

# Поддержка **в критических ситуациях**



## Возвращение к работе после болезни



### Краткий обзор

- Вполне нормально, что возвращение на работу после длительного отсутствия по болезни может показаться пугающим.
- Прежде чем возвращаться, спросите своего врача о возможных ограничениях и уточните политику вашей компании в отделе кадров.
- В случае необходимости определите стратегию возвращения к работе совместно с работодателем, чтобы убедиться, что вы получите необходимую вам поддержку.



## Возвращение к работе после болезни

Возвращение к работе после длительного отсутствия по болезни может показаться пугающим. Вы можете беспокоиться о своей способности справляться с физическими нагрузками в течение рабочего дня. Также вас может пугать перспектива вернуться за стол, заваленный бумагами и электронными письмами. Здесь приведена информация о том, что происходит, когда вы возвращаетесь в офис, и рассмотрены некоторые из доступных вам вариантов. Это поможет сделать ваше возвращение максимально комфортным и радостным.



## Прежде чем вы вернетесь

Прежде чем вы решите вернуться к работе, поговорите со своим врачом. Спросите, можете ли вы вернуться к своим обязанностям в полном объеме или вам следует придерживаться ограничений. В большинстве компаний имеется четко определенная процедура возвращения к работе. Поэтому, возможно, имеет смысл связаться перед возвращением с вашим руководителем или отделом кадров, чтобы узнать, какая политика применяется в компании вашего работодателя.



## Когда вы вернетесь

По возвращении на работу ваша компания может попросить вас пройти собеседование. Это возможность для вас и вашего работодателя поговорить о периоде, когда вы болели. Ваш работодатель может захотеть уточнить, не стала ли рабочая среда причиной вашего заболевания. Собеседование — это еще и возможность взглянуть вперед. Вы можете заверить свою компанию, что вы полностью выздоровели и готовы взять на себя полную рабочую нагрузку. Либо же вы можете выразить свои опасения касательно того, что чрезмерная рабочая нагрузка может перечеркнуть все ваши усилия, направленные на выздоровление.



## Выработка стратегии возвращения к работе

Ваш работодатель может выработать с вами стратегию возвращения к работе. Например:

- работа неполный рабочий день в течение определенного периода;
- договоренность с коллегой о помощи с некоторыми вашими задачами;
- если заболевание привело к частичной или полной инвалидности, может потребоваться внести изменения в вашу рабочую среду;
- также вы можете обратиться за советом к специалисту по охране труда.

Перспектива вернуться на работу после долгого отсутствия может казаться пугающей, особенно если отсутствие связано с болезнью. Это вполне нормально. Однако при правильной поддержке вы сможете понять, чего следует ожидать, и как вместе со своим работодателем вы можете сделать так, чтобы возвращение было максимально гладким и успешным для всех.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC