

שיינען א ליכט אויף לאַנג קאָויד: אינפֿארמאַציע פֿאַר באַשעפֿטיקערס

הקדמה

"לאַנג קאָויד" (אָדער "פּאָסט-קאָויד קאָנדיטיאָנס") קענען האָבן אַ דראַמאַטיש פּראָל אויף אַ מענטש'ס טעגלעך לעבן, אַרײַנגערעכנט זייער אַרבעט לעבן, און באַשעפֿטיקערס וואָס פֿאַרשטיין דעם פּאָטענציעל פּראָל וועט קענען בעסער שטיצן די אַרבעטערס, פּאַרבעסערן אַרבעט צופֿרידנקייט, פּראָדוקציע, און האַלטן זיי אין דיין געשעפט.

1. וואָס איז לאַנג קאָויד?

עטלעכע מענטשן קען איבערלעבן נייע, צוריקקומען אָדער שטענדיק סימפּטאָמען נאָך קריגן קאָויד-19, [אַמאל](#) וואָס, חדשים אָדער יאָרן [נאָך](#) די ערשטע אינפעקציע מיט קאָויד-19. די זענען צוזאַמען גערופן "לאַנג קאָויד." מער ווי [200 סימפּטאָמען](#) אַרײַנגעמין פּילטייליק קערפּער סיסטעמען און סימפּטאָמען פון גײַסטיק געזונטעס זענען איבערגעגעבן ווי פֿאַרבונדן מיט לאַנג קאָויד. עטלעכע פון די מערסט [אַפט](#) געמאלדן [סימפּטאָמען](#) זענען:

- מידקײַט אָדער מידקײַט שטרענג גענוג צו ווירקן טעגלעך לעבן
- פֿאַרערגערן פון סימפּטאָמען נאָך גשמיות אָדער גײַסטיק מי ("פּאָסט-עקסערציאַנאַל מאַלייז")
- שוועריקייט צו טראַכטן אָדער קאַנצענטרירן (אַמאָל גערופן "ברווּן פּוג")
- אָטעמען פּראָבלעמען אַרײַנגערעכנט שוועריקייט אָטעמען, קורצקײַט פון אָטעם, הוסטן, אָדער ברוסטקאַסטן ווייטאג
- קאָפּווייטיקן
- שלאָף פּראַבלעמען
- דיגעסטיױע פּראָבלעמען
- דעפּרעסיע אָדער דיײַגעס

2. ווי צו פֿאַרהיטן פון לאַנג קאָויד

דער [בעסטער](#) וועג צו [פאַרמיידן](#) לאַנג קאָויד איז צו אויסמיידן די שטרענג געזונט קאַנסעקױענצן וואָס קענען אויפֿשטיין פון קאָויד-19 אינפעקציע אָדער נאָכאַמאָל-אינפעקציע. באַשעפֿטיקערס קענען העלפֿן; פֿאַר בײַשפּיל, זיי קענען [מוטיקן](#) אַרבעטערס צו [בלייבן דערהײַנטיקט](#) מיט זייער קאָויד-19 וואַקצינירונגען. [באַשעפֿטיקערס](#) קענען אויך האַלטן אָדער פֿאַרבעסערן לופט קוואַליטעט צו טרעפֿן אנגענומען סטאַנדאַרדן און צושטעלן מאַסקס צו יענע אַרבעטערס וואָס בעסער וועלן צו טראָגן אַ מאַסקע, וואָס קען [העלפֿן](#) צו רעדוצירן [אויסשטעלן](#) צו קאָויד-19 (צוזאַמען מיט אנדערע סעזאָן אָטעמען אינפעקציעס). צום סוף, איינער פון די מערסט וויכטיק זאַכן וואָס אַ באַלעבאַס קענען טאָן איז צו טיילן מיט אַרבעטערס די פּאַקט אַז אַ באַטייטיק פּראָפּאַרציע פון מענטשן מיט קאָויד-19 קען פֿאַרזעצן צו איבערלעבן לאַנג קאָויד סימפּטאָמען, ווי באַשריבן אונטן, און צו נעמען מיטלען צו באַשיצן זיך קעגן קאָויד-19 קענען העלפֿן אויסמיידן די פּאָטענציעל לעבן-ענדערן פּראָלן פון לאַנג קאָויד.

3. ווי איז לאנג קאוויד באהאנדלט?

לאנג קאוויד באהאנדלונג פאקוסירן אויף סימפטאם [פארוואלטונג](#). זינט סימפטאמען קען זיין ברייט און אריינציען פארשידן קערפער סיסטעמען, באהאנדלונג פאדערט א מולטידיספלינארי, [פערזענליכע](#) צוגאנג. באשעפטיקערס זאל וויסן אז ארבעטערס וואס צוריקקומען צו ארבעטן נאך האבן לאנג קאוויד קען זיין [נאר אלץ](#) באקומען באהאנדלונג.

4. וויפיל מענטשן זענען אנגעריט דורך לאנג קאוויד?

עס איז שווער צו באשליסן די נומער פון מענטשן וואס קען האבן לאנג קאוויד. די ברייטקייט און סוביעקטיוו נאטור פון סימפטאמען וואס זענען אפט ניט גענומן ערנסט אדער גערגענט צו אנדערע צושטאנדען. אבער, לויט די [National Health Interview Survey 2022](#), 6.9% פון דערוואקסענער האבן געפילט לאנג קאוויד און 3.4% האבן געהאט לאנג קאוויד אין דער צייט פון די ארומפרעג. די מאי 2024 ציקל פון די [Household Pulse Survey](#) ארומפרעג געוויזן אז 30.6% פון דערוואקסענער וואס האבן געהאט קאוויד-19 (18.1% פון אלע דערוואקסענער) [האבן געהאט](#) לאנג-טערמין סימפטאמען ערגעץ ווען, און 10.1% (6% פון אלע דערוואקסענער) [געמאלדן](#) קראנט סימפטאמען אין דער צייט פון די ארומפרעג. דאס מיינט אז ערגעץ צווישן [9 מיליאן](#) און [15.4 מיליאן](#) דערוואקסענער קען איצט לעבן מיט סימפטאמען פון לאנג קאוויד. ענלעך, א NYSIF פארשונג געפונען אז בערך 31% פון קאוויד-19 לידערס אנטוויקלן לאנג קאוויד סימפטאמען, און 18% פון די מענטשן - 5% פון קאוויד-19 לידערס - קען נישט צוריקקומען צו ארבעטן פאר מער ווי א יאר.

5. ווי קען לאנג קאוויד ווירקן די טעגלעך לעבן?

לויט די אויבן דערמאנט מאי 2024 [Household Pulse Survey](#), 80.4% פון דערוואקסענער וואס דערווייל האבן לאנג קאוויד באריכטן עטלעכע [באגרענעצונג](#) אויף זייער טעגלעך אקטיוויטעטן, מיט 25.4% ריפארטירן באטייטיק באגרעניצן. די הגבלות בכלל אויפשטיין פון לאנג קאוויד סימפטאמען אזא ווי די "[בריי פוג](#)" וואס קענען ווירקן אויף א יחידים פייעקייט צו פאקוסן, אדער די [פאסט-עקסערציאנאל מאלייז](#) וואס לידערס זאגן מאכט אנדערע סימפטאמען צו [פארערגערן](#) פאר שעה ביז טעג נאך גשמיות אדער גייסטיק טעטיקייט, אפילו אויב די מי איז געווען ליכט. די NYSIF פאנעל [אויף לאנג קאוויד'ס פראל אויף די ווערקפארס](#) גיט מער אינפארמאציע וועגן די טאג-צו-טאג שוועריקוועטן פון לאנג קאוויד.

6. ווי האט לאנג קאוויד געוויקט אויף די ארבעט פורס און די עקאנאמיע?

די NYSIF [פארשונג](#) האט געפונען אז בערך 18% פון ארבעטערס מיט לאנג קאוויד האבן נישט צוריקקומען צו ארבעט פאר מער ווי איין יאר. אן [Urban Institute](#) [ארומפרעג](#) געפירט אין 2022 האט געמאלדן אז 10% פון דערוואקסענער מיט לאנג קאוויד אויפגעהערט ארבעטן און נאך 5% פארקלענערט זייער ארבעט שעה צוליב זייער סימפטאמען. די פוללדיק פראל פון לאנג קאוויד אויף די יו.עס. עקאנאמיע איז [אפגעשאצט](#) צו בערך \$3.7 טריליאן, אריינגערעכנט קאס פארבונדן מיט שוואכער קוואליטעט פון לעבן, פארפאלן פארדינסט, און העכער געזונט זארגן אויסגעבן.

7. איז לאנג קאָויד באדעקט דורך וואַרקערס קאמפּענסאַציע פאַרזיכערונג?

אויב אַן אָנגעשטעלטער ווערט קראַנק פון קריגן קאָויד-19 אין אַרבעט און די תביעה איז באַשטעטיקט, די [אַרבעטערס קאמפּענסאַציע](#) פאַרזיכערונג (אַדער דער באַלעבאַס, אין די פּאַל פון זיך-פאַרזיכערט באַשעפטיקערס) באַצאָלט פֿאַר די קאָס פון מעדיציניש ניטיק געזונט זאָרג, און אויך עטלעכע לוינ פאַרבייט אויב דער יחיד קען נישט אַרבעטן. אין ניו יארק, קען זיין אַז אַן אַרבעטער קען נישט ווייזן פונקט ווי אַדער ווען זיי זענען אויסגעשטעלט צו קאָויד 19, אָבער זייער געזונט זאָרגן שפּיזער קען צושטעלן מעדיציניש דאָקומענטן פון די דיאַגנאָז, ווי אויך די באשלאסן פון דער שפּיזער אַז די דיאַגנאָז האָט אַ שייכות צו די מענטשנס אַרבעט. פאַרלייג אַ תביעה איז וויכטיק, אפילו אויב עס זעט אויס אַז דער אַרבעטער איז ערהוילן שנעל פֿון דער ערשטער אינפּעקציע, נאָר אויב לאַנג-טערמין סימפּטאָמען קומען שפעטער. די [New York State Compensation Board](#) גיט אינפֿארמאַציע ווי אַזוי צו פאַרלייגן אַ תביעה.

8. וועלכער פאַרגרינגערונגען קען זיין צוגעשטעלט פֿאַר אַרבעטערס מיט לאנג קאָויד?

לאנג קאָויד קען זיין אַ דיסאַביליטי אונטער עטלעכע געזעצן, אַריינגערעכנט אָבער נישט דאָווקע באַגרענהצט צו די פּעדעראַלע [Americans with Disabilities Act of 1990](#) און די [New York Human Rights Law](#), פֿאַר אַרבעטערס פון געשעפטן אונטערטעניק צו די געזעצן. באַשעפטיקערס קען אויך זיין באַרעכטיגט צו נעמען לאַזן אונטער די [Family and Medical Leave Act](#). בשעת די געזעצן זענען באַזונדער און אונטערשיידן פון די תנאים פון שטאַט אַרבעטערס קאמפּענסאַציע געזעצן, און בשעת אַ יחיד'ס רעכט צו פאַרגרינגערונגען (און אַ באַשעפטיקערס אַחריות צו צושטעלן זיי) זענען באשלאסן אויף אַ פּאַל-ביי-פּאַל יסוד, מעגלעך [פאַרגרינגערונגען](#) פֿאַר אַרבעטערס מיט אַקטיוויטעטן אַדער טעטיקייטן לעוועלס געווירקט דורך לאנג קאָויד קען אַרייננעמען:

- דערלאַזן בייגיך צייטן
- דערלאַזן מנוחה הפסקות ווען מען דארף
- געבן אַן ערגאַנאַמיק (בטקוועם) ווערקסטיישאַן

מער אינפֿארמאַציע איז באַרעכטיגט פֿון דער: [Employer Assistance and Resource Network on Disability Inclusion \("EARN"\)](#), [Job Accomodation Network \("JAN"\)](#), [U.S. Department of Labor](#) די און די [NYSIF](#) פּאַנעל אויף [Long Covid's Impact on the Workforce](#).

9. ווי קענען באַשעפטיקערס אַרוישעלפן אַרבעטן זאָרג געבערס געווירקט דורך לאנג קאָויד?

פילע אַרבעטן דערוואַקסענער זענען זאָרג געבערס וואָס צושטעלן טעגלעך שטיצן צו איינער אַדער מער קינדער, עלטערע דערוואַקסענער אַדער מענטשן מיט דיסאַביליטיז. עס זענען אַ נומער פון [וועגן](#) אין וואָס באַשעפטיקערס קענען צושטעלן שטיצן צו די אַרבעטערס, אַריינגערעכנט די וואס זענען געווארן זאָרג געבערס צוליב לאנג קאָויד אַדער וועמענס זאָרג געבערס ראַלע איז געווארן מער שווער מיט זייער אייגן לאנג קאָויד. די אַרייננעמען פאַרשלאַגן בייטיק ווערקפלאַץ פּאַלאַטיקן, געבן אינפֿארמאַציע וועגן פּראָגראַמען אַזאָ ווי [New York State Paid Family Leave](#), און ווייזן רעסורסן אַזאָ ווי די [New York Caregiver Portal](#).

10. ווי נאך קענען באַשעפטיקערס שטיצן אַרבעטערס מיט לאנג קאָויד?

באַשעפטיקערס קענען אויך צושטעלן נאך שטיצן פֿאַר אַרבעטערס מיט לאנג קאָויד בשעת פֿאַרבעטערן אַרגאַניזאַציע-ברייט רעקרוטירונג, האַלטן אַרבעטערס און אַרבעט צופֿרידנקייט דורך [בייען](#) אַן אַרבעט סווינע וואָס [נעמט אַרײַן אלעמען](#). דערצו, לאנג קאָויד איז אַפט געזאַגט צו זײַן פֿאַרבונדן מיט גײַסטיק געזונט סימפּטאָמען ווי דיִגגעס און דעפרעסיע, ווייזן די וויכטיקייט פֿון אַ ווערקפּלאַץ קולטור וואָס פּראָריטיזירט גײַסטיק געזונט. רעסורסן זענען באַרעכטיגט פֿון [NYSIF](#) די [New York State of Mental Health](#), און [EARN](#). באַשעפטיקערס אַנטייל אין אַן Employee Assistance Program קען העלפֿן.

וועגן אונז

The New York State Insurance Fund

NYSIF איז דער גרעסטער אַרבעטער קאַמפּענסאַציע פֿאַרזיכערער אין ניו יאָרק סטעיט און צווישן די צען גרעסטן אין די נדינה. NYSIF פֿאַרדעקט 2 מיליאָן אַרבעטערס און פֿאַרזיכערט 200,000 באַשעפטיקערס אין ניו יאָרק סטעיט. די מיסיע פֿון NYSIF איז צו גאַראַנטירן צוטריט צו וואַרקערס קאַמפּענסאַציע, דיסאַביליטי פֿאַרזיכערונג און באַצאַלט משפּחה צייט אין די נידעריקסטער מעגלעך פּרייז צו ניו יאָרק באַשעפטיקערס בשעת האַלטן אַ סאַלוואַנט פֿאַנד. זינט זײַן אָנהייב 110 יאָר צוריק NYSIF, האט מקיים די מיסיע דורך פֿאַרמעסטן מיט אנדערע פֿאַרזיכערונג געשעפטען צו פֿאַרזיכערן אַ יושרדיק מאַרק בשעת דינען ווי אַ גאַראַנטירט מקור פֿון פֿאַרדעקונג פֿאַר באַשעפטיקערס וואָס קענען נישט באַקומן פֿאַרדעקונג ערגעץ אנדערש. NYSIF שטרעבט צו דערגרייכן די בעסטער געזונט רעזולטאַטן פֿאַר פֿאַרדעקט אַרבעטערס און זײַן אַן אינדאַסטריע פירער אין פּרייז, קוואַליטעט און דינסט פֿאַר ניו יאָרק באַשעפטיקערס. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, באַזוכן [nysif.com](#).

דער דאָקומענט איז צוגעשטעלט בלויז פֿאַר ינפֿאַרמאַטיוו אָדער בילדונגקרייז צוועקן און איז נישט געמיינט ווי אַ פֿאַרטערטער פֿאַר פֿאַכמאַן לעגאַל עצה אָדער געזונט עצה, דיאָגנאָז אָדער באַהאַנדלונג. NYSIF נעמען נישט קיין אַחריות אָדער התחייבות אין פֿאַרבונד מיט די צוטרוי אויף דעם אינהאַלט.