

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Supporting someone through the menopause</p> <p>The menopause can be associated with many physical and emotional changes for women, and this can make it a challenging and complicated time.</p> <p>If you know someone who might be going through menopause or perimenopause, it's useful for you to find out more about how you can support them. Some women will drop out of the workforce if not supported, adapting working polices, such as providing access to flexible working, can help women remain in the workplace.</p>	<p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸਰੀਰਕ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਸਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਿਯੋਗ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ, ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਚਕੀਲੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਅਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਕੰਮਕਾਜੀ ਨੀਤੀਆਂ, ਕੰਮਕਾਜ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>
Learn more about menopause	ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ

<p>Getting yourself and others informed is a really important step. It'll give you an idea of what your partner, family member, friend or colleague might be going through.</p> <p>A good first step would be to learn about all the various symptoms of the menopause, the impact these symptoms may have on your loved one and others as well as the potential treatments and support available.</p> <p>Further information about menopause</p>	<p>ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p> <p>ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਸੰਭਾਵਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Listen to them</p> <p>Communication is key. Ask them about how they feel or what they're going through. It's important to keep in mind that not everyone might want to talk about certain symptoms or feelings. It is also important to remember that everyone's menopause is different so don't make assumptions about what they are experiencing. However, letting them know you're there if they need you will make them feel supported.</p>	<p>ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ</p> <p>ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓਗੇ।</p>
<p>Encourage them</p>	<p>ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ</p>

They might not feel like doing things they normally would, and their self-esteem might be low. Words of encouragement can help make them feel more uplifted and empowered.

Inviting them to engage with a range of people or activities will also provide opportunities to feel good about themselves even when experiencing symptoms.

Help with their symptoms

An active, healthy lifestyle can ease some of the symptoms of menopause. You can encourage them to go for a walk, a swim or try a yoga class to get more active.

Cutting down on alcohol and quitting smoking can help reduce the symptoms of menopause, so changing the ways you spend time together or socialise can really help. For example, cooking a healthy meal together rather than going to the pub.

You can also talk to them about the treatment options they're offered by their GP. They might even appreciate your support or company when they go to the GP if appropriate.

[Further information about symptoms of menopause](#)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਦੇ ਬੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਤੈਰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਬਣਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੱਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ GP ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ GP ਕੋਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਰੇ ਜਾਂ ਸਾਥ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

Sexual wellbeing and intimacy

Women can experience a loss of sexual desire or sex drive (libido) due to hormone changes that take place during menopause. They may find they no longer want to have sex and that can be very upsetting for them and/or their partner. Other symptoms that can affect desire for sex can include:

- vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful
- night sweats that affect sleep and energy for sex
- emotional changes that can make someone feel too stressed or upset for sex

There are treatment options that help ease or manage some of these symptoms. However, if you are supporting your partner who is going through the menopause it's just as important to ask how they are feeling and what they are experiencing so you can provide the type of support they need and want.

ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ (ਲਿਬੀਡੋ) ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੋ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ

There are also a lot of ways to show love and care towards a partner. Regularly talking about different ways to feel close to each other and spending time together more generally is important.

It is still possible to get pregnant when perimenopausal, so it's important that you continue conversations about contraception should you need it.

[Further information about loss of sex drive](#)

ਰਹੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪਾਰਟਨਰ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਅਜੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

[ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

Menopause and the workplace

Many women have said that they often find managing symptoms of the menopause 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.

It is important that women feel supported to continue working throughout their menopause.

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

<p>There are lots of small changes that managers and organisations can make to ensure workplaces are healthy and welcoming places for women going through menopause.</p> <p>Further information about menopause and the workplace</p>	<p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੋਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤਯੋਗ ਸਥਾਨ ਹਨ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Supporting staff</p> <p>The menopause is a normal transition for many women. By providing help and support for women who are managing menopause symptoms at work, employers can contribute to a positive workplace environment.</p> <p>There are lots of things you can do to provide menopause support at work. Providing practical support also helps to show that women are valued members of staff.</p> <p>It's also important to remember that many women see menopause as a private matter and should not be asked directly about it by those they work with. For this reason, supporting initiatives such as Menopause Cafes or providing ways women can access support beyond their line manager is vital.</p> <p>Menopausal symptoms can also be protected by employment law. It is important that managers and colleagues feel informed and comfortable about symptoms and impact of menopause.</p>	<p>ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।</p> <p>ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ (Menopause Cafes) ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਈਨ ਮੈਨੇਜਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ</p>

<p>Further information about menopause and the workplace</p>	<p>ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।</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>