

# ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਸੈਂਡਜ਼ (ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਡੈਵ ਸੁਸਾਇਟੀ)। ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ SC042789, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ 299679 ਅਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਅਐਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਬੰਟੀ ਨੰਬਰ 2212082 ਦੁਆਰਾ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਿਟਿਡ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ (Registered Address) 10-18 ਯੂਨੀਅਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਲੰਡਨ, SE1 1SZ. (10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.)

ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,  
ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ  
ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ  
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ ਤੁਹਾਡੇ  
ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ  
ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ  
ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਭਾਗ 1** ਪੰਨਾ 4 - 15 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

**ਭਾਗ 2** ਪੰਨਾ 16 - 31 ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।



## ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ 'ਪ੍ਰਬੰਧਕ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਮੁਖੀ, ਇੱਕ ਕਮਾਂਡਿੰਗ ਅਫਸਰ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ 'ਬੌਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸੋਗ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਦ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੈਂਡਜ਼ ਬੇਰੀਵਰਸ ਸਪੋਰਟ ਕਿਤਾਬ [sands.org.uk/book](https://www.sands.org.uk/book) 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੇਰੀਵਰਸ ਸਪੋਰਟ ਟੀਮ **0808 164 3332** ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk), 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

# ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਐਚ ਆਰ (HR) ਵਿਭਾਗ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈ) ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਯਾਇਸਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੋਰ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਲਈ ਸਹੀ ਲੱਗੇ, ਉਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਣਅਨੁਮਾਨਿਆ ਸੰਵਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਸਵੰਦ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੇ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈਂਡਜ਼ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Sands Bereavement Support Services) ਟੀਮ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ ਦੇ ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ ਇੱਕ ਟੈਂਪਲੇਟ ਈਮੇਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ

ਸੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ, ਪਰ ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਹੋ, ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ, ਜਨਮ ਲਈ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ, ਜਾਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਖ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ 'ਵਿਗੜ' ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।





# ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੁਖੀ ਸਹਿਕਰਮੀ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਜਾਂ 'ਸਧਾਰਨਤਾ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਬਰਨ ਲਈ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਖੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦੇ ਘਟਾਏ ਗਏ ਘੰਟੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਗਰਭ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸੰਕੋਚੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਕੌਫੀ ਲਈ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।**



## ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੱਕ

ਯੂਕੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਕ ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਛੁੱਟੀ, ਤਨਖਾਹ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਦੂਸਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਧੇਰੇ ਉਦਾਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੋ।



## ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਫੋਟੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੁਝ ਦੁਖੀ ਸਾਥੀ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਫੋਟੋਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।



ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੁਕੜਾ ਪਹਿਨਣਾ, ਜਾਂ ਜੇਬ ਜਾਂ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ 'ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ' ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸਮਸ, ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰਵਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਂਡਜ਼ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Sands Bereavement Support Services) ਟੀਮ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ HR ਵਿਭਾਗ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮਰਪਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਭਲਾਈ ਅਫਸਰ, ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਕੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਓਥੋਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਡਜ਼ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

# ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ 'ਪੇਸ਼ੇਵਰ' ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੋਗ ਕਰੇ ਅਤੇ ਰੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਚਿੰਤਤ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ।

ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਉਤਪਾਦਕ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਮੀਦਾਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਟੈਮਪਲੇਟ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ

ਇੱਥੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

### ਟੈਮਪਲੇਟ 1: ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ

ਪਿਆਰੇ [ਮੈਨੇਜਰ ਦਾ ਨਾਮ]

ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਬੁਰੀ ਖਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ [ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ] ਦਾ ਜਨਮ [ਤਾਰੀਖ਼] ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ/ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

[ਜਾਂ]

ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ/ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦਾ [ਤਾਰੀਖ਼] ਨੂੰ [ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ] ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਮੇਰੇ/ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛੁੱਟੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸੈਂਡਜ਼ ਤੋਂ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ [ਲਿੰਕ ਪਾਓ] ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। .

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ: ਸੈਂਡਜ਼ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 164 3332 ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk) ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [sands.org.uk](http://sands.org.uk)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਨਿੱਘਾ ਸਤਿਕਾਰ,

## ਟੈਮਪਲੇਟ 2: ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰੇ [ਟੀਮ]

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬੁਰੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ [ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ]

ਦਾ ਜਨਮ [ਤਾਰੀਖ਼] ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ/ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

[ਜਾਂ]

ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ/ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦਾ [ਤਾਰੀਖ਼] ਨੂੰ [ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ] ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਮੇਰੇ/ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸੈਂਡਜ਼ ਤੋਂ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਲਿੰਕ ਪਾਓ] ਦੇਖਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:

ਸੈਂਡਜ਼ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 164 3332 ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [sands.org.uk](http://sands.org.uk)

ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ X ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ] ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਮੈਂ ਜਾਂ [ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦਾ ਨਾਮ] ਮੇਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਨਿੱਘਾ ਸਤਿਕਾਰ,



## ਭਾਗ 2: ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਕਰਮੀ ਗਰਭਵਤੀ ਰਹੀ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਸੀ। ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਖੀ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਇਸ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੈਂਡਜ਼ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: [sands.org.uk/BITW](https://sands.org.uk/BITW)

# ਖ਼ਬਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਂਡਜ਼ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (Sands Bereavement Support Services) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

"ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਇਆ"

"ਉਹ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ"

"ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਦਮ/ਦਿਨ ਚੁੱਕੋ"

"ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ... ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।"

"ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਸੀ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ?"

ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

"ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋਣਾ ਸੀ।"

"ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।"

"ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।"

"ਸਭ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

"ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।"



ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਹਮਦਰਦੀ ਜਾਂ ਸਮਝ ਦੀ ਕਮੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸੋਗ ਅਨੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਲਈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ "ਪੇਸ਼ੇਵਰ" ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਿਕਰਮੀ ਹੰਝੂ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਣ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 30 'ਤੇ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਂਪਲੇਟ ਈਮੇਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੁਰੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੈਂਡਜ਼ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੇਰਵੇ ਪੰਨਾ 32 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਤੌਹਫਾ ਭੇਜਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

# ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਧਾਰਣਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਕਰਮੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਹੱਕ ਲੈਣ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਧੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 28 'ਤੇ ਇੱਕ ਟੈਂਪਲੇਟ ਈਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਕੋਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੋਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀ, ਤਨਖਾਹ, ਲਾਭ, ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਗਰਭਪਾਤ** ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਦਾਇਗੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਵਜੋਂ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਛੁੱਟੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਲਈ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਸਯੋਗ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਆਸ਼ਰਿਤਾਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

**ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ** 24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਉਸੇ ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਿਉਂਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਿਲਣੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਟੀ/ਪੈਟਰਨਟੀ ਪੇਅ ਅਤੇ ਲੀਵ, ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰਡ ਪੈਰੈਂਟਲ ਪੇਅ ਅਤੇ ਲੀਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਪੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਪੈਰੈਂਟਲ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਲੀਵ, ਜੋ ਮੌਤ ਦੇ 56 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

**ਨਵਜੰਮੇ ਦੀ ਮੌਤ** ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਉਪਰੋਕਤ ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ।

**ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਪਤੀ (TFMR)** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ/ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ, ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਮੌਤ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਣ-ਅਨੁਮਾਨੀ ਮੌਤ (SUDI)** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣ-ਅਨੁਮਾਨੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਟੀ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨਟੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਸੇਗ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਮੌਤ ਦੇ 56 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਂਡਜ਼ ਬੇਰੀਵਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Sands Bereavement Support Services) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪੰਨਾ 32 'ਤੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਅਡਜੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਬੋਝ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਮੀਦਾਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ, ਘਟਾਏ ਗਏ ਘੰਟੇ, ਵਿਕਲਪਕ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸੰਕੋਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ, ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਪਾਰਕ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਨਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਭਲਾਈ ਅਫਸਰਾਂ, ਜਾਂ ਪਾਦਰੀ ਜੋ ਉਹ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ।





# ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਥਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ।

ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ।

ਜਦੋਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਹਿਕਰਮੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਟੈਟੂ ਬਣਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਟੁਕੜਾ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।





**ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਕਰਮੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬੋਝਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਸਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮਦਿਨ, ਜਨਮ ਲਈ ਨਿਯਤ ਮਿਤੀ, ਜਾਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਬੀਤਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ/ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ "ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।





ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ-ਸਬੰਧੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਲਚਕਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।



# ਟੈਮਪਲੇਟ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ

## ਟੈਮਪਲੇਟ 3: ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰੇ ਜਨਮ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਈਮੇਲ/ਪੱਤਰ

ਪਿਆਰੇ XXXXX

ਮੈਨੂੰ [ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਜੋ ਪਤਾ ਹੈ/ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ/ਬੱਚੇ] ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ [ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ/ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ/ ਸੁਲਹਣ ਸੇਵਾ ਆਦਿ ਦਾ ਹਵਾਲਾ] ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਚੈਰਿਟੀ ਸੈਂਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੇਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:

ਸੈਂਡਜ਼ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 164 3332 ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [sands.org.uk](http://sands.org.uk)

ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਝੇਪਾ/ਪੈਟਰਨਟੀ/ਪੈਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ। ਸਾਡੀ ਬੇਬੀ ਲੌਸ ਐਂਡ ਆਰ ਨੀਤੀ (Baby Loss HR Policy) ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨੱਥੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ; ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਦੱਸੋ।

[ਜਾਂ]

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ... [ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਕੌਣ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਆਮਦਨ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਮਤੀ, ਅਗਲਾ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ/ਕਦੋਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ ਆਦਿ।]

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ [ਬੱਚੇ ਦੇ

ਨਾਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਤਰ/ਧੀ/ਬੱਚੇ] ਬਾਰੇ \*ਨਾ ਦੱਸਾਂ/\* ਨਾ ਦੱਸਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ \*ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ [ਦਿਨ ਪਾਓ] ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

#### **ਟੈਮਪਲੇਟ 4: ਕਿਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਈਮੇਲ/ਪੱਤਰ।**

ਪਿਆਰੇ XXXXX

ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫਸੋਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ [ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ] ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ [ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ/ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ/ਸੁਲਹਣ ਸੇਵਾ ਆਦਿ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ]।

ਅਸੀਂ ਚੈਰਿਟੀ ਸੈਂਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੇਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ:

ਸੈਂਡਜ਼ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 164 3332 ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [sands.org.uk](http://sands.org.uk)

ਹੁਣ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀਯੋਗ ਗਰਭਪਾਤ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ। ਸਾਡੀ ਬੇਬੀ ਲੌਸ ਐਚ ਆਰ ਨੀਤੀ (Baby Loss HR Policy ) ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨੱਥੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਦੱਸੋ।



[ਜਾਂ]

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ... [ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਆਮਦਨ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਮਤੀ, ਅਗਲਾ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ/ਕਦੋਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਵਾਪਸੀ

ਆਦਿ...]

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ \*ਨਾ/\* ਦੱਸਾਂ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ \*ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗਾ/ਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

### **ਟੈਮਪਲੇਟ 5: ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ - ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਫਟ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ)**

ਪਿਆਰੇ [ਟੀਮ]

ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਪਈ।

[ਸਹਿਯੋਗੀ ਦਾ ਨਾਮ] ਦੇ ਬੱਚੇ [ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਜੇ ਪਤਾ ਹੈ] ਦਾ ਜਨਮ [ਤਾਰੀਖ] ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ/ਜਨਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ] ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

[ਜਾਂ]

ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ [ਨਾਮ] ਦਾ [ਤਾਰੀਖ] ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। [ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ] ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ [ਨਾਮ] ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ ਅਤੇ [ਜੇਕਰ ਪਤਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ],  
ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

[ਨਾਮ] ... ਤੱਕ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਗੇ [ਜਿਵੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ] ਹੈ

[ਨਾਮ] ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ... [ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ  
ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਕੀ ਹੋਇਆ ਆਦਿ]

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੈਰਿਟੀ ਸੈਂਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ  
ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਸੈਂਡਜ਼ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 164 3332 ਜਾਂ [helpline@sands.org.uk](mailto:helpline@sands.org.uk)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [ands.org.uk](http://ands.org.uk)

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ  
ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਨਾਮ] ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ  
ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਾ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਨਿੱਘਾ ਸਤਿਕਾਰ

**ਸੈਂਡਜ਼ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖੋਜ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।**



## ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ

020 7436 7940  
info@sands.org.uk  
sands.org.uk

## ਡਾਕ ਪਤਾ

ਸੈਂਡਜ਼  
10-18 ਯੂਨੀਅਨ ਸਟ੍ਰੀਟ ਲੰਡਨ  
SE1 1SZ (10-18 Union  
Street London  
SE1 1SZ)



## ਸਪੋਰਟ

 0808 164 3332  
 helpline@sands.org.uk

## ਸੈਂਡਜ਼ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

 sands.community

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ

 sands.org.uk/groups  
 sands.org.uk/sandsunited



ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ © ਸੈਂਡਜ਼ 2024

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਸੈਂਡਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੈਂਡਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਲਈ ਦੇਣਦਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ: ਅਪ੍ਰੈਲ 2024।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣਾ।  
ਦੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਸੈਂਡਜ਼ (ਸਵਿਲਬਰਥ ਐਂਡ ਨਿਊਨਵਲ ਡੈਬ ਸੁਸਾਇਟੀ)। ਸਕੋਟਲੈਂਡ SC042789, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ 299679 ਵਿੱਚ ਚੈਰਿਟੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ। ਆਸ਼ੀ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਾਰੰਟੀ ਨੰਬਰ 2212082 ਦੁਆਰਾ ਕੰਪਨੀ ਰਿਜਿਟਿਡ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਾ (Registered Address): 10-18 ਯੂਨੀਅਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਲੰਡਨ, SE1 1SZ. (10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.)