

# Nemoc a nachlazení: S virózou do práce?

*Publikováno: 10. ledna 2024* – Snad každému z nás se to někdy stalo: Člověk se ráno probudí, z nosu mu teče a nejradši by zůstal v posteli až do oběda. Jenže je všední den a za pár hodin už musí být v práci. Nepřijít by mohlo znamenat způsobit jinému velké komplikace. Takový lékař, když bez varování neotevře ordinaci, učitelka, kterou nemá kdo zastoupit, nebo kadeřnice, která rozdala termíny, na které si klientky vzaly dovolenou. Jednodušší rozhodování mohou mít ti, na koho v práci čekají jenom papíry nebo práce, která odklad snese. Co když ale šéf nerad vidí absenci ze dne na den nebo svým zaměstnancům dokonce jejich nachlazení nevěří?

## Co dělat, když onemocníte a musíte do práce?

V první řadě je nutné říci, že klást si otázku, zda musíte do práce, když jste nemocní, je zavádějící. Nikdo nemocný totiž nemusí pracovat a nikdo nemocný ani nemůže být do práce vyloženě nucen. Na druhou stranu ale není nijak zákonem zakázáno chodit do práce nemocný, pokud tedy nejde o žádnou infekční nemoc, na kterou se zákonem vztahuje povinnost karantény. Pokud jde tedy o běžnou virózu, je na rozhodnutí každého zaměstnance, zda zůstane doma a virózu vyleží, nebo s ní bude chodit do práce. Je však vždy nutné brát ohledy na ostatní kolegy, potažmo ale i na sebe. Uzdravit se by totiž mělo být prioritou každého z nás, už jen s ohledem na možné následky přechozených viróz, jako je třeba zánět osrdečníku, který může vést až k úmrtí.

Lehké příznaky virózy, jako jsou rýma, ale obvykle nebývají překážkou v práci a samy o sobě nebývají důvodem k pracovní neschopnosti. Pro člověka s funkčním imunitním systémem není taková lehká viróza ničím, s čím by se tělo i bez medikace samo neporadilo během pár dní. Pokud však příznaky trvají déle než dva týdny, už je třeba zpozornět a vyhledat lékaře. Přecházení nachlazení nebo dokonce nemocí může vážně poškodit imunitní systém.

## Kdy musíte vyřídít neschopenku?

Pokud se opravdu necítíte dobře a víte, že byste v práci akorát trápili sebe a ostatní, zůstaňte raději doma. K tomu zpravidla potřebujete potvrzení o pracovní neschopnosti od vašeho lékaře. To si obstaráte buď osobní návštěvou, někteří lékaři však upřednostňují telefonickou komunikaci, zvláště když svůj zdravotní stav s lékařem konzultovat nepotřebujete. V Německu platí i neschopenka vystavená českým lékařem, musí ale splňovat určitá pravidla. Podrobně si tom, jak má vypadat česká neschopenka uznatelná v Německu, si můžete přečíst [v článku kliknutím na tento text](#). Připomínáme, že zákona jste povinni neschopenku dodat zaměstnavateli do tří pracovních dnů vaší

pracovní neschopnosti. Zaměstnavatelé však mají nárok požadovat neschopenku už v první den nemoci a vy máte povinnost jim ji v tento předložit.

Některé firmy jako alternativu pro neschopenky nabízejí tzv. *sick days*. Tento druh pracovního volna slouží k pokrytí náhlých nevolností nebo zdravotních obtíží, které nelze předvídat a u kterých také nelze předvídat další vývoj. Zaměstnancům tak stačí před začátkem směny oznámit zaměstnavateli úmysl čerpat sick day, zaměstnavatelům odpadá papírování s neschopenkou. Termín sick days však německá legislativa nezná, není to tedy nic, na co byste měli nárok. Sick days jsou tedy bonusem ze strany zaměstnavatele a pro vás mohou znamenat ušetřit dny dovolené, které byste jinak na krátkodobé zdravotní potíže či lehké nachlazení čerpali.

## Co když přijde nachlazení během zkušební doby?

Ve zkušební době platí, že váš pracovní poměr může zaměstnavatel ukončit kdykoli. Německá zkušební doba trvá až šest měsíců, během kterých musíte předvést to nejlepší ze sebe. Váš nadřízený tak vidí, jaké zkušenosti dokážete v praxi využít, poznává ale i vaše pracovní návyky. Obstát ve zkušební době je tak jeden z nejdůležitějších úkolů, které nás všechny v nové práci čekají. Této nejistotě, zda jako zaměstnanec obstojíte, jistě nepomůže fakt, že během zkušební doby onemocníte. Není ale třeba se ničeho obávat. Týden absence v jednom půlroce vůbec nic neznamená a na prokázání vašich kvalit tak budete mít ještě dost času. Pokud však výpověď dostanete poté, co ohlásíte pár dní nemoci, chcete vůbec v takové společnosti pracovat?

## Kdy můžu do práce?

Je jasné, že na tohle nelze najít žádnou univerzálně platnou odpověď. Do práce se tak můžete vrátit ve chvíli, kdy se cítíte lépe, respektive kdy cítíte, že své pracovní povinnosti zvládnete bez obtíží. Jinak je tomu pochopitelně v případě, kdy onemocníte infekční nemocí nebo nemocí, která je vysoce nakažlivá. Jste-li v karanténě, do práce se smíte vrátit nejprve v následující po posledním dni nařízené karantény. S virózou přestáváte být nakažliví zhruba čtyři až pět dní po odeznění příznaků. Léčbě viróz pomáhá kromě klidu na lůžku také časté mytí rukou a pravidelná dezinfekce prostor, ve kterých se pohybujete.

## Nemocní na pracovišti

Nemoc nebo nachlazení není nepříjemné jen pro nemocné. Vadit může také kolegům, kteří do práce chodí zdraví a rádi by také zdraví zůstali. Přesto ale ruku na srdce, kdo z nás se někdy nezachoval stejně a do práce s nachlazením nešel? Proč nám tedy tolik vadí nemocní kolegové, když sami někdy děláme totéž? Věřte nebo ne, tímhle fenoménem se zabývají psychologové i sociologové a existuje pro něj i odborný název *prezantismus*, kdy na jednu stranu zaměstnanec je fyzicky přítomen v práci, na druhou ale neodvádí svou práci tak, jak je žádoucí. Nemocné kolegy tak do práce přivádí především společenská norma nebo jakýsi tlak, který prostředím vyvíjí na každého z nás.

Zaměstnanci, kteří se necítí dobře, tak zároveň cítí zodpovědnost za ostatní kolegy, kterých by se absence nemocného jistě dotkla. Mohou se také bát výpovědi pro nadměrnou absenci.

Tímto však všichni přispíváme k vytvoření firemní kultury, kdy do práce chodíme nemocní a nakažliví, než abychom zůstali doma. Na jednu stranu tedy sice cítíme povinnost do práce přijít, protože naši kolegové budou akorát naštvaní, na stranu druhou však tušíme, že když do práce nemocní přijdeme, upadneme v nelibost zase pro rozhodnutí šířit bacily na pracovišti. Z tohoto kruhu můžeme vystoupit jedině tehdy, když upřednostníme vlastní zdraví nad pocity našich kolegů. Ohleduplnost vůči okolí je také na místě, nikdo nevíme, zda někdo v našem okolí nemá zase ve svém okolí někoho, pro koho by i viróza mohla být smrtelná. Zdraví máme totiž všichni jen jedno.

## **Závěrem**

Rozhodnutí zůstat doma či jít do práce tedy zůstává na rozhodnutí každého z nás a není zákonem – až na infekční a zákonem stanovené výjimky – nijak upraveno. Stejně tak zaměstnavatel nemůže nařídit nemocnému zaměstnanci, aby do práce přišel navzdory nachlazení či nemoci nebo aby mu naopak pobyt doma nařídil. Má však právo na formální podložení absence nemocného neschopenkou, a to dokonce už od prvního dne trvání pracovní neschopnosti.