



# COVID-19 وبا کے دوران ملازمین کی ذہنی صحت اور فلاح کے لیے مدد



ذہنی صحت اور فلاح اہم ہے۔ ہماری ذہنی صحت ہم سب کا ایک حصہ ہے۔ COVID-19 وبا اور دوسری مشکلات کی وجہ سے بہت سے لوگ ایسا محسوس کر رہے ہیں:

- بجھا ہوا دل
- الجھن
- مایوسی
- گھبراہٹ
- ڈپریشن
- مسلسل بدلتی ہوئی صورتحال کے بارے میں تشویش اور حالات کے دوبارہ نارمل ہو جانے کی حسرت

اکثر لوگوں کے لیے اس وقت COVID-19 نے زندگی گزارنے اور کام کرنے کا انداز بدل دیا ہے۔ ہمارے تجربات کئی وجوہ سے مختلف ہیں جس میں یہ بھی شامل ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں اور کس قسم کا کام کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ فاصلے سے کام کرتے رہے ہیں، جائے کار پر محفوظ رہنے کے نئے طریقے سیکھتے رہے ہیں یا کام اور نگہداشت کی ذمہ داریوں کو پابندیوں کے باوجود نبھاتے رہے ہیں۔ خواہ آپ کی عمر یا حالات کچھ بھی ہوں، آپ کا اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنا اور یہ جاننا اہم ہے کہ کیا مدد دستیاب ہے۔ لوگوں کو نئی ملازمت ڈھونڈنے یا تعلیم یا تربیت شروع کرنے کے لیے بھی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

## جائے کار پر واپسی

کچھ لوگوں کو فاصلے سے کام کرنا اچھا لگا ہے اور شاید وہ کام کے مادّی مقام پر واپسی کے بارے میں فکرمند ہوں۔ دوسری طرف کچھ لوگوں کو اپنے ساتھی کارکنوں کے ساتھ روبرو واسطے کی کمی محسوس ہوتی رہی ہے اور وہ واپسی کے لیے بیتاب ہیں۔ چاہے آپ کی سوچ کچھ بھی ہو ہم سب کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہمارا آجر جائے کار کو COVID کے حوالے سے محفوظ بنا رہا ہے اور ملازمین کو اپنے اپنے طرزعمل کے سلسلے میں کن باتوں پر عمل کرنا ہو گا۔ اگر ضروری ہو تو آپ کی جائے کار کے لیے ایک COVIDSafe پلان بنا ہو سکتا ہے اور آپ اپنے آجر سے اس پلان کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔

کچھ لوگ COVID-19 لگنے کی صورت میں زیادہ شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہے جو آپ کے خیال میں آپ کو زیادہ خطرے کا شکار کر سکتا ہے تو جائے کار پر واپسی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کو اپنے آجر سے بھی بات کرنی چاہیے کیونکہ آپ کی کام پر واپسی پر غور کرتے ہوئے اسے آپ کی صحت کی کیفیت کو مدنظر رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

آجروں کو چاہیے کہ:

- وہ COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے کے لیے جو اقدامات کرنے کا ارادہ رکھتے ہوں، ان کے متعلق کارکنوں سے مشورہ کریں
- لوگوں میں فاصلہ رکھنے کے اقدامات نافذ کریں جیسے فرنیچر کی جگہ بدل کر لوگوں کو ایک دوسرے سے دور رکھیں یا کسی ایک وقت میں جائے کار پر موجود لوگوں کی تعداد محدود کریں
- کارکنوں کو اچھے حفظان صحت پر عمل کی یاد دہانی کروائیں اور حفظان صحت کی سہولیات فراہم کریں
- کارکنوں کو پابند کریں کہ وہ بیماری کی صورت میں گھر میں رہیں
- جائے کار کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح صاف کریں
- یہ منصوبہ بنائیں کہ اگر جائے کار پر COVID-19 کا کیس ہو گیا تو وہ کیا کریں گے



## کام پر پہنچنے کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا

ہر شخص کو اب بھی دوسروں سے 1.5 میٹر فاصلہ رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی مطلوبہ سروس میں زیادہ مسافر ہیں اور اگر اگلی سروس کا انتظار کرنا ممکن ہے تو انتظار کرنے پر غور کریں۔ اگر یہ مسئلہ مسلسل چلنے کا امکان ہے تو اپنے آجر کے ساتھ مل کر دوسرے امکانات دریافت کریں جیسے گھر سے کام کرنا یا کام زیادہ جلدی یا دیر سے شروع کرنا۔

جہاں کہیں کمیونٹی میں لوگوں کو ایک دوسرے سے COVID-19 لگنے کے کیس کم ہوں، وہاں بالعموم یہ مشورہ نہیں دیا جاتا کہ اپنی طبیعت ٹھیک ہونے کی صورت میں کمیونٹی میں ماسک پہن کر نکلا جائے۔

جہاں کہیں کمیونٹی میں لوگوں کو ایک دوسرے سے وائرس لگنے کے کیس زیادہ ہوں، وہاں آپ ماسک پہننے کا انتخاب کر سکتے ہیں یا عوامی صحت کے حکام آپ کو ماسک پہننے کا پابند کر سکتے ہیں۔ اگر لوگوں سے فاصلہ رکھنا مشکل ہو، جیسے پبلک ٹرانسپورٹ پر، تو اپنے چہرے کو ماسک سے ڈھکنے سے کچھ اضافی تحفظ مل سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کا ماسکس ویب پیج دیکھیں

[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks)

جائے کار پر ماسکوں کے استعمال کے بارے میں معلومات کے لیے سیف ورک آسٹریلیا کی ویب سائٹ دیکھیں

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)

## وہ اقدامات جو ملازمین کو محفوظ رہنے کے لیے کرنے چاہئیں

ہر شخص کو COVIDSafe رہنا چاہیے، چاہے وہ کام پر ہو یا باہر لوگوں میں ہو:

- اچھے حفظان صحت پر عمل کریں
- جہاں ممکن ہو، دوسروں سے 1.5 میٹر فاصلہ رکھیں
- بیماری کی صورت میں گھر میں رہیں
- اگر آپ کو زکام یا فلو جیسی کوئی بھی علامت پیش ہو تو اپنا ٹیسٹ کروائیں۔

بیماری کی صورت میں ٹیسٹ کروانے سے یہ یقینی ہو جاتا ہے کہ عوامی صحت کے حکام وائرس کا جلد پتہ چلا سکیں اور پھیلاؤ روکنے کے لیے قدم اٹھائیں۔

آپ کے COVIDSafe ایپ رکھنے سے عوامی صحت کے حکام کو اس میں مدد ملتی ہے کہ اگر آپ کو COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی واسطہ پڑے تو حکام آپ سے جلد رابطہ کر سکیں۔ اس طرح آپ کو وہ مشورہ حاصل کرنے میں مدد ملے گی جو آپ کی وجہ سے کمیونٹی میں وائرس پھیلنے کا خطرہ محدود کرنے کے لیے ضروری ہے۔

## اپنی ذہنی صحت اور فلاح کا خیال رکھنا

اپنی ذہنی صحت اور فلاح کا خیال رکھنا بھی اتنا ہی اہم ہے جتنا اہم کام پر اپنی جسمانی حفاظت کا خیال رکھنا ہے۔ ہم سب اس طرح زیادہ مضبوط بننے کے لیے نئی مہارتیں پیدا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جس کی ہمیں پہلے کبھی ضرورت نہیں پڑی۔ اگر آپ کو تشویش ہو رہی ہے تو مدد مانگنا نہ صرف ٹھیک ہے بلکہ نہایت ضروری ہے۔ مختلف مشکلات سے دوچار لوگوں کے لیے بہت سی قسموں کی مدد دستیاب ہے جن کی فہرست اس بروشر میں مدد کے سیکشن میں موجود ہے۔

جو لوگ پہلے ہی ذہنی بیماری کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں، ان کے لیے مدد حاصل کرتے رہنا اہم ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ علاج اور نگہداشت میں تبدیلی آسکتی ہے اس لیے فون اور انٹرنیٹ استعمال کر کے اپنی مدد کرنے والوں سے تعلق بحال رکھیں۔



## کام پر بات چیت

جب کم وقت میں بہت سی تبدیلیاں آئیں تو یہ اہم ہے کہ آپ اپنے مینیجر اور اپنی ٹیم سے بات چیت جاری رکھیں۔ کھل کر اور دیانتداری سے کام پر واپسی یا خود کام کے متعلق اپنی فکر کا اظہار کریں۔ اس سے آپ کو مسائل سے نپٹنے، اختلاف کم کرنے اور تبدیلیوں کے مطابق خود کو ڈھالنے میں مدد ملے گی۔

## جائے کار پر تبدیلی

تبدیلی انسان کو بے چینی اور بے یقینی میں مبتلا کر سکتی ہے۔ خود کو یاد دلائیں کہ جب آپ اور آپ کی ٹیم کام کے نئے طریقوں اور جائے کار کے لحاظ سے خود کو ڈھالنے میں مصروف ہوں تو توازن میں کمی محسوس کرنا نارمل ہے۔ ہر روز جو بھی ہو، بس اسی دن پر توجہ رکھیں اور ہمارے تبدیلی کو سنبھالنے کے مختلف طریقوں کو ذہن میں رکھیں۔

## معمول بنانے سے مدد ملتی ہے

ایک نیا معمول بنا کر آپ کو دوبارہ جائے کار میں سیٹل ہونے یا نئے COVIDSafe طریقوں کے مطابق ڈھلنا سیکھنے کے لیے مدد مل سکتی ہے۔ یہ ان سرگرمیوں کے بارے میں سوچنے کا موقع بھی ہے جو آپ اس نئے آغاز کے دوران اپنے معمول میں شامل کرنا پسند کریں گے۔ اس میں بات چیت اور ورزش، مراقبہ یا مطالعہ جیسی سرگرمیوں کے نئے طریقے استعمال کرنا شامل ہو سکتا ہے۔



## اپنے لیے وقت نکالیں

مسلسل تازہ ترین معلومات، تبدیلیوں اور ترجیحات کا علم رکھنے سے تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ نیند، ورزش، تازہ دم ہونے اور اپنی توانائی بحال کرنے کے لیے وقت نکالیں تاکہ آپ کو اس اضافی بوجھ کو سنبھالنے میں مدد ملے۔

## مدد حاصل کریں

اگر آپ کو تشویش ہو رہی ہے تو اپنے احساسات کو اپنے تک رکھنے کی بجائے مدد کے لیے رابطہ کرنے سے آپ کو جلد دوبارہ ٹھیک ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ مدد رشتہ داروں اور دوستوں یا پیشہ ور افراد سے لی جا سکتی ہے تاہم ہم سب کو وقتاً فوقتاً مدد اور مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔

## رابطہ



## آجروں اور ملازمین کے لیے معلومات

سیف ورک آسٹریلیا: جائے کار کو محفوظ بنانے کے لیے آجروں اور ملازمین کے لیے معلومات، وسائل اور ٹول کٹس۔

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)

## کاؤنسلنگ (ماہرانہ مشورہ) اور مدد پیش کرنے والی خدمات جو ساتوں دن، 24 گھنٹے مہیا ہیں

**Head to Health:** آسٹریلین حکومت کا ذہنی صحت کا ڈیجیٹل گیٹ وے جو بہت سی معلومات، مشورہ اور فون پر اور آن لائن ذہنی صحت کی مفت اور کم خرچ خدمات کے لنکس فراہم کرتا ہے۔

[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** کرونا وائرس کے حوالے سے ذہنی صحت و فلاح کے لیے امدادی سروس جو ذہنی صحت کے مختلف مسائل کے لیے مدد فراہم کرتی ہے اور فون پر یا آن لائن، چیٹ یا ای میل کے ذریعے دستیاب ہے

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

**Lifeline Australia:** شدید مشکلات میں امدادی سروس جو کسی بھی وقت ان لوگوں کو مختصر عرصے کے لیے مدد فراہم کرتی ہے جنہیں حالات سے نبٹنے یا محفوظ رہنے میں مشکل ہو رہی ہو

[www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) | 13 11 14

**Kids Helpline:** 5 سے 25 سال عمر کے افراد کے لیے فون پر اور آن لائن مفت، پرائیویٹ اور رازدارانہ کاؤنسلنگ سروس

[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) | 1800 55 1800

**Suicide Call-Back Service** (خودکشی سے متعلق، فون پر مدد): ان سب لوگوں کے لیے Suicide Call Back Service دستیاب ہے جو خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہوں، خودکشی کا سوچنے والے کسی شخص کے ساتھ رہ رہے ہوں یا جن کا کوئی پیارا خود کشی کر چکا ہو۔

[www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au) | 1300 659 467

**MensLine Australia**: مردوں کے لیے فون پر اور آن لائن کاؤنسلنگ سروس۔

[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) | 1300 78 99 78

**Open Arms**: سابقہ فوجیوں اور ان کے گھرانوں کے لیے کاؤنسلنگ: یہ اس وقت فوجی خدمات انجام دینے والے مسلح افواج کے عملے، سابقہ فوجیوں اور ان کے گھرانوں کے لیے مفت اور رازدارانہ کاؤنسلنگ، گروپ میں علاج کے پروگرام اور کمیونٹی نیٹ ورکس اور اپنے جیسے دوسرے لوگوں کے نیٹ ورکس فراہم کرتی ہے۔

[www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au) | 1800 011 046

## روبرو مدد

### آپ کا جنرل پریکٹیشنر (ڈاکٹر)

اگر آپ کو یا آپ کے گھرانے کو مسلسل تشویش کا سامنا ہے تو اپنے مقامی جنرل پریکٹیشنر سے بات کریں جو ذہنی صحت اور دیگر خدمات صحت سے آپ کا رابطہ کروانے والا مرکزی شخص ہے۔

[www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### کاؤنسلرز

آسٹریلین سائیکالوجیکل سوسائٹی ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے آپ کے علاقے میں کسی سائیکالوجسٹ (ماہر نفسیات) سے رابطہ کروانے والا ایک آسان وسیلہ فراہم کرتی ہے۔ میڈی کیئر کے لیے اہل آسٹریلین باشندے کرونا وائرس وبا کے دوران ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے مشورہ لے سکتے ہیں۔ اپنی ضروریات کے مطابق مدد یہاں تلاش کریں:

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace 12 سے 25 سال عمر کے بچوں اور نوجوانوں، ان کے گھرانوں اور دوستوں کے لیے مفت یا کم خرچ خدمات فراہم کرتی ہے۔ headspace چار اہم معاملات میں ہمہ جہتی نگہداشت فراہم کرتی ہے - ذہنی صحت، متعلقہ جسمانی صحت، شراب اور دیگر منشیات کا استعمال، اور سماجی مدد اور پیشوں سے متعلق مدد۔ headspace کی ویب سائٹ پر headspace سائٹس کا نقشہ دستیاب ہے [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME) (اصل آسٹریلین باشندوں کے لیے مینٹورنگ)

AIME تصورات سے متعلق نصاب اور مینٹورنگ (تجربہ کار افراد کی جانب سے رہنمائی) کا پروگرام ہے جس کا مقصد نوجوان ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر افراد کو تعلیم میں مشغول رکھنا اور ان کی امنگیں بڑھانا ہے۔

AIME مینٹورشپ، ٹیوٹرنگ سیشنوں، ورکشاپوں اور ایک طے شدہ نصاب کے ذریعے، 33 مقامات پر نیز آن لائن اور 250 سکولوں کے ساتھ اشتراک کار کے ذریعے، یونیورسٹی کے طالب علموں اور کمیونٹی میں معلومات و روابط کے فروغ کا کام کرنے والوں کے لیے ایک پلیٹ فارم مہیا کرتا ہے۔

<https://aimementoring.com/>

### Positive Partnerships Program (مثبت اشتراک کار کا پروگرام)

یہ پروگرام سکولوں اور والدین اور سنبھالنے والوں کے درمیان اشتراک کار پیدا کرتا ہے تاکہ آئزم رکھنے والے طالب علموں کے لیے تعلیمی نتائج بہتر بنائے جائیں۔ یہ پروگرام ورکشاپوں اور آن لائن وسائل کے ذریعے حالیہ، متعلقہ اور شواہد کی بنیاد پر معلومات فراہم کرتا ہے۔

[www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## آن لائن وسائل

### Student Wellbeing Hub (طالب علموں کی فلاح کا مرکز)

Student Wellbeing Hub معلمین، والدین اور طالب علموں کے لیے عمر کے لحاظ سے اور خاص طور پر مرتب کردہ معلومات آن لائن فراہم کرتا ہے۔ آپ آسان زبان میں عملی، شواہد کی بنیاد پر بنائی گئی تدابیر حاصل کر سکتے ہیں جن سے آپ کو بچوں اور نوجوانوں میں گھبراہٹ اور ڈپریشن کا خطرہ کم کرنے کے لیے مدد ملے گی۔

[www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

ReachOut 25 سال سے کم عمر افراد کو مشکل حالات میں روزمرہ سوالات کے لیے مدد دیتی ہے۔ اس ویب سائٹ پر معلوماتی وسائل اور اپنی مدد آپ کے وسائل موجود ہیں جن سے نوجوان افراد اپنی ذہنی صحت کو سمجھنے اور سنبھالنے کے لیے عملی قدم اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ویب سائٹ نوجوانوں کو دوسروں سے بات کرنے اور اپنے حالات کے بارے میں بتانے کے لیے بھی ایک محفوظ، مددگار اور گمنام جگہ فراہم کرتی ہے۔

[www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### TEN – The Essential Network

یہ ایپ صحت، معمر افراد کی نگہداشت اور معذوری کی خدمات کے شعبے میں کام کرنے والوں کو COVID-19 کے دوران زندگی اور کام کو سنبھالنے میں مدد دیتی ہے۔

[Apple کے لیے ایپ ڈاؤن لوڈ کریں](#) | [Android کے لیے ایپ ڈاؤن لوڈ کریں](#)

## پیشہ ورانہ زندگی کے لیے مدد اور معلومات

### National Careers Institute

یہاں نوجوان افراد کے لیے سکول کے بعد مواقع دریافت کرنے کے لیے مدد دستیاب ہے

[www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au)

### Course Seeker

ہزاروں آن لائن اور کیمپس پر دستیاب کورسوں کے بارے میں معلومات ایک ہم آہنگ اور قابل موازنہ انداز

میں یہاں فراہم کی گئی ہیں [www.courseseeker.edu.au](http://www.courseseeker.edu.au)

### کیریئر کی منصوبہ بندی

کیریئر کی منصوبہ بندی، مختلف کیریئرز تک لے جانے والے راستوں اور ملازمت بدلنے کے بارے میں غیر متعصبانہ معلومات

یہاں دستیاب ہیں [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au)

### کیریئر بنانے کے لیے مینٹورنگ

15 سے 25 سال عمر کے نوجوانوں کی مدد کے لیے Headspace کے ڈیجیٹل ورک اینڈ سٹڈی پروگرام اور کیریئر مینٹورنگ پروگرام کے بارے میں معلومات یہاں دستیاب ہیں تاکہ انہیں کیریئر کی منصوبہ بندی کرنے، ملازمت ڈھونڈنے یا مزید تعلیم کی طرف بڑھنے کے لیے مدد ملے

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>