



COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ
- ਭੰਬਲਭੂਸਾ
- ਨਿਰਾਸ਼
- ਚਿੰਤਾਵਾਨ
- ਉਦਾਸੀਨ
- ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤਾ।

ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, COVID-19 ਨੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਨੋਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



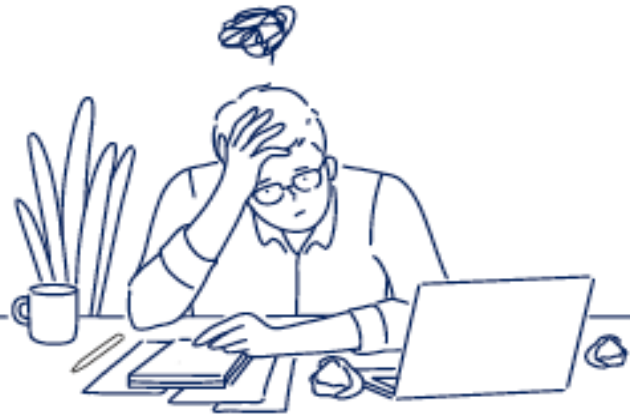
ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਕੁਝ ਕੁ ਨੇ ਦੂਰੋਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ। ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ COVID ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਲ COVIDSafe ਯੋਜਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੂਰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੇ
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਡੇਢ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਬੱਸ/ਗੱਡੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।

ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮਾਸਕ ਵੈੱਬਪੇਜ www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਕਸੇਫ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.safeworkaustralia.gov.au ਵੇਖੋ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਹਰ ਕੋਈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਬਾਹਰ, COVIDSafe ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVIDSafe ਐਪ ਹੋਣਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਤਬਦੀਲੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਿਖੋ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਦਿਨ ਕਰਕੇ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਨਿੱਤਨੇਮ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਨਵਾਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰਚ-ਮਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ COVIDSafe ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਧੀਕ ਬੋਝ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।



ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ

ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਰਕਸੇਫ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ ਕਿੱਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.safeworkaustralia.gov.au



ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ 24/7 ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ: ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗੇਟਵੇਅ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.headtohealth.gov.au

ਬਿਓਂਡ ਬਲਿਊ: ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। [13 11 14](https://www.lifeline.org.au) |

www.lifeline.org.au

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ। [1800 55 1800](https://www.kidshelpline.com.au) | www.kidshelpline.com.au

ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ-ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ: ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [1300 659 467](https://www.suicidecallbackservice.org.au) |

www.suicidecallbackservice.org.au

ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ। [1300 78 99 78](https://www.mensline.org.au) |

www.mensline.org.au

ਓਪਨ ਆਰਮਜ਼: ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ: ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਲਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਸਮੂਹਿਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। [1800 011 046](https://www.openarms.gov.au) | www.openarms.gov.au

ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਹੈ।

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

ਸਲਾਹਕਾਰ

ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਖੋਜ ਦਾ ਸੌਖਾ ਐਂਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਯੋਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਵਾਸੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ:

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

ਹੈੱਡਸਪੇਸ

ਹੈੱਡਸਪੇਸ 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.headspace.org.au

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਆਦਿਵਾਸੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਭਵ (AIME)

AIME ਇੱਕ ਕਲਪਨਾਕ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। AIME ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਾਜਦੂਤਾਂ ਨੂੰ 33 ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ 250 ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ, ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਪਤ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। <https://aimementoring.com/>

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵੈਲੀਨਤਾ (ਐਂਟਿਜ਼ਮ) ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤਮਾਨ, ਸਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.positivepartnerships.com.au/

ਐਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਹੱਥ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ ਹੱਥ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ, ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। www.studentwellbeinghub.edu.au

ਰੀਚਆਊਟ

ReachOut ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖੁਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਂਜ਼ਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। www.au.reachout.com

ਟੈੱਨ - ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਇਕ ਐਪ ਜੋ ਸਿਹਤ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। [Download the app for Apple](#) | [Download the app for Android](#)

ਪੇਸ਼ੇ/ਕਿੱਤੇ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਰੀਅਰਜ਼ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ www.nci.dese.gov.au ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੋਰਸ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਕੈਂਪਸ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.courseseeeker.edu.au ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਟਿਕਾਊ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਰੀਅਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (ਪਲਾਨਿੰਗ)

ਕੈਰੀਅਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪੇਸ਼ੇ/ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ www.myfuture.edu.au ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੈਰੀਅਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਅਗਲੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ 15-25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>