NYSIF
New York State Insurance Fund

طویل COVID پر روشنی ڈالنا:

معلومات برائے آجرین

تعارف

"طویل Covid" (یا "بعد از Covid کیفیات") کا کسی فرد کی روزمرہ زندگی، بشمول اُن کی حیاتِ کار پر ڈرامائی اثر مرتب ہو سکتا ہے، اور وہ آجرین جو اِس ممکنہ اثر کو سمجھتے ہوں ملازمتی اطمینان، پیداواری صلاحیت اور برقراریت کو بڑھاتے ہوئے، اِن ملازمین کی بہتر معاونت کرنے کے قابل ہوں گے۔

1. طویل Covid کیا ہے؟

کچھ لوگ Covid-19 سے متاثر ہونے کے بعد نئی، دوبارہ پیدا ہونے والی، یا مسلسل علامات کا بعض اوقات Covid-19 کے ابتدائی انفیکشن کے ہفتوں، مہینوں، یا سالوں بعد سامنا کر سکتے ہیں۔
انہیں بحیثیتِ مجموعی "طویل Covid" کہا جاتا ہے۔ ایک سے زائد جسمانی نظاموں اور ذہنی صحت کی علامات پر مشتمل 200 سے زائد علامات کو مبینہ طور پر طویل Covid سے متعلقہ قرار دیا جا چکا ہے۔ کچھ سب سے زیادہ عمومی رپورٹ کردہ علامات درج ذیل ہیں:

- اتنی زیادہ تھکان یا تھکاوٹ کہ روزمرہ زندگی متاثر ہونے لگے
- جسمانی یا ذہنی محنت کے بعد علامات میں شدت آ جانا ("بعد از مشقت ناسازئ طبیعت")
- سوچنے یا توجہ مرکوز کرنے میں دشواری (جسے بعض اوقات "ذہن ماؤف ہو جانا" کہا جاتا ہے)
- تنفسی مسائل بشمول سانس لینے میں دشواری، سانس رُکنا، کھانسی، یا سینے میں درد
- سردرد
- نیند کے مسائل
- ہاضمے کے مسائل
- ڈپریشن یا اضطراب

2. طویل Covid سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

طویل Covid سے بچاؤ کا بہترین طریقہ صحت کے اُن سنگین نتائج سے بچنا ہے کہ جو Covid-19 انفیکشن یا دوبارہ انفیکشن کے نتیجے میں ابھر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں آجرین مدد کر سکتے ہیں؛ مثال کے طور پر، وہ کارکنان کو ترغیب دے سکتے ہیں کہ وہ اپنی Covid-19 ویکسینیشنز کے ضمن میں اپ ٹو ڈیٹ رہیں۔ آجرین ہوا کے معیار کو برقرار رکھ سکتے ہیں یا بہتر بنا کر تسلیم شدہ بینچ مارکنگ معیارات پر لا سکتے ہیں اور اُن ملازمین کو ماسکس فراہم کر سکتے ہیں جو ماسکس پہننے کو ترجیح دیتے ہیں، جس سے ممکنہ طور پر (دیگر موسمی تنفسی انفیکشنز سمیت) Covid-19 میں مبتلا ہونے کے مواقع کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آخر کار، ایک سب سے اہم کام کہ جو آجر کر سکتا ہے وہ ملازمین کے ساتھ اس حقیقت کا اشتراک کرنا ہے کہ Covid-19 میں مبتلا لوگوں کی ایک نمایاں تعداد کو شاید طویل Covid کی علامات کا سامنا رہے، جیسا کہ ذیل میں اس پر گفتگو کی گئی ہے، اور Covid-19 کے خلاف اُن کے تحفظ کی خاطر اقدامات اٹھانے سے طویل Covid کے ممکنہ طور پر زندگی تبدیل کرنے والے اثرات سے بچاؤ میں مدد مل سکتی ہے۔

3. طویل Covid کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

طویل Covid کا علاج علامات کی نظم کاری پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ چونکہ علامات وسیع حد تک پھیلی ہوئیں ہو سکتی ہیں اور اِن کی زد میں متعدد جسمانی نظام ہو سکتے ہیں، لہٰذا علاج کی خاطر ایک کثیر الضابطہ تخصیص کردہ حکمت عملی درکار ہوتی ہے۔ آجرین کو آگاہ ہونا چاہیئے کہ جو ملازمین طویل Covid میں مبتلا ہو کر کام پر واپس آئیں، ممکن ہے کہ وہ تاحال زیرِ علاج ہوں۔

4. کتنے لوگ طویل Covid سے متاثر ہوتے ہیں؟

اُن لوگوں کی تعداد کی نشاندہی کرنا کہ جو شاید طویل Covid میں مبتلا ہوں اُن علامات کے وسیع پھیلاؤ اور موضوعی نوعیت کے سبب مشکل ہے کہ جو یا تو عموماً رد ہو جاتی ہیں یا دیگر طبی کیفیات سے منسوب کر دی جاتی ہیں۔ تاہم، 2022 کے *قومی صحت انٹرویو سروے* کے مطابق، 6.9% بالغ افراد کو طویل Covid کا سامنا رہا اور سروے کے وقت موجودہ طور پر 3.4% کو طویل Covid لاحق ہے۔ مئی 2024 سائیکل آف قومی *ہاؤس ہولڈ پلس سروے* نے ظاہر کیا کہ 30.6% بالغ افراد جنہیں کبھی Covid-19 رہا (تمام بالغ افراد کا 18.1%)، انہوں نے کسی نہ کسی مرحلے پر طویل مدتی علامات کا سامنا کیا، اور 10.1% (تمام بالغ افراد کا 6%) نے سروے کے وقت موجودہ طور پر علامات کی موجودگی رپورٹ کی۔ اس کا مطلب ہے کہ 9 ملین اور 15.4 ملین کے بیچ بالغ افراد شاید اب بھی طویل Covid کی علامات کے ساتھ جی رہے ہوں۔ اسی طرح، ایک NYSIF مطالعے سےمعلوم ہوا کہ کم و بیش 31% Covid-19 کے دعویداران طویل Covid کی علامات میں مبتلا ہوئے، اور ان افراد میں سے 18% – 5% Covid-19 دعویداران – مبینہ طور پر ایک سال سے زائد عرصے تک کام پر واپس آنے سے قاصر تھے۔

5. طویل Covid روزمرہ زندگی کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

مذکورہ بالا حوالہ کردہ مئی 2024 *ہاؤس ہولڈ پلس سروے* کے مطابق، 80.4% بالغ افراد کہ جو موجودہ طور پر طویل Covid میں مبتلا ہیں اپنی روزمرہ سرگرمیوں میں کچھ رُکاوٹ رپورٹ کرتے ہیں، جبکہ 25.4% نے نمایاں رُکاوٹیں رپورٹ کی ہیں۔ یہ رُکاوٹیں عمومی طور پر طویل Covid کی ظاہری علامات سے ابھرتی ہیں، جیسا کہ "ذہن ماؤف ہونا" کہ جو کسی فرد کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت پر اثرانداز ہو سکتا ہے، یا بعد از مشقت ناسازئ طبیعت کہ جس سے جسمانی یا ذہنی سرگرمی کے گھنٹوں بعد سے کئی دنوں بعد تک کے لیے مبینہ طور پر دیگر علامات میں شدت آ جاتی ہے، بھلے ہی مشقت معمولی ہو۔ NYSIF کا پینل برائے طویل *Covid* کے افرادی قوت پر اثرات طویل Covid کے سبب روز بروز مشکلات کے بارے میں مزید معلومات کی پیشکش کرتا ہے۔

6. طویل Covid نے لیبر فورس اور معیشت کو کیسے متاثر کیا ہے؟

NYSIF کے مطالعے سے پتا چلتا ہے کہ کم و بیش 18% طویل Covid میں مبتلا کارکنان ایک سال سے زائد مدت تک کام پر واپس نہیں آئے۔ ایک شہری ادارے کا 2022 میں انجام دیا گیا سروے رپورٹ کرتا ہے کہ طویل Covid میں مبتلا 10% بالغ افراد نے کام کرنا چھوڑ دیا اور دیگر 5% نے اپنی علامات کے سبب اپنے کام کے اوقات کم کر دیے۔ طویل Covid کے امریکی معیشت پر مجموعی اثر کا تخمینہ کم و بیش $3.7 ٹریلین لگایا گیا ہے، جو کہ زندگی کے پست شدہ معیار، خسارہ شدہ کمائیوں اور صحت کی نگہداشت پر اور زیادہ خرچے کا احاطہ کرتا ہے۔

7. کیا طویل Covid کا احاطہ ورکرز کمپنسیشن انشورنس کی جانب سے کیا جاتا ہے؟

اگر کوئی ملازم کام پر Covid-19 لگ جانے کے سبب بیمار ہوتا ہے اور اُس کا دعویٰ سچ ثابت ہو جاتا ہے، تو آجر کی ورکرز کمپنسیشن انشورنس (یا ذاتی بیمہ کردہ آجرین کی صورت میں، آجر) کی جانب سے طبی طور پر ضروری نگہداشتِ صحت کا خرچ، نیز اُس فرد کے کام کرنے سے قاصر ہونے کی صورت میں کچھ اجرتی متبادل ادا کیا جاتا ہے۔ نیویارک میں، ممکن ہے کہ کوئی کارکن بعینہ یہ ظاہر نہ کر پائے کہ کیسے یا کب وہ Covid-19 کی زد میں آیا، لیکن ان کی نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ تشخیص کی طبی دستاویز، نیز فراہم کنندہ کا یہ تعین فراہم کر سکتا ہے کہ اس تشخیص کا تعلق بالعموم اُس فرد کے کام سے ہے۔ دعویٰ دائر کرنا تب بھی اہم ہے، کہ اگر کارکن ابتدائی انفیکشن سے فوری صحتیاب ہوتا نظر آئے، مباداً طویل مدتی علامات بعد میں ظاہر ہو جائیں۔ ریاست نیویارک ورکرز کمپنسیشن بورڈ اس بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے کہ دعویٰ کیسے دائر کیا جائے۔

8. طویل COVID میں مبتلا کارکنان کے لیے کیا انتظامی سہولیات فراہم کی جا سکتی ہیں؟

طویل Covid متعدد آئینی پہلوؤں کے تحت معذوری کے زمرے میں آ سکتا ہے، جس میں بلاتحدید وفاق ایکٹ برائے معذوری کے شکار امریکی باشندگان 1990 اور ریاست نیویارک کا انسانی حقوق کا قانون شامل ہیں، اور ان کے تحت آنے والے کاروباری اداروں کے ملازمین مستفید ہو سکتے ہیں۔

آجرین بھی خاندانی و طبی رخصت ایکٹ کے تحت رخصت لے سکتے ہیں۔ اگرچہ ایسے قوانین ریاستی ورکرز کمپنسیشن کے قوانین کی شقوں سے الگ اور ممتاز ہیں، اور اگرچہ کسی فرد کے انتظامی سہولیات کے حق (اور اُن کی فراہمی کے ضمن میں آجر کی ذمہ داری) کا تعین کیس بہ کیس بنیاد پر کیا جاتا ہے، تاہم طویل Covid سے متاثرہ سرگرمیوں یا سرگرمی کی سطح کے حامل ملازمین کے لیے انتظامی سہولیات میں ممکنہ طور پر درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- ایک گُنجائشی شیڈول کی اجازت دینا
- ضرورت پڑنے پر آرام کے وقفوں کی اجازت دینا
- ایک سازگار ورک اسٹیشن فراہم کرنا

مزید معلومات آجرانہ معاونت و وسیلہ جاتی نیٹ ورک برائے اشتمالِ معذوری ("EARN")، ملازمتی انتظامی سہولتی نیٹ ورک ("JAN")، امریکی محکمۂ لیبر، اور NYSIF کے پینل برائے *افرادی قوت پر طویل Covid کا اثر* سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔

9. آجرین طویل Covid سے متاثرہ کام کرنے والے نگہداشت فراہم کنندگان کی معاونت کیسے کر سکتے ہیں؟

بہت سے کام کرنے والے بالغ افراد نگہداشت فراہم کنندگان ہوتے ہیں کہ جو ایک یا ایک سے زیادہ بچوں، بڑے بوڑھوں، یا معذوریوں کے حامل افراد کو روزانہ کی معاونت فراہم کرتے ہیں۔ ایسے متعدد طریقے ہیں کہ جن سے آجرین اِن کارکنان، بشمول طویل Covid کے سبب نگہداشت فراہم کنندگان بننے والے کارکنان یا اپنے طویل Covid کے ساتھ اپنے موجودہ نگہداشت فراہم کنندہ کے کردار میں مزید مشکلات کا شکار ہونے والے کارکنان کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ اس میں جائے کار کی گنجائشی پالیسیوں کی پیشکش کرنا، ریاست نیویارک کی بامعاوضہ خاندانی رخصت جیسے پروگرامز کے بارے میں معلومات فراہم کرنا، اور *نیویارک کے نگہداشت فراہم کنندہ کے پورٹل* جیسے وسائل کی نشاندہی کرنا شامل ہے۔

10. آجرین اور کس طرح طویل Covid میں مبتلا کارکنان کی معاونت کر سکتے ہیں؟

آجرین ایک اشتمالی کام کا ماحول تخلیق کر کے تنظیم بھر کی تقرری، برقراریت، اور ملازمتی اطمینان کو بہتر بنا کر بھی طویل Covid میں مبتلا ملازمین کو اضافی معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، طویل Covid مبینہ طور پر ذہنی صحت کی علامات جیسا کہ اضطراب اور ڈپریشن سے بھی منسلک ہے، جس سے جائے کار کے ایسے کلچر کی اہمیت بھی اجاگر ہوتی ہے کہ جس میں ذہنی فلاح و بہبود کو مقدم رکھا جاتا ہو۔ وسائل NYSIF، ریاست نیویارک دفتر برائے ذہنی صحت، اور EARN پر دستیاب ہیں۔ ملازم کی معاونت کے پروگرام میں آجر کی شمولیت بھی ممکنہ طور پر مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

ہمارے بارے میں

ریاست نیویارک انشورنس فنڈ

NYSIF ریاست نیویارک میں سب سے بڑا ورکرز کمپنسیشن انشورنس کار اور مملکت بھر میں دس بڑے ورکرز کمپنسیشن بیمہ کاروں میں سے ایک ہے۔ NYSIF ریاست نیویارک میں 2 ملین کارکنان کا احاطہ کرتا ہے اور 200,000 آجرین کی انشورنس کرتا ہے۔ NYSIF کا مشن سولونٹ (ادائیگیٔ قرض کے قابل) فنڈ برقرار رکھتے ہوئے نیویارک کے آجروں کے لیے ممکنہ کم ترین لاگت پر ورکرز کمپنسیشن، معذوری کی انشورنس اور بامعاوضہ خاندانی رخصت کی دستیابی کو یقینی بنانا ہے۔ 110 دس برس قبل، اپنے آغاز کے وقت سے، NYSIF نے ایسے آجرین کے لیے کہ جو کہیں اور کوریج حاصل نہ کر پاتے ہوں ایک یقینی کوریج کا ذریعہ بنتے ہوئے ایک منصفانہ مارکیٹ پلیس یقینی بنانے کے لیے دیگر انشورنس کیریئرز کے ساتھ مسابقت کر کے اس مشن کو پورا کیا ہے۔ NYSIF زخمی کارکنان کے لیے صحت کے بہترین نتائج کی خاطر اور نیویارک کے آجرین کے لیے قیمت، معیار، اور خدمت کے ضمن میں ایک انڈسٹری رہنما بننے کی خاطر کوشاں ہے۔

مزید معلومات کے لیے، nysif.com ملاحظہ کریں۔

یہ دستاویز صرف معلوماتی یا علمی مقاصد کے لیے فراہم کردہ ہے اور پیشہ ورانہ قانونی مشورے یا صحت کے مشورے، تشخیص، یا علاج کا متبادل نہیں ہے۔ NYSIF اس مواد پر انحصار کے ضمن میں کسی طرح سے ذمہ دار یا جوابدہ نہیں ہو گا۔