji i redovito se vraćaju u zemlju u kojoj imaju prebivalište).

Nastavak rada nakon razdoblja privremenog prekida

Ako je vaše radno mjesto zatvoreno na neko vrijeme iz razloga povezanih s bolešću COVID-19, izradite plan za nastavak rada koji uzima u obzir zdravlje i sigurnost. U planu uzmite u obzir sljedeće:

- Ažurirajte [procjenu rizika](#) kao što je prethodno opisano i pogledajte dokument [COVID-19: smjernice za radna mjesta](#).
- Prije nego što se u potpunosti nastavi rad i prije povratka radnika na radno mjesto, provedite prilagodbe izgleda radnog mjesta i organizacije rada kojima će se smanjiti prijenos bolesti COVID-19. Razmotrite nastavak rada u fazama kako biste omogućili provedbu tih prilagodbi. Pobrinite se da radnike obavijestite o promjenama i uputite ih u nove procedure te im po potrebi omogućite osposobljavanje prije nego što nastave s radom.
- Ako imate pristup toj usluzi, obratite se službi medicine rada i savjetniku za zdravlje i sigurnost te s njima raspravite o svojem planu.

- Obratite posebnu pozornost na radnike koji spadaju u visokorizičnu skupinu i budite spremni zaštititi najugroženije, uključujući starije osobe i one s [kroničnim bolestima](#) (uključujući visok tlak, probleme s plućima ili srcem, šećernu bolest ili osobe koje se [liječe od raka ili se podvrgavaju drugim postupcima imunosupresije](#)) te [trudnice](#). Obratite pozornost i na radnike čiji bliski članovi obitelji spadaju u visokorizičnu skupinu.
- Razmotrite uspostavljanje prakse pružanja potpore radnicima koji možda pate od tjeskobe ili stresa. To može biti praksa u kojoj rukovoditelji češće pitaju radnike o tome kako se osjećaju, olakšavanje uzajamnih zamjena ili kolegijalnog pomaganja među zaposlenicima, promjene u organizaciji rada i radnih zadataka, kao i programi pomoći zaposlenicima ili usluge podučavanja te omogućavanje kontakta sa službom medicine rada. Imajte na umu da su radnici možda proživjeli traumatične događaje kao što su teška bolest ili smrt rođaka ili prijatelja, imaju financijskih poteškoća ili problema u osobnim odnosima.
- Radnici koji se vraćaju na radno mjesto nakon razdoblja izolacije, bilo da se radilo o pojedinačnoj ili kolektivnoj izolaciji, vjerojatno će biti zabrinuti, posebice u pogledu rizika od zaraze. Te zabrinutosti mogle bi dovesti do pojave stresa i problema s mentalnim zdravljem, posebice ako je došlo do promjena na poslu. Kada su na snazi mjere fizičkog distanciranja, ti su problemi vjerojatniji, a nisu dostupni ni uobičajeni mehanizmi suočavanja sa stresom, kao što su osobni prostor ili dijeljenje problema s drugima (vidjeti [Povratak na posao nakon bolovanja zbog problema s mentalnim zdravljem](#)). Pružite radnicima informacije o javno dostupnim izvorima potpore i savjeta. [Europska organizacija za mentalno zdravlje \(engl. „Mental Health Europe“\)](#) pruža informacije o tome kako se brinuti o mentalnom zdravlju i nositi se s prijetnjom bolesti COVID-19.
- Moguće je da su radnici zabrinuti zbog veće mogućnosti zaraze na radnom mjestu i možda se ne žele vratiti na posao. Važno je razumjeti njihovu zabrinutost, pružiti im informacije o poduzetim mjerama i potpori koja im je dostupna.

Suočavanje s visokom stopom odsutnosti s posla

Ovisno o stopama zaraze u lokalnom području i protokolima na snazi, mnogi vaši radnici mogli bi izostati s posla zbog bolesti COVID-19. Ako je radnik zbog mjere opreza u izolaciji kod kuće, možda će i dalje moći raditi na daljinu (vidjeti u nastavku) ili, ako to nije slučaj, neće moći raditi neko vrijeme.

Radnici za koje je potvrđeno da imaju COVID-19 mogli bi biti znatno dulje odsutni s posla i neće moći raditi, a onima koji budu teško bolesni može biti potrebno dodatno razdoblje za oporavak nakon što se izliječe od zaraze. Osim toga, neki će radnici možda biti odsutni s posla jer se moraju brinuti o članu obitelji.

- Odsutnost znatnog broja radnika, čak i ako je riječ o privremenoj situaciji, može dovesti do opterećenja u pogledu nastavka aktivnosti. Iako bi svi radnici koji mogu raditi trebali biti prilagodljivi, važno je da se ne nađu u situaciji koja bi mogla ugroziti njihovo zdravlje ili sigurnost. Svako dodatno radno opterećenje svedite na najmanju mjeru i pobrinite se da ne traje predugo. Izravno nadređeni rukovoditelji imaju važnu ulogu u nadziranju situacije, a brinu se i da pojedinačni radnici nisu [preopterećeni](#). Poštujte pravila i dogovore o radnom vremenu i razdobljima odmora te omogućite radnicima da se odmaknu od posla izvan radnog vremena.
- Pri prilagodbi rada zbog smanjenja radne snage, primjerice uspostavljanjem novih metoda i postupaka te promjenom uloga i odgovornosti, razmotrite je li osoblju potrebno dodatno osposobljavanje i potpora i pobrinite se da su svi radnici sposobni izvršavati zadatke koji se od njih traže.
- Osposobite radnike u raznim područjima za obavljanje bitnih funkcija kako bi radno mjesto bilo funkcionalno čak i kad su ključni radnici odsutni.
- Ako zapošljavate osoblje preko agencija za privremeno zapošljavanje, važno je obavijestiti ih o rizicima na radnom mjestu i po potrebi im omogućiti osposobljavanje.

Upravljanje aktivnostima radnika koji rade od kuće

U sklopu mjera fizičkog distanciranja koje su uvedene u većini država članica, radnike se potiče ili obavezuje da rade od kuće, ako im to dopušta priroda njihova posla. Velik broj tih radnika možda prvi put radi na daljinu i njihovo radno okruženje vjerojatno ima mnogo nedostataka u odnosu na njihovo radno mjesto. U kojoj se mjeri kućno okruženje može prilagoditi ovisit će o uvjetima u kojima radnik živi te vremenu i resursima koji su na raspolaganju za prilagodbe.

[Ovdje](#) su dostupni savjeti o sigurnosti i zdravlju tijekom rada od kuće, ali uglavnom su namijenjeni onima koji redovito ili dugoročno rade na daljinu. U nastavku je navedeno nekoliko prijedloga za smanjivanje rizika za radnike koji nisu mogli pripremiti radno mjesto kod kuće na odgovarajući način.

- Provedite procjenu rizika i uključite u nju radnike koji rade na daljinu i njihove predstavnike.
- Omogućite radnicima da privremeno kući uzmu opremu s radnog mjesta (ako je sami ne mogu doći uzeti, razmotrite organiziranje njezine dostave). To može obuhvaćati predmete kao što su računalo, zaslon, tipkovnica, miš, pisač, stolica, oslonac za noge ili svjetiljka. Zabilježite tko je uzeo koji predmet kako biste izbjegli metež kada nastavite s normalnim radom.
- Radnicima na daljinu pribavite [smjernice o postavljanju radne stanice kod kuće](#) u skladu s načelima dobre ergonomije, kao što je pravilno držanje tijela i učestalo kretanje, koliko je to moguće.
- Potaknite radnike da redovito uzimaju stanke (otprilike svakih 30 minuta) kako bi ustali, kretali se i protegnuli se.
- Pružite potporu radnicima na daljinu u pogledu upotrebe IT opreme i softvera. Alati za telekonferencije i videokonferencije mogli bi postati neophodni za posao, ali bi mogli predstavljati problem radnicima koji se njima inače ne služe.
- Pobrinite se da postoji dobra komunikacija na svim razinama, uključujući i one koji rade kod kuće. To se odnosi na strateške informacije koje pruža najviše rukovodstvo, pa sve do dužnosti izravno nadređenih rukovoditelja, ne zaboravljajući važnost rutinske socijalne interakcije među kolegama. Dok se ovo prvo spomenuto može rješavati na zakazanim mrežnim sastancima, potonje se može poticati razgovorima putem interneta ili na zajedničkim „virtualnim kavama”.
- Nemojte podcijeniti rizik od mogućnosti da se radnici osjećaju izolirano i pod pritiskom, što u nedostatku potpore može dovesti do problema s mentalnim zdravljem. Važna je učinkovita komunikacija i potpora koju pružaju rukovoditelj i kolege te mogućnost održavanja neformalnog kontakta s kolegama. Razmislite o uvođenju redovitih mrežnih sastanaka s osobljem ili timom ili izmjenjujte zaposlenike koji mogu biti prisutni na radnom mjestu ako je pokrenut postupak postupnog povratka na posao.
- Imajte na umu da vaši zaposlenici možda imaju partnera koji isto tako radi na daljinu ili djecu o kojima treba brinuti jer nisu u školi ili koja moraju nastaviti ispunjavati svoje školske obveze na daljinu. Drugi se možda moraju brinuti za starije ili kronično bolesne osobe te one koje se nalaze u karanteni. U tim će okolnostima rukovoditelji morati biti fleksibilni u pogledu radnog vremena i produktivnosti osoblja, a radnike će morati potaknuti na razumijevanje i prilagodljivost.
- Pomozite radnicima u postavljanju zdravih granica između posla i slobodnog vremena tako da im jasno kažete kada se od njih očekuje da rade i budu dostupni.

Uključivanje radnika

Sudjelovanje radnika i njihovih predstavnika u upravljanju sigurnosti i zdravljem na radu ključ je uspjeha i zakonska obveza. To se odnosi i na mjere poduzete na radnim mjestima u vezi s bolesti COVID-19, u vrijeme brzog razvoja događaja, s visokom razinom nesigurnosti i tjeskobe među radnicima i stanovništvom u cjelini.

Važno je da se pravodobno posavjetujete s radnicima i/ili njihovim predstavnicima te povjerenicima za zdravlje i sigurnost na radu o planiranim promjenama i načinu na koji će privremeni procesi funkcionirati u praksi. Uključivanje radnika u procjenu rizika i pripremu odgovora važan je dio dobre zdravstvene i sigurnosne prakse. Povjerenici i povjerenstva za zdravlje i sigurnost na radu u jedinstvenom su položaju koji im omogućuje da osmisle preventivne mjere i osiguraju njihovu uspješnu provedbu.

Također razmislite o tome kako osigurati da radnici zaposleni preko agencija za privremeno zapošljavanje i honorarni radnici imaju pristup istim informacijama kao i izravni zaposlenici.

Briga o radnicima koji su bili bolesni

Na temelju informacija Svjetske zdravstvene organizacije, [najčešći simptomi bolesti COVID-19](#) jesu vrućica, umor i suhi kašalj. Neke se osobe mogu zaraziti, ali ne razviju nikakve simptome i osjećaju se dobro. Većina osoba (otprilike 80 %) oporavi se od bolesti bez potrebe za posebnim liječenjem. Mali udio osoba koje se zaraze bolešću COVID-19 bude u teškom stanju i razvije poteškoće s disanjem. U starijih osoba i onih s već postojećim medicinskim problemima kao što su visok krvni tlak, srčani problemi ili šećerna bolest postoji veća vjerojatnost za razvoj teških oblika bolesti.

Osobe koje su teško oboljele možda će trebati posebnu brigu čak i nakon što budu proglašene sposobnima za rad. Prema nekim pokazateljima, osobe zaražene koronavirusom mogu patiti od smanjenog kapaciteta pluća nakon izbijanja bolesti. U toj će situaciji radnicima možda trebati prilagoditi posao, a možda će im biti potrebno bolovanje kako bi se podvrgnuli tretmanima fizioterapije. Radnici koji su morali boraviti na odjelu intenzivne njege možda će se suočiti s posebnim izazovima. Liječnik zadužen za radnika i služba medicine rada, ako je dostupna, trebali bi dati savjet o načinu i vremenu povratka na posao:

- **Slabost u mišićima.** Što je duže netko boravio na odjelu intenzivne njege, to je ova tegoba ozbiljnija. Smanjen kapacitet mišića očituje se i kod, primjerice, respiratornih tegoba. Drugi uobičajeni, ali rijetko prepoznati fenomen jest sindrom postintenzivne skrbi (engl. Post Intensive Care Syndrome – PICS). Procjenjuje se da se pojavljuje u 30 – 50 % osoba koje su boravile na odjelu intenzivne njege, a može se usporediti s posttraumatskim stresnim poremećajem.
- **Problemi s pamćenjem i koncentracijom.** Ove se tegobe često razviju tek nakon određenog vremena. Kada osoba ponovno počne raditi, teško ih je prepoznati. Simptomi koji su vidljivi na poslu jesu problemi s pamćenjem i koncentracijom, teškoće pri ispunjavanju zadataka na zadovoljavajući način i lošije vještine pri rješavanju problema. Stoga je važno na to obratiti pozornost ako znate da je netko boravio na odjelu intenzivne njege. Vrlo je važno dobro usmjeravati radnike jer je nekima teško postići prethodnu razinu učinkovitosti.
- **Dugo razdoblje prije povratka na posao.** Podatci upućuju na to da četvrtina do trećine onih koji borave na odjelu intenzivne njege može razviti probleme, neovisno o dobi. Otprilike polovini bolesnika potrebno je godinu dana za povratak na posao, a gotovo trećina njih možda se nikada neće vratiti.

Liječnici specijalisti medicine rada i službe medicine rada mogu dati najbolje savjete o tome kako brinuti o radnicima koji su bili bolesni i o svim prilagodbama koje možda treba provesti u njihovu radu. Ako nemate službu medicine rada, važno je ta pitanja rješavati pažljivo te poštovati privatnost i povjerljivost radnika.

Budite svjesni rizika da radnici koji su oboljeli od bolesti COVID-19 mogu biti stigmatizirani i diskriminirani.

Planiranje i učenje za budućnost

Iako će cjepivo protiv bolesti COVID-19 s vremenom privesti trenutačnu pandemiju kraju, važno je izraditi ili ažurirati krizne planove za nepredvidive situacije u slučaju zaustavljanja i pokretanja poslovanja u budućnosti, kako je opisano u dokumentu [COVID-19: smjernice za radna mjesta](#). Čak i mala poduzeća mogu izraditi kontrolni popis koji će im pomoći da budu spremni ako se slična situacija ponovi u budućnosti.

Poduzeća koja su sada prvi put uvela rad na daljinu mogla bi razmotriti usvajanje takvog načina rada kao modernu i dugotrajnu radnu praksu. Iskustvo stečeno tijekom pandemije bolesti COVID-19 može se iskoristiti za izradu ili reviziju postojećih politika i postupaka rada na daljinu.

Održavanje dobre informiranosti

Količina informacija povezanih s bolešću COVID-19 može dovesti do zasićenja i može otežati razlikovanje pouzdanog i točnog od nejasnog i obmanjujućeg. Uvijek provjerite je li originalni izvor informacija pouzdan i stručan. Službeni su izvori informacija o bolesti COVID-19:

- [Svjetska zdravstvena organizacija](#)
- [Europski centar za sprečavanje i kontrolu bolesti](#)
- [Europska komisija](#)
- [Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu](#)

Kako se kriza povezana s pandemijom zahvaljujući cjepivu bude smirivala i kad počne popuštanje mjera protiv širenja bolesti COVID-19 možda će biti objavljene informacije specifične za određene industrije, zajednice ili skupine, koje će se možda često ažurirati. Ministarstva zdravstva i rada vaše zemlje imat će relevantne informacije i mogu omogućiti poveznice na specijalizirane izvore.

Sektori i zanimanja

Najvećem riziku od zaraze bolešću COVID-19 izloženi su oni koje poslovi dovode u fizički kontakt s mnogim drugima. Osim radnika u zdravstvu, u domovima za starije i nemoćne, radnici koji su neophodni, a izloženi su povećanom rizikom jesu primjerice oni koji rade u djelatnosti opskrbe hranom i maloprodaji, prikupljanja otpada, komunalnim uslugama, policiji i sigurnosti te javnom prijevozu.

Jednako kao što su neke zemlje ograničile rad u nekim sektorima prije drugih – obično je obustava najprije zahvatila obrazovanje, aktivnosti u slobodno vrijeme i zabavu, a industriju i građevinarstvo na kraju – povratak poslu nakon popuštanja mjera može također biti postupan, ali obrnutim redoslijedom. Za nekoliko zemalja dostupne su smjernice za pojedine sektore u odnosu na COVID-19, a popis je naveden u nastavku. Provjerite internetske stranice agencije [EU-OSHA](#) ili [nacionalnog tijela ili zavoda za sigurnost i zdravlje](#) u vašoj zemlji radi dodatnih primjera.

Smjernice o bolesti COVID-19 za pojedine sektore

Građevinarstvo	Construction
Maloprodaja	Retail
Hrana	Food
Prijevoz	Transport
Održavanje i usluge u domaćinstvu	Maintenance and domestic services
Slobodno vrijeme i zabava	Leisure and entertainment
Obrazovanje	Education
Frizerske usluge	Hairdressing
Zdravstvene usluge i usluge skrbi	Health and care services
Policija i zatvori	Policing and prisons
Ostali	Others
Nacionalne kompilacije (nepotpune)	National compilations (non-exhaustive)

Napominjemo da je ovaj dokument ažuriran 23. prosinca 2020. Odgovarajući [članak na platformi OSHwiki](#) periodično se revidira, a resursi za pojedine sektore stalno se ažuriraju.

Autor(i): William Cockburn, Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, (EU-OSHA)

© Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2020.

Umnožavanje je dopušteno pod uvjetom da se navede izvor.