

# किसी बीमारी के बाद काम पर लौटना

## एक नजर में

- लंबे समय तक बीमारी के कारण अनुपस्थित रहने के बाद काम पर लौटना कठिन प्रतीत होना बिल्कुल सामान्य बात है।
- लौटने से पहले, अपने डॉक्टर से पूछें कि आप क्या करने में सक्षम हैं, और अपने मानव संसाधन विभाग से अपनी कंपनी की नीतियों की जाँच करें।
- यदि आपको आवश्यक लगे, तो यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सही सहायता मिले, अपने नियोक्ता के साथ काम-पर-लौटने की रणनीति पर निर्णय लें।

## बीमारी के बाद काम पर लौटना

लंबे समय तक बीमारी के कारण अनुपस्थित रहने के बाद काम पर लौटना काफी कठिन प्रतीत हो सकता है। आपको चिंता हो सकती है कि क्या आप सारा दिन शारीरिक रूप से काम करने में सक्षम होंगे। या पेपरवर्क और ईमेल से भरे डेस्क पर लौटने की संभावना से आपको डर लग सकता है। यह फ़ैक्ट शीट जब आप दफ्तर लौटते हैं तो क्या होता है, और आपके लिए कुछ विकल्प उपलब्ध हैं उनके बारे में बताती है, ताकि आप अपनी वापसी को यथासंभव आरामदायक और खुशहाल बना सकें।

## आपके लौटने से पहले

इससे पहले कि आप काम पर लौटने के लिए प्रतिबद्धता जाहीर करें, अपने डॉक्टर से बात करें। उनसे पूछें कि क्या वे सोचते हैं कि आप पूरे समय के लिए काम पर लौटने में सक्षम हैं, या काम पर लौटने की उनकी सिफारिश सशर्त है। अधिकांश संगठनों में किसी न किसी प्रकार की काम-पर-लौटने की प्रक्रिया होगी। इसलिए समझदारी इसमें होगी कि आपके लौटने से पहले आप अपने प्रबंधक या मानव संसाधन विभाग से संपर्क कर के यह जांच लें कि आपके नियोक्ता की नीतियां क्या हैं।



## जब आप लौटेंगे

आपकी कंपनी काम-पर-लौटने के लिए इंटरव्यू के लिए कह सकती है। यह आप दोनों के लिए बीमारी के दौर के बारे में करने का एक अवसर होगा। आपका नियोक्ता शायद यह जानना चाहेगा कि क्या आपके काम के माहौल की आपके खराब स्वास्थ्य में कोई भूमिका है।

इंटरव्यू आगे देखने का एक अवसर भी है। आप अपनी कंपनी को आश्वस्त कर सकते हैं कि आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं और पूरा कार्यभार उठाने के लिए उत्सुक हैं। या हो सकता है कि आप अपने डर के बारे में बताना चाहेंगे कि भारी कार्यभार आपको फिर से पुरानी स्थिति में धकेल सकता है।



## काम-पर-लौटने की रणनीति का निर्णय लेना

आपका नियोक्ता आपके साथ किसी प्रकार की काम-पर-लौटने की रणनीति पर काम करने को इच्छुक हो सकता है, जिसमें शामिल हैं:

- अंशकालिक कार्य की अवधि
- एक समझौता कि कोई सहकर्मी कुछ समय के लिए आपके कुछ कार्यों में मदद करेगा/गी
- यदि आपकी बीमारी ने आपको कुछ हद तक विकलांग कर दिया है, तो आपके कामकाजी माहौल में बदलाव करना
- आपकी व्यावसायिक स्वास्थ्य टीम से सलाह लेना

कुछ समय के अवकाश के बाद काम पर लौटने की संभावना कठिन लगना बिल्कुल सामान्य है, खासकर यदि आप अस्वस्थ रहे हैं। लेकिन सही सहायता के साथ, आप यह जान सकते हैं कि क्या अपेक्षा करना यथार्थवादी है और आप अपने नियोक्ता के साथ मिलकर क्या कर सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी वापसी सभी के लिए यथासंभव सहज और सफल हो।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।