Healthier Scotland
Scottish Government

NHS SCOTLAND

English	اردو / Urdu
Menopause and the workplace It’s important to remember that the menopause is normal and that support should be available to help you at work. 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. 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. 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.	**مینوپاز اور جائے کار** یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ مینوپاز زندگی میں ایک معمول کا وقت ہے اور آپ کو کام پر آرام دہ محسوس کرنے میں معاونت دستیاب ہونی چاہیے۔ افرادی قوت میں مینوپاز کی حامل خواتین کی تعداد بہت تیزی سے بڑھ رہی ہے، لہٰذا یہ پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہے کہ وہ اپنے کام پر مینوپاز کے بارے میں کھل کر بات کر سکیں۔ مینوپاز عورت کی کام کی زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ بعض اوقات مینوپاز کی علامات یا کام کے حالات آپ کی توجہ مرکوز کرنے یا آپ کی صلاحیت کے مطابق اپنے کردار کو انجام دینے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ برطانیہ میں 1000 بالغ افراد کے ایک سروے میں برٹش مینوپاز سوسائٹی کو معلوم ہوا ہے کہ 45 فیصد خواتین نے محسوس کیا کہ مینوپاز کی علامات کا ان کے کام پر منفی اثر پڑتا ہے اور 47 فیصد خواتین جنہیں مینوپاز کی علامات کی وجہ سے کام سے ایک دن کی چھٹی لینے کی ضرورت پڑی ، کا کہنا ہے کہ انہوں نے اپنے آجر کو چھٹی کی اصل وجہ نہیں بتائیں۔

<table>
<tr>
<td>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.</td>
<td>بہت سی خواتین نے کہا ہے کہ انہیں کام کی جگہ پر مینوپاز کی علامات سے نمٹنا اکثر بہت مشکل لگتا ہے۔ کام کی جگہ پر علامات کا مقابلہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر کیونکہ بہت سی خواتین کو کام پر مینوپاز کے بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہے۔</td>
</tr>
<tr>
<td>
<h2>Things you can do</h2>
You can request reasonable adjustments be made within your workplace to help you manage your menopausal symptoms, such as:

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'

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.
If you have supportive work colleagues talk about your experiences with them, you may find that you’re not alone.
</td>
<td>
آپ کے کرنے کے کام
آپ اپنے کام کی جگہ کے اندر معقول ایڈجسٹمنٹ کی درخواست کر سکتی ہیں تاکہ آپ کو اپنی مینوپاز کی علامات سے نمٹنے میں مدد ملے، مثلاً:

کام میں لچک
اگر آپ کو ہلکے بخار آتے ہوں ، تو مختلف یونیفارم کی درخواست کرنا
دفتر کے کسی ٹھنڈے حصے میں جانا یا پنکھا مانگنا
مددگار ٹیکنالوجی کا استعمال کرنا، مثال کے طور پر اپنے فون پر یاددہانی لگانا یا مزید مدد لینا تاکہ آپ کو 'دماغی دھند میں مدد مل سکے

ایسی عملی تبدیلیوں کے بارے میں سوچنا مفید ہے جو آپ کے لیے مددگار ہوں۔ اگر آپ کو پیشہ ورانہ صحت کی خدمت تک رسائی حاصل ہے، تو آپ ان سے معاونت اور کام کی ایڈجسٹمنٹ کے بارے میں بات کر سکتی ہیں۔
اگر آپ کے کام پر معاون ساتھی موجود ہوں، تو ان کے ساتھ اپنے مسائل پر بات کریں، تو آپ اپنے آپ کو اکیلا نہیں پائیں گی۔
کام کی جگہ سے باہر، آپ کو اپنے طرز زندگی میں تبدیلیوں پر غور کرنا چاہیے، مثلاً زیادہ ورزش کرنا یا زیادہ چلنا پھرنا اور اس کے علاوہ صحت مندانہ متوازن غذا کھانا۔
</td>
</tr>
</table>

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.	آپ کو اسی طرح کے تجربے سے گزرنے والی خواتین سے بات کرنے کے لیے مقامی Menopause Cafes یا سوشل میڈیا گروپس آن لائن بھی تلاش کرنے چاہیے۔
How your employer can support you 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. 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). Before speaking to someone you could try: • 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	**آپ کا آجر آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے** اگر مینوپاز کی علامات آپ کے کام کو متاثر کر رہی ہوں، تو آپ اپنے منیجر سے بات کر سکتی ہیں اور انہیں بتا سکتی ہیں کہ آپ کو کن مسائل کا سامنا ہے۔ پیشہ ورانہ ماحول میں کسی کے ساتھ کھل کر بات کرنا عجیب محسوس ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کا منیجر کوئی ایسا شخص ہے جس کے ساتھ آپ اپنے ذاتی معاملات کے بارے میں بات کرنے میں آرام دہ محسوس نہیں کرتیں۔ اگر آپ کو ایسا لگتا ہے، تو آپ اپنی مینجمنٹ ٹیم یا انسانی وسائل (HR) کے کسی ممبر سے بات کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ کسی سے بات کرنے سے پہلے آپ کو درج ذیل کرنا چاہیے: • اپنی مینوپاز کی علامات کے نوٹس بنانا اور یہ آپ کو کب اور کیسے متاثر کرتی ہیں۔ • آپ کسی دوست سے جو بات کرنا چاہتی ہیں، اس کی تیاری کرنا ایسے حل کے بارے میں سوچنا جو آپ کے خیال میں آپ کی مدد کر سکتا ہے
If you are a manager	**اگر آپ ایک منیجر ہیں**

Commented [A1]: Something happening here

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. There are solutions available to help women continue to work comfortably during menopause. Things you might want to consider offering employees: • flexible working such as changing working patterns or working from home • counselling through workplace • option to take more regular breaks • more time to prepare before meetings, appointments or engagements Further information about supporting someone through the menopause	بہت سارے ایسے وسائل دستیاب ہیں جو آپ کو مینوپاز کے بارے میں مزید سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں اور وہ آپ کی کام کی جگہ پر مینوپاز کی علامات کا سامنا کرنے والی خواتین کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ مینوپاز کے دوران خواتین کو آرام سے اپنا کام جاری رکھنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے حل دستیاب ہیں۔ وہ چیزیں جن کی آپ ملازمین کو پیشکش کرنے پر غور کر سکتے ہیں: • کام میں لچک پیدا کرنا جیسے کام کا انداز تبدیل کرنا یا گھر سے کام کرنا • جائے کار میں مشاورت کا بندوبست • زیادہ باقاعدگی سے وقفے لینے کا اختیار • میٹنگز، اپوائنٹمنٹس یا شرکت کی تیاری کے لیے زیادہ وقت دینا مینوپاز کے ذریعے کسی کی مدد کرنے کے بارے میں مزید معلومات
Guidance from the Faculty of Occupational Health 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	**Faculty of Occupational Health سے رہنمائی** Faculty of Occupational Health کی رہنمائی کے مطابق منیجر اور ملازم کے درمیان باقاعدہ غیر رسمی بات چیت صحت میں تبدیلیوں کے بارے میں بات چیت کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہے، بشمول مینوپاز۔ یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ جب

employee mentions it directly, it's not appropriate to suggest someone is experiencing menopause. 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. You can also encourage them to discuss any relevant health concerns with their GP practice. Further information about menopause and the workplace	تک کوئی ملازم براہ راست اس کا ذکر نہیں کرتا، یہ سمجھ لینا مناسب نہیں ہے کہ کسی کو مینوپاز کا سامنا ہے۔ لائن منیجرز کا ملازمین کی فلاح و بہبود کے بارے میں باقاعدگی سے آگاہ رہنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر مینوپاز پر بات ہو، تو یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ یہ زندگی کا ایک عام مرحلہ ہے اور اس کے لیے موزوں تبدیلیاں اور ایڈجسٹمنٹس آسانی سے کی جا سکتی ہیں۔ ایسی بات چیت کرنے سے کام پر خواتین کے لیے معاونت کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔ آپ ان کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ اپنی GP پریکٹس کے ساتھ صحت سے متعلق خدشات پر بات کریں۔ مینوپاز اور جائے کار کے بارے میں مزید معلومات
For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu	اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu
November 2021	2021 نومبر