

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 23 - numero 4975 di Martedì 13 luglio 2021**

# **Una guida sul rientro al lavoro dopo il COVID e la sindrome post COVID**

*Una guida dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro riporta indicazioni per i lavoratori guariti dal COVID-19. La sindrome post COVID, cosa fare in caso di malattia e il ruolo dei dirigenti per il rientro al lavoro.*

Bilbao, 13 Lug ? Dopo lo stress fisico e psicologico sofferto da chi ha contratto l'**infezione da COVID-19** e/o è affetto da **sindrome post-COVID**, "il rientro al lavoro può essere arduo".

È possibile che un lavoratore incontri ancora difficoltà con le attività quotidiane ma, per motivi finanziari o sociali, si trovi a dover lavorare.

Se si è affetti da COVID-19, "è meglio assentarsi dal lavoro fino a quando non ci si sente sufficientemente bene per riprendere la propria attività ma, con il giusto supporto, è possibile **tornare a lavorare gradualmente o parzialmente** quando non si è più contagiosi, se ci si sente abbastanza in forma per svolgere alcuni compiti".

Proprio partendo da queste difficoltà e possibilità l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro ( EU-OSHA) ha pubblicato recentemente due nuove **guide**, anche in italiano, che presentano le varie difficoltà che ci si trova ad affrontare quando si rientra al lavoro dopo aver contratto la malattia correlata al COVID-19, sia che si abbia avuto una forma grave o si presentino sintomi di lunga durata.

Le due guide offrono semplici soluzioni, rivolte sia ai lavoratori che ai dirigenti, su come gestire il **rientro al lavoro**, con riferimento, ad esempio, ai colloqui e agli adeguamenti degli orari di lavoro o delle mansioni lavorative.

Ci soffermiamo oggi, in particolare, sulla guida dal titolo "**L'infezione da COVID-19 e sindrome post-COVID ? guida per i lavoratori. Guida per i dipendenti in via di guarigione**", a cura del Prof. Ewan Macdonald e dei Dott. Drushsca Lalloo, Dott. Clare Raynor e Dott. Jo Yarker, Long Covid Group della SOM (*Society of Occupational Medicine*).

## L'INFEZIONE DA COVID-19 E SINDROME POST-COVID – GUIDA PER I LAVORATORI

### Guida per i dipendenti in via di guarigione



### Indice

Collaborazione tra dipendenti e datori di lavoro .....	2
Durante la malattia .....	2
Cosa fare se si manifestano i sintomi della COVID-19 .....	2
Aspetti da discutere con il vostro responsabile se restate in malattia per un tempo più lungo, per esempio a causa della sindrome post-COVID .....	3
Il ruolo del responsabile .....	3
Il rientro al lavoro .....	4
L'incontro per il rientro al lavoro (o il «colloquio» in vista del rientro al lavoro) .....	4
Autorizzazione medica prima del rientro al lavoro .....	4
Modifiche alle mansioni lavorative .....	5
Esempi di modifiche alle mansioni lavorative .....	5
Rientro graduale .....	5
Altri esempi .....	5
Come possono aiutarvi i servizi sanitari aziendali? .....	6
Le responsabilità generali del vostro datore di lavoro .....	6

1

Safety and health at work is everyone's concern. It's good for you. It's good for business.

Questi gli argomenti e i temi presentati nell'articolo:

- La sindrome post COVID e cosa fare in caso di contagio
- Collaborazione dipendenti e responsabili: gli aspetti da discutere
- Il rientro al lavoro dei lavoratori e il ruolo del responsabile

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACACOV19] ?#>

# La sindrome post COVID e cosa fare in caso di contagio

La guida ricorda che se per molti l'infezione "dura un paio di giorni, benché frequentemente si protragga per due-quattro settimane (in tal caso si parla di 'COVID acuta')", bisogna tener conto anche della "**Sindrome post-COVID**".

Si fa riferimento a questa Sindrome se, "dopo quattro settimane, i sintomi persistono e impediscono al paziente di svolgere le normali attività".

In base ad alcuni studi di ricerca ? indicano gli autori ? "**una persona su cinque presenta sintomi dopo cinque settimane e una su dieci li accusa per 12 settimane o più dopo aver contratto la COVID-19 acuta**". E nel febbraio 2021 l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha pubblicato "un documento di sintesi sulla sindrome post-COVID, che spiega ulteriormente i sintomi, la prevalenza e la gestione della patologia".

Si indica poi che il periodo della pandemia "è stato difficile anche per i **datori di lavoro**, che hanno dovuto modificare rapidamente le modalità di organizzazione dell'attività lavorativa al fine di rendere l'ambiente più sicuro per i dipendenti e i clienti e hanno dovuto fare i conti con un certo numero di assenze per malattia".

Inoltre, sempre a causa del virus SARS-CoV-2, "una grande quantità di dipendenti ha lavorato a distanza e alcune attività (per esempio quelle alberghiere) hanno chiuso; di conseguenza molti lavoratori sono stati messi in cassa integrazione".

Ed è ragionevole che, in relazione alla necessità di preservare la salute dei dipendenti e delle aziende, i lavoratori e i datori di lavoro collaborino "al fine di rendere il rientro al lavoro il più possibile produttivo per tutti gli interessati".

La guida riporta alcune informazioni, rivolte direttamente ai lavoratori, su **cosa fare se si manifestano i sintomi della malattia COVID-19**:

- "Dovreste assentarvi dal lavoro e sottoporvi a un test del coronavirus. Se il test è positivo o il medico ritiene che i vostri sintomi siano causati dalla COVID-19, dovreste assentarvi e isolarvi dal momento in cui siete risultati positivi o da quando i vostri sintomi si sono manifestati per la prima volta. Consultate in proposito la normativa del vostro paese e le regole dei datori di lavoro in merito.
- Vi consigliamo inoltre di contattare il vostro responsabile per informarlo della vostra assenza e, qualora la normativa nazionale lo richieda, di trasmettere una notifica, per esempio un certificato di malattia.
- Dovreste rimanere a riposo fino a quando non vi sentirete di nuovo bene, poiché potrebbero manifestarsi nuovi sintomi molti giorni dopo l'inizio della malattia.
- Verificate di aver soddisfatto tutti i requisiti dei test prima di tornare a lavorare; in caso di dubbi, rivolgetevi al vostro servizio sanitario aziendale o al datore di lavoro".

La guida ricorda poi che, sebbene la guarigione dalla malattia COVID-19 possa essere lenta, "molte persone si ristabiliscono col passare del tempo e si prevede che le cure miglioreranno con l'aumentare delle conoscenze. Il rientro al lavoro fa parte del processo di guarigione, anche se in una prima fase deve essere flessibile o graduale".

# Collaborazione dipendenti e responsabili: gli aspetti da discutere

La guida si sofferma poi sugli aspetti che un lavoratore deve affrontare con il proprio responsabile se si resta in malattia per un tempo più lungo, per esempio a causa della **sindrome post-COVID**.

Queste alcune indicazioni rivolte ai lavoratori:

- **"Durata consigliata della vostra assenza dal lavoro:** in qualità di dipendenti, siete tenuti a informare il vostro responsabile non appena possibile se siete ammalati, a trasmettere un certificato di malattia e a comunicare indicativamente per quanto tempo vi assenterete dal lavoro. Se non è possibile fissare un appuntamento di persona a causa delle restrizioni imposte, consultate un medico" (le informazioni contenute nel certificato di malattia "devono essere concordate tra voi e il medico che lo redige. Le informazioni relative alla vostra salute sono strettamente confidenziali, ma servono a fornire una semplice spiegazione al datore di lavoro");
- **Il motivo per cui vi mettete in malattia:** "è sufficiente che sia semplice e di carattere generale (per esempio 'temo di essere affetto da COVID-19' o 'malattia virale'). Non è necessario che forniate dettagli medici al vostro responsabile";
- **Quando dovete informare il vostro responsabile per comunicare un aggiornamento:** "se intendete rientrare al lavoro, dovete prima concordare un incontro con il responsabile. Se vi sentite ancora troppo male per lavorare, dovete produrre un altro certificato di malattia; potete contattare il vostro responsabile telefonicamente, tramite e-mail o video, oppure incontrarlo di persona, e concordare insieme la modalità;
- Alcune persone accuseranno **sintomi persistenti** (ad esempio stanchezza) per qualche settimana, mentre in altri casi potrebbe occorrere più tempo per guarire dagli effetti dell'infezione. Altri **sintomi frequenti** sono tachicardia, dispnea e dolori, e può succedere di sentirsi ansiosi o con un tono dell'umore basso. Se siete preoccupati per la comparsa di nuovi sintomi, dovrete consultare un medico".
- La **sindrome post-COVID** può presentare schemi insoliti, con ricadute e sintomi nuovi, talvolta bizzarri.
- Una forma inizialmente lieve può essere seguita in un momento successivo da problemi più gravi che possono incidere particolarmente sulle attività quotidiane.
- La sindrome post-COVID può durare molti mesi.
- Potrebbe servirvi aiuto per accedere a diagnosi e test sanitari che accelererebbero un rientro al lavoro. Non fatevi scrupolo di effettuare queste richieste".

## Il rientro al lavoro dei lavoratori e il ruolo del responsabile

Concludiamo con alcune indicazioni, sempre rivolte ai lavoratori, relative al **ruolo del responsabile**:

- "È buona norma per il vostro responsabile tenersi in contatto con voi quando siete in malattia, anche con una semplice telefonata (concordata tra voi e lui), per chiedervi come state e se c'è qualcosa che possa fare per aiutarvi. Questo contribuisce a mantenervi in contatto con il posto di lavoro. Spesso chi è assente per malattia da molto tempo afferma di avere nostalgia della routine lavorativa quotidiana e del contatto con gli altri. Alcuni ambienti di lavoro incoraggeranno i membri del team a mantenersi in contatto con i dipendenti assenti; anche in questo caso, le vostre preferenze in merito alla comunicazione con i colleghi possono essere discusse con il vostro responsabile;
- È utile concordare il tipo di informazioni da condividere con i colleghi e i clienti, nel rispetto della riservatezza, e quelle che non desiderate far sapere;
- Il responsabile può offrire supporto non solo chiedendovi come state, ma anche verificando che disponiate dell'assistenza medica necessaria e riconoscendo che state vivendo un momento difficile;
- Alcune imprese possono agevolare il vostro rientro al lavoro accettando di pagare i test sanitari, le diagnosi o le visite mediche cui altrimenti non potreste accedere;
- Il vostro responsabile deve comprendere che per diagnosticare la COVID-19 non è necessario un test positivo; possono bastare i sintomi".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale di questa guida su come gestire il rientro al lavoro dopo l'infezione da COVID-19 o la sindrome post-COVID. Guida che si sofferma anche sulle eventuali possibili modifiche alle mansioni lavorative.

Segnaliamo, infine, che l'EU-OSHA ha prodotto vari altri documenti e strumenti di orientamento, per consentire alle imprese di far fronte all'impatto della COVID-19, consultabili nelle seguenti sezioni web:

- " [Ambienti di lavoro sani e sicuri fermano la pandemia](#)";
- " [Riabilitazione e rientro al lavoro](#)".

Tiziano Menduto

***Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:***

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, " [L'infezione da COVID-19 e sindrome post-COVID ? guida per i lavoratori. Guida per i dipendenti in via di guarigione](#)", a cura del Prof. Ewan Macdonald e dei Dott. Drushsca Lalloo, Dott. Clare Raynor e Dott. Jo Yarker, Long Covid Group della SOM (*Society of Occupational Medicine*) ? Orientamenti dell'UE (formato PDF, 706 kB).



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[\*\*www.puntosicuro.it\*\*](http://www.puntosicuro.it)