

Choroba i przeziębienie: Z grypą do pracy?

Prawie każdemu z nas to się kiedyś zdarzyło: rano budzisz się z katarą i najchętniej zostałbyś w łóżku do południa, przeziębienie jest tu. Ale jest dzień powszedni i za kilka godzin musisz być w pracy. Niepojawienie się może oznaczać duże komplikacje dla innych. Tak jak lekarz, który bez ostrzeżenia nie otworzy swojego gabinetu, nauczycielka, której nikt nie może zastąpić, czy fryzjerka, która rozdała terminy, na które klientki wzięły urlop. Prościej mogą mieć ci, na których w pracy czekają tylko papiery lub praca, która może poczekać. Co jednak, jeśli szef nie lubi nieoczekiwanej absencji, albo nawet nie wierzy swoim pracownikom, że są przeziębieni?

Co robić, gdy zachorujesz i musisz iść do pracy?

Na początku należy powiedzieć, że zadawanie sobie pytania, czy musisz iść do pracy, gdy jesteś chory, jest mylące. Nikt chory nie musi pracować i nikogo chorego nie można zmusić do pracy. Z drugiej strony, nie ma żadnego prawnego zakazu chodzenia do pracy chorym, o ile nie chodzi o żadną chorobę zakaźną, na którą prawem nałożony jest obowiązek kwarantanny. Jeśli chodzi więc o zwykłą gripę, decyzja należy do każdego pracownika, czy zostanie w domu i wykurzy się, czy będzie chodził do pracy z wirusem. Zawsze jednak należy brać pod uwagę innych kolegów z pracy, ale także siebie. Uzdrowienie powinno być priorytetem każdego z nas, zwłaszcza biorąc pod uwagę możliwe konsekwencje zaniedbanych grip, jak na przykład zapalenie osierdzia, które może prowadzić do śmierci.

Lekkie objawy grypy, takie jak katar, zwykle nie są przeszkodą w pracy i same w sobie nie są powodem do niezdolności do pracy. Dla osoby z funkcjonującym układem odpornościowym taka lżejsza gripa nie jest niczym, z czym organizm nie poradziłby sobie sam w ciągu kilku dni bez leków. Jeśli jednak objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, należy się zaniepokoić i skonsultować z lekarzem. Przechodzenie przeziębienia czy nawet choroby może poważnie uszkodzić układ odpornościowy.

Kiedy musisz załatwić zwolnienie lekarskie?

Jeśli naprawdę źle się czujesz i wiesz, że w pracy tylko byś się męczył i męczył innych, lepiej zostań w domu. W tym celu zazwyczaj potrzebne jest [zaświadczenie o niezdolności do pracy od twojego lekarza](#). Można je uzyskać osobiście odwiedzając lekarza, choć niektórzy lekarze preferują komunikację telefoniczną, szczególnie kiedy nie potrzebujesz konsultować swojego stanu zdrowia z lekarzem. W Niemczech ważne jest również zwolnienie wystawione przez polskiego lekarza, ale musi spełniać pewne zasady. Przypominamy, że zgodnie z prawem jesteś zobowiązany dostarczyć [zwolnienie lekarskie do pracodawcy w ciągu trzech dni roboczych](#) twojej niezdolności do pracy. Pracodawcy jednak mogą wymagać zwolnienia już pierwszego dnia choroby, a ty masz obowiązek dostarczyć im je w tym dniu.

Niektóre firmy jako alternatywę dla zwolnień lekarskich oferują tzw. sick days. Ten rodzaj wolnego od pracy służy do pokrycia nagłych niedyspozycji zdrowotnych czy problemów, których nie można przewidzieć i których dalszy rozwój również trudno przewidzieć. Pracownicy wystarczy, że przed rozpoczęciem zmiany poinformują pracodawcę o zamiarze wykorzystania sick day, co oszczędza pracodawcom papierkową robotę związaną ze zwolnieniem. Termin sick days jednak nie jest znany niemieckiej legislacji, nie jest więc czymś, na co masz prawo. Sick days są zatem bonusem ze strony pracodawcy i dla ciebie mogą oznaczać oszczędność dni urlopu, które inaczej wykorzystywałeś na krótkotrwałe problemy zdrowotne czy lekkie przeziębienie.



Co zrobić, gdy zachorujesz w okresie próbnym?

W [okresie próbnym obowiązuje zasada](#), że twój stosunek pracy może zostać rozwiązany przez pracodawcę w każdej chwili. Niemiecki okres próbny trwa do sześciu miesięcy, w trakcie których musisz pokazać się z najlepszej strony. Twój przełożony zobaczy, jakie doświadczenie jesteś w stanie zastosować w praktyce, ale także poznaje twoje nawyki pracy. Przebrnięcie przez okres próbny jest więc jednym z najważniejszych zadań, które czekają nas wszystkich w nowej pracy. Niepewność, czy jako pracownik dasz radę, na pewno nie jest pomagana przez fakt, że zachorujesz w okresie próbnym. Nie ma jednak powodu do obaw. Tydzień absencji w ciągu pół roku wcale nie oznacza końca świata i nadal będziesz miał wystarczająco dużo czasu, aby udowodnić swoje kwalifikacje. Jednakże, jeśli otrzymasz wypowiedzenie po tym, jak zgłosisz kilka dni choroby, czy naprawdę chcesz pracować w takiej firmie?

Kiedy mogę wrócić do pracy?

Jasne jest, że nie ma na to jednej uniwersalnej odpowiedzi. Możesz wrócić do pracy, kiedy poczujesz się lepiej, a więc kiedy poczujesz, że jesteś w stanie wykonywać swoje obowiązki bez problemów. Inaczej jest oczywiście, gdy zachorujesz na chorobę zakaźną lub chorobę o wysokim stopniu zakaźności. Jeśli jesteś na kwarantannie, możesz wrócić do pracy najwcześniej dzień po ostatnim dniu obowiązkowej kwarantanny. Po wirusie przestajesz być zakaźny około cztery do pięciu dni po ustąpieniu objawów. Leczeniu wirusów pomaga oprócz odpoczynku także częste mycie rąk i regularne dezynfekowanie miejsc, w których się przebywa.

Chorzy w miejscu pracy

Choroba czy przeziębienie nie jest nieprzyjemne tylko dla chorego. Może to również przeszkadzać zdrowym kolegom, którzy chodzą do pracy i chcieliby pozostać zdrowi. Ale ręka na serce, kto z nas nigdy nie zachował się podobnie i nie poszedł do pracy z przeziębieniem? Dlaczego więc tak bardzo przeszkadzają nam chorzy koledzy, skoro sami czasami robimy to samo? Wierście lub nie, tym zjawiskiem zajmują się psychologowie i socjologowie, istnieje nawet dla niego fachowy termin – prezentyzm, kiedy z jednej strony pracownik jest fizycznie obecny w pracy, ale z drugiej nie wykonuje swojej pracy tak, jak jest to pożądane. Chorzy koledzy są więc przyprowadzani do pracy przede wszystkim przez społeczne normy czy pewien nacisk, który środowisko wywiera na każdego z nas. Pracownicy, którzy nie czują się dobrze, odczuwają równocześnie odpowiedzialność za innych kolegów, których nieobecność chorego na pewno by dotknęła. Mogą się także obawiać zwolnienia za nadmierną absencję.

Tym samym wszyscy przyczyniamy się do stworzenia kultury firmowej, w której chodzimy do pracy chorzy i zakaźni, zamiast zostać w domu. Z jednej strony czujemy więc obowiązek przyjść do pracy, bo koledzy będą tylko zirytowani, z drugiej jednak zdajemy sobie sprawę, że jeśli przyjdziemy do pracy chorzy, spadniemy w niełaskę za decyzję rozprzestrzeniania zarazków w miejscu pracy. Z tego błędnego koła możemy wyjść tylko wtedy, gdy priorytetem stanie się nasze własne zdrowie ponad uczucia kolegów. Również troska o otoczenie jest ważna, nikt z nas nie wie, czy ktoś w naszym otoczeniu nie ma kogoś, dla kogo nawet zwykła grypa może być śmiertelna. Przecież wszyscy mamy tylko jedno zdrowie.

Podsumowując

Decyzja o pozostaniu w domu czy pójściu do pracy pozostaje więc decyzją każdego z nas i nie jest prawnie – poza wyjątkami związanymi z infekcjami i wyjątkami ustawowymi – regulowana. Również pracodawca nie może nakazać choremu pracownikowi, aby przyszedł do pracy pomimo przeziębienia czy choroby ani nie może mu nakazać pozostania w domu. Ma jednak prawo do formalnego potwierdzenia nieobecności chorego zwolnieniem lekarskim, nawet już od pierwszego dnia trwania niezdolności do pracy.

I teraz pobrane z:  Starke Jobs