

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Menopause and the workplace</p> <p>It's important to remember that the menopause is normal and that support should be available to help you at work.</p> <p>Menopausal women are the fastest-growing demographic in the workforce, so it's important now more than ever to be able to speak openly about menopause at work.</p> <p>Menopause can affect a woman's working life. Sometimes menopausal symptoms or working conditions can impact your ability to concentrate or carry out your role to the best of your ability.</p> <p>In a survey of 1,000 adults in the UK, the British Menopause Society found that 45% of women felt that menopausal symptoms had a negative impact on their work and 47% who needed to take a day off work due to menopause symptoms say they wouldn't tell their employer the real reason.</p>	<p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ</p> <p>ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਜਨਸੰਖਿਅਕੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਰੱਥਾ ਤਕ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 1,000 ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Menopause Society) ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 45% ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ</p>

<p>Many women have said that they often find managing their menopause symptoms in the workplace very challenging. Coping with symptoms in the workplace can be hard, especially as many women find it difficult to talk about menopause at work.</p>	<p>ਅਤੇ 47% ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੀਆਂ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬੜਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Things you can do</p> <p>You can request reasonable adjustments be made within your workplace to help you manage your menopausal symptoms, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • flexible working • requesting a different uniform if you are experiencing hot flushes • moving to a cooler part of the office or asking for a fan • using technology where it can help you, for example setting up reminders on your phone or taking more notes to help with 'brain fog' 	<p>ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੁਨਾਸਬ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਟ ਫਲੱਸਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ • ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਮੰਗਣਾ • ਜਿੱਥੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ 'ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ' (brain fog) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣਾ

<p>It's useful to think about the practical changes that will help you. If you have access to an occupational health service, you can speak to them about support and possible work adjustments.</p> <p>If you have supportive work colleagues talk about your experiences with them, you may find that you're not alone.</p> <p>Outside of the workplace, you should consider lifestyle changes such as taking part in more exercise or walking more as well as eating a healthy balanced diet. You should also look for local Menopause Cafes or social media groups online to speak to people going through a similar experience.</p>	<p>ਉਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (occupational health service) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੰਭਵ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।</p> <p>ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ (Menopause Cafes) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
<p>How your employer can support you</p> <p>If you are experiencing menopausal symptoms that are impacting your ability to work, you can speak to your manager and let them know what you're going through.</p> <p>Opening up to someone in a professional environment may feel awkward, especially if your manager is someone you don't feel comfortable talking to about personal matters. If you feel like this is the case, you could try speaking to a different member of your management team or human resources (HR).</p>	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ।</p> <p>ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਨੇਜਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ</p>

<p>Before speaking to someone you could try:</p> <ul style="list-style-type: none"> • taking notes of your menopausal symptoms and how or when they are affecting you • preparing what you plan to discuss with a friend • thinking of solutions that you think could help you 	<p>ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਸੀਲਿਆਂ (HR) ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ • ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ <p>ਉਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ</p>
<p>If you are a manager</p> <p>There are lots of resources available that can help you understand more about the menopause and the support women experiencing menopausal symptoms in your workplace may need.</p> <p>There are solutions available to help women continue to work comfortably during menopause.</p> <p>Things you might want to consider offering employees:</p> <ul style="list-style-type: none"> • flexible working such as changing working patterns or working from home 	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੈਨੇਜਰ ਹੋ ਤਾਂ</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਾਅ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।</p> <p>ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • counselling through workplace • option to take more regular breaks • more time to prepare before meetings, appointments or engagements <p>Further information about supporting someone through the menopause</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ • ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ • ਵਧੇਰੇ ਨਿਯਮਤ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ • ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Guidance from the Faculty of Occupational Health</p> <p>Guidance from the Faculty of Occupational Health suggests that regular, informal conversations between manager and employee may help conversations about changes in health, including menopause. It's important to keep in mind that unless an employee mentions it directly, it's not appropriate to suggest someone is experiencing menopause.</p> <p>It may be helpful for line managers to simply check-in regularly about employees wellbeing. If the topic of menopause is raised, it's important to acknowledge this is a normal stage of life and that changes and adjustments can easily be made. Having these conversations can identify support at work that can help women.</p>	<p>ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਆਫ਼ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ (Faculty of Occupational Health) ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ</p> <p>ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਆਫ਼ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਰਮਿਆਨ ਨਿਯਮਤ, ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>ਲਾਈਨ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਜ਼ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ</p>

<p>You can also encourage them to discuss any relevant health concerns with their GP practice.</p> <p>Further information about menopause and the workplace</p>	<p>ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਗਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>