

ਕੰਮ ਛੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ?

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਕੜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਛੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਰਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਲਾਭ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।



ਕੀ ਮੈਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਹੁਣ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਵੈ-ਨਿਯੋਜਿਤ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ CARES Act ਵਿੱਚ ਉਸ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿ ਹਫ਼ਤਾ ਅਤਿਰਿਕਤ \$600 ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)।



ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਭੱਤੇ ਲਈ ਮੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ (Washington Employment Security Department) ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ: ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਪਸ ਮਿਲਣਗੇ।

? ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਸ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- “ਘਰ ਰਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ” ਆਰਡਰ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਰਕਿੰਗ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜੋ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਯੋਜਿਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ ਹੋ।

? ਮੈਂ ਖੁਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਸਵੈ-ਨਿਯੋਜਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ, ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ, ਜੋ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਏਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਕੀ ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੀ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਲਾਭ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਦਾਅਵੇ 'ਤੇ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

? ਮੈਂ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ-ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਰਾਜ ਦੀ ਪੇਡ ਫੈਮਲੀ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਲੀਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Paid Family and Medical Leave program) ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ੈਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। paidleave.wa.gov ਜਾਂ tometiempo.org 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਭਰਪੂਰ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (coronavirus.wa.gov) ਵੀ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

❓ ਮੈਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਾਂ?

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (esd.wa.gov) ਇੱਕ ਡੈਸਕਟੋਪ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ 'ਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ 800-318-6022 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ, [ਇਸ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ](#)।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਵੇਲਿਊਮ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ।

ਸਾਧਾਰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, 833-572-8400 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

❓ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਵੈ-ਨਿਯੋਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਲਾਭਾਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਹਾਮਾਰੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ PUA ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।

❓ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ?

ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਈਮੇਲ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

esd.wa.gov 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ