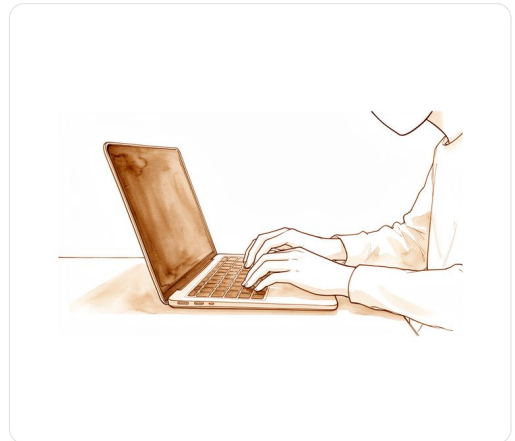


ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਨੂਅਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਉਠਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ। ਇੱਕ ਇੱਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਇੱਕੋ ਸ਼ੌਲਡਰ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬੱਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ:

- **ਬੈਠਕ ਕੰਮ:** ਡੈਸਕ ਕੰਮ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਹਲਕਾ ਲਿਖਣਾ। ਹੱਥ ਅਤੇ ਕਲਾਈ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਭੁਜਾ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ 2-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟਾਈਪਿੰਗ ਜਾਂ ਵੋਇਸ ਡਿਕਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਢਾਲ-ਢਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਲਦੀ।
- **ਹਲਕਾ ਮੈਨੂਅਲ:** ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ 'ਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, 5 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਹਲਕੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਰੀਟੇਲ, ਰਸੋਈ ਬਣਾਉਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 2-6 ਹਫ਼ਤੇ।
- **ਭਾਰੀ ਮੈਨੂਅਲ:** 10 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਦੁਰਹਾਓ ਵਾਲੀ ਉੱਪਰਲੀ ਕੰਮ, ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ, ਹਨਰਮੰਦ ਕੰਮ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਿੰਗ। ਅਕਸਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਬਾ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ 2-4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਹਰ ਸਮੀਖਿਆ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ ਪੂਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ "ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਵਾਪਸੀ" (ਅੱਧੇ ਦਿਨ, ਹਲਕੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ HR ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਰਕਕਵਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਟ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵਰਕਕਵਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਯੋਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਕਕਵਰ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਭਰੇਗਾ।

ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

- ਜੇ ਦਰਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਵਟ
- ਘਾਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਰੀਹੈਬ (ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਧੇ ਗਏ ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ