

勞動部

勞動及職業安全衛生研究所

COVID-19 染疫者重返職場手冊 勞工版



序言

嚴重特殊傳染性肺炎(Coronavirus Disease-2019, COVID-19)，是一種由嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒(Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, SARS-CoV-2)引起的疾病；在成人中，SARS-CoV-2主要引起為上呼吸道症狀為主，染疫者通常無症狀或產生短期輕度疾病，在感染4週內為急性期，大多數染疫者在經過4週或更長時間後症狀會改善而逐漸康復。

部分病患在康復後可能會因SARS-CoV-2引發的病理生理學變化，而隨著時間出現不同症狀；染疫後可能因不同症狀而影響日常生活，或與未感染前整體自覺之生心理功能有所差異，然工作本身有助於生心理健康恢復，為讓勞工可以適當調適相關症狀，並進行自我健康管理，以順利於染疫後重返職場，特編撰此手冊提供有相關症狀之勞工參考。



手冊大綱

- p.1 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)
- p.2-3 長新冠肺炎簡介
- p.4-5 重返職場評估原則
- p.6 復配工評估參考流程
- p.7 復配工特殊考量情形
- p.8 支持網絡及資源
- p.9-12 自我健康管理

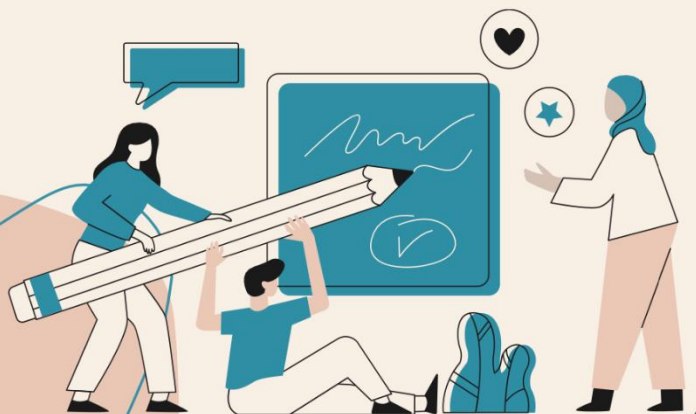
嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)

急性期

感染SARS-CoV-2病毒通常會持續2至4週，此稱為**急性嚴重特殊傳染性肺炎 (Acute COVID-19)**；當SARS-CoV-2病毒沒有傳染力時，若有適當的支持則可以分階段重返職場。

慢性期

我國參考WHO定義，將感染SARS-CoV-2病毒3個月後，仍有無法以其他診斷解釋且持續至少2個月的症狀，並對日常生活或身體活動功能造成影響，定義為**COVID-19急性感染後徵候群(又稱長新冠肺炎)**。



1

長新冠肺炎高風險族群

01. 50歲以上的SARS-CoV-2患者
02. 曾有住院或於加護病房治療者
03. 其他過去病史

過去病史



- 氣喘、癌症、心血管疾病、慢性腎臟疾病、慢性肝病、糖尿病、肥胖、懷孕、吸菸等。
- 接受免疫抑制治療法(*immunosuppressive therapy*)或器官移植患者。

2

COVID-19 常見症狀及潛在併發症

身體系統	急性期常見症狀	慢性期常見症狀	潛在併發症
一般症狀	發燒、疲倦	發燒、疲倦、慢性疲勞症候群	敗血症、腎損傷、肝損傷
呼吸系統	咳嗽、呼吸短促、流鼻涕	咳嗽、呼吸短促、肺部疾病	肺炎、急性呼吸窘迫症候群、呼吸衰竭
神經系統	頭痛、嗅覺或味覺喪失	頭痛、嗅覺或味覺喪失、注意力不集中、失眠、其他麻及刺痛感	中風、格林-巴利症候群
心血管系統	胸痛、心悸	胸痛、心悸、心律異常、心肌炎	心肌梗塞、心肌炎、心肌症、凝血異常
腸胃道系統	噁心、嘔吐、腹瀉、食慾喪失	噁心、腹瀉、嘔吐、食慾喪失	急性闌尾炎、急性胰腺炎、腸阻塞
皮膚系統	皮疹	落髮	無
肌肉骨骼系統	肌肉酸痛	肌肉酸痛、關節痠痛	無
內分泌系統	高血糖	甲狀腺異常、賀爾蒙異常	糖尿病

重返職場評估原則

自己可以調適相關症狀

例如：

- 多喝水及休息症狀得以改善
- 熱水淋浴或呼吸潮濕熱空氣鼻塞症狀得以改善
- 透過適度有氧運動疲勞情形得以改善

可以進行日常生活及
社交活動且症狀不會惡化

例如：

- 洗澡、吃飯等日常生活
- 從事家務工作
- 參與社團活動等

NOTES:

當您症狀維持一段時間或僅略有改善，可由勞工健康服務醫師或職業醫學專科醫師進一步提供復配工建議。
請注意！經專業評估後適時重返職場，將有助於復原。



重返職場應注意事項

當您重返職場後出現以下情形，建議可以進一步尋求勞工健康服務人員或職業醫學專科醫師評估



- 新出現的發燒或感覺發燒(體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)
- 無法將新的咳嗽歸因於其他健康狀況
- 無法將新的呼吸急促歸因於其他健康狀況

同時下列任兩項不能歸因於其他健康狀況或特定活動(例如負重搬運後造成的肌肉酸痛等)



- 新出現的喉嚨痛症狀
- 新出現的肌肉痠痛症狀
- 新出現的上呼吸道症狀(喉嚨痛、流鼻水/鼻塞)
- 味覺或嗅覺喪失
- 新出現的食慾不振、腹瀉或嘔吐情形

5

復配工評估參考流程

1 請假時與事業單位保持聯繫



您可以在請假時與事業單位保持聯絡，除瞭解請假規則外，如有重返職場工作適應疑慮，與事業單位勞工健康服務人員諮詢。

2 復配工評估前準備



如果您的工作有高強度、高壓力、安全至關重要的角色，或因 COVID-19 而造成其過去病史之健康情況惡化者，您可以與主管聯繫並準備醫療病歷。

3 進行復配工評估計畫



可以將您上述的資料備妥，並由事業單位相關人員安排復配工評估，由相關單位(現場主管、人資、職業安全衛生人員)及勞工健康服務人員共同討論。

4 復工初期提供支持



復工初期如對於原職務或調整後職務有工作適應問題，可以向主管或相關單位反應，其可以視您的個別化情況提供適當支援。

5 持續提供支持及追蹤管理



事業單位會依據追蹤管理流程適時與您或單位主管聯繫，以瞭解您重返職場後的工作勝任能力，如有困難時可再與事業單位反應並保持聯繫。

6

重返職場特殊考量情形



當您的工作有以下情形且對於重返職場有疑慮時，建議可以進一步尋求勞工健康服務人員或職業醫學專科醫師評估。

認知功能

- 工作職務需處理複雜資料
- 高度注意力集中的資料輸入
- 工作任務需快速切換
- 使用多個操作系統
- 進行複雜的決策或快速及高風險決策管理
- 管理多個利害關係人

社會心理功能

- 因疫情有焦慮、憂鬱等心理問題，且重返職場後為單獨作業。
- 需處理特殊族群、顧客關係處理等，需有較靈活及有彈性之情感需求



生理功能

- 搬運重物或其他重體力勞動
- 有配戴呼吸防護具需求者
- 高架作業
- 從事烹飪工作，且有味覺或嗅覺喪失情形

7

支持網絡提供及資源連結

01

世界衛生組織

《SUPPORT FOR REHABILITATION: SELF-MANAGEMENT AFTER COVID-19 RELATED ILLNESS》

02

衛生福利部

網站主題：COVID-19防疫關鍵決策網-紓困/補償政策

03

衛生福利部心理健康司

《疫情心理健康》

04

衛生福利部疾病管制署

《新冠肺炎染疫康復者指引》

05

勞動部勞工保險局

網站主題：勞保局因應嚴重特殊傳染性肺炎協助專區

06

中華民國醫師公會全國聯合會

網站主題：新冠疫情身心壓力照護專案

07

台灣精神醫學會

《面對新冠病毒疫情，台灣精神心理健康指引》

08

財團法人職業災害預防及重建中心

網站主題：認可機構專區

8

COVID-19染疫後自我管理

疲勞

- ✓ 建立常規的睡眠模式
- ✓ 嘗試放鬆緩解疲勞(例如冥想、芳香療法、瑜珈等，或可以使自身放鬆的活動，例如閱讀等)
- ✓ 健康飲食



呼吸急促或呼吸困難

- ✓ 將工作職務內容進行任務分項及規劃
- ✓ 儘量放鬆及有足夠的休息時間
- ✓ 定期進行呼吸練習，將有效控制呼吸及達到放鬆功效



注意力不集中

- ✓ 尋找安靜的地方，不受外界的干擾
- ✓ 借助工具紀錄提醒待辦事項，管理自我日常生活及工作計畫

緩解呼吸困難技巧

COVID-19造成的肺部感染可能改變呼吸狀態，亦有可能因為疫情時的壓力、不正當的飲食、不正當的生活作息或未有足夠的活動量而影響呼吸情形

控制呼吸步驟

- 以坐姿在舒適且有支撐的位置
- 單手放於胸前另一隻手則放在腹部
- 閉上眼睛並專注於呼吸
- 透過鼻子緩慢吸氣並從嘴巴呼氣，讓呼吸緩慢、放鬆及平滑

呼吸技巧

透過不同姿勢緩解呼吸困難症狀；本手冊節錄世界衛生組織提供之緩解呼吸困難症狀的呼吸技巧，詳見下頁。



呼吸技巧

高位側臥
(High side lying)



側躺並用枕頭支撐頭部和頸部，膝蓋稍微彎曲。

前傾坐姿
(Forward lean sitting)



坐在桌子旁，腰部向前傾，頭和脖子靠在枕頭上，手臂放在桌上。

前傾坐姿(無桌子)



坐在桌子旁，腰部向前傾，將手臂放在膝蓋或椅子扶手上。

靠背站立(Standing with back support)



背部靠在牆壁上，雙手放於身體兩側，雙腳距離牆壁約1英尺(30公分)並稍微分開。

自我健康管理

生活調適

- 分階段完成每日生活及工作事項
- 盡可能以坐姿完成以節省體力(例如，淋浴、穿衣或準備食物時改為採取坐姿)
- 尋求家人或其他人的協助完成其他相較困難之日常生活

管理壓力、焦慮及憂鬱

- 恢復正常睡眠及起床時間
- 避免外在環境干擾(例如：光線、噪音)
- 減少尼古丁(例如吸菸)、咖啡因及酒精使用，並放鬆心情，有助於入睡及保持睡眠

運動

減少呼吸困難情形、增強肌肉、減輕壓力

- 尋找一種方法來維持運動的動力
- 目標為每週5天，每次20-30分鐘
- 使用手機或手錶上的日記或相關應用程式，紀錄每日運動的時間及症狀改善情形
- 運動前務必做好熱身(應持續5分鐘以上)
- 運動時穿著以寬鬆及舒適為主，於飯後一小時再運動，並且多喝水補充電解質；
- 運動後建議需持續5分鐘的伸展收操

勞動部
勞動及職業安全衛生研究所



勞動部勞動及職業安全衛生研究所

INSTITUTE OF LABOR, OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH, MINISTRY OF LABOR

地址：22143新北市汐止區橫科路407巷99號

網址：www.ilosh.gov.tw

電話：(02)26607600

中華民國環境職業醫學會 編撰