



# 勞 動 部 新 聞 稿

113 年 4 月 19 日

承辦單位：勞動及職業安全衛生研究所

主管姓名：李柏昌 所長

業務單位：職業衛生研究組

業務主管：劉立文 組長

電話：02-26607600 分機 7641

手機：0975-591-507

勞動部網址：www.mol.gov.tw

新聞聯絡室：李仁龍 先生

電話：02-8590-2935

手機：0910-234-533

勞安所新聞聯絡人：潘致弘 主任

手機：0912-213-420

新聞稿主（標）題：

嚴重特殊傳染性肺炎染疫者重返職場身心健康影響探討

「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)」自 2020 年 1 月流行以來，已累積造成我國 1 千多萬人感染與 1 萬 7 千多人死亡。值得關注的是新冠肺炎相關的症狀可能持續存在且症狀持續超過 2 個月，而進入所謂「長新冠期」，影響勞工的工作及生活。勞動部勞動及職業安全衛生研究所（以下簡稱勞安所），為瞭解國內勞工因感染嚴重特殊傳染性肺炎，對工作與重返職場的長期影響，於 112 年進行「嚴重特殊傳染性肺炎 COVID-19 染疫者重返職場狀況調查」。

本研究由某醫學中心 COVID-19 染疫康復者整合門診、胸腔科、COVID-19 新冠肺炎康復中醫調理門診、家庭醫學科、急診 COVID-19 篩檢通報、事業單位（臨場服務）及巡迴體健檢中，收集計 306 份問卷。進行確診後三個月無症狀者（對照組）與確診後三個月有症狀者（長新冠肺炎組）比較分析。研究結果顯示，長新冠肺炎組主要症狀以呼吸道及神經症狀為主，包含：咳嗽(33.3%)、記憶力減退(32.4%)、疲倦/疲累(27.1%)及頭暈/眩暈(10.5%)，另包含喉嚨痛、胸痛及頭痛(5.9~8.2%)(如圖 1)。在勞工生心理健康狀態方面，透過 SF-36 健康量表，發現在生理健康項目，勞工在生理功能、生理角色限制及身體疼痛程度，長新冠肺炎組平均分數均低於對照組，表示長新冠肺炎組生理健康狀態較差；在心理健康項目，

勞工在活力狀態、社會功能、情緒角色限制或整體生心理健康，長新冠肺炎組平均分數，也皆呈現均低於對照組，顯示長新冠肺炎組有較差心理健康狀態(如表 1)。

勞工重返職場方面，對於身心健康評估顯示兩組勞工情況有所不同。由簡式健康量表(BSRS-5)題項，對照組平均分數 3.7 分，顯示身心適應狀況良好，長新冠肺炎組為 5.7 分，屬輕度情緒困擾等級。對於新冠肺炎恐懼程度評估，對照組平均分數 14.6 分，長新冠肺炎組 17.1 分，雖然未達影響日常生活和心理程度，但長新冠肺炎組恐懼程度稍高。失眠程度評估(ISI)，對照組平均分數 9.18 分，長新冠肺炎組 11.9 分，兩組均以「稍有睡眠困擾」為主要分佈。工作能力指數(WAI)復工工作能力評估，對照組平均分數為 47.4 分，長新冠肺炎組為 44.0 分，顯示兩組勞工都能很好地勝任所從事的工作(如表 2)。這些結果顯示，長新冠肺炎組的勞工，在職場身心健康影響，有較差生理及心理健康狀態，重返職場時可能會有輕度情緒困擾，但整體而言，仍然具有良好工作和適應能力。勞安所對於 COVID-19 染疫者康復後，仍可能因感染新冠肺炎引發症狀，影響工作與生活。為提供勞工染疫後重返職場復配工良好的健康管理，勞安所合作中華民國環境職業醫學會編撰「COVID-19 染疫者重返職場手冊-勞工版」，提供勞工重返職場建議參考。

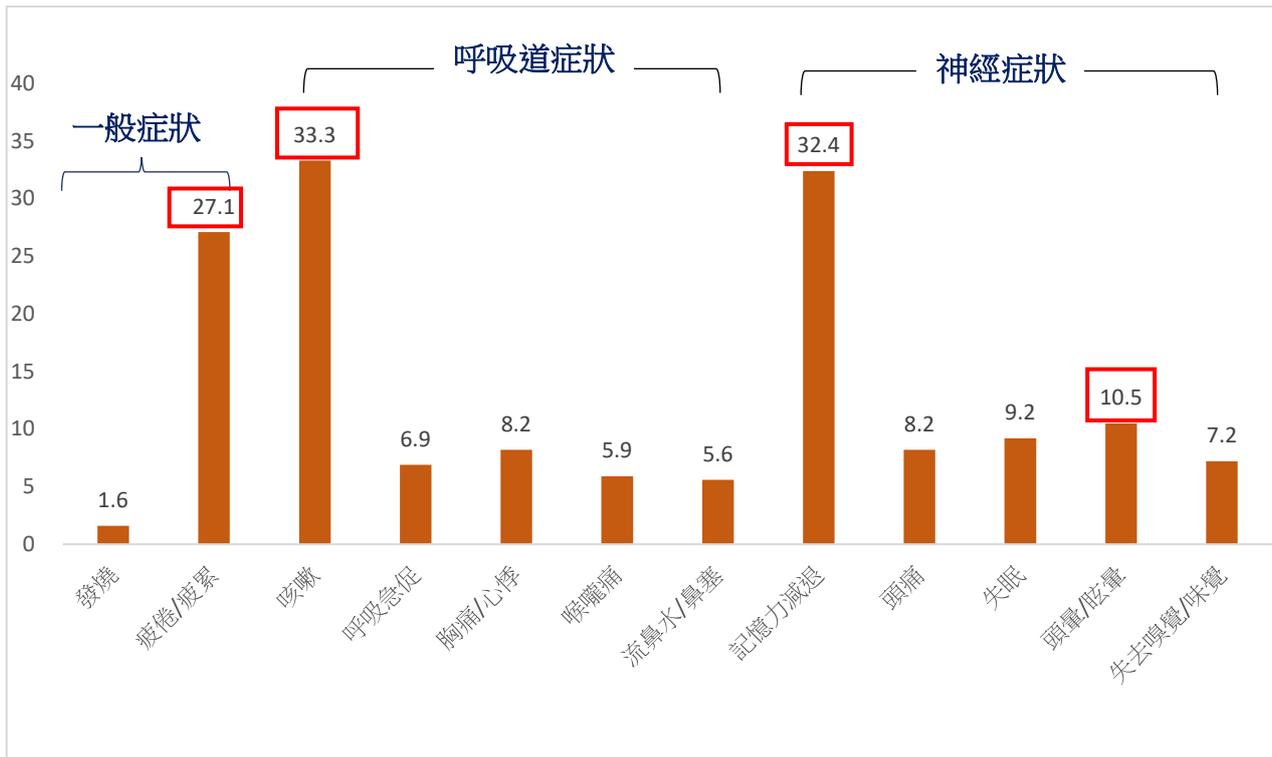


圖 1 長新冠肺炎染疫者症狀分析(N=306)(單位：%)

表 1 COVID-19 染疫者組間生活品質分數比較

項目	對照組 (N=98)	長新冠肺炎組 (N=208)	p-value
生活品質量表(SF-36)*	84.7±14.3	70.8±16.9	<0.001
生理功能(Physical Function, PF)*	95.8±8.5	85.3±17.2	<0.001
生理-角色(Role-physical, RP)*	96.9±11.5	76.8±35.9	<0.001
身體疼痛(Bodily pain, BP)*	93.9±12.3	78.7±20.2	<0.001
一般健康(General health, GH)	60.5±18.9	63.0±15.8	0.203
活力狀態(Validity, VT)*	63.0±15.8	53.5±17.4	0.033
社會功能(Social function, SF)*	86.0±13.8	75.8±16.9	<0.001
情緒-角色(Role-emotion, RE)*	93.5±18.9	74.0±37.3	<0.001
心理健康(Mental health, MH)*	69.8±13.2	61.9±16.3	0.003
生理健康(Physical health, PH)*	85.7±20.3	71.0±17.2	<0.001

\* 具統計顯著差異

表 2 COVID-19 染疫者身心健康評估量表分數比較

身心健康量表	對照組(N=98)	長新冠肺炎組(N=208)	p-value
疼痛指數(VAS)*	0.8±1.5	1.9±2.1	<0.001
簡式健康量表(BSRS-5)(Mean±S.D)*+	3.7±2.9	5.7±3.8	<0.001
身心適應狀況良好(0-5 分)	77(80.2%)	110(53.1%)	
輕度情緒困擾(6-9 分)	13(13.5%)	59(28.5%)	
中度情緒困擾(10-14 分)	6(6.3%)	33(15.9%)	
重度情緒困擾(>15 分)	0(0.0%)	5(2.4%)	
COVID-19 恐懼量表(FCS)(Mean±S.D)*	14.6±5.8	17.1±6.9	0.013
對日常生活生心理無影響(<21 分)	78(79.6%)	134(64.4%)	
對日常生活生心理有影響(≥21 分)	20(20.4%)	74(35.6%)	
失眠程度評估(ISI)(Mean±S.D)	9.18±4.7	11.9±5.5	0.087
無明顯失眠困擾(0-7 分)	35(35.7%)	50(24.0%)	
稍有睡眠困擾(8-14 分)	38(49.0%)	93(44.7%)	
有明顯失眠困擾(15-21 分)	15(15.3%)	55(26.4%)	
有嚴重失眠困擾(22-28 分)	0(0.0%)	10(4.8%)	
工作能力指數(WAI)(Mean±S.D)*	47.4±5.7	44.0±6.6	0.027
能很好地勝任所從事工作(≥44 分)	76(77.6%)	118(56.7%)	
能勝任所從事的工作(37-43 分)	19(19.4%)	59(28.4%)	
工作適能有待提高(28-36 分)	2(2.0%)	28(13.5%)	
無法勝任工作要求(7-27 分)	1(1.0%)	3(1.4%)	

\* 具統計顯著差異

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

3

## 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。



4

## 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



- 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

控制呼吸步驟

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](http://www.ilosh.gov.tw)

電話：(02)26607600

中華民國環境職業醫學會 編撰