

聚焦長期新冠症狀

雇主資訊

前言

「長新冠」（或稱「新冠肺炎後遺症」）對於個人的日常生活，包括其職業生涯會造成重大影響。了解此類潛在影響的雇主，將能更有效地幫助這些員工，進而提高工作滿意度、生產力並留住人才。

1. 什麼是長新冠？

有些人在感染新冠肺炎後，可能會出現復發或持續的不同症狀，[有時](#)是在感染新冠肺炎後的數週、數月甚至數年之後方才顯現。

這些症狀統稱為「長新冠」。據報導，此等超過 [200 種症狀](#) 涉及多個身體系統，包括心理健康症狀，都與長新冠息息相關。一些最[常見](#)的[症狀](#)包括：

- 嚴重到影響日常生活的疲倦或疲勞
- 身體或精神活動後症狀惡化（「勞累後不適」）
- 思考或注意力無法集中（俗稱「腦霧」）
- 呼吸系統問題，包括呼吸困難、氣短、咳嗽或胸痛
- 頭痛
- 睡眠問題
- 消化問題
- 憂鬱或焦慮

2. 如何預防長新冠？

[預防](#)長新冠的[最佳](#)方法，是避免感染或再次感染新冠肺炎，以免對健康帶來嚴重後果。雇主可採取多種措施，例如[鼓勵](#)員工[即時接種](#)新冠疫苗。此外，[雇主](#)應維持或改善工作環境的空氣品質，使其符合公認的基本標準，並為選擇佩戴口罩的員工提供口罩，此[有助於](#)降低新冠病毒（以及其他季節性呼吸道感染）的[感染](#)風險。最後，雇主應向員工分享重要資訊。有相當多的新冠患者可能會持續出現長新冠症狀，如下文所述，採取保護措施使自己免受新冠病毒感染，可以避免長新冠對生活可能帶來的重大衝擊。

3. 如何治療長新冠？

長新冠的治療重點在於症狀管理。由於症狀所涉及的層面廣泛，並與多個身體系統有關，因此治療需要多種學科且因人而異的綜合方法。雇主應注意，患有長新冠的員工即使重返工作崗位，可能仍在持續接受治療。

4. 有多少人受到長新冠的影響？

由於症狀範圍廣泛且具有主觀性，而且常被忽視或誤認為其他疾病，因此很難確定有多少人可能患有長新冠疾病。然而，根據 2022 年 [《全國健康訪談調查》](#) 數據，有 6.9% 的成年人曾患有長新冠，以及 3.4% 的成年人在調查時仍具有長期新冠症狀。於 2024 年 5 月的全國 [《家庭脈搏調查》](#) 顯示，在曾經感染新冠的成年人中，有 30.6%（佔全部成年人的 18.1%）曾在某個時間點經歷過長期症狀，有 10.1%（佔全部成年人的 6%）在調查時表示仍患有該症狀。這表示當前可能仍有 900 萬至 1,540 萬 成年人正受到長期新冠症狀的影響。與此同時，紐約州保險基金的一項研究發現，大約有 31% 的新冠求償人出現了長期新冠症狀，其中有 18% 的人（占新冠索賠者的 5%）已超過一年的時間無法返回工作崗位。

5. 長新冠會對日常生活帶來哪些影響？

根據 2024 年 5 月的 [《家庭脈搏調查》](#) 數據，目前患有長新冠的成年人中有 80.4% 表明其日常活動受到一定限制，其中 25.4% 表示受到嚴重限制。這些限制通常由於長新冠的症狀所引起，例如影響個人專注力的「腦霧」，或據報導在體力或腦力活動後數小時至數天內導致其他症狀惡化的勞累後不適，即使這些活動非常輕微。紐約州保險基金專門針對 [長新冠對勞動力的影響](#) 平台，已對其所帶來的日常挑戰提供了更多相關資訊。

6. 長期新冠對於勞動力和經濟產生哪些影響？

紐約州保險基金的研究發現，大約 18% 的長新冠患者超過一年無法重返工作崗位。根據都市研究所 2022 年的調查發現，有 10% 的長新冠患者停止工作，另有 5% 因症狀而減少工作時間。據估計，長新冠對於美國經濟的總體影響估算為 3.7 兆美元，這包括生活品質下降、收入損失和醫療支出增加的成本。

7. 工傷保險是否包含長新冠項目？

如果員工因工作場所感染新冠病毒並導致生病且求償成立，雇主的[工傷保險](#)（或雇主屬於自保雇主的情況下）將支付必要的醫療照護費用，並在員工無法工作時提供部分工資補償。在紐約，勞工們可能無法準確說明他們是如何或何時接觸到新冠病毒的，但他們的醫療照護業者可以提供診斷的醫療文件，並確定診斷結果與個人工作之間的因果關係。即使勞工們看似從最初的感染中迅速康復，求償仍很重要，以防以後出現長期症狀。[紐約州工人賠償委員會](#) (The New York State Workers' Compensation Board) 提供了有關如何提出求償的詳細資訊。

8. 可以為患有長新冠的勞工提供哪些便利措施？

根據多項法規，長新冠可能構成殘疾，包括但不限於 [1990 年聯邦《美國殘疾人法案》](#) 和 [《紐約州人權法》](#)，此等法規適用於受其法律管轄的企業員工。

雇主也可資格根據 [《家庭和醫療休假法案》](#) 請假。雖然此等法律與州工人賠償法的規定是分開且獨立的，且個人的便利措施權利（以及雇主提供便利的責任）乃根據個案來決定，但對於因長新冠導致影響活動或活動水準的員工，可以考慮的[便利措施](#)包括：

- 允許彈性工作時間
- 允許必要時休息
- 提供符合人體工學的工作環境

更多資訊可從以下機構獲得：[殘障包容雇主援助和資源網路 \(EARN\)](#)、[職業便利網路 \(JAN\)](#)、[美國勞工部](#)，以及紐約州保險基金平台：[「長新冠對勞動力的影響」](#)。

9. 雇主如何協助因長新冠而受影響的在職照護者？

許多在職的成年人，同時承擔著照顧孩子、老年人或殘障人士的責任。雇主可以透過多種[方式](#)幫助這些員工，尤其是那些因長新冠而成為照護者、或因自身患有長新冠而使照護責任變得更加沉重的員工。這些幫助措施包括提供靈活的工作場所政策，提供有關[紐約州帶薪家事假](#)的資訊，以及指導員工使用[紐約照護者門戶網站](#)等資源。

10. 雇主如何進一步幫助患有長新冠的員工？

雇主可以**構建**具有**包容性**的工作環境，為患有長新冠的員工提供額外幫助，進而提升公司整體招聘、留任和工作滿意度。此外，長新冠經常與焦慮和憂鬱等心理健康症狀有關，因此營造重視心理健康的工作文化至關重要。[紐約州保險基金](#)、[紐約州心理健康辦公室](#)和[殘障包容雇主援助和資源網路 \(EARN\)](#) 亦提供相關資源。參與員工援助計劃，對於幫助員工方面大有助益。

關於我們

紐約州保險基金 (NYSIF)

紐約州保險基金 (NYSIF) 是紐約州最大的勞工賠償保險公司，也是全美十大保險公司之一。紐約州保險基金為紐約州的 200 萬名工人提供保障，並為 20 萬家雇主提供保險服務。紐約州保險基金的使命是保證以最低成本為紐約雇主提供勞工賠償、殘疾保險和帶薪家事假，同時保持基金的穩健運營。自成立 110 年以來，紐約州保險基金透過與其他保險公司競爭，以確保市場的公平運作，同時為無法從其他地方獲得保險的雇主，提供具有保障的保險服務。紐約州保險基金致力為受傷工人提供最佳的健康保障，並在價格、品質和服務方面成為紐約雇主的最佳選擇。

欲了解更多資訊，請訪問：nysif.com。

本文件僅供參考或教育用途，不可取代專業法律建議或健康建議、診斷或治療。紐約州保險基金 (NYSIF) 對依賴本內容所造成的任何責任或義務不承擔任何責任。