

長新冠肺炎勞工身心健康影響與管理策略

徐雅媛 | 勞動部勞動及職業安全衛生研究所 副研究員

楊振昌 | 陽明交通大學環境與職業衛生研究所 特聘教授

曹又中 | 林口長庚紀念醫院職業醫學科 主任



► 壹、前言

COVID-19 急性感染後症候群（Post COVID-19 Conditions），亦即「長新冠肺炎」，指染疫後持續生心理症狀，這些症狀可能出現在感染初期或數週至數月後內出現，造成長期的健康問題。本文透過問卷調查分析我國 COVID-19 染疫者重返職場後的身心健康狀況，並探討對勞工政策的影響，旨在為疫情後職業安全衛生政策提供建議。

隨著全球染疫者增加，越來越多人出現長新冠症狀，包含疲勞、呼吸困難、失眠、注意力不集中和肌肉酸痛等，這些症狀影響勞工工作及生活品質。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）將確診或疑似感染 SARS-CoV-2 病毒 3 個月後，對日常生活或身體活動功能造成影響，仍無法以其他診斷解釋且持續至少 2 個月的症狀，稱為 COVID-19 急性感染後症候群；我國及日本、新加坡等國均援引此用詞及定義。

►貳、長新冠肺炎常見的臨床症狀

一、疲勞：長新冠肺炎患者最常見的症狀之一，並且在恢復後的3至12個月內仍然持續存在。根據Alkodaymi等人（2022）的研究，32%的患者在3至6個月的追蹤研究中仍有疲勞症狀。

二、呼吸困難：另一常見症狀，研究指出，約25%的患者在恢復後仍然面臨呼吸困難的問題。

三、睡眠障礙：此症狀可能對患者身心健康和日常功能產生負面影響，有24%的患者在研究中表示在恢復後仍然面臨睡眠問題。

四、注意力不集中：約22%患者經歷此症狀，影響患者工作效率和生活品質。

此外，隔離對患者的心理健康影響深遠，K Brooks等人（2020）研究顯示提供明確資訊和保障可減少隔離者的心理壓力。

►參、長新冠肺炎患者重返職場國際政策方針

長新冠肺炎患者可能因持續或復發的症狀而影響其日常生活及工作能力，研究指出，長新冠肺炎患者在重返職場方面存在顯著差異，其中重症患者和輕症患者在重返職場比例和缺勤天數上存在差異。此外，患者的潛在健康狀況和特殊族群也可能影響其重返職場的情況，例如來自低社會經濟群體、年齡較大和女性族群的影響。

各國針對長新冠肺炎患者制定相應的政策，例如世界衛生組織和國際勞工組織強調應為患者提供康復支持、自我管理建議，並在復工過程中進行健康評估和必要的工作調整；美國、澳洲和英國等國家亦訂有重返職場指引，建議復工計畫應考慮症狀控制和工作適應能力。總體而言，國際政策普遍集中於加強醫療支持、推動彈性工作制度、保障勞工權益，並為長新冠患者提供長期的身心健康管理，旨在促進患者的康復和工作能力，並確保其在工作場所中獲得適當的支持和保護。

►肆、我國COVID-19 染疫勞工問卷分析結果

我國勞動部勞動及職業安全衛生研究所針對COVID-19 染疫勞工於去（2023）年進行問卷調查，共回收306份，其中男性169位（55.2%），女性137位（44.8%），平均年齡 41.2 ± 10.3 歲，平均工作年資 10.0 ± 8.6 年，針對問卷填答者其疫情期間相關勞動權益及勞動環境分析，有54位（17.6%）受訪者曾居家辦公，染疫者缺勤期間假別主要為病假（32.4%），其次為居家隔離假/防疫隔離假（27%）。

研究顯示，68.0%勞工在染疫後3個月仍有症狀困擾，其中以呼吸道症狀為主（46.1%），主要表現為咳嗽；其次為神經症狀（44.8%），主要表現為記憶力減退。在最近3個月仍有症狀困擾的勞工中，神經症狀占主要比例（29.7%），同樣以記憶力減退為主；有關身心健康評估

量表的分析結果，其生活品質量表整體總分平均為 75.4 ± 17.3 分，在子項目中，心理健康（Mental health, MH）平均得分為 69.4 ± 18.9 分，生理健康（Physical health, PH）平均得分為 75.7 ± 19 分；其他身心健康評估量表結果分析，整體問卷填答者其簡式健康量表（BSRS-5）的平均分數為 5.0 ± 3.7 分，顯示身心適應狀況良好的受訪者占 61.7%。COVID-19 恐懼量表（FCS）的平均分數為 16.3 ± 6.7 分，大多數受訪者對日常生活生心理無影響。失眠程度評估（ISI）的平均分數為 11.0 ± 5.4 分，顯示稍有睡眠困擾的受訪者占 46.1%。工作能力指數（WAI）的平均分數為 45.1 ± 6.5 分，大多數受訪者能很好地勝任所從事的工作。

► 伍、結論與建議

長新冠患者常見的疲勞、呼吸困難、睡眠障礙等症狀對其身心健康及重返職場的適應性有顯著影響，本次問卷調查中在染疫後 3 個月仍有疲勞症狀有 27.1%、呼吸道症狀 46.1%、睡眠障礙 9.2%、注意力不集中 32.4%，而近 3 個月有呼吸道症狀比例有 25.2%、神經症狀 29.7%，相關症狀可能對康復者的身心健康和工作能力造成影響，對於長新冠肺炎勞工健康管理方式建議如下：

一、自我管理：康復者應自我調適和自我復健，透過生活方式調整、學習自我

控制症狀及尋求醫療專業評估來改善相關症狀，例如適當休息和睡眠、適度運動，學習放鬆技巧及壓力應對方式均有助於減輕疲勞感及改善心理狀態，同時注意均衡飲食，確保攝取足夠的營養，如有呼吸道症狀可以學習緩解呼吸困難技巧，例如高位側臥、前傾坐姿、靠背站立等；而照顧者應以同理心傾聽，採取開放式對談，了解康復者需求，並提供支持和協助。

二、復工後持續支持及評估：在復工過程中，事業單位勞工健康服務醫護人員應提供完整的衛教，說明康復者可能出現的症狀，並進行個別評估和檢查，建議事業單位透過個別化評估允許有需求之長新冠肺炎患者給予彈性休息和恢復，並提供必要的支持和轉介；針對高強度、高壓力工作或擔任安全關鍵角色的康復者，建議在健康檢查合格後再重返工作崗位；對於長新冠肺炎康復者，如有複雜的健康問題無法復工，建議進行專業評估，以確定工作能力和局限性。

染疫者重返職場需要企業、政府和社會合作，透過制定支持措施確保其健康及權益，亦需提供心理及社會資源支持，以促進疫情後康復者的工作適應和健康維護。