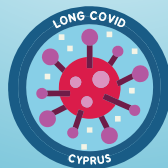


# Επιστροφή στην εργασία Long Covid Syndrome (κατάσταση Μετα - Covid 19)

Συμβουλές και Συστάσεις  
για Εργαζόμενους, Εργοδότες και Οργανισμούς.



**“ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ”**



Χορηγοί:



Ισχυρή φωνή  
με επίκεντρο  
τον ασθενή!



Ομοσπονδία Εργοδοτών & Βιομηχανών (ΟΕΒ)  
Τηλ.: +357 22 643000  
Διεύθυνση: Ομοσπονδίας Εργοδοτών  
& Βιομηχανών Κύπρου 4, Στρόβολος, 2000  
info@oeb.org.cy www.oeb.org.cy



Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου  
Τηλ.: +357 22386001, Φαξ + 357 22386003  
Διεύθυνση: Αγιασμάτων 10, Τ.Κ 2030, Λατσιά,  
Τ.Θ. 12831, 2253 - Λευκωσία, Κύπρος

## Άτομα με μετα-COVID κατάσταση (long covid): επιστροφή στην εργασία

συμβουλές και συστάσεις για εργαζόμενους, εργοδότες και οργανισμούς

Η έκδοση αποτελεί συνεργασία του δικτύου Long Covid Cyprus (ΟΣΑΚ)

με την Ομοσπονδία Εργοδοτών & Βιομηχάνων (ΟΕΒ).

Μάρτιος 2023

### Εισαγωγή – Σκοπός

Η πανδημία COVID19 αναμφίβολα έχει επηρεάσει όλα τα στρώματα της κοινωνίας και της οικονομίας, ενώ καταγράφηκαν και σημαντικές μεταβολές στους χώρους εργασίας και στη λειτουργία τους για περιορισμό της διασποράς, με στόχο να επηρεαστεί το επαγγελματικό δυναμικό στο λιγότερο δυνατό βαθμό. Ωστόσο και ενώ οι κοινωνίες και τα συστήματα υγείας συνεχίζουν να επηρεάζονται από τις συνέπειες των συνεχιζόμενων λοιμώξεων COVID19, είναι επιτακτική η ανάγκη εξασφάλισης μίας λειτουργικής και ασφαλούς καθημερινότητας στους χώρους εργασίας.

Το παρόν έντυπο το οποίο βασίζεται στην τρέχουσα βιβλιογραφία, έχει σκοπό να παρέχει βασικές πληροφορίες για την κατάσταση γνωστή ως μετα-COVID κατάσταση ή μετα-COVID σύνδρομο ή σύνδρομο long covid και να αποτελέσει ένα συμβουλευτικό εγχειρίδιο για διευκόλυνση των εργοδοτών και των εργαζομένων που μπορεί να πάσχουν από την κατάσταση αυτή.

### Πληροφορίες

Ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων που θα νοσήσουν με COVID19 θα έχουν συμπτώματα για εβδομάδες έως και μήνες μετά. Σήμερα εκτιμάται ότι 5-10% αναπτύσσουν long covid (ή μετά-COVID κατάσταση), που περιγράφεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως συμπτώματα που υπάρχουν πέραν των 3 μηνών μετά την (επιβεβαιωμένη ή πιθανή) οξεία λοίμωξη με COVID19, διαρκούν για τουλάχιστον 2 μήνες και δεν μπορούν να εξηγηθούν με εναλλακτική διάγνωση. Τον συγκεκριμένο ορισμό έχει υιοθετήσει και το δίκτυο Long Covid Cyprus, δηλαδή πρόκειται για άτομα με συμπτώματα πέραν των 3 μηνών μετά από επιβεβαιωμένη οξεία λοίμωξη με COVID19 (με εργαστηριακή επιβεβαίωση) και που δεν αποδίδονται σε εναλλακτική διάγνωση.

Συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν

- κούραση,
- δύσπνοια,
- γνωσιακές διαταραχές (πχ.διαταραχές μνήμης, συγκέντρωσης),
- διαταραχές από το αυτόνομο νευρικό σύστημα (όπως παροξυσμική ταχυκαρδία, πτώση πίεσης, εξάψεις),

- διάρροιες,
- ανορεξία,
- αγευσία / ανοσμία,
- χρόνιος πόνος,

όπως και πληθώρα άλλων συμπτωμάτων τα οποία επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή λειτουργικότητα και οδηγούν σε περιορισμό και απομόνωση των ατόμων αυτών.

Δεδομένα από το δίκτυο Long Covid Cyprus δείχνουν ότι 57% των ατόμων με long covid έχουν απομακρυνθεί από τον κοινωνικό τους περίγυρο λόγω των συμπτωμάτων τους, ενώ 17% δηλώνει ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει των δραστηριοτήτων που αφορούν σε δουλειές του σπιτιού ή προσωπική φροντίδα.

Τα συμπτώματα μπορεί να αποτελούν συνέχεια των συμπτωμάτων της οξείας λοίμωξης COVID19 ή να εμφανισθούν μετά την ανάρρωση, και η πορεία τους στο χρόνο δεν μπορεί εύκολα να προβλεφθεί, καθώς για κάποιους έχουν διακύμανση στο χρόνο ή επανεμφανίζονται μετά από ύφεση. Οι λόγοι γι'αυτό δεν είναι ξεκάθαροι, όμως φαίνεται πως το σωματικό stress ή μία νέα λοίμωξη, μπορεί να πυροδοτήσουν την επανεμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι στη μετα-COVID φάση συχνά καταγράφεται έξαρση υποκείμενων νοσημάτων, όπως σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, θυρεοειδοπάθεια, αυτοάνοσα νοσήματα, μυοσκελετικά προβλήματα, χρόνια πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιοπαθεια.

Η Long Covid μπορεί να επηρεάσει οποιαδήποτε ηλικία. Μελέτες δείχνουν ότι είναι λιγότερο συχνή σε παιδιά και συχνότερη σε άτομα ηλικιωμένα, σε άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας και σε άτομα που νοσηλεύθηκαν με σοβαρή οξεία νόσο COVID19. Η παγκόσμια κινητοποίηση της επιστημονικής κοινότητας και ένας μεγάλος όγκος χρηματοδότησης της έρευνας, έχουν βοηθήσει να διαλευκανθούν σε σημαντικό βαθμό οι παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί που προκαλούν την κατάσταση αυτή, ενώ τους τελευταίους μήνες ολοένα και αυξάνονται οι κλινικές δοκιμές για εξεύρεση πιθανών θεραπευτικών επιλογών.

Καθώς παραμένει άγνωστο πόσο θα διαρκέσει η πανδημία COVID19, οι μεταδόσεις συνεχίζονται και η long covid είναι αναγνωρισμένη μακροχρόνια κατάσταση, κρίνεται επιτακτική η αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν από την long covid σε όλα τα στρώματα της κοινωνίας και της οικονομίας.

## Το δίκτυο Long Covid Cyprus

Το δίκτυο Long Covid Cyprus ιδρύθηκε τον Απρίλιο 2022 υπό την Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ) και απαρτίζεται από άτομα με long covid και συνεργάτες επαγγελματίες υγείας. Το δίκτυο είναι μέλος του πανευρωπαϊκού δικτύου Long Covid Europe και έχει τους εξής στόχους:

1. Αναγνώριση από την πολιτεία και την ιατρική κοινότητα της νόσου long-covid στην Κύπρο, ως πολυσυστηματικής ιατρικής κατάστασης.
2. Αναγνώριση από την πολιτεία και την ιατρική κοινότητα των μακροχρόνιων επιπτώσεων της long-covid στην Κύπρο σε επίπεδο ατομικό, κοινωνικό, οικονομικό και επαγγελματικό.
3. Ανάπτυξη εξειδικευμένων ιατρικών δομών, δομών αποκατάστασης και ιατρικών διαδικασιών και πρωτοκόλλων, για τη διερεύνηση, διάγνωση, διαχείριση και αποκατάσταση ασθενών με long-covid στην Κύπρο.
4. Δημιουργία ερευνητικών κέντρων και οικονομική και διοικητική υποστήριξη ερευνητικών πρωτοκόλλων, με εστίαση στην long-covid.
5. Επικοινωνιακή στήριξη από την πολιτεία και την ιατρική και επιστημονική κοινότητα, για ενίσχυση της αναγνώρισης της long-covid στην Κύπρο και των συνεπειών που έχει στην ποιότητα ζωής των ασθενών με long-covid.
6. Αναγνώριση ιατρικών και εργασιακών δικαιωμάτων στα άτομα που πάσχουν από long-covid στην Κύπρο.
7. Στήριξη από την πολιτεία για παροχή επαγγελματικών και οικονομικών διευκολύνσεων όπως και διευκολύνσεις για σταδιακή επανένταξη στην εργασία, σε άτομα που πάσχουν από long-covid στην Κύπρο.

Στα πλαίσια αυτά και σε συνάρτηση με τους στόχους των δικτύων Long Covid διεθνώς, το παρόν σύντομο εγχειρίδιο, είναι ένα δυναμικό κείμενο που αποσκοπεί στην περιγραφή της κατάστασης και στην παροχή συμβουλών και συστάσεων για ομαλή και ασφαλή επάνοδο των ατόμων με μετα-COVID κατάσταση (long covid) στην εργασία.

Το περιεχόμενο του εγχειριδίου αυτού είναι αποτέλεσμα συνεργασίας επαγγελματιών υγείας και ασθενών με long covid, περιέχει στοιχεία από τις έρευνες του δικτύου Long Covid Cyprus, και βασίζεται στη βιβλιογραφία και σε παρόμοια εγχειρίδια από το διεθνή χώρο.

## Η επάνοδος στην εργασία των ατόμων με long covid

Η ασφαλής και αποτελεσματική επάνοδος στην εργασία είναι ένας από τους μεγαλύτερους και συχνότερους προβληματισμούς των ατόμων με παρατεταμένα συμπτώματα μετά από COVID19. Ο κατ'οίκον περιορισμός των ανθρώπων με οξεία COVID19 παραμένει υποχρεωτικός και προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία, όμως μετά την άρση του κατ'οίκον περιορισμού, η ανάληψη των καθημερινών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματικών, θεωρείται αυτονόητη.

Οι βασικότεροι λόγοι που εμποδίζουν την ομαλή επάνοδο στην εργασία σε άτομα με long covid είναι:

- Συμπτώματα όπως εύκολη ή επεισοδική κόπωση, ταχυκαρδία, υπόταση, δυσκολία στη συγκέντρωση, διαταραχές μνήμης
- Εξάρσεις των συμπτωμάτων μετά από παροδική βελτίωση
- Ψυχολογικές επιπτώσεις της μακράς διάρκειας των συμπτωμάτων και του λειτουργικού περιορισμού που προκαλούν, όπως επίταση άγχους
- Κοινωνικά θέματα όπως στίγμα και κοινωνικός αποκλεισμός λόγω της λοίμωξης και διακρίσεις λόγω περιορισμού της απόδοσης
- Πρακτικά και εργονομικά θέματα στο χώρο εργασίας που μπορεί να εμποδίζουν την προσαρμογή
- Οικογενειακά θέματα λόγω της λοίμωξης COVID19 ή των παρατεταμένων συμπτωμάτων
- Οικονομικά θέματα ειδικά σε άτομα με μακρά νόσο

Ως εκ τούτου, για την ασφαλή και ομαλή επάνοδο στην εργασία, είναι απαραίτητη η πολυδιάστατη προσέγγιση και η αντιμετώπιση θεμάτων που μπορεί να επεκτείνονται σε διάφορους τομείς, όπως είναι η υγεία, ο χώρος εργασίας, οι επαγγελματικές σχέσεις και η ανάγκη παροχής διευκολύνσεων.

## Συμβουλές προς εργοδότες και οργανισμούς κατά την επάνοδο στην εργασία ατόμων με παρατεταμένα συμπτώματα μετά COVID19

Υγεία:

Αξιολογήστε κατά πόσον τα μακροχρόνια συμπτώματα επηρεάζουν την απόδοση στην εργασία

Καταγράψτε ποιες δραστηριότητες επιδεινώνουν τα συμπτώματα

Συζητήστε και αναζητήστε τρόπους μείωσης των αιτιών που μπορεί να επιδεινώνουν τα συμπτώματα

Άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα κατά τη διάρκεια της εργασίας πρέπει να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν ιατρική συμβουλή

Ένα καλό εργαλείο καθημερινής εκτίμησης της λειτουργικότητας των ατόμων με long covid είναι το Good Day/Bad Day Questionnaire ([https://batemanhornecenter.org/wp-content/uploads/filebase/education/top\\_resources/Good-Day-Bad-Day-Questionnaire-Fillable-V3-6\\_6\\_2022.pdf](https://batemanhornecenter.org/wp-content/uploads/filebase/education/top_resources/Good-Day-Bad-Day-Questionnaire-Fillable-V3-6_6_2022.pdf))

### Προγραμματισμός:

Ευνοήστε την σταδιακή επάνοδο στην εργασία, με κλιμακωτή αύξηση του ωραρίου ή των καθηκόντων

Ρυθμίστε το ωράριο ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες του εργαζόμενου,

#### για παράδειγμα:

- Επιτρέψτε συχνά μικρά διαλείμματα
- Επιτρέψτε διαφορετικές ώρες προσέλευσης ή/και διαφορετικές ώρες αποχώρησης όπου είναι δυνατόν

Όπου υπάρχει δυνατότητα, εξετάστε το ενδεχόμενο τηλεργασίας ή εργασίας από το σπίτι κάποιες ημέρες της εβδομάδας

### Καθημερινότητα:

Πρωθήστε τη δημιουργία ρουτίνας κατά τη διάρκεια της εργασιακής ημέρας

Αποφεύγετε τακτικές συναντήσεις με πολλά άτομα

Αποφύγετε να δίνετε μεγάλο όγκο πληροφορίας ή περίπλοκες πληροφορίες

Προτιμάτε να δίνετε γραπτές οδηγίες

Αποφεύγετε τις εντάσεις

### Εργονομία:

Αναζητήστε τρόπους βελτίωσης του χώρου εργασίας ώστε να αποφεύγεται η επιδείνωση συμπτωμάτων και να διευκολύνεται η αποδοτικότητα του ατόμου με long covid

### Παραδείγματα:

- μείωση της απόστασης που διανύεται κατά τη διάρκεια της μέρας
- αποφυγή βαριάς χειρωνακτικής εργασίας
- αποφυγή εργασίας σε συνθήκες συνωστισμού
- εργονομικές βελτιώσεις του χώρου εργασίας
- διευκολύνσεις χώρων στάθμευσης

Ενθαρρύνετε πρακτικές ατομικής προστασίας στο χώρο εργασίας, όπως αποστασιοποίηση, χρήση μάσκας, συχνό εργαστηριακό έλεγχο, περιορισμό συμπτωματικών ατόμων

Αναζητήστε τρόπους βελτίωσης του αερισμού των κλειστών χώρων, συμπεριλαμβανομένων ηλεκτρομηχανικών παρεμβάσεων για εξασφάλιση καθαρού και ανανεώσιμου αέρα

### Συμμετοχή ειδικών:

Αν και η long covid είναι σχετικά νέα κατάσταση και η εμπειρία συσσωρεύεται με την πάροδο του χρόνου, συγκεκριμένα άτομα και ειδικότητες έχουν αποκτήσει σημαντική κλινική πείρα και γνώση. Συγκεκριμένα επαγγέλματα υγείας που μπορούν να συμβάλουν στην κατανόηση και να παρέχουν συμβουλή και βοήθεια είναι ιατροί (προσωπικοί ιατροί, παθολόγοι, πνευμονολόγοι, καρδιολόγοι, νευρολόγοι, ιατροί εργασίας), φυσιοθεραπευτές, κλινικοί ψυχολόγοι, κτλ.

### Ενδεικτικές Πηγές:

World Health Organization. A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021.

Centers for Disease Control and Prevention. Long COVID or Post-COVID Conditions. Updated Dec. 16, 2022.

Office for National Statistics. Prevalence of ongoing symptoms following coronavirus (COVID-19) infection in the UK: 1 December 2022.

World Health Organization. Clinical management of COVID-19: living guideline. Long COVID and Return to Work – What Works? A position paper from the Society of Occupational Medicine. August 2022.

European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). Impact of Long Covid on workers and workplaces and the role of OSH.

Bateman Horne Center. Good day/Bad day questionnaire.

Long Covid Physio. [www.longcovid.physio](http://www.longcovid.physio).

DeMars J, et al. Recommendations for employers, insurers, human resource professionals on return to work for people living with Long COVID. December 1, 2022.

*Κύπρος, Μάρτιος 2023*

Long Covid Cyprus

Τηλ. 22386001

[longcovidcyprus@cypatient.org](mailto:longcovidcyprus@cypatient.org)

<https://cypatient.org/>

Facebook group: "Long Covid Cyprus"