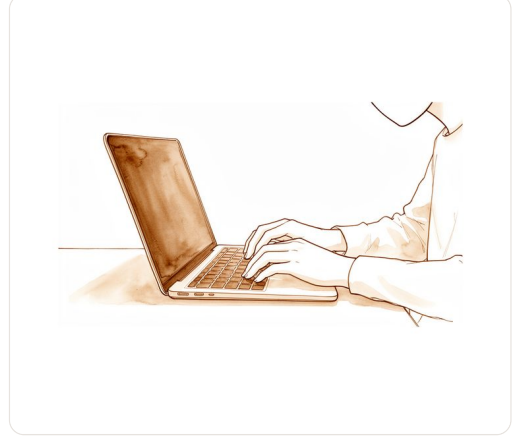


வேலைக்குத் திரும்புதல்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு வேலைக்குத் திரும்புவது உங்கள் வேலைக்கு என்ன தேவை என்பதைப் பொறுத்தது. கை அல்லது கனமான தூக்கும் வேலைகளுக்கு முன்பே மேசை அடிப்படையிலான வேலை பொதுவாக சாத்தியமாகும்.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை.
ஆங்கிலப் பதிப்பே அதிகாரப்பூர்வமானது.

நீங்கள் எப்போது வேலைக்கு திரும்ப முடியும் என்பது உங்கள் வேலைக்கு என்ன தேவை என்பதை விட ஒரு செங்கல் மற்றும் ஒரு கணக்காளர் அதே தோள்பட்டை பழுதுபார்ப்பு, ஆனால் செங்கல் மாஸ்டர் மீண்டும் மாதங்கள் காத்திருக்கிறது அவர்களின் முழுமையான கடமைகள்.

மூன்று வகை வேலைகள்

உங்கள் வேலையை மூன்று பிரிவுகளாகப் பார்ப்பது உதவுகிறது:

- **உட்கார்ந்திருத்தல்:** அலுவலக வேலை, தொலைபேசி, கணினி, இலகுவான எழுத்து. கை மற்றும் மணிக்கட்டு அறுவை சிகிச்சைக்கு 12 வாரங்களுக்குள் திரும்புதல், 24 வாரங்கள் தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சைக்கு, சில நேரங்களில் முன்னதாக ஒற்றை கை தட்டச்சு அல்லது குரல் கட்டளை.
- **ஒளி கையேடு:** குறுகிய தூரம் ஓட்டுதல், 5 கிலோவுக்கு குறைவான கையாளுதல், ஒளி சுத்தம் செய்தல், சில்லறை விற்பனை, சமையல். செயல்பாடு.
- **கனமான கையேடு:** 10 கிலோக்கு மேல் தூக்குதல், தொடர்ச்சியான மேல்நிலை வேலை, அடிக்கடி 36 மாதங்கள், சில நேரங்களில் நீண்ட நேரம்.

மருத்துவ சான்றிதழ்கள்

நாங்கள் வழக்கமாக முதல் 24 வாரங்களுக்கு ஒரு ஆரம்ப சான்றிதழை வழங்குகிறோம். ஒவ்வொரு மறுபரிசீலனை சந்திப்பிலும் அதைப் புதுப்பிக்கவும்.

உங்கள் சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரிடமிருந்து வேலைக்கு திரும்புவதற்கான சான்றிதழ் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை பட்டியலிடுகிறது பல பணியிடங்கள் "தரப்பட்ட வருமானத்தை" (அரை நாள், இலகுவான வேலை) ஏற்றுக்கொள்கின்றன. நீங்கள் முழுநேர வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு சில வாரங்களுக்கு முன்பு உங்களால் முடிந்தால் உங்கள் ஆபரேஷனுக்கு முன் உங்கள் மேனேஜர் மற்றும் HR உடன் பேசுங்கள்.

வேலை காப்பகம்

உங்கள் காயம் வேலை தொடர்பானது என்றால், உங்கள் சிகிச்சை WorkCover அல்லது ஒத்த திட்டம். சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவர் தொழிலாளர்கள் ' ஒவ்வொரு வருகையின் போதும் இழப்பீட்டு ஆவணங்கள்.

என்ன மெதுவாக திரும்ப கீழே

- நன்கு நிர்வகிக்கப்படாத வலி
- நீடித்த வீக்கம் மற்றும் இறுக்கம்
- மறுவாழ்வு தொடங்குவதை தாமதப்படுத்தும் காயம் பிரச்சினைகள்
- அதிகப்படியான வேலைகளை விரைவாகச் செய்ய முயற்சிப்பது, பின்னடைவுக்கு வழிவகுக்கிறது

என்ன உதவுகிறது

- உங்கள் கை-சிகிச்சை பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்வது
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட கடமைகளை வழங்க தயாராக உள்ள ஒரு பணியிடம்
- உங்கள் வேலையில் உண்மையில் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி உங்கள் சிகிச்சையாளரிடம் நேர்மையாக இருப்பது