

COVID-19: ÎNAPOI LA LOCUL DE MUNCĂ

Adaptarea locurilor de muncă și protejarea lucrătorilor

actualizare în decembrie 2020



© Uniunea Europeană, 2020

Cuprins

Contextul și domeniul de aplicare al ghidului	2
Introducere	2
Actualizați modul în care evaluați riscurile și luați măsuri corespunzătoare	3
Reducerea la minimum a expunerii la COVID-19 la locul de muncă	3
Reluarea activității după o perioadă de pauză.....	4
Gestionarea ratei mari de absenteism.....	5
Gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasă	6
Implicarea lucrătorilor	7
Gestionarea lucrătorilor care au fost bolnavi.....	7
Planificare și învățare în perspectiva viitorului	8
Bună informare	8
Sectoare și ocupații	8
Recomandări specifice fiecărui sector cu privire la COVID-19.....	9

Contextul și domeniul de aplicare al ghidului

Acest ghid, care nu are caracter obligatoriu, a fost elaborat pentru a ajuta angajatorii și lucrătorii să își păstreze sănătatea și siguranța într-un mediu de lucru care s-a schimbat semnificativ ca urmare a pandemiei de COVID-19. Ghidul oferă sfaturi cu privire la:

Evaluarea riscurilor și măsurile corespunzătoare

- reducerea la minimum a expunerii la COVID-19
- reluarea activității după o perioadă de pauză
- gestionarea ratei mari de absenteism
- gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasă

Implicarea lucrătorilor

Gestionarea lucrătorilor care au fost bolnavi

Planificare și învățare în perspectiva viitorului

Bună informare

Informații pentru anumite sectoare și ocupații

Ghidul cuprinde exemple de măsuri cu caracter general care, în funcție de o situație de lucru anume, pot ajuta angajatorii să realizeze un mediu de lucru corespunzător, sigur și sănătos pentru momentul desfășurării sau reluării activităților.

Documentul oferă linkuri la informații relevante din partea EU-OSHA și include o listă de resurse de la diverși furnizori, care vizează diferite industrii și locuri de muncă. Vă rugăm să rețineți că informațiile din acest ghid nu se referă și la sectorul sanitar, pentru care sunt disponibile recomandări specifice (de exemplu, din partea [ECDC](#), a [OMS](#), a [CDC](#)).

Pentru orice fel de întrebări specifice sau îngrijorări care nu își găsesc răspuns în acest document, consultați informațiile oferite de autoritățile locale, cum ar fi serviciile de sănătate sau inspectoratul muncii.

Introducere

În urma pandemiei de COVID-19, boala provocată de noul coronavirus care a izbucnit în 2019, statele membre ale Uniunii Europene (UE) au instituit o serie de măsuri de combatere a răspândirii bolii, inclusiv măsuri care au afectat locurile de muncă. Domeniul muncii este sever afectat de această criză și, prin urmare, toate secțiunile societății – inclusiv întreprinderile, angajatorii și partenerii sociali – trebuie să contribuie la protejarea lucrătorilor, a familiilor acestora și a societății în ansamblu.

În funcție de natura și amploarea măsurilor, acestea cuprind măsuri de limitare a mișcării persoanelor și suspendarea activităților care nu sunt esențiale, precum și limitarea numărului de persoane care ocupă un spațiu, interzicerea anumitor activități și obligația de respectare a măsurilor privind igiena personală. Aplicarea lor poate diferi în funcție de evoluția pandemiei, de sector, de ocupație sau de caracteristicile privind sănătatea individului. În urma acestor măsuri, lucrătorii pot fi nevoiți să lucreze de acasă sau, dacă nu își pot desfășura activitatea de la distanță, să stea acasă.

După reducerea suficientă a ratelor de transmitere a COVID-19 în urma acestor măsuri, se autorizează reluarea activităților profesionale. Acest lucru se realizează deseori treptat, iar primele domenii care își reiau activitatea sunt cele considerate esențiale pentru protejarea sănătății și pentru economie.

Deși vaccinarea va duce în timp la relaxarea măsurilor, nu este clar în ce măsură sau când se vor relua activitățile profesionale „obișnuite”. Este foarte probabil ca anumite măsuri să rămână în vigoare o perioadă de timp sau să fie reintroduse la un moment dat, pentru a evita creșterea ulterioară a ratelor de infecție.

Criza provocată de pandemia de COVID-19 exercită presiune pe angajatori și lucrători, aceștia fiind nevoiți fie să pună în aplicare noi proceduri și practici într-o perioadă foarte scurtă, fie să-și suspende munca și activitățile profesionale. În acest context, măsurile de securitate și sănătate în muncă oferă sprijin practic pentru reîntoarcerea la lucru sau continuarea activității și contribuie la împiedicarea transmiterii bolii COVID-19.

Actualizați modul în care evaluați riscurile și luați măsuri corespunzătoare

La fel ca în condiții normale de lucru, identificarea și [evaluarea riscurilor](#) atât în mediile de lucru fizice, cât și în cele psihosociale reprezintă punctul de plecare pentru gestionarea securității și sănătății în muncă (SSM) în contextul măsurilor de combatere a COVID-19. Când procesul de lucru se modifică, angajatorii sunt obligați să își revizuiască modul de evaluare a riscurilor și să aibă în vedere toate riscurile, inclusiv pe cele care afectează sănătatea psihică. În cadrul revizuirii procesului de evaluare a riscurilor trebuie să se acorde atenție oricăror anomalii sau situații care cauzează probleme, precum și modului în care acestea pot ajuta organizația să devină mai rezilientă pe termen lung. Nu uitați de importanța implicării lucrătorilor și a reprezentanților lor în procesul de revizuire a modului de evaluare a riscurilor și apelați la furnizorul dumneavoastră de servicii de prevenire a riscurilor sau de servicii de sănătate în muncă, dacă aveți un astfel de furnizor. În vederea fundamentării evaluării dumneavoastră, obțineți de la autoritățile publice informații actualizate privind situația COVID-19 în zona dumneavoastră. După ce se actualizează evaluarea riscurilor, următorul pas este acela de a realiza un plan de acțiune care să cuprindă măsuri corespunzătoare. Mai jos sunt enumerate, cu titlu de exemplu, câteva aspecte legate de pandemie pe care să le aveți în vedere la întocmirea unui astfel de plan de măsuri.

Reducerea la minimum a expunerii la COVID-19 la locul de muncă

Implementarea unor practici de lucru sigure pentru limitarea expunerii la COVID-19 la locul de muncă necesită în primul rând evaluarea riscurilor și, ulterior, realizarea unei [ierarhii a măsurilor de control](#). Acest lucru presupune instituirea unor măsuri de control prin care să fie eliminate riscurile în primul rând, iar dacă acest lucru nu este posibil, să fie redusă la minimum expunerea lucrătorilor. Primul pas sunt măsurile colective; după caz, acestea pot fi suplimentate cu măsuri individuale, cum ar fi purtarea echipamentului individual de protecție. Mai jos sunt enumerate câteva exemple de măsuri de control, însă nu toate se pot aplica în toate punctele de lucru sau în orice profesie, datorită naturii lor.

- Desfășurați numai activități esențiale pentru moment; poate aveți posibilitatea să amânați unele activități până când riscurile vor fi mai mici. Dacă este posibil, prestați servicii la distanță (prin telefon sau videoconferință), nu în persoană. Asigurați-vă că la locul de muncă sunt prezenți numai lucrătorii indispensabili și reduceți la minimum prezența terților.
- Reduceți cât mai mult posibil contactul fizic dintre lucrători (de exemplu, în timpul ședințelor sau al pauzelor). Izolați lucrătorii care își pot îndeplini sarcinile în mod individual fără a fi în pericol și care nu au nevoie de echipament specializat sau de utilaje care nu pot fi mutate. De exemplu, ori de câte ori este posibil, creați posibilitatea ca aceștia să lucreze singuri într-un birou liber, într-o sală destinată personalului, la cantină sau într-o sală de conferințe. Dacă este posibil, rugați lucrătorii vulnerabili să lucreze de acasă (este vorba de persoanele în vârstă și de cele cu [afecțiuni cronice](#) – cum ar fi hipertensiune, probleme pulmonare sau cardiace, diabet – sau care [urmează un tratament împotriva cancerului sau cu alte imunosupresoare](#)), precum și [lucrătoarele gravide](#). Este posibil să trebuiască să lucreze de acasă și lucrătorii ai căror membri de familie apropiați sunt expuși unui risc mare.
- Eliminați și, dacă nu este posibil, limitați interacțiunea fizică cu clienții și între aceștia. De exemplu, prin comenzi online sau la telefon, prin livrare fără contact direct sau prin intrare controlată (evitând în același timp crearea de aglomerație afară) și prin distanțare fizică atât în unitate, cât și în afara acesteia.
- În cazul livrării de bunuri, optați pentru colectarea sau livrarea în afara unității. Oferiți șoferilor recomandări privind buna igienă în taxi și puneți-le la dispoziție gel dezinfectant și șervețele sanitare adecvate. Lucrătorii în domeniul livrării trebuie să aibă acces la facilități precum toalete, cantine, vestiare și dușuri, însă cu precauțiile corespunzătoare (cu utilizarea serviciilor pe rând și cu asigurarea curățării regulate).
- Plasați o barieră impermeabilă între lucrători, mai ales dacă nu se poate păstra o distanță de doi metri între ei. Barierele pot fi făcute special sau improvizate cu ajutorul foliilor din material plastic, al pereților separatori, al fișetelor mobile sau al dulapurilor de depozitare. Trebuie evitate obiectele care nu sunt solide sau care au spații, cum ar fi ghivecele cu flori sau cărucioarele, sau care creează un nou risc, cum ar fi cel de împiedicare sau de cădere a unor obiecte. Dacă

nu se poate utiliza o barieră, trebuie creat un spațiu suplimentar între lucrători, de exemplu asigurând amplasarea a cel puțin două birouri goale de o parte și de alta.

- Dacă nu se poate evita contactul apropiat, aveți grijă ca acesta să dureze mai puțin de 15 minute. Reduceți contactul dintre diferitele departamente ale firmei la începutul și la sfârșitul turelor. Organizați pauzele de prânz astfel încât să reduceți numărul de persoane care împart cantina, camera destinată personalului sau bucătăria. Asigurați-vă că băile și vestiarele sunt folosite numai de câte un lucrător, pe rând. Puneți un semn pe ușa principală care să indice dacă o toaletă este ocupată, pentru a vă asigura că intră numai câte o persoană. Organizați ture pentru îndeplinirea sarcinilor de curățenie și de dezinfecție.
- Puneți la dispoziție săpun și apă sau dezinfectant pentru mâini în locuri aflate la îndemână și sfătuiți lucrătorii să se spele des pe mâini. Curățați frecvent incintele de lucru, în special teșghelele, mânerule ușilor, uneltele și alte suprafețe pe care oamenii le ating des și, dacă este posibil, asigurați o bună ventilare.
- Dacă este posibil, asigurați o bună ventilare, deschizând ferestrele și ușile pentru a permite pătrunderea aerului proaspăt din exterior.
- În funcție de prevederile în vigoare în zona dumneavoastră, puteți avea în vedere utilizarea de măști chirurgicale sau „igienice” la locul de muncă, precum și în toate spațiile închise frecventate de mai multe persoane, cum ar fi autoturismele, furgioanele și mijloacele de transport în comun. Aceste măști sunt concepute ca o măsură de igienă, prevenind răspândirea coronavirusului prin picăturile expulzate în aer prin tuse sau strănut, care cad pe suprafețe atinse de alte persoane, precum și prin aerosolii expirați care rămân suspendați în aer și pot fi inhalați de alte persoane.
- Dacă ați identificat un risc de infecție deși ați aplicat toate măsurile de siguranță posibile, asigurați furnizarea tuturor echipamentelor individuale de protecție necesare. Este important să instruiți lucrătorii cu privire la utilizarea corectă a echipamentului individual de protecție, asigurându-vă că aceștia respectă regulile și ghidurile disponibile privind utilizarea [măștilor](#) și a [mănușilor](#).
- Puneți afișe la intrarea în punctul de lucru și în alte locuri vizibile prin care încurajați lucrătorii să stea acasă dacă sunt bolnavi și în care evidențiați regulile de comportament în caz de tuse, strănut și privind igiena mâinilor.
- Facilitați deplasarea lucrătorilor cu un mijloc de transport individual în loc de unul în comun, de exemplu punând la dispoziție locuri de parcare sau un loc în care bicicletele să poată fi lăsate în siguranță, precum și încurajând lucrătorii să vină la muncă pe jos, dacă este posibil.
- Instituți politici privind concediul flexibil și munca de la distanță pentru a limita prezența la locul de muncă, după caz.
- Evitați suprasolicitarea personalului de curățenie luând măsuri corespunzătoare, de exemplu alocând personal suplimentar pentru aceste sarcini și solicitând lucrătorilor să lase curat spațiul de lucru propriu. Puneți la dispoziția lucrătorilor șervețele și coșuri de gunoi căptușite cu saci de plastic, astfel încât să poată fi golite fără a atinge conținutul.

Consultați [COVID-19: orientări pentru locul de muncă](#) pentru mai multe informații legate de pregătirea spațiului de lucru în contextul COVID-19, de exemplu privind cum trebuie să procedați dacă o persoană infectată a venit la muncă, precum și pentru recomandări privind deplasările și ședințele. Sunt disponibile informații pentru „[lucrătorii la frontieră și lucrătorii detașați](#)” (persoane care lucrează într-o țară și se întorc regulat în țara de reședință).

Reluarea activității după o perioadă de pauză

Dacă locul dumneavoastră de muncă a fost închis o perioadă din motive legate de COVID-19, concepeți un plan pentru momentul în care activitățile vor fi reluate, având în vedere condițiile de sănătate și securitate. Recomandăm ca în planul dumneavoastră să luați în calcul următoarele:

- Actualizați modul în care [evaluați riscurile](#), astfel cum este descris mai sus, și consultați ghidul [COVID-19: orientări pentru locul de muncă](#).

- Adaptați modul în care este configurat locul de muncă și felul în care este organizată activitatea astfel încât să reduceți transmiterea bolii înainte de a relua complet activitatea și înainte ca toți lucrătorii să se întoarcă la locul de muncă. Analizați posibilitatea de a vă relua activitatea treptat, pentru a avea timp să transpuneți adaptările în practică. Asigurați-vă că ați informat lucrătorii cu privire la schimbări și puneți-le la dispoziție noile proceduri, oferindu-le instruire, după caz, înainte de a relua activitatea.
- Luați legătura cu furnizorul de servicii de medicină a muncii și cu consultantul în materie de securitate și sănătate, dacă aveți un astfel de consultant, și discutați cu ei planul pe care l-ați alcătuit.
- Acordați o atenție deosebită lucrătorilor expuși unui risc mare și pregătiți-vă să îi protejați pe cei mai vulnerabili, cum ar fi cei în vârstă și cei cu [afecțiuni cronice](#) (hipertensiune, probleme pulmonare sau cardiace, diabet sau persoane care [urmează un tratament împotriva cancerului sau cu alte imunosupresoare](#)), precum și [lucrătoarele gravide](#). Acordați o atenție deosebită și lucrătorilor care au membri apropiați ai familiei expuși unui risc mare.
- Luați în considerare instituirea unui sistem de sprijin pentru lucrătorii care pot suferi de anxietate sau de stres. Acest sistem ar putea consta în faptul că șefii îi întreabă mai des pe lucrători cum se simt, în încurajarea relațiilor de prietenie între colegi, în aducerea de modificări în organizarea activității și a sarcinilor de lucru sau în introducerea unui program de sprijinire a angajaților sau a unui serviciu de consiliere a acestora, precum și în contactarea unui serviciu de medicină a muncii. Este bine să aveți în vedere că este posibil ca lucrătorii să se fi confruntat cu evenimente traumatizante, precum boala gravă sau moartea unei rude sau a unui prieten, ori cu dificultăți financiare sau cu probleme în cadrul relațiilor personale.
- Există o probabilitate mare ca lucrătorii să se confrunte cu îngrijorări, în special cu privire la riscul de infectare, atunci când se reîntorc la locul de muncă după o perioadă de izolare, fie că aceasta a fost o măsură individuală sau a făcut parte dintr-o izolare colectivă. Aceste îngrijorări – mai ales dacă au existat schimbări la locul de muncă – pot duce la probleme legate de stres sau de sănătatea psihică. Problemele de acest fel au o probabilitate mai mare de manifestare în perioada măsurilor de distanțare fizică, când, în plus, nu mai sunt disponibile nici mecanismele obișnuite de gestionare, precum spațiul intim personal sau împărtășirea problemelor cu alte persoane (vezi [Reîntoarcerea la muncă după concediu medical din cauza unor probleme de sănătate psihică](#)). Oferiți lucrătorilor informații privind resursele de sprijin și consiliere disponibile publicului. Organizația [Mental Health Europe](#) prezintă informații privind moduri de îngrijire a sănătății psihice și de gestionare a amenințării pe care o constituie COVID-19.
- Este posibil ca lucrătorii să fie îngrijorați cu privire la riscul crescut de infectare la locul de muncă și să nu dorească să revină la lucru. Este important să le înțelegeți motivele de îngrijorare, să le oferiți informații despre măsurile luate și despre sprijinul care le stă la dispoziție.

Gestionarea ratei mari de absenteism

În funcție de ratele de infectare caracteristice zonei în care vă aflați și de protocoalele în vigoare, este posibil ca mulți dintre lucrătorii dumneavoastră să lipsească din cauza COVID-19. Dacă un lucrător se află în izolare la domiciliu ca măsură de precauție, acesta fie va putea să lucreze în continuare de la distanță (vezi mai jos), fie, dacă acest lucru nu este posibil, nu va putea lucra o perioadă.

Lucrătorii confirmați cu COVID-19 pot fi absenți și nu vor putea lucra o perioadă semnificativ mai lungă, iar în cazul celor care manifestă o formă de boală mai gravă este posibil să fie necesară o perioadă mai lungă de recuperare după ce se vindecă de infecție. În plus, este posibil ca unii lucrători să lipsească din cauză că trebuie să îngrijească o rudă.

- Absența, chiar și temporară, a unui număr semnificativ de lucrători poate duce la presiuni asupra activităților în derulare. Deși lucrătorii disponibili ar trebui să manifeste flexibilitate, este important ca aceștia să nu fie puși într-o situație care le periclitează sănătatea sau siguranța. Mențineți volumul de lucru suplimentar la un nivel cât mai scăzut posibil și asigurați-vă că acesta nu durează prea mult. Superiorii ierarhici au un rol important în monitorizarea situației și în evitarea [supraîncărcării](#) lucrătorilor individuali. Respectați regulile și acordurile privind orarul de

lucru și perioadele de odihnă și permiteți lucrătorilor să se deconecteze atunci când nu sunt la muncă.

- Atunci când adaptați activitatea profesională pentru a face față forței de muncă reduse, de exemplu prin instituirea unor noi metode și proceduri și prin schimbarea rolurilor și a responsabilităților, evaluați dacă personalul are nevoie de instruire suplimentară și de sprijin și asigurați-vă că toți lucrătorii au competențele necesare pentru a efectua sarcinile impuse.
- Instruiți multilateral lucrătorii, astfel încât aceștia să poată îndeplini funcții esențiale în mai multe posturi de lucru, iar activitatea să poată continua chiar dacă lipsesc lucrători esențiali.
- Dacă vă bazați pe personal interimar, este important să îl informați cu privire la riscurile de la locul de muncă și să îl instruiți în caz de necesitate.

Gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasă

Ca parte a măsurilor de distanțare fizică adoptate în majoritatea statelor membre, lucrătorii sunt încurajați sau obligați să lucreze de acasă dacă natura muncii le permite. Mulți lucrători pot experimenta pentru prima oară „munca la distanță” și este posibil ca mediul lor de lucru să fie deficitar din multe puncte de vedere, comparativ cu cel de la locul de muncă. Măsura în care mediul de acasă poate fi adaptat variază în funcție de situația lucrătorilor și de timpul și resursele disponibile pentru adaptări.

[Aici](#) sunt disponibile recomandări menite să vă ajute să aveți grijă de sănătatea și siguranța dumneavoastră în perioada în care lucrați de acasă, însă acestea sunt adresate în general celor care lucrează de la distanță în mod regulat sau pe termen lung. Mai jos vă prezentăm câteva sugestii de minimizare a riscurilor la care sunt expuși lucrătorii care nu au putut să își pregătească în mod corespunzător spațiul de lucru de acasă.

- Efectuați o evaluare a riscurilor cu ajutorul lucrătorilor care lucrează la distanță și al reprezentanților lor.
- Permiteți-le lucrătorilor să ia acasă temporar echipamentele pe care le utilizează la muncă (dacă nu le pot lua ei înșiși, aveți în vedere livrarea echipamentelor). Acestea pot cuprinde obiecte precum calculatorul, monitorul, tastatura, mouse-ul, imprimanta, scaunul, suportul pentru picioare sau lampa. Țineți evidența obiectelor luate de fiecare persoană, pentru a evita confuzii la reluarea activității obișnuite.
- Puneți la dispoziția lucrătorilor la distanță un [ghid privind amenajarea unui punct de lucru acasă](#), care prezintă măsuri ergonomice cum ar fi postura corectă și mișcarea frecventă, cât de mult posibil.
- Încurajați lucrătorii să ia pauze regulate (o dată la aproximativ 30 de minute), să se ridice în picioare, să se miște și să își întindă mușchii.
- Acordați-le lucrătorilor la distanță sprijin în utilizarea echipamentelor și a programelor informatice. Este posibil ca instrumentele de conferință telefonică și video să devină esențiale pentru desfășurarea muncii, însă ele pot fi problematice pentru lucrătorii care nu sunt obișnuiți să le folosească.
- Asigurați-vă că există o bună comunicare la toate nivelurile, care să includă și persoanele care lucrează de acasă – de la furnizarea de informații strategice de către conducerea de nivel înalt până la atribuțiile superiorilor ierarhici, fără a se neglija importanța interacțiunii sociale de rutină dintre colegi. Dacă primele pot avea loc prin ședințe planificate online, cele din urmă pot fi încurajate prin chat online sau prin „întâlniri virtuale la cafea”.
- Nu subestimați riscul ca lucrătorii să se simtă izolați și sub presiune, fapt care în lipsa unui sprijin poate duce la probleme de sănătate psihică. Este important sprijinul din partea șefului și a colegilor, după cum contează și menținerea comunicării eficiente cu aceștia, dar este la fel de important și contactul informal cu colegii. Luați în considerare organizarea de ședințe online regulate cu personalul sau cu echipa sau stabiliți ca angajații să fie prezenți la locul de muncă prin rotație dacă ați inițiat reîntoarcerea treptată la locul de muncă.
- Luați în calcul posibilitatea ca angajatul dumneavoastră să aibă un partener care lucrează, la rândul său, de la distanță sau să aibă copii care trebuie îngrijiți deoarece nu merg la școală sau care trebuie să se conecteze la cursuri online. Alți angajați pot fi nevoiți să îngrijească persoane în vârstă sau cu boli cronice și persoane aflate în izolare. În aceste situații, șefii trebuie să fie

flexibili în ceea ce privește orele de lucru și productivitatea personalului și trebuie să aibă grijă ca lucrătorii să știe că pot beneficia de înțelegere și flexibilitate din partea lor.

- Ajutați lucrătorii să stabilească bariere sănătoase între muncă și timpul liber, comunicându-le clar când vă așteptați ca ei să lucreze și să fie disponibili.

Implicarea lucrătorilor

Participarea lucrătorilor și a reprezentanților lor la gestionarea SSM reprezintă în același timp cheia succesului și o obligație legală. Acest lucru este valabil și în cazul măsurilor adoptate la locul de muncă în contextul COVID-19, o perioadă în care evenimentele se precipită, existând un nivel ridicat de incertitudine și de anxietate în rândul lucrătorilor și al populației în general.

Este important să vă consultați din timp cu lucrătorii și/sau cu reprezentanții lor, precum și cu reprezentanții în materie de securitate și sănătate, cu privire la schimbările planificate și la modul în care vor fi puse în practică procesele temporare. Implicarea lucrătorilor în evaluarea riscurilor și în elaborarea răspunsurilor constituie o parte importantă a bunelor practici în materie de sănătate și securitate. Reprezentanții și comitetele din domeniul sănătății și securității se află în poziția unică de a putea ajuta la elaborarea măsurilor preventive și de a se asigura că acestea sunt implementate cu succes.

Este bine să vă asigurați și că lucrătorii temporari și contractanții au acces la aceleași informații ca lucrătorii direcți.

Gestionarea lucrătorilor care au fost bolnavi

Conform Organizației Mondiale a Sănătății, cele mai [frecvente simptome ale COVID-19](#) sunt febra, oboseala și tusea uscată. Unele persoane se infectează, dar nu manifestă niciun simptom și nu se simt rău. Majoritatea oamenilor (aproximativ 80 %) se însănătoșesc după această boală fără a avea nevoie de tratament special. O proporție mică din persoanele care se îmbolnăvesc de COVID-19 dezvoltă simptome grave și dificultăți de respirație. Persoanele în vârstă și cele cu probleme medicale preexistente, cum ar fi tensiune arterială mare, probleme cardiace sau diabet, sunt mai predispuse să manifeste o formă gravă a bolii.

Este posibil ca persoanele care fac o formă gravă a bolii să necesite o atenție deosebită chiar și după ce au fost declarate apte pentru muncă. Există unele indicii care arată că pacienții cu coronavirus pot să sufere de capacitate pulmonară redusă în urma îmbolnăvirii, de aceea poate fi necesar ca lucrătorii aflați în această situație să necesite o adaptare a activității profesionale și timp liber pentru a urma fizioterapie. Lucrătorii care au avut nevoie de terapie intensivă se pot confrunta cu provocări specifice. Medicul lucrătorului și serviciul de medicina muncii, dacă este disponibil, ar trebui să ofere recomandări privind modul și momentul reîntoarcerii la muncă:

- **Slăbiciune musculară.** Cu cât o persoană a stat mai mult la terapie intensivă, cu atât această problemă este mai gravă. Capacitatea musculară redusă se manifestă și prin tulburări respiratorii, de exemplu. Un alt fenomen obișnuit, însă mai rar întâlnit, este și sindromul post-terapie intensivă (SPTI). Acesta se manifestă la aproximativ 30-50 % din persoanele internate la terapie intensivă și este comparabil cu o tulburare de stres posttraumatic.
- **Probleme de memorie și de concentrare.** Aceste tulburări se manifestă adesea abia după un timp. După ce o persoană își reia activitatea, ele nu sunt întotdeauna recunoscute. Simptomele vizibile la locul de muncă sunt problemele de memorie și de concentrare, dificultățile în efectuarea sarcinilor la un nivel satisfăcător și capacitatea deficitară de soluționare a problemelor. Prin urmare, este important să fiți în alertă dacă știți că cineva a fost internat la terapie intensivă. O bună îndrumare este foarte importantă, deoarece unii lucrători pot întâmpina dificultăți în revenirea la nivelul anterior de performanță.
- **Perioadă îndelungată necesară pentru reluarea activităților profesionale.** Datele arată că un sfert până la o treime din persoanele care sunt internate la terapie intensivă pot dezvolta probleme, indiferent de vârstă. Aproximativ jumătate din

pacienți au nevoie de un an pentru a-și relua activitatea și este posibil ca până la o treime să nu revină niciodată la lucru.

Medicii de medicina muncii și serviciile de sănătate sunt cele mai în măsură să ofere recomandări privind modul în care pot fi îngrijiți lucrătorii care au fost bolnavi și privind necesitățile de adaptare a activității lor. Dacă nu sunteți în legătură cu un serviciu de medicină a muncii, este important să abordați aceste aspecte cu grijă și să respectați intimitatea și confidențialitatea lucrătorilor.

Aveți în vedere riscul ca lucrătorii care s-au îmbolnăvit de COVID-19 să fie stigmatizați și discriminați.

Planificare și învățare în perspectiva viitorului

Deși vaccinarea împotriva COVID-19 va eradica în timp pandemia cu care ne confruntăm în prezent, este important să întocmiți planuri de urgență pentru gestionarea crizelor sau să le actualizați pe cele existente, astfel încât să vă pregătiți pentru eventuale evenimente de încetare și reluare a activității profesionale în viitor, astfel cum se descrie în ghidul [COVID-19: ghid pentru locul de muncă](#). Chiar și întreprinderile mici pot întocmi o listă de verificare, care le va ajuta să se pregătească în cazul în care vor mai apărea astfel de evenimente în viitor.

Întreprinderile care au apelat la munca la distanță pentru prima dată pot lua în considerare adoptarea ei ca practică de lucru modernă și pe termen lung. Experiența dobândită în timpul pandemiei de COVID-19 poate contribui la elaborarea unor politici și proceduri de muncă la distanță sau la revizuirea celor existente.

Bună informare

Volumul de informații referitoare la COVID-19 poate fi copleșitor și poate fi dificil să se facă distincție între informațiile fiabile și precise și cele vagi și înșelătoare. Verificați întotdeauna dacă sursa inițială a informațiilor este un furnizor calificat și cu experiență. Printre sursele oficiale de informare cu privire la COVID-19 se numără:

- [Organizația Mondială a Sănătății](#)
- [Centrul European de Prevenire și Control al Bolilor](#)
- [Comisia Europeană](#)
- [Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă](#)

Întrucât criza provocată de pandemie scade în intensitate datorită vaccinării și măsurile anti-COVID-19 încep să se relaxeze, este posibil să se publice informații specifice pentru anumite industrii, comunități sau grupuri, care pot fi actualizate frecvent. Ministerul Sănătății și cel al Muncii din țara dumneavoastră vor dispune de informații relevante și vor putea pune la dispoziție linkuri către mai multe surse specializate.

Sectoare și ocupații

Persoanele cu locuri de muncă prin care intră în contact fizic cu un număr mare de alte persoane sunt expuse în cea mai mare măsură riscului de a contracta COVID-19. Pe lângă lucrătorii din domeniul sănătății și cei care asigură îngrijire la domiciliu sau în centre instituționale, reprezintă lucrători esențiali expuși unui risc mare și lucrătorii din domeniul aprovizionării cu alimente și al comerțului cu amănuntul, cei din serviciile de salubritate, cei din sectorul utilităților, polițiștii și agenții de securitate, precum și lucrătorii din domeniul transportului public, de exemplu.

La fel cum unele țări au restricționat activitățile profesionale cu prioritate în anumite sectoare – de obicei, primele activități suspendate au fost cele din instituțiile de învățământ, cele de recreere și de divertisment, iar ultimele au fost activitățile din industrie și construcții –, reîntoarcerea la lucru în urma relaxării măsurilor va urma același curs, însă în ordine inversă. Cu privire la COVID-19 există în mai multe țări recomandări specifice fiecărui sector, mai jos fiind prezentată o selecție dintre acestea. Consultați site-ul [EU-OSHA](#) și site-ul [autorității sau institutului din domeniul SSM din țara dumneavoastră](#) pentru mai multe exemple.

Recomandări specifice fiecărui sector cu privire la COVID-19

Construcții	Construction
Comerț cu amănuntul	Retail
Alimente	Food
Transporturi	Transport
Lucrări de întreținere și servicii pentru gospodării	Maintenance and domestic services
Recreere și divertisment	Leisure and entertainment
Învățământ	Education
Saloane de frizerie și coafură	Hairdressing
Servicii de sănătate și de îngrijire	Health and care services
Poliție și penitenciare	Policing and prisons
Altele	Others
Compilații naționale (neexhaustive)	National compilations (non-exhaustive)

Prezentul document a fost actualizat la 23 decembrie 2020. [Articolul OSHwiki](#) corespunzător este revizuit periodic, iar resursele specifice sectorului sunt actualizate în permanență.

Autor(i): William Cockburn, Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, (EU-OSHA)

© Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2020

Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.