

Bydgoszcz, 14 kwietnia 2026 r.

Informacja prasowa

### Zasiłek chorobowy także po ustaniu zatrudnienia. Jakie warunki trzeba spełnić

**Prawo do zasiłku chorobowego nie zawsze kończy się wraz z zatrudnieniem. Świadczenie może przysługiwać także w okresie wypowiedzenia, a w niektórych przypadkach również po rozwiązaniu umowy o pracę.**

Zasiłek chorobowy przysługuje osobie ubezpieczonej, która stała się niezdolna do pracy w czasie trwania ubezpieczenia chorobowego. Świadczenie może być wypłacane także za okres nieprzerwanej niezdolności do pracy przypadający już po ustaniu zatrudnienia- informuje Krystyna Michalek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Prawo do zasiłku może powstać również wtedy, gdy niezdolność do pracy pojawi się po ustaniu zatrudnienia. Warunkiem jest jednak, aby trwała ona nieprzerwanie co najmniej 30 dni oraz powstała:

- nie później niż w ciągu 14 dni od ustania tytułu ubezpieczenia chorobowego, albo
- nie później niż w ciągu 3 miesięcy od ustania tytułu ubezpieczenia chorobowego w przypadku choroby zakaźnej o okresie wylegania dłuższym niż 14 dni lub innej choroby, której objawy ujawniają się po czasie dłuższym niż 14 dni od początku choroby (oznaczonej w zaświadczeniu lekarskim kodem literowym „E”).

### Jak długo można być na zwolnieniu

Zasiłek chorobowy po ustaniu ubezpieczenia chorobowego można pobierać **maksymalnie przez 91 dni**. Ograniczenie to nie dotyczy jednak niezdolności do pracy powstałej w związku z poddaniem się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów oraz zabiegowi ich pobrania, a także niezdolności do pracy spowodowanej gruźlicą lub przypadającej w trakcie ciąży. W takich przypadkach zasiłek chorobowy przysługuje przez cały okres niezdolności do pracy, jednak nie dłużej niż przez 182 dni, a w przypadku gruźlicy lub niezdolności do pracy przypadającej w trakcie ciąży – nie dłużej niż przez 270 dni.

Jeżeli po wyczerpaniu okresu pobierania zasiłku chorobowego ubezpieczony nadal jest niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja dają szansę na odzyskanie zdolności do pracy, może ubiegać się o świadczenie rehabilitacyjne. Przysługuje ono przez okres nie dłuższy niż 12 miesięcy. O przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego decyduje lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS.

### Kto wypłaca zasiłek chorobowy

Jeżeli zwolnienie lekarskie obejmuje zarówno okres zatrudnienia, jak i czas po ustaniu ubezpieczenia, zasiłek chorobowy do dnia rozwiązania umowy wypłaca pracodawca lub zleceniodawca, jeśli zgłasza do ubezpieczenia chorobowego więcej niż 20 osób. Jeżeli natomiast płatnik zgłasza do ubezpieczenia chorobowego nie więcej niż 20 ubezpieczonych, zasiłek wypłaca Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Po ustaniu zatrudnienia wypłatę świadczenia zawsze przejmuje ZUS.

Aby ZUS mógł wypłacić zasiłek chorobowy, pracodawca lub zleceniodawca przekazuje do ZUS zaświadczenie płatnika składek na formularzu Z-3 albo Z-3a. W przypadku kolejnego zwolnienia lekarskiego wystawionego już po ustaniu zatrudnienia były pracownik składa wniosek o wypłatę zasiłku

bezpośrednio do ZUS na formularzu ZAS-53. Do przyznania świadczenia po ustaniu zatrudnienia konieczne jest również złożenie oświadczenia na druku Z-10. Wypełnione formularze można przekazać także elektronicznie za pośrednictwem platformy eZUS.

Nie należy zwlekać ze złożeniem dokumentów. Roszczenie o zasiłek chorobowy przedawnia się po 6 miesiącach od ostatniego dnia okresu, za który zasiłek przysługuje.

### **Wysokość zasiłku**

Zasiłek chorobowy przysługuje w wysokości:

- 80 proc. podstawy wymiaru zasiłku, także za okres pobytu w szpitalu,
- 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku, również za czas hospitalizacji, jeżeli niezdolność do pracy jest spowodowana m.in.:
  - wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową, a także wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy,
  - przypada w okresie ciąży,
  - powstała w związku z poddaniem się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów lub zabiegowi ich pobrania.

Wysokość zasiłku zależy od podstawy wymiaru składek na ubezpieczenie chorobowe. Co do zasady ustala się ją na podstawie wynagrodzenia lub przychodu z 12 miesięcy poprzedzających miesiąc, w którym powstała niezdolność do pracy.

W przypadku osób, którym ustał tytuł do ubezpieczenia, obowiązuje dodatkowe ograniczenie. Podstawa wymiaru zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego nie może być wyższa niż 100 proc. przeciętnego wynagrodzenia.

Krystyna Michatek  
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS  
w województwie kujawsko-pomorskim