

GARĀIS COVID: DARBSPĒJAS NOVĒRTĒŠANA, DARBA VIETAS PIELĀGOŠANA UN REHABILITĀCIJAS ATBALSTĪŠANA

Praktiska īsā rokasgrāmata darbavietām



Attēls: freepik

Satura rādītājs

Garā Covid atpazīšana un tā ietekme darbavietā	3
No simptomiem līdz diagnozei	3
Cik ilgs var būt garais Covid?	4
Rehabilitācijas demistifikācija: kas tā ir un ko tā dara	5
Darbinieku pašrehabilitācija	5
Darbspējas novērtēšana, darbiniekiem atgriežoties darbā	5
Rehabilitācija un darbavietas pielāgošana saistībā ar garo Covid	6
Nogurums	6

Simptomu saasināšanās pēc slodzes	6
Ortostatiskā nepanesība.....	7
Elpošanas traucējumi	7
Artralģija.....	7
Citi simptomi	7
Miega traucējumi	8
Kognitīvā rehabilitācija	9
Garīgās veselības problēmas.....	9
Darba atsākšanas plāns un rehabilitācija	10
Diskriminācijas novēršana	10
Valsts sociālā nodrošinājuma sistēmas un valdības noteikumu pilnīga izmantošana	12

Autori: George D. Vavougiou, Vasileios T. Stavrou, Konstantinos I. Gourgoulialis, Tesālijas Universitāte, Grieķija, un Kipras Universitāte, Kipra.

Projekta vadība un rediģēšana: Elke Schneider – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA).

Šo rokasgrāmatu pasūtīja Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA). Tās saturs, tostarp tajā paustie viedokļi un/vai secinājumi, ir tikai autora(-u) viedokļi un/vai secinājumi un ne vienmēr atspoguļo EU-OSHA uzskatus.

Ne Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, ne kāda cita persona, kas rīkojas aģentūras vārdā, neatbild par tālāk sniegtās informācijas iespējamu izmantošanu.

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, 2025. gads

Pārpublicēšana ir atļauta, ja tiek norādīts avots.

Lai varētu izmantot vai reproducēt fotoattēlus vai citus materiālus, uz ko Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūrai nav autortiesību, atļauja ir jāprasa tieši autortiesību turētājiem.

Garā Covid atpazīšana un tā ietekme darbavietā

Garais Covid ir saslimšana, kas skārusi daudzus darbiniekus pēc inficēšanās ar Covid-19, ierobežojot viņu fizisko, kognitīvo un garīgo veselību. Šis dokuments sniedz vadlīnijas darbavietām, konkrētāk – darba devējiem. Tajā ir sniegta informācija par garo Covid, kā to atpazīt, kādas rehabilitācijas metodes var būt vajadzīgas un kā darbavietā iesaistītās puses var sadarboties, lai atbalstītu rehabilitācijas procesā esošos darbiniekus un nodrošinātu nepieciešamos darba vietas pielāgojumus. Šīs vadlīnijas papildina Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras (EU-OSHA) pārskatu par garo Covid un tā ietekmi uz darbavietu¹, divas rokasgrāmatas attiecīgi vadītājiem² un darbiniekiem³, kas sniedz padomus par to, kā sadarboties, lai atvieglotu darbinieku atgriešanos darbā pēc Covid-19 vai garā Covid, darba aizsardzības vikivietnes rakstu⁴ un diskusiju dokumentu⁵ par rehabilitāciju no garā Covid, kā arī vadlīnijas arodslimību ārstiem par šo jautājumu.⁶

No simptomiem līdz diagnozei

Garā Covid diagnozi parasti nosaka ārsts, vairumā gadījumu – ģimenes ārsts. Ja darbiniekam tiek konstatēta saslimšana, atrodoties darbavietā, arodslimību ārsti vai arodveselības dienesti varētu palīdzēt veikt turpmāku novērtēšanu (piemēram, to varētu izdarīt garā Covid speciālistu dienests vai darbinieka ģimenes ārsts).

Pēc garā Covid diagnozes noteikšanas ir jāveic vairāki pasākumi.

- Nosakot garā Covid diagnozi, parasti izdod ārsta izziņu, kurā tiek norādītas turpmākās medicīniskās darbības, un saistībā ar tām var tikt izsniegta slimības lapa, kas attaisno darba kavējumu un kurā ir norādīts tā ilgums.
- Darbiniekiem parasti ir jāinformē savi vadītāji par neierašanos darbā veselības apsvērumu dēļ. Ja uzņēmumā ir arodveselības dienests vai arodslimību ārsts, tie var atvieglot šo komunikāciju. Pacientiem, kuriem nepieciešami specializēti rehabilitācijas pakalpojumi, var nākties kavēt darbu noteiktu laika periodu.
- Būtiska nozīme ir informētībai: zināšanas par to, ka garais Covid var ilgt vairākas nedēļas vai ilgāk, jo īpaši tad, ja to neārstē, un ka tas var atkārtoties, palīdzēs darba devējiem/vadītājiem plānot darbinieka prombūtni.
- Tā kā Covid ir hroniska slimība, kas var būt ilgāka nekā citas slimības un kuras simptomi var atgriezties pat pēc perioda, kurā tie šķita mazinājušies, darbiniekiem un vadītājiem būtu jāvienojas par regulāru komunikāciju. Plašāki ieteikumi par komunikāciju ir sniegti vadītājiem un darbiniekiem paredzētajās EU-OSHA vadlīnijās.
- Garā Covid dēļ var būt nepieciešama rehabilitācija atkarībā no tā, ar kādiem simptomiem saskaras darbinieki. Galīgais mērķis ir atgūt iepriekšējo darbaspēju un prasmju līmeni.
- Kādā brīdī var būt nepieciešami saprātīgi pielāgojumi, kā arī būs jāpārskata darba vietas riska novērtējumi.
- Tā kā garā Covid norise var būt svārstīga, ieteicams regulāri veikt stāvokļa pārskatīšanu, piemēram, ik pēc sešiem mēnešiem un simptomu pasliktināšanās gadījumā, tāpat arī pielāgojumi var būt atkārtoti jāpārvērtē.

¹ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Garā Covid-19 ietekme uz darbiniekiem un darbavietām, kā arī darba aizsardzības nozīme*, 2022. gads. Pieejams: <https://osha.europa.eu/en/publications/impact-long-covid-workers-and-workplaces-and-role-osh>

² EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Covid-19 infekcija un garais Covid: rokasgrāmata vadītājiem*, 2021. gads. Pieejams: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-managers>

³ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Covid-19 infekcija un garais Covid – rokasgrāmata darbiniekiem*, 2021. gads. Pieejams: <https://osha.europa.eu/en/publications/covid-19-infection-and-long-covid-guide-workers>

⁴ Darba aizsardzības vikivietnes raksts ir pieejams šeit: [Garā Covid atpazīšana, darbaspēju novērtēšana, rehabilitācija un darbavietas pielāgošana](#)

⁵ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Garais Covid: darbinieku rehabilitācija, darbaspējas novērtēšana un atbalsts, kas palīdz atgriezties darbā*, 2025. gads. Pieejams šeit: <https://osha.europa.eu/en/publications/long-covid-worker-rehabilitation-assessment-work-ability-and-return-work-support>

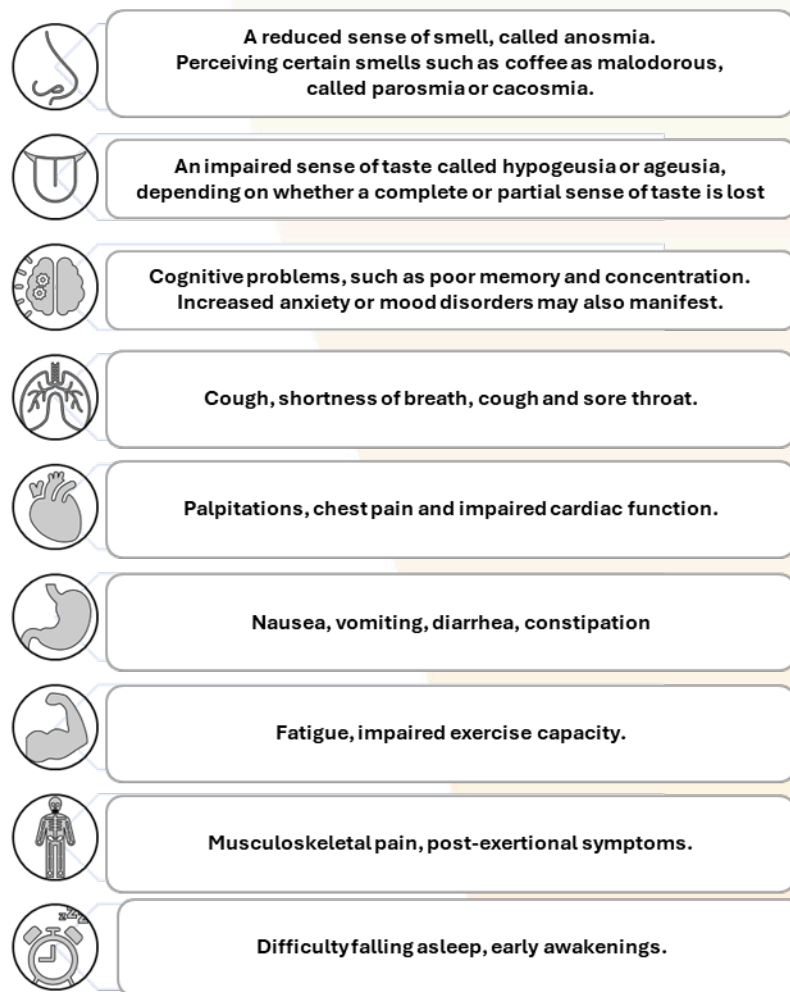
⁶ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Garais Covid-19: tā atpazīšana un darbaspējas novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem*, 2025. gads. Pieejams šeit: [ES NORĀDĪJUMI – Garais Covid: tā atpazīšana un darbaspējas novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem](#)

- Principā atgriešanās darbā pēc pirmās diagnozes vai atkārtotiem garā Covid simptomiem nav apsverama, izņemot gadījumus, kad darbinieks, kuru ir skārusi slimība, nespēj tikt galā ar sadzīves pienākumiem.

Cik ilgs var būt garais Covid?

Katrs simptoms var ilgt no vairākām dienām līdz mēnešiem vai dažos gadījumos pat gadiem. Gars Covid var pilnībā izzust, izraisīt paliekošu invaliditāti vai progresēt recidīvu gadījumā. Pašlaik nav iespējams efektīvi prognozēt, kurš ar to sasirgs un cik ilgi tas būs. Darbiniekiem garais Covid var izpausties kā jebkādu simptomu kombinācija. Zinātniskajā literatūrā ir ziņots par vairāk nekā 200 simptomiem, kas potenciāli var ietekmēt jebkuru orgānu cilvēka ķermenī. 1. attēls.. attēlā ir redzams biežāk reģistrēto simptomu saraksts.

1. attēls. Nepilnīgs Covid-19 simptomu saraksts



Pavājināta oža, ko sauc par anosmiju. Stāvoklis, kad dažas smaržas, piemēram, kafijas smarža, šķiet nepatīkama, tiek saukts par parosmiju vai kakosmiju.
Garšas traucējumi, ko sauc par hipogeiziju vai ageiziju, atkarībā no tā, vai garšas sajūta ir pilnībā vai daļēji zudusi.
Kognitīvās problēmas, piemēram, slikta atmiņa un koncentrēšanās spējas. Var parādīties arī pastiprināta trauksme vai garastāvokļa traucējumi.
Klepus, elpas trūkums, klepus un iekaisis kakls.

Sirdskalves, sāpes krūtīs un sirdsdarbības traucējumi.
Slikta dūša, vemšana, caureja, aizcietējumi.
Nogurums, pavājināta fiziskās slodzes izturība.
Skeleta un muskuļu sāpes, simptomi pēc slodzes.
Iemigšanas grūtības, agra pamošanās.

Avots: George D. Vavougios

Rehabilitācijas demistifikācija: kas tā ir un ko tā dara

Rehabilitācija ir metožu kopums, ko izmanto fiziskās un garīgās aktivitātes atjaunošanai, un specifiskā rehabilitācija katram pacientam ir atšķirīga. Uzņēmuma līmenī, ja darbinieks ir cietis no garā Covid un viņam ir nepieciešama rehabilitācija, visām ieinteresētajām pusēm (darba devējiem, darbiniekiem un darbinieku pārstāvjiem, darba aizsardzības speciālistiem) jāiepazīstas ar rehabilitācijas jēdzieniem, kas var parādīties darba atsākšanas plāna apspriešanas laikā, vai ar to, kā pielāgot darba vietu atkarībā no ierobežojumiem, ar kuriem darbinieks var saskarties. Diskusiju dokumentā, kas papildina šīs vadlīnijas, ir sniegta papildu informācija par rehabilitāciju. Svarīga ir arodmedicīnas loma. Arodslimību ārsti un veselības aprūpes dienesti var palīdzēt diagnosticēt darbnespēju, kas ierobežo darbiniekus, un plānot ārstēšanu un atgriešanos darbā. Panākumu pamatā ir laba komunikācija starp darbinieku, darba devēju, citiem iesaistītajiem veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem un speciālistiem, kā arī citiem darba aizsardzības ekspertiem. Lai darbinieks varētu droši atgriezties darbā un lai darbinieks, kuru skāris garais Covid, saglabātu darbu, ir svarīgi ikdienas rutīnā pakāpeniski ieviest vingrinājumus, kā arī fiziskus un garīgus uzdevumus, uzmanību pievēršot gan spēka, gan fiziskās sagatavotības uzlabošanas vingrinājumiem.

Darbinieku pašrehabilitācija

Dažiem garā Covid pacientiem var būt viegli vai kontrolējami simptomi, kuru dēļ nebūs nepieciešama rehabilitācija specializētā centrā. Šiem darbiniekiem varētu būt lietderīgi veikt īpašus pašrehabilitācijas vingrinājumus, iekļaujot attiecīgās metodes un paņēmienus savā ikdienas rutīnā. Veicot dažus pielāgojumus darbavietā, vingrinājumus būs iespējams veikt īpaši paredzētā vietā, ko izveidojis darba aizsardzības speciālists un kur darbinieki varēs netraucēti vingrināties. Šāda kārtība var tikt ietverta vienošanās dokumentā starp darbinieku un darba devēju par pašrehabilitācijas vingrinājumu veikšanas nosacījumiem darbavietā, piedaloties arodslimību ārstam vai arodveselības speciālistiem.

Pasaules Veselības organizācija ir publicējusi pašrehabilitācijas vadlīnijas⁷. Padomi ietver vingrinājumus elpas trūkuma novēršanai, fiziskās sagatavotības stiprināšanai, balss problēmu pārvaldīšanai, uzmanības, atmiņas un domāšanas problēmu pārvaldībai, vispārējā ķermeņa spēka, līdzsvara, koordinācijas un enerģijas līmeņa, kā arī garastāvokļa un kognitīvo spēju uzlabošanai. Ieteikumi par pašrehabilitāciju ir pieejami arī *EU-OSHA* publicētajā garākajā diskusiju dokumentā un atsevišķās vadlīnijās arodslimību ārstiem. Tomēr garā Covid pacientam vajadzētu būt spējīgam veikt mājsaimniecības darbus pirms atgriešanās darbā. Darbiniekam, kuru ir skārusi slimība, ir jāapspiež simptomi ar savu ārstu un vajadzības gadījumā jākonsultējas ar arodslimību ārstu.

Darbspējas novērtēšana, darbiniekiem atgriežoties darbā

Parasti garo Covid diagnosticē ārsts, pamatojoties uz Covid-19 simptomiem un slimības vēsturi, tiek izvērtēta darbnespēja un veikts individualizēts novērtējums par to, vai pacients ir darbspējīgs. Arodslimību ārsts vai veselības dienests var palīdzēt noteikt, kur darbiniekam var būt ierobežojumi ikdienas darba uzdevumos un kādus pielāgojumus var veikt, lai atvieglotu viņam atgriešanos darbā.

⁷ World Health Organisation (2021). *Support for rehabilitation: Self-management after COVID-19-related illness, second edition*. Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģionālais birojs. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-855-40590-59892>

Vadlīnijas arodslimību ārstiem⁸ sniedz sīkāku informāciju par procedūrām, rīkiem un instrumentiem darbspēju un ierobežojumu novērtēšanai.

Tālāk minētie soļi var būt daļa no šī procesa:

- **garā Covid simptomu un to smaguma vispārīgs novērtējums;**
- **vispārēja novērtējuma sniegšana par darbspēju, fizisko aktivitāti, kognitīvajiem traucējumiem un noskaņojumu, izmantojot standartizētas skalas;**
- attiecīgā gadījumā var būt svarīgi arī citi mērījumi, piemēram, profesionālo autovadītāju miegainība;
- pēc šiem novērtējumiem ārsts (arodslimību ārsts, primārās veselības aprūpes ārsts, garā Covid rehabilitācijas dienesta speciālists) var **noteikt darbinieka darbspēju un sniegt ieteikumus darba vietas pielāgošanai** un turpmākām vajadzībām, piemēram, rehabilitācijai nepieciešamo laiku; un
- darbiniekiem var būt nepieciešama atkārtota novērtēšana, jo īpaši gadījumos, kad var atkārtoties garais Covid vai parādīties jauni simptomi.

Rehabilitācija un darbavietas pielāgošana saistībā ar garo Covid

Turpmākajās sadaļās ir aprakstītas visbiežāk reģistrētās fiziskās sūdzības, kas saistītas ar garo Covid, un sniegts ieskaits par to, kas varētu būt nepieciešams darbavietā. Plašāka informācija par rehabilitāciju ir sniegta darba aizsardzības vikivietnes rakstā un diskusiju dokumentā.

Nogurums

Nogurums ir bieži minēts garā Covid simptoms, un tas attiecas uz spēku izsīkumu, enerģijas trūkumu un fizisko aktivitāšu nepanesamību. Šis enerģijas zudums nav proporcionāls fiziskajām aktivitātēm, un to neuzlabo atpūta vai miegs. Pacients var saņemt rehabilitācijas speciālista izglītojošu atbalstu un individuāli pielāgotu treniņu plānu, ko īstenot mājās vai darbā. Darbiniekiem būtu noderīga telpa šādu vingrinājumu veikšanai. Lai atvieglotu darba pienākumu veikšanas atsākšanu, darbiniekiem būtu jānodrošina pakāpeniska atgriešanās darbā, darba slodzes pārskatīšana un darba vietas pielāgošana.

Simptomu saasināšanās pēc slodzes

Simptomu saasināšanās pēc slodzes jeb paaugstināts nogurums pēc slodzes ir garā Covid simptomu pasliktināšanās, parasti 12 līdz 72 stundas pēc iepriekš panesamu garīgu vai fizisku aktivitāšu veikšanas. Paaugstināts nogurums pēc slodzes var izraisīt simptomu saasināšanos uz vairākām dienām vai nedēļām un veicināt garā Covid simptomu atgriešanos vai mainīgumu. Praktiski tas nozīmē – jo vairāk mēģināsi darīt, jo sliktāk jutīsies.

Darbiniekiem būtu jāspēj noteikt savu enerģijas līmeni vai enerģijas ierobežojumus attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm, kā arī pielāgot un plānot darba aktivitātes un atpūtu, lai tā atbilstu šiem ierobežojumiem. Katrai personai, kuru skāris garais Covid, ierobežojumi var atšķirties. Darbiniekiem, kuru simptomi pasliktinās fiziskās slodzes laikā, var būt nepieciešama veselības aprūpes speciālistu vai arodslimību ārstu palīdzība, lai noteiktu viņiem piemērotāko risinājumu.

Rehabilitācija var ietvert peldēšanu, pilates, jogu, funkcionālos treniņus un vingrojumus lokanībai un mobilitātei. Darbiniekiem var būt nepieciešami darba apstākļu pielāgojumi, lai viņi varētu apmeklēt šādas fizisko aktivitāšu nodarbības.



Attēls: Freepik

⁸ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Garais Covid-19: tā atpazīšana un darbības novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem*, 2025. gads. Pieejams šeit: [ES NORĀDĪJUMI – Garais Covid: tā atpazīšana un darbības novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem](#)

Palielināta fiziskā slodze, jo īpaši saistībā ar darbu, pildzinās paaugstināto nogurumu pēc slodzes. Pakāpenisks darbā atgriešanās plāns ar pašregulējamu slodzi būs ļoti noderīgs un sniegs darbiniekam atbalstu ilgtermiņa atveseļošanās procesā.

Ortostatiskā nepanesība

Ortostatiskā nepanesamība attiecas uz asinsspiediena un sirdsdarbības ātruma nestabilitāti vertikālā stāvoklī. Raksturīgākie simptomi – temperatūras regulācijas traucējumi, pārmērīga svīšana, viegls reibonis un sāpes krūtīs. Ortostatisko nepanesamību var pavadīt arī citi simptomi, piemēram, kuņģa-zarnu trakta darbības traucējumi un karstuma nepanesamība.

Piecelšanās stāvus no sēdus vai guļus stāvokļa, jo īpaši ilgstoši uzturoties šādā pozā, var būt īpaši kaitīga, jo ortostatiskā nepanesība var izraisīt reiboni vai pat samaņas zudumu. Lēna piecelšanās no sēdus vai guļus stāvokļa ir viens no vienkāršākajiem pasākumiem ortostatiskās nepanesības novēršanai⁹. Pazemināta asinsspiediena gadījumā pēc piecelšanās (ko dēvē par ortostatisko hipotensiju) lietderīgi var būt tālāk norādītie papildu pasākumi:

- Hidratācija – tas nozīmē, ka dienās, kad ortostatiskā hipotensija saasinās, darbiniekam ir jādzer daudz ūdens. Tāpēc piekļuve dzeramajam ūdenim darbā ir būtiska.
- Pielāgoti fiziskie vingrojumi un fiziskās sagatavotības uzlabošana mazinās simptomus.

Darbiniekiem, kuri strādā augstumā un uz nelīdzenām virsmām, var būt paaugstināts nokrišanas risks. Tāpēc ir jāapsver darba slodzes un uzdevumu pielāgošana stāvēšanas laika samazināšanai, pārtraukumu ņemšana starp ilgstošiem stāvēšanas periodiem un iespēja strādāt attālināti.

Elpošanas traucējumi

Elpošanas traucējumi jeb aizdusa ir subjektīva nepietiekamas elpošanas sajūta, kas izraisa diskomfortu. Darbinieki, kurus skāris garais Covid, elpas trūkumu var izjust dažādās situācijās (piemēram, atpūtas laikā, fiziskas slodzes laikā), un tas var būt pastāvīgs vai mainīgs.

Elpošanas traucējumu pašrehabilitācija ir vērsta gan uz fiziskiem, gan psiholoģiskiem aspektiem, un tā var ietvert gulēšanas un sēdēšanas pozu maiņu, kā arī elpošanas vingrinājumus vai fiziskos vingrinājumus. Tā kā elpas trūkums var nebūt nepārtraukts vai to var pastiprināt stress un trauksme, darbiniekiem ir jānodrošina iespēja pielāgot darba slodzi un saņemt psiholoģisko atbalstu. Darbinieku stāvokli ir regulāri jāizvērtē, piemēram, arodslimību ārstam vai veselības aprūpes dienestam, lai pārliecinātos, ka tas nepasliktinās. Jāizvairās no darba, kura veikšanai nepieciešama elpceļu aizsardzības līdzekļu lietošana.

Artralģija

Artralģija ir iekaisuma izraisītas locītavu sāpes, kuras var būt dažādas intensitātes un kuru parādīšanās laiks un ilgums var būt atšķirīgs. Jāuzmanās, lai nepārslogotu sāpīgo locītavu; darba veikšana, neskatoties uz sāpēm, jo īpaši, ja tās palielinās, radīs kaitējumu.

Efektīvas var būt sāpju atvieglināšanas un patstāvīgas hronisku sāpju kontroles stratēģijas, kā arī fiziskie vingrinājumi un vingrinājumi ūdenī, un darbiniekiem ir jādod laiks to veikšanai. Sāpes un locītavu iekaisums ir svarīgi fiziskās aktivitātes ierobežojumi. Jāizvairās no smaga fiziska darba, līdz sāpes ir kontrolējamas un ir izslēgts slodzes izraisīts nespēks.

Citi simptomi

Kā minēts iepriekš, ir reģistrēti vairāk nekā 200 garā Covid simptomi, un tie var izpausties kombinēti.

- **Problēmas ar smaržu un garšu:** Rehabilitāciju var mēģināt veikt, atkārtoti apmācot pacientu smaržu atpazīšanā. Šis ierobežojums var ietekmēt darbiniekus, kuriem darba pienākumu veikšanai ir nepieciešama oža un/vai garša (piemēram, pavārus). Jāapsver pielāgojumi viņu darbam, piemēram, kolēģu atbalsts tajās darbībās, kurās viņi paļaujas uz smaržu un/vai garšu.
- **Balss traucējumi:** Balss traucējumi parasti skar tos, kuriem slimība bija smagāka un kurus bija nepieciešams ievietot intensīvās terapijas nodaļā. Efektīva var izrādīties balss atpūta, neverbālās komunikācijas metodes (piemēram, pierakstīt kaut ko, kā izskaidrošana prasītu pārāk ilgu laiku) un

⁹ Plašāku informāciju par metodēm skatiet šeit: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/orthostatic-hypotension/diagnosis-treatment/drc-20352553>

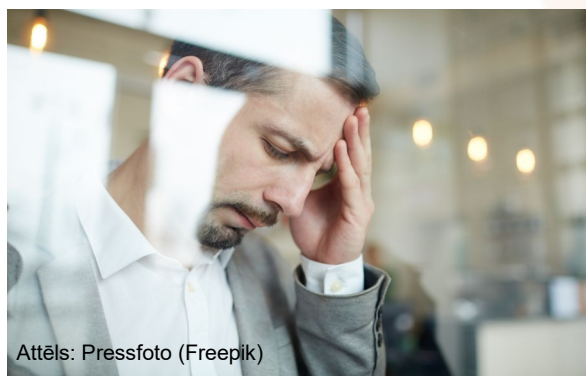
bieži pārtraukumi. Turklāt var apsvērt elpošanas vingrinājumu un balss treniņu kombināciju. Darbiniekiem, kuriem ir balss problēmas, var nākties biežāk atpūsties, atturēties no nepārtrauktas runāšanas vai viņiem var ieteikt izmantot alternatīvas komunikācijas metodes, piemēram, piezīmju rakstīšanu. Šādiem darbiniekiem var būt nepieciešama elastīga pieeja komunikācijai un biežāki pārtraukumi.

- **Rīšanas traucējumi:** Darbiniekiem var rasties arī problēmas ar rīšanu, ēšanu vai dzeršanu, tāpēc ir ieteicama mierīga vide, kurā viņi var ēst sev nepieciešamajā tempā. Ieteicams ēst mazākas porcijas visas dienas garumā, nevis pilnas porcijas, tas savukārt var ietekmēt pārtraukumu organizēšanu, kuriem, iespējams, jābūt biežākiem. Ieteicams mainīt uzturu, piemēram, mainīt pārtikas sastāvu atkarībā no tā, vai grūtāk ir norīt cietu ēdienu vai šķidrumus. Darbiniekiem var būt nepieciešama vieta, kur viņi var pagatavot un uzsildīt ēdienu un šķidrumus.

Miega traucējumi

Miega traucējumi var rasties paši no sevis vai tos var izraisīt cits simptoms, piemēram, apgrūtināta elpošana, kas pastiprinās naktī, trauksme un depresija, kas izraisa bezmiegu un pamošanos, vai locītavu sāpes, kas nemazinās un kuru dēļ darbinieks paliek nomodā.

Miega traucējumi var mazināt darbinieka enerģiju – gan garīgo, gan fizisko. Miega traucējumu izraisīta miegainība dienas laikā ir galvenais darba aizsardzības risks noteiktās profesijās, piemēram, profesionālajiem autovadītājiem un celtniekiem.



Attēls: Pressfoto (Freepik)

Var būt nepieciešami pielāgojumi darbavietā, tostarp pielāgojama darba slodze un darba laiks. Tiešajiem vadītājiem, darba aizsardzības speciālistiem un personāla vadības nodaļām kopā ar attiecīgajiem darbiniekiem un viņu pārstāvjiem jāpārskata arī maiņu darbs; piemēram, vēlams varētu būt pāreja no mainīgām (rīta–nakts) maiņām uz stabilu ikdienas darba laiku (piemēram, no plkst. 9.00 līdz 17.00), kas varētu palīdzēt darbiniekiem atjaunot miega režīmu. Darbiniekiem ir jābūt iespējai sazināties ar ārstu (piemēram, arodslimību ārstu) par problēmām, kas saistītas ar miegu. Kognitīvās problēmas

Garais Covid skar kognitīvās spējas dažādos veidos, piemēram, ietekmējot atmiņu un koncentrēšanās spējas tā, ka darbinieki var nespēt veikt sarežģītus uzdevumus vai uzdevumus, kas prasa intensīvu domāšanu. Garā Covid pacienti šos simptomus ir raksturojuši kā “smadzeņu miglu”. Tomēr kognitīvās sūdzības var ietekmēt arī fiziskā darba veicējus un apdraudēt viņu drošību un veselību darba vietā. Turklāt kognitīvās problēmas var pasliktināt slikts miegs un nogurums.

1. tabula. tabulā ir sniegti ar kognitīvajām funkcijām saistītu simptomu un sūdzību piemēri, kas, iespējams, jāņem vērā, nosakot rehabilitāciju un organizējot atgriešanos darbā.

1. tabula. Simptomu un sūdzību piemēri, kas var būt saistīti ar konkrētu kognitīvo jomu

Kognitīvā joma	Simptomi un sūdzības
Uzmanība	▪ Grūtības koncentrēties uz konkrētu tēmu vai domu gaitu ▪ Grūtības sekot līdzi sarunām ▪ Grūtības pielāgoties jaunām prasmēm un apgūt tās ▪ Viegli novēršama uzmanība
Informācijas apstrādes ātrums	▪ Grūtības piedalīties sarunās ▪ Grūtības pielāgoties jaunai informācijai ▪ Grūtības pielāgoties jaunām prasmēm un tās apgūt
Izpildfunkcijas	▪ Lielāks kļūdu biežums, veicot ar profesionālajiem vai ikdienas pienākumiem saistītus uzdevumus

Kognitīvā joma	Simptomi un sūdzības
	- Grūtības plānot turpmākos soļus un organizēt ierastos ikdienas vai darba pienākumus (finanses, mājsaimniecības darbi, darba slodze) - Grūtības strādāt ar diviem/vairākiem uzdevumiem vienlaicīgi
Valoda	- Grūtības atrast pareizo vārdu objekta aprakstam - Mazāk tēlaina un tekoša valoda, gramatiski kļūdaina valoda, sintakse - Grūtības saprast vārdu nozīmi - Grūtības atkārtot vārdus - Grūtības piedalīties sarunās visu iepriekš minēto iemeslu dēļ - Grūtības ar rakstisko valodu, domu paušanu un precīzu situācijas aprakstīšanu
Motorā kontrole	- Lēnas un neprecīzas kustības - Samazināta spēja strādāt ar mehānismiem, vadīt transportlīdzekļus - Grūtības veikt darbības, kurām nepieciešamas sarežģītas kustības, piemēram, dejošana
Vizuāli telpiskās un konstruēšanas prasmes	- Grūtības vadīt transportlīdzekli - Traucēta dziļuma uztvere - Grūtības atpazīt sejas un to īpatnības - Grūtības identificēt objektus - Traucēta orientācija, jo īpaši nesen apmeklētās vietās
Garīgais nogurums	Samazināta spēja veikt garīgus uzdevumus
Atmiņa	- Grūtības mācīties un atcerēties jaunu informāciju - Grūtības atcerēties veco informāciju, piemēram, atmiņas - Grūtības atcerēties norunātās tikšanās

Kognitīvā rehabilitācija

Pirmais solis uz kognitīvo rehabilitāciju ir noteikt, kā ir skartas cilvēka garīgās spējas. Ir pieejami rīki, kas palīdz ārstiem, tostarp arodslimību speciālistiem, identificēt kognitīvās sūdzības, depresiju un trauksmi¹⁰. Pamatojoties uz to, kognitīvās rehabilitācijas speciālisti, parasti psihologi un neirologi, var izstrādāt pielāgotas pieejas. Pastāv iespēja, ka būs nepieciešams apvienot kognitīvo un fizisko rehabilitāciju, jo abas var palīdzēt darbiniekam atgriezties darbā, un darbiniekiem būtu jādod laiks to apmeklēšanai. Darbavietā atbalstāmu rehabilitācijas metožu piemēri: iespēja pārskatīt informāciju savā tempā; organizatorisku palīgļīdzekļu, piemēram, digitālo kalendāru, izmantošana; darbību sadalīšana vieglākos un/vai mazākos posmos; diskusijas partnera (piemēram, kolēģa) apmācība par atbalstošu komunikāciju ar cilvēkiem, kuriem ir valodas traucējumi; sīkās motorikas, koordinācijas un līdzsvara kontroles atkārtota apgūšana utt. Elastīgs darba laiks, pielāgojama darba slodze un pakāpeniska atgriešanās darbā var atvieglot darba pienākumu veikšanas atsākšanu, jo īpaši, ja darbs prasa lielu garīgo piepūli un ir vajadzīgs laiks, lai atgūtu ierastās darbības.

Garīgās veselības problēmas

Garā Covid laikā var rasties garīgās veselības problēmas. Lai tās droši diagnosticētu un pārvaldītu, garīgās veselības speciālists ir jāiesaista jau agrīnā stadijā.

2. tabula. tabulā sniegts pārskats par simptomiem, jo īpaši attiecībā uz depresiju un trauksmi.

¹⁰ EU-OSHA – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Garais Covid-19: tā atpazīšana un darbības novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem*, 2025. gads. Pieejams šeit: [ES NORĀDĪJUMI – Garais Covid: tā atpazīšana un darbības novērtēšana, darba vietas pielāgošana un rehabilitācija. Praktiska īsā rokasgrāmata arodveselības ārstiem](#)

2. tabula. Simptomi, kas liecina par garīgās veselības problēmām

Depresijas simptomi	Trauksmes simptomi
- Pastāvīgi nospiests garastāvoklis un skumjas - Ievērojami samazināta dalība iepriekš patīkamās nodarbēs - Miega traucējumi - Izmaiņas kognitīvajās spējās - Apetītes izmaiņas - Garīgs un fizisks nogurums - Izmaiņš, negatīvs priekšstats par sevi, savām spējām un pašvērtību - Domas par paškaitējumu vai pat pašnāvību	- Nemiers, nekontrolējamas, uzmācīgas vai “prātā joņojošas” domas - Samazināta uzmanība/koncentrēšanās grūtības - Briesmu sajūta - Miega traucējumi¹¹ - Apetītes izmaiņas - Aizkaitināmība/konfrontējoša attieksme

Darbiniekiem ar garo Covid, kuri cieš no trauksmes un depresijas, var būt nepieciešama klīniskā rehabilitācija. Klīniskās aprūpes apvienošana ar profesionālo rehabilitāciju un pakāpenisku atgriešanos darbā var palīdzēt darbiniekiem tikt galā ar psiholoģiskā stresa slogu. Tāpat darbiniekiem var palīdzēt arī pozitīva darbavietas kultūra līdz ar izpratni un empātiju par garīgās veselības problēmām. Daži no pasākumiem, ko var veikt, ir darba grafika pielāgošana, piemēram, elastīgs darba laiks, papildu laiks uzdevumu izpildei, pielāgoti uzdevumi stresa samazināšanai un darba kavējums medicīnisku iemeslu dēļ.

Darba atsākšanas plāns un rehabilitācija

Pastāv vispārēja vienošanās, ka personām, kuras ir skāris garais Covid, darbs ir jāatsāk pakāpeniski. Pamatojoties uz ierobežojumu novērtējumu, uzdevumiem, kas darbiniekiem būs jāveic, un tam nepieciešamo enerģijas līmeni, jāizstrādā plāns, paredzot atbilstošu atpūtas laiku. Ieteicams sākt ar vieglākām darbībām, pirms pāriet pie sarežģītākām. Noderīga var būt darbību sadalīšana vieglākos un/vai mazākos posmos, tādēļ var būt nepieciešama darba reorganizācija. Svarīga ir enerģijas taupīšana un darba temps; uzdevumu vai ikdienas darbību veikšana ērtā pozīcijā (piemēram, sēžot, nevis stāvot) un atpūta starp uzdevumiem – tie ir daži pasākumi, ko darbinieks varētu veikt.

Visiem iesaistītajiem ir jābūt daļai no komandas, kas izstrādā šos intervences pasākumus. Atklāti un pozitīvi komunicējot, katra dalībnieka (darba devēja, tiešā vadītāja, darbinieka, darbinieka pārstāvja, arodslimību ārsta vai veselības aprūpes dienesta, darba aizsardzības speciālista) stiprās puses var apvienot efektīvā komandā.

Visiem darbavietā ir jāsadarbības un jānodrošina, ka rehabilitācijai tiek atvēlēts pietiekami daudz laika un vietas un ka darba aizsardzības speciālisti paredz telpas pārtraukumiem un pašrehabilitācijai.

Diskriminācijas novēršana

Izpratne par to, cik ilgi Covid var ietekmēt darbaspēju un darbavietu, ir būtisks aspekts, lai mazinātu tā ietekmi un atbalstītu tos, kuri ar to saskaras. Izpratnei un izglītošanai jābūt vērstai uz to, lai darbavietā kļūtu par pozitīvu vidi, kurā atgriezties un kura ir gan droša, gan atbalstoša. Ir vairākas darbinieku grupas, kurām varētu būt nepieciešama īpaša uzmanība:

¹¹Miega traucējumi trauksmes gadījumā var izpausties kā grūtības iemigt, agri vai secīga pamošanās nakts miega laikā, kopējā miega ilguma samazināšanās vai miegs, pēc kura cilvēks nejutās atpūties.

Attēls: Freepik



- Jebkura garā Covid izpausme var izraisīt ievērojamu darbnespēju un radīt darba aizsardzības riskus. Darba vienkāršošana, darba slodzes pārdale, darba grafika maiņa un citi saprātīgi pielāgojumi, piemēram, tāldarbs, var palīdzēt cilvēkiem, kuriem ir problēmas. Darba aizsardzības eksperti varētu veikt individuālus riska novērtējumus darbiniekiem, kuri ir īpaši cietuši vai cieš no hroniskām slimībām. Personāla vadītāji un tiešie vadītāji var palīdzēt pārveidot ar darbu saistītus uzdevumus un ierastos pienākumus, lai novērstu apstākļus, kas var pasliktināt simptomus (piemēram, ilgstoša stāvēšana, nepārtraukta karstuma iedarbība, maiņu darbs utt.). Lielāks īpatsvars sieviešu darbaspējīgā vecumā cieš no garā Covid. Viņu rehabilitācija var būt arī pretrunā ar viņu pienākumiem ārpus darba, piemēram, bērnu vai vecu cilvēku aprūpi. Tas ir jāatzīst un jāņem vērā, izstrādājot individuālu plānu attiecībā uz atgriešanos darbā, kā arī pārkārtojot darba slodzi un grafikus. Lielākas organizācijas un uzņēmumi varētu apsvērt iespēju piedāvāt bērnu aprūpes pakalpojumus, lai palīdzētu sievietēm apmeklēt rehabilitāciju.
- Darbinieki, kuriem garā Covid dēļ ir kognitīvās vai garīgās veselības problēmas, var saskarties ar diskrimināciju, justies izolēti vai uztvert darbavietu kā naidīgu vidi. Būtiska nozīme ir izpratnei gan par to, kā var izpausties kognitīvās un garīgās veselības problēmas, gan par to, kā vērsties pie cilvēkiem, kuri ar tām saskaras. Ir efektīvi pasākumi, kas var palīdzēt sekmēt informētību:
 - Vadītāju apmācība par garīgās veselības jomu var palīdzēt vadītājiem atpazīt darbinieku emocionālo stresu. Turklāt tas ļauj viņiem attīstīt tādas prasmes kā atvērta komunikācija un aktīva klausīšanās. Vadītāji, izmantojot šo prasmju kopumu, var identificēt ar darbavietu saistītus stresa faktorus, kas ietekmē garīgo veselību, un aktīvi piedalīties to novēršanā.
 - Darbinieku apmācība garīgās veselības prātības un izpratnes jomā var uzlabot zināšanas par garīgās veselības traucējumiem un kognitīvajiem garā Covid simptomiem un to atpazīšanu, kā arī mazināt stigmatu.
 - Darba devējiem ir jāsadarbojas ar personāla vadītājiem, tiešajiem vadītājiem, darbinieku vadītājiem un darba aizsardzības dienestiem un ārstiem, lai izveidotu atklātu komunikācijas politiku par kognitīvās un garīgās veselības sūdzībām un nodrošinātu, ka skartie darbinieki un viņu kolēģi ir informēti.
 - Darbinieki, kas cieš no garā Covid, ir aktīvi jā mudina paust savas bažas. Turklāt biežāk cieš darbinieces un personas, kurām ir bijusi smaga Covid-19 gaita, kā rezultātā šiem cilvēkiem ir nepieciešama intensīva aprūpe un īpašs atbalsts no arodslimību ārstiem un no uzņēmuma, lai darītu zināmus savus ierobežojumus.

EU-OSHA iepriekš ir publicējusi rokasgrāmatu vadītājiem, kurā sniegti padomi darba devējiem par to, kā organizēt pakāpenisku atgriešanos darbā, īpašu uzmanību pievēršot nevis izmaiņu uzspiešanai, bet gan līdzdalīgas un pielāgojamas pieejas īstenošanai ciešā sadarbībā ar attiecīgajiem darbiniekiem un

arodslimību dienestu vai ārstu. *EU-OSHA* ir publicējusi arī vadlīnijas par to, kā darbinieki un vadītāji var sadarboties, lai darbinieki, kuriem ir garīgās veselības problēmas, varētu turpināt darbu.¹²

Valsts sociālā nodrošinājuma sistēmas un valdības noteikumu pilnīga izmantošana

Darba devējiem ir arī pašiem jāiepazīstas ar valdības vai sociālā nodrošinājuma noteikumiem, piemēram, attiecībā uz finansiālu atbalstu, atgriežoties darbā uz nepilnu slodzi, vai darba vietas pielāgošanu. Daudzas valstu sociālā nodrošinājuma sistēmas visā Eiropā ir izstrādājušas plānus garā Covid seku pārvarēšanai un atbalsta sniegšanai, kas nodrošina darba iespējas tiem, kurus tas skāris. Darba devējiem ir jāmeklē informācija par to, kā viņi var vislabāk izmantot valsts piešķirto atbalstu valsts līmenī. Turklāt *MISSOC* lapās var iepazīties ar pārskatu par sociālā nodrošinājuma tiesībām katrā ES dalībvalstī¹³. Plašāka informācija par to, kā vadītāji, darba devēji un darba aizsardzības eksperti var rīkoties Covid-19 un garā Covid gadījumā darbavietā, ir atrodama *EU-OSHA* publikācijās.

¹² *EU-OSHA* – Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, *Vadlīnijas darbavietām par atbalstu personām ar garīgās veselības problēmām*, 2024. gads. Pieejams: <https://osha.europa.eu/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

¹³ *MISSOC* – “Savstarpējā informācijas sistēma par sociālo aizsardzību” – ir izveidota 1990. gadā, lai veicinātu nepārtrauktu informācijas apmaiņu par sociālo aizsardzību starp ES dalībvalstīm. Datubāzē ir iekļauta informācija par sociālās aizsardzības sistēmām un to organizāciju 27 ES dalībvalstīs, trīs Eiropas Ekonomikas zonas valstīs (Islandē, Lihtenšteinā un Norvēģijā) un Šveicē. Pieejams: <https://www.missoc.org/missoc-database/>