परदेशको रोजगारीमा

वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमिकहरुका लागि जानकारी पुस्तिका

परदेशको रोजगारीमा
वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमिकहरुका लागि जानकारी पुस्तिका

तयार गर्ने : निशा बानिया
शुद्धाशुद्धि : कवीन्द्र शेखर रिमाल

प्रकाशक :
नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ (जिफन्ट)
पुतलीसडक, मनमोहन मजदुर भवन, काठमाडौं
फोन : ४१६८०००, फ्याक्स : ४१६८००१
इमेल : office@gefont.org वेब : www.gefont.org

प्रकाशन : २०६९

प्रकाशन सहयोग :
एलओ नर्वे

मूल्य : रु. ६०/-

डिजाइन तथा मुद्रण व्यवस्थापन :
एम्ज माउस, पुतलीसडक

© GEFONT 2012

जिफन्ट प्रकाशन नं. १२६
ISBN : 978-9937-8587-3-1

विषय सूची

भाग १ विदेश जानुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू १
- तपाईं विदेश जाँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? २
- तपाईं विदेशमा कुन काम गर्न जाँदै हुनुहुन्छ ? २
- आफूले जानेको काममा मात्र जान तयार हुनुहोस् ३
- कसरी सुरक्षित ढङ्गले रकम स्वदेश पठाउने ? ३
- सम्भावित कठिनाइहरूप्रति सचेत हुनुहोस् ४

भाग २ विदेश जानुपूर्व गर्नुपर्ने तयारी ७
- अभिमुखीकरण तालिम ८
- कागजपत्र ८
- भिसा (अनुमतिपत्र) ९
- स्वास्थ्यपरीक्षणको कागजात ९
- बीमा १०
- काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना र जिम्मेवार व्यक्तिको विवरण साथमा राख्नुहोस् ११
- नेपाली राजदूतावास, नियोग वा लेबोर अटेचीको ठेगाना, नेपालीहरू र तिनीहरूको संगठनको ठेगानाबारे सूचना बोक्नुहोस् ११
- प्रवासमा जिफन्ट ११
- साथमा केही पैसा बोक्नुहोस् १२
- मुद्राको मूल्य थाहा पाउनु होस् १२
- श्रम स्वीकृतिको बारेमा जानकारी लिनुहोस् १३
- दलालसँग सधैं चनाखो, सावधान रहनुहोस् र सही मेनपावर कम्पनी चिनेर कारोवार गर्नुहोस् १३
- अलपत्र पर्ने गरी, हतार गरेर वैदेशिक रोजगारमा नजानुहोस् १४
- आम्दानी भन्दा बढी खर्च गरी वैदेशिक रोजगारमा नजानुहोस् १४
- टेलिफोन तथा फ्याक्सबाट गरिएको मागमा विश्वास नगर्नुहोस् १४
- कारवाही तथा खारेजमा परेका कम्पनीको जानकारी लिनुहोस् १४

भाग ३ उड्नु अघि थाहा पाउनुपर्ने कुरा १७
- उडान सम्बन्धी जानकारी तथा अपनाउनुपर्ने सावधानी १८
- काम गर्न जाने देशको बारेमा जानकारी १९
- जानिराख्नुपर्ने केही वाक्यहरू २०
- विदेश पुग्नासाथ के गर्ने ? २१

भाग ४ विदेशमा तपाईंको अधिकार र उत्तरदायित्व **२३**
- आफ्नो अधिकार थाहा पाउनुहोस् २४
- विदेशमा पुगेपछि देश अनुसार ध्यान दिनुपर्ने केही महत्वपूर्ण कुराहरु २५
- मलेसियामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु २५
- बहराइनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु २७
- कतारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु २९
- कुवेतमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ३१
- दक्षिण कोरियामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ३२
- हङकङमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ३३
- लेवनानमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ३५
- श्रम तथा अन्य कानुन ३५
- ट्राफिक नियम र सङ्केत चिन्ह । ३५
- स्वास्थ्य रक्षा ३६
- महिलासँग सम्बन्धित समस्याको बारेमा ३६
- संगठित हुन प्रयत्न गर्नुहोस् ३६

भाग ५ वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था **३९**
- श्रम संभौता के हो ? यो किन र कसरी गरिन्छ ?
  कामका सर्त कस्ता छन् ध्यान दिनुहोस् ४०
- धेरै उठ्ने सवालहरु (एफ.ए.क्यू.) ४१
- तपाईंलाई कानुनी रूपले पठाएको छ छैन कसरी थाहा पाउने ? ४१
- वैदेशिक रोजगारमा पठाउने भनी नपठाएमा के हुन्छ ? ४१
- श्रमिकले वैदेशिक रोजगारमा जान इन्कार गरेमा के हुन्छ ? ४१
- के व्यक्तिगत रूपमा श्रमिक विदेश जान सक्छन् ? ४१
- कुन कुन अवस्थामा श्रमिकले क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्दछ ? ४२
- के श्रमिकलाई नेपाल फिर्ता गर्न सकिन्छ ? ४२
- वैदेशिक रोजगारका मुद्दाको कानुनी प्रक्रिया के छ ? ४३
- कानुन विपरीत वैदेशिक रोजगारमा पठाउनेलाई के के सजाय हुन्छ ? ४३

भाग ६ समस्या पर्दा कसलाई सम्पर्क गर्ने ? **४५**
- राजदूतावास ४६
- ट्रेड यूनियन ४६
- जिफन्ट सहयोग समूह ४६
- पठाउने कम्पनी ४७
- वैदेशिक रोजगार विभाग ४७
- वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्ड ४८
- सम्बन्धित सहयोगी निकायहरुको सम्पर्क ठेगाना ४९

अनुसूची १ – उजूरीको ढाँचा **५२**

भाग १

विदेश जानुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

तपाईं विदेश जाँदा के के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

तपाईंसँग के सीप छ वा तपाईंको के काममा रुचि छ तपाईंले जान्नै पर्दछ । तपाईंको रुचि अनुसारको वा सीप अनुसारको काम नपाएमा तपाईंले विदेश गएर काम गर्न सक्नुहुन्न । तपाईंलाई भनिएको काम गर्न तपाईं सक्नु हुन्छ कि हुन्न पहिले नै निर्णय लिनुहोस् । अन्यथा तपाईंको लगानी व्यर्थ हुन सक्छ, र तपाईंलाई धेरै दुःख पनि हुन सक्छ । व्यक्ति वा संस्थासँग कागज गरेर वा रसिद लिएर मात्र रकमको भुक्तानी गर्नुहोस्, पासपोर्ट दिनुहोस् नत्र तपाईं ठगीमा पनि पर्न सक्नुहुन्छ । विदेश जाँदा तपाईंको लगानी, मासिक कमाइ, गन्तव्य देश, उक्त देशको बारेमा वातावरणीय, खानपान लगायतका कुराहरुको जानकारी, अभिमुखिकरण तालिम, भाषाको सामान्य जानकारी, तपाईसँग भएको सीप, आफूले गर्नुपर्ने काम, करार पत्र, पासपोर्ट, स्थानीय एजेण्ट, परिवारको सम्पर्क नं, त्यहाँ स्थित उद्धार तथा सहयोगी संघसंस्था वा मान्यताप्राप्त अन्य निकायहरुको सम्पर्क ठेगाना आफुसँग सुरक्षित राख्नु पर्दछ । यसका साथै यस पुस्तिकामा लेखिएका कुराहरु राम्रोसँग अध्ययन गरी तपाईंले ध्यान दिनुभयो भने तपाईं धेरै हदसम्म सुरक्षित रहनुहुनेछ ।

तपाईं विदेशमा कुन काम गर्न जाँदै हुनुहुन्छ ?

विदेशमा गरिने काम फरक फरक प्रकृतिका हुन्छन् । फरक कामको सेवा र सर्तहरू पनि फरक फरक हुन्छन् । त्यसैले विदेशमा काम गर्न जानुभन्दा पहिला त्यहाँ कुन काम गर्ने हो र त्यो काम गर्दा तलब, अन्य सेवा र सुविधा के-के छन् भन्ने बारेमा स्पष्ट हुनुपर्दछ ।

विदेशमा गएर नेपालीहरूले सबै किसिमको काम गरेका छन् । सफाइ र भारी बोक्ने कामदेखि आधुनिक प्रविधिसँग खेल्ने उच्च दक्ष कामसम्म नेपालीले गर्दै आएका छन् । तर आज बढ्दो सङ्ख्यामा विदेश जाने नेपाली युवाहरूले बढी मात्रामा गर्न पाउने काम भनेको 'थ्री डी' (डर्टी, डेन्जरस र डिफिकल्ट) काम नै हो । यसैले विदेशमा "सम्बन्धित देशका नागरिकले गर्न नचाहने काम नै हामीले गर्ने हो" भनेर मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्छ ।

आफूले जानेको काममा मात्र जान तयार हुनुहोस्

वैदेशिक रोजगारको लागि मानिस छान्न विदेशीहरू पनि आउँछन् । अन्तर्वार्तामा उनीहरूले पत्याउनु पर्छ । तपाईं कुन कामको लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न, पहिला आफैं विचार गर्नुहोस् । यदि तपाईं आफूलाई योग्य सम्झनु हुन्न भने तालिम लिएर पहिला योग्य बन्नुहोस् । त्यहाँ गएर मेहनत गर्नैपर्छ । खट्नैपर्छ, लगाएको काम गर्नैपर्छ ।

नजानेको काम जानेको छु भनेर ढाँटेर जानु हुँदैन । विदेश पुगेपछि देखाजाएगा भनेर जुनसुकै काम गर्न सक्छु भनेर जान हुँदैन । त्यसरी जाँदा सम्झौता अनुसार दिने भनेको रकम नदिएर त्यो भन्दा कम तलब दिन सक्छन् वा तपाईंलाई सो मुलुकबाट फिर्ता पठाउन सक्छन् । तपाईंले त्यहाँ अरु काम पनि नपाउने अवस्था हुन सक्छ । एउटा काममा गएको व्यक्तिलाई सो काम गर्न नसकेपछि अरु काम गर्न वर्क परमिट नपाउने र भिसा पनि नपाउने हुन्छ । यसले गर्दा तपाईंलाई आर्थिक रूपमा पनि ठूलो घाटा हुन्छ र समस्या आउन सक्छ । तसर्थ, आफूले जानेको काममा मात्र जान तयार हुनुहोस् । कामको सेवा, सुविधा र सर्त सम्बन्धी जानकारी माग्नुहोस् । यस्तो जानकारी दिनु विदेश पठाउने कम्पनीको दायित्व हो । यसैले यी कुराहरूको लिखित रूपमा जानकारी मागेर राख्नुपर्दछ ।

थ्री–डी : डिफिकल्ट–डर्टी–डेन्जरस अर्थात् अत्यन्त कठिन, अस्वस्थकर र खतरनाक काम भनेर सम्बन्धित देशका श्रमिकले नगरेको तर विदेशी श्रमिकलाई गराइने काम । आजकल यसमा डेथ (मृत्यु), डिटेन्सन (थुना वा कारावास), डिपोटेशन (जर्वजस्ती स्वदेश फिर्ता) जस्ता धेरै डि हरु पनि जोड्ने गरिन्छ ।

कसरी सुरक्षित ढङ्गले रकम स्वदेश पठाउने ?

धेरै देशमा काम गर्ने मानिसहरूले आफ्नो कमाइलाई सुरक्षित रूपमा स्वदेश पठाउन सक्दैनन् । सम्भव भएसम्म दुई चार पैसाको लोभ गर्नुभन्दा सुरक्षित बाटो अपनाउनुपर्छ र बैंक कारोवारमार्फत नै आफ्नो कमाइ देशमा पठाउनु उचित हुन्छ ।

कानुन बमोजिम दर्ता नभएको हुण्डी तथा व्यक्ति मार्फत रकम पठाउँदा रकम लिएर व्यक्ति फरार भएमा तपाईंको रकम गुम्न सक्छ । यो अत्यन्तै जोखिमपूर्ण

भएकोले कुनै व्यक्ति वा हुण्डी मार्फत रकम पठाउनु हुँदैन । हुण्डी वा व्यक्तिको माध्यमबाट रकम पठाउँदा तपाईसँग कुनै मान्यताप्राप्त कानुनी कागजात हुँदैन । यसले गर्दा कुनै समस्या परेमा तपाईंलाई कानुनले पनि साथ दिन सक्दैन । गैरकानुनी रूपमा काम गर्ने श्रमिकहरूले काम गर्ने देशको बैंकमा खाता खोल्न र रकम जम्मा गर्न पाउँदैनन् । त्यस्तो अवस्थामा हुण्डीवालाहरूले अरू बढी ठगी गर्न सक्छन् । हुण्डी बाहेक पैसा पठाउने अरू कुनै उपाय छैन भने पैसा पठाएको प्रमाण स्वरूप हुण्डीवालासँग कागज गराएर राख्नुपर्दछ ।

हुन्डी : यो एक किसिमको सर्तरहित सम्झौता हो । कतिपय रकम लेनदेन, आवत-जावत गर्ने, गराउने मुख्य माध्यम हुण्डी हो । यसरी रकम लिने काम अहिले दलालहरूले गरिरहेका छन् । उनीहरुलाई हुन्डीवाला भनिन्छ । उनीहरूले बिना कुनै प्रमाण त्यहाँको कमाइ विभिन्न व्यक्तिबाट जम्मा गर्छन् र नेपालमा सम्बन्धित व्यक्तिको परिवारलाई दिने गर्छन् ।

सम्भावित कठिनाइहरूप्रति सचेत हुनुहोस्

विदेशमा काम गर्न जाँदा थुप्रै कठिनाइहरू पर्न सक्छन् । तीमध्ये उदाहरणका लागि केही कठिनाइहरू यस्ता हुन सक्दछन् :

- अर्काको देशमा जाँदा भाषा बुझिँदैन । यसले गर्दा सामान्य रूपमा खाने, हिंडडुल गर्ने र व्यवहार गर्ने कुरामा पनि समस्या पर्न सक्छ । त्यसैले आफू जाने देशको भाषाको बारेमा केही शब्द मात्रै भए पनि सिकेर जाँदा सजिलो हुनेछ ।
- देश देशमा फरक खालको चालचलन र रहनसहन हुने हुँदा यसले त्यहाँ रहने र बस्ने कुरामा धेरै अप्ठेरो पार्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा अरूलाई हेर्ने र देखेर सिक्ने कुरामा चनाखो हुनु पर्दछ ।
- त्यहाँ हाम्रो देशमाभन्दा फरक खालका यातायात सेवाहरू हुन्छन् । पैसाको सट्टा **कार्ड पन्च** गर्नुपर्ने बस वा रेलहरू हुने गर्छन् । यसबारे सामान्य जानकारी राख्दा राम्रो हुन्छ । कतिपय ठाउँमा ड्राइभरको छेउमा राखिएको ढ्वाङमा क्वाइन खसाल्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो ठाउँमा साथमा चानचुन पैसा बोकिरहनु पर्दछ ।

- फोन गर्न धेरै देशमा क्वाइन वा फोन कार्ड प्रयोग हुन्छ । यसको लागि साथमा क्वाइन वा फोन कार्ड राख्नुपर्दछ ।

> **कार्ड पन्च** : पैसाको सट्टा विशेष रूपमा बनाइएको कार्डमा मेसिनबाट छाप हानेर बस वा रेलमा भुक्तानी गर्ने काम।
>
> **क्वाइन** : सिक्कालाई अङ्ग्रेजीमा क्वाइन भनिन्छ ।
>
> **फोन कार्ड** : सार्वजनिक स्थलमा फोन गर्नको लागि अग्रिम भुक्तानी गरिएको कार्ड ।

- विदेशमा हिंड्डुल गर्दा साथमा धेरै पैसा बोक्नु राम्रो हुँदैन । सम्भव भएसम्म तलब बैंकमा नै जम्मा गर्ने व्यवस्था गर्दा सजिलो हुन्छ । धेरै ठाउँमा एटिएम कार्डको प्रयोग गरी पैसा बैंकमा राख्ने र झिक्ने गरिन्छ । यस्तोमा खल्तीमा नोट धेरै बोक्नुभन्दा एटीएम कार्ड बोक्ने गर्नु उचित हुन्छ । यस्तो कार्डको पिन नम्बर, नजिकको साथीबाट पनि गोप्य नै राख्दा राम्रो हुन्छ । यो तपाईंको चेकको हस्ताक्षर जत्तिकै महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।

> **एटिएम कार्ड** : मेसिनमा घुसारेपछि नगद भुक्तानी प्राप्त हुने एक किसिमको चेकजस्तै हैसियत राख्ने कार्ड ।

भाग २

विदेश जानुपूर्व गर्नुपर्ने तयारी

अभिमुखीकरण तालिम

वैदेशिक रोजगारीमा जानेले अभिमुखीकरण तालिम लिनु पर्दछ । यो तालिमको प्रमाणपत्र नभएसम्म वैदेशिक रोजगारको लागि श्रम स्वीकृति पाइदैन ।

कागजपत्र

नागरिकता : हरेक १६ वर्ष उमेर पुगेको नेपाली नागरिकलाई नेपाल सरकारले नागरिकता दिने गर्दछ । विदेश जाँदा आफ्नो नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपि पनि साथैमा राख्नु, बोक्नु राम्रो हुन्छ ।

राहदानी (पासपोर्ट) : हरेक नेपाली नागरिकले जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत राहदानी बनाउन सक्दछ । यो जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसको लागि नगद राजश्व बापतको खर्च, नागरिकताको सक्कल र ४।५ प्रति फोटोहरु चाहिन्छ । राहदानी बनाउन कुनै दलालको सहयोग जरुरी हुँदैन, सम्बन्धित कार्यालयका कर्मचारीले दिएको निर्देशन बमोजिम फर्म भरी लाग्ने दस्तुर (राजश्व) बुझाएमा सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ । हाल बढ्दो वैदेशिक रोजगारको अवस्थालाई विचार गरी परराष्ट्र मन्त्रालय काठमाडौंबाटै पनि पासपोर्ट पाउने व्यवस्था मिलाएको छ ।

कोही पनि व्यक्ति अर्काको राहदानीमा यात्रा गर्नु हुँदैन । यो अत्यन्तै जोखिमपूर्ण र गैरकानुनी हुन्छ । अर्काको राहदानीमा यात्रा गर्ने व्यक्ति स्वदेशमा होस् वा विदेशमा जहाँ पनि असुरक्षित हुन्छ । यसरी यात्रा गर्दा नेपालमै वा विदेशको कुनै पनि स्थानमा पक्राउ पर्न सक्ने संभावना हुन्छ । यसर्थ आफ्ना यस्ता महत्वपूर्ण कागजातहरु स्वदेश तथा विदेशमा सुरक्षितसँग सधै साथमै राख्नु पर्दछ ।

अर्काको राहदानी प्रयोग गरेमा हुने कानुनी सजाय

अर्काको राहदानीमा वा त्यसमा केरमेट, थपघट वा फोटो परिवर्तन गरी यात्रा गरेमा नेपालको अध्यागमन ऐन २०२८ अनुसार ५ वर्षसम्म कैद र ५०,०००। नगद सम्म जरिवाना हुन्छ भने राहदानी ऐनले पनि १ वर्ष सम्म कैद र ५ हजार सम्म जरिवानाको व्यवस्था गरेको छ । त्यसै गरी मुलुकी ऐन किर्ते कागजको महल अनुसार समेत सरकारी कागजात किर्ते गरेकोमा थप सजाय समेत हुन्छ। त्यस्तै विदेशमा पनि कैद सजाय र ठुलो रकम जरिवाना समेत तिर्नुपर्ने हुन्छ ।

पासपोर्ट एउटाको, फोटो अर्काको

लेखपढ गर्न नजान्ने वर्ष ३८ की पुर्णिमा (नाम परिवर्तन) लाई पासपोर्ट दिनुहोस्, धेरै खर्च लाग्दैन, कुवेत पठाई दिन्छु भनी दलालले पासपोर्ट र नगद रु. ३५,०००। लिई कुवेत पठाएकोमा सम्झौता अवधि सकिएपछि नेपाल फर्कदा अध्यागमन विभागले पक्राउ गरी थुनामा राखी जाली राहदानीमा मुद्दा चलाएको थियो । एक त लेखपढ गर्न नजान्ने महिला, त्यसमा पनि अङ्ग्रेजी भाषा नजान्ने भएकोले आफ्नै नाम समेत के लेखेको रहेछ पत्तो पाइनन्। अचानक नेपाल फर्कदा काठमाडौं एयरपोर्टमा यो पासपोर्ट तपाईंको होइन, यसरी अर्काको पासपोर्टबाट हिड्न पाइन्छ ? भनी प्रहरीले पक्रदा अचम्ममा परी मैले त मेरै पासपोर्ट दिएको, फोटो पनि मेरै छ, कसरी अर्काको पासपोर्ट भयो भनी छक्क परिन् । उनी थुनामा परिन् । पछि काठमाडौं जिल्ला अदालतमा मुद्दा चल्यो । जिफन्टद्वारा मुद्दा हेरियो । १४ दिन पछि रु. ३,०००। जरिवाना तिरी रिहा भएकी थिइन् । अर्का एक पुरुष क भट्टराई (नाम परिवर्तन) विदेशमा पनि ठगिए र स्वदेश फर्कने क्रममा अर्काको राहदानी प्रयोग गरेको मुद्दामा ३ महिना कैद सजायका साथै रु. १५,०००। जरिवाना समेत तिर्नुपर्‍यो ।

भिसा (अनुमतिपत्र)

कुनै एउटा मुलुकबाट अर्को मुलुकमा जानुभन्दा पहिला सम्बन्धित देशको राजदूतावास वा अन्य अधिकारयुक्त निकायबाट त्यहाँ जानको लागि दिइने अनुमतिलाई भिसा वा प्रवेशाज्ञा भनिन्छ। राजदूतावास नभएका ठाउँमा कन्सुलरको व्यवस्था गरी त्यसै निकायमार्फत भिसा दिइने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ ।

भिसा : एक देशले अर्को देशको नागरिकलाई प्रवेश गर्न दिइएको अनुमति । यसलाई नेपालीमा प्रवेशाज्ञा भनिन्छ ।

कन्सुलर : राजदूतावास नभएको ठाउँमा राजदूतको काम गर्ने व्यक्ति ।

स्वास्थ्यपरीक्षणको कागजात

विदेश जानुभन्दा पहिला सामान्यतया स्वास्थ्य प्रमाणपत्र पेस गर्नु पर्दछ । त्यसमा पनि कुनै देशमा काम नै गर्न जाने भनेपछि त त्यहाँ जानुभन्दा पहिला उसलाई कुनै रोग लागेको वा काम गर्न सक्षम छ छैन भन्ने कुराको ग्यारेन्टीका लागि

पनि स्वास्थ्यपरीक्षण गराउनु पर्दछ । नियम अनुसार कसैले कुनै काम गरे बापत रोग लाग्यो भने उसलाई त्यसको क्षतिपूर्ति समेत दिइन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाहरु नेपाल सरकारले तोकि दिएको छ, तोकिएका संस्था बाहेक अन्यत्र स्वास्थ्य परीक्षण गराएमा त्यसको मान्यता हुँदैन । यसरी सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराई सकेपछि त्यसको प्रमाणपत्र आफ्नो साथमा बोक्नुपर्दछ ।

झुट्ठो स्वास्थ्य परीक्षण रिपोर्ट

ए तामाङ्ग (नाम परिवर्तन) स्वास्थ्य परीक्षण गराई मलेसिया गएकोमा त्यहाँ पुनः स्वास्थ्य जाँच हुँदा छातीमा दाग देखी मेडिकल फेल भएको भनी नेपाल फिर्ता पठाइएका थिए । पछि बुझ्दा निजलाई टि.वी. भएकोमा दलालले पठाउँदा छातीको दाग लुकाउन दही, केरा जस्ता पदार्थ खाई स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु भनेकोले सोही बमोजिम गरेकोले रु. ८५,०००। लिई मलेसिया पठाएको रहेछ। यसरी झुठा स्वास्थ्य परीक्षण प्रतिवेदन भएको कारणले रकम पनि खर्च भयो र विदेशबाट खाली हात फर्कनु परेको थियो ।

मलेसियामा सुरुको ३ महिनाभित्र अनिवार्य स्वास्थ्य परीक्षण गराई काममा लगाउने कि फिर्ता पठाउने निर्णय गरिन्छ । त्यहाँ हरेक कामदारको हरेक वर्ष स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्ने व्यवस्था छ ।

बीमा

विदेशमा गएर काम गर्ने सिलसिलामा कामदारको मृत्यु वा दुर्घटनामा परी अङ्गभङ्ग पनि हुन सक्छ । बीमा गराएको छ भने मात्र आफ्ना आश्रितहरूले बीमा बापतको रकम प्राप्त गर्न सक्छन् । बीमा नगराएको भए केही पाइँदैन । त्यसैले विदेशमा काम गर्न जाने कामदारहरूले अनिवार्य रूपमा बीमा गराउनुपर्ने कानुनी व्यवस्था छ । त्यसैले वैदेशिक रोजगारीमा जाने कामदारहरूले सम्बन्धित मुलुकमा जानु अगाडि रोजगार सम्झौतापत्रमा उल्लिखित अवधिभरको लागि कम्तीमा पाँच लाखको बीमा गराउन नभुल्नुहोस् ।

काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना र जिम्मेवार व्यक्तिको विवरण साथमा राख्नुहोस्

विदेशमा काम गर्न जाँदा कहिलेकाहीँ त्यहाँ पुगेपछि कहाँ जाने, कसलाई सम्पर्क गर्ने भन्ने समस्या पर्दछ । पहिलो पटक बाहिर जानेलाई यो समस्या झन् धेरै पर्न सक्छ । त्यसैले जानुभन्दा पहिला त्यहाँ गएर काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना र त्यहाँको जिम्मेवार व्यक्तिको ठेगाना साथमा हुनुपर्दछ । यस्तो ठेगाना सम्भव भएसम्म त्यहाँको स्थानीय भाषा, अङ्ग्रेजी र नेपाली तीनै वटा भाषामा भयो भने सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । र, सम्पर्कको लागि अन्तर्राष्ट्रिय कोड नम्बरसहितको टेलिफोन र फ्याक्स नम्बर पनि साथैमा हुनुपर्दछ ।

नेपाली राजदूतावास, नियोग वा लेबोर अटेचीको ठेगाना, नेपालीहरू र तिनीहरूको संगठनको ठेगानाबारे सूचना बोक्नुहोस्

जुन देशमा काम गर्न जाने हो, त्यस देशमा रहेको नेपाली राजदूतावास वा नियोगको ठेगाना, सम्पर्क व्यक्ति र टेलिफोन नम्बर साथमा हुनुपर्दछ । त्यहाँ पुगेपछि कुनै समस्या परिहाल्यो भने सम्पर्क गर्नुपर्छ । समस्यामा परेका नेपालीलाई सहयोग गर्नु ती संस्थामा काम गर्नेहरूको दायित्वभित्र पर्दछ ।

लेबोर अटेची : एक देशले अर्को देशमा काम गरिरहेका आफ्ना नागरिकहरूको हित संरक्षणका लागि दूतावासको कार्यालय मार्फत राखिएको पदाधिकारी जसले श्रमिकको समस्याहरु हेर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यसलाई नेपालीमा श्रम सहचारी भनिन्छ ।

प्रवासमा जिफन्ट

हाल थुप्रै देशमा रहेका नेपालीहरूले दुःखमा परेको समयमा सहयोग गर्ने र सुखमा भेटघाटको थलोको रूपमा प्रयोग गर्नका लागि विभिन्न खाले संघ–संगठनको स्थापना गरेका छन् । उदाहरणका लागि हङकङमा फियोना, कोरिया, जापान, थाइल्याण्डमा नेपाली समाज रहेका छन् भने प्रवासी नेपाली श्रमिकहरूको समस्यालाई हेर्न नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघले **जिफन्ट सहयोग समूह**हरू पनि निर्माण गरेको छ, जसले श्रमिकका समस्यालाई व्यक्तिगत तथा नीतिगत रूपमा हेर्ने गर्दछ ।

जिफन्ट सहयोग समूह : प्रवासी नेपाली श्रमिकहरूलाई संगठित गर्न जिफन्ट अन्तर्गत बनेको कमिटी यसलाई अङ्ग्रजीमा जिफन्ट सपोर्ट ग्रुप भनिन्छ ।

त्यसैले विदेश जाने कुनै पनि नेपालीले त्यस्ता संगठनहरूको सम्पर्क लिएर जाने र त्यहाँ जाने बित्तिकै सम्पर्क राख्ने काम गर्नुपर्दछ ।

साथमा केही पैसा बोक्नुहोस्

विदेश जाँदा साथमा केही पैसा बोक्नुपर्दछ । सामान्यत: गएको केही समयसम्म त्यहाँ नयाँ भइन्छ । काम तुरुन्तै नपाइन सक्छ र पाइ हालियो भने पनि तलब भुक्तानीको लागि समय लाग्न सक्छ । अर्काको मुलुकमा जाने बित्तिकै सापटी माग्ने स्थिति बन्दैन । यस्तो अवस्थामा साथमा पैसा नहुँदा समस्यामा फसिने बाध्यता पनि आउन सक्छ । त्यसैले जानुभन्दा पहिला साथमा लैजानुपर्ने रकम तोकिएको छैन भने पनि कम से कम दु:खले भए पनि एक महिना जति बाँच्न सकिने रकम (एसियामा जाँदा दुई, अढाई सय र अन्यत्र जाँदा चार-पाँच सय डलर) बोक्नु राम्रो हुन्छ ।

मुद्राको मूल्य थाहा पाउनु होस्

कुनै देशको मुद्राको मूल्य धेरै कम हुन सक्छ । सुन्दा लाख वा करोड पाए जस्तो भए पनि त्यसले अर्थ नराख्न सक्छ । एक छाक खानको लागि बीस हजार लाग्ने भएमा लाख रूपया पाएको भन्नुको अर्थ हुँदैन । त्यसैले तपाईं जाने देशको मुद्राको दर अमेरिकी डलरमा परिवर्तन गर्दा कती हुन्छ र नेपालीमा कति हुन्छ, हिसाब गरेर वास्तविक मूल्य बुझेरमात्र काम गर्न जाने वा नजाने कुराको विचार गर्नुहोस् ।

विदेशमा काम गर्न जानुभन्दा पहिला काम गर्न पठाउने कम्पनी मार्फत काम गर्ने कम्पनी र काम गर्न जाने श्रमिकबीच सम्झौता गरिन्छ । तपाईसँग भएको कामको सर्त सम्बन्धी सम्झौता राम्ररी पढ्नुहोस् । साथै सम्झौताको प्रतिलिपि परिवार वा नजिकको साथीलाई उपलब्ध गराइराख्नु होस् ।

श्रम स्वीकृतिको बारेमा जानकारी लिनुहोस्

कोही पनि सरकारको अनुमति नलिइकन वैदेशिक रोजगारीमा जानु हुँदैन । यस्तो श्रम स्वीकृति वैदेशिक रोजगार विभागले दिने गर्दछ । विशेष गरी नेपाल सरकारले दिने श्रम स्वीकृति दुई प्रकारका छन् : संस्थागत श्रम स्वीकृति र व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति ।

संस्थागत श्रम स्वीकृति भनेको तपाईंलाई पठाउने मेनपावर कम्पनीको नाममा सरकारले दिने इजाजत हो भने व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति भनेको तपाईंलाई व्यक्तिगत रूपमा कसैले विदेशबाट श्रम संझौता गरी बोलाएको अवस्थामा सरकारले तपाईंलाई काम गर्न दिने अनुमति हो ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : संस्थागत वर्क परमिट भएमा तपाई विदेश गई फर्कदा सम्मको सम्पूर्ण जिम्मेवारी तपाईलाई पठाउने मेनपावर कम्पनीलाई हुन्छ । व्यक्तिगत रुपमा जाँदा कोही पनि जिम्मेवार हुँदैन । त्यसैले तपाईलाई कसरी विदेश पठाउन लागिएको छ, सो को बारेमा चनाखो हुनुहोस्, नत्र ठगीमा पर्न सकिन्छ ।

दलालसँग सधैं चनाखो, सावधान रहनुहोस् र सही मेनपावर कम्पनी चिनेर कारोवार गर्नुहोस्

ठग्ने दलालहरूले धेरै कुराको प्रलोभनमा पारी ठग्न सक्छन् । यस्ता व्यक्तिहरू जहाँतहीँ वा तपाईंका आफन्त नै हुन सक्छन् । कुरा स्पष्ट नबुझिकन बहकाउमा लागी विदेशमा जान नतम्सिनुहोस् । दलालहरूले सोझासाझा मान्छेहरूलाई अल्मलाइरहने, आशा देखाइरहने, साँचो कुरा नभन्ने जहिले पनि 'हुँदैछ' भन्ने, पैसा पटक पटक थप गर्न भन्ने, सम्बन्धित वैदेशिक रोजगार कम्पनी र त्यसको आधिकारिक व्यक्ति वा कर्मचारी कहाँ नलाने, ललाई फकाई नक्कली कुरा गर्ने, एकान्त गोप्य गर्न खोज्ने हुन्छन् । तपाईं त्यस्तोमा त पर्नुभएको छैन ! याद गर्नुहोस् । विदेश जाँदा वैदेशिक रोजगारको अनुमति लिएको कम्पनी मार्फत मात्र जानुहोस्, तर सबै वैदेशिक रोजगार कम्पनीहरू एकै खालका छैनन् ।

त्यसैले राम्रो विचार गरी बुझेर मात्र रकम बुझाउनुहोस्, जति रकम बुझाइन्छ त्यसको कम्पनीबाट रसिद लिनुहोस् ।

साथै शैक्षिक कन्सल्टेन्सीले विद्यार्थी बाहेक अन्यलाई विदेश पठाउनु हुँदैन । यस्तो गरेमा गैरकानुनी हुन्छ । साथै यस्ता संस्थाहरुले पठाउन खोजेमा तपाईं ठगीमा पर्न सक्ने भएकाले सावधान हुनुहोस् ।

अलपत्र पर्ने गरी हतार गरेर वैदेशिक रोजगारमा नजानुहोस्

कामदार छनौट गर्ने विज्ञापनको लागि श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालयद्वारा पूर्व स्वीकृति लिएपछि राष्ट्रियस्तरका दैनिक पत्रिकामा वैदेशिक रोजगार कम्पनीहरूले विज्ञापन प्रकाशित गर्छन् । यसरी प्रकाशित विज्ञापनमा मन्त्रालयको पूर्व स्वीकृति मिति, दर्ता नम्बर, चलानी नम्बर आदि उल्लेख भएको छ, छैन हेर्नुपर्दछ । विदेशमा गएर धेरै मानिसहरू अलपत्र परेका छन् । त्यसैले चनाखो हुनुहोस् ।

आम्दानी भन्दा बढी खर्च गरी वैदेशिक रोजगारमा नजानुहोस्

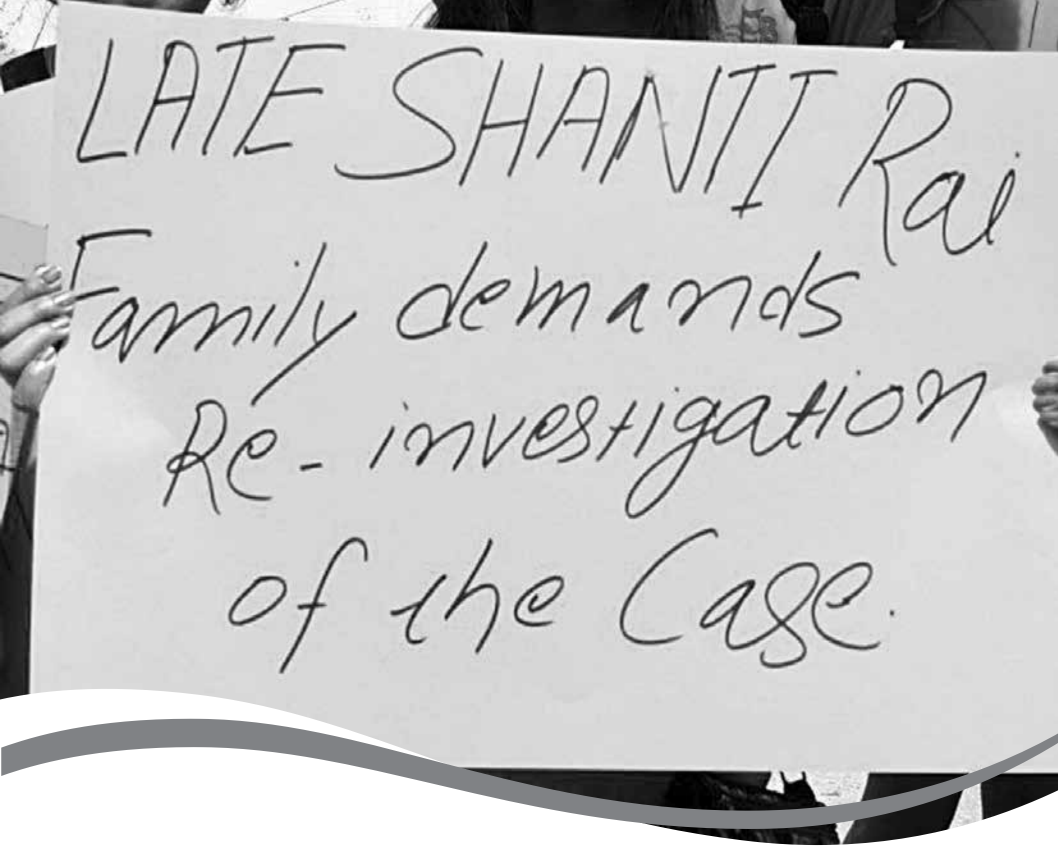
विदेशमा काम गर्दा तपाईं कति रकम कमाउन सक्नुहुन्छ । साधारणतया विदेश जाने व्यक्तिहरू दुई वर्षका लागि भनी विदेश जाने गर्दछन् । तपाईं जानको लागि जति खर्च गर्नुहुन्छ त्यति रकम दुई वर्षमा पनि उठ्नै नसक्ने किसिमको तलबभत्ता छ कि ? तपाईं के काम गर्न जाने हो र कति तलब पाउने हो, त्यो कुरा राम्ररी बुझ्नुहोस् ।

टेलिफोन तथा फ्याक्सबाट गरिएको मागमा विश्वास नगर्नुहोस्

कहिलेकाहीँ कम्पनीको नाम नलेखी टेलिफोन, फ्याक्स दिएर पनि काम गर्ने मानिस माग गरिएको हुन सक्दछ । त्यो जायज होइन, विदेश पठाउन मानिस माग गर्ने तर कम्पनीको नाम ठेगाना नदिने वा लुकाउने, कतै तपाईं ठगिन लाग्नुभएको त होइन । हाल विभागले केही देशहरुबाट डिमाण्ड लिदा प्रमाणिकरण गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ, यसमा ध्यान दिनुहोस् । राम्रोसँग विचार गर्नुहोस् ।

कारवाही तथा खारेजमा परेका कम्पनीको जानकारी लिनुहोस्

कतिपय वैदेशिक रोजगार कम्पनीहरू यस्तै ठगिएका कुराहरूको सन्दर्भमा समेत कारवाहीमा परेका छन् । केही खारेज गरिएका छन् । कतिपयबाट रकम फिर्ता गराइएको छ र विदेशमा अलपत्र परेकालाई उद्धार गर्न लगाइएको पनि छ । तपाईंले सम्पर्क गरेका कम्पनी वा व्यक्तिहरू त्यस्तै कम्पनी वा व्यक्तिहरू त होइनन्, अवश्य विचार पुऱ्याउनुहोस् । वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाईटबाट वा विभागमा सोझै सम्पर्क राखेर पनि यसको जानकारी लिन सकिन्छ ।



भाग ३

उड्नु अघि थाहा पाउनुपर्ने कुरा

उडान सम्बन्धी जानकारी तथा अपनाउनुपर्ने सावधानी

आफु जान लागेको देशको लागि कुन जहाजबाट आफु रहेको देशको समय अनुसार कति बजे उड्ने भन्ने स्पष्ट जानकारी लिनुहोस् । कुन जहाज हो थाहा पाउने । विदेश जाँदा सामान धेरै भए सजिलोको लागि लगेज र ह्याण्ड क्यारी गरी दुई वटा ब्याग बनाउनुहोस् । ह्याण्डक्यारीमा आफुलाई विमान अवधिमा चाहिने सामग्रीहरु राख्नु राम्रो हुन्छ ।

बिमानमा यात्रा गर्दा के के लान हुने र नहुने कुरामा ध्यान दिनु अति आवश्यक छ । अनावश्यक सामानहरु जस्तै : आफूले प्रयोग गर्ने बाहेकका औषधी, सुन चाँदी बोक्नु हुँदैन साथै सुर्ती, खैनी, लागुपदार्थ, गुन्द्रुक, मस्यौरा, छ्योप जस्ता वस्तुहरु लग्नु हुँदैन नत्र ठुलो समस्यामा पर्न सकिन्छ । कैँची, ब्लेड जस्ता सामग्री लगेजमा राख्नु पर्दछ ।

सामान्यतया अन्तर्राष्ट्रिय विमान उडान समय भन्दा ४ घण्टा अगाडि नै विमानस्थल पुगी चेकजाँच गराई हाल्नु पर्दछ । आफु बस्ने सिट नम्बर यकिन गरी बस्ने र बिमानमा परिचारिका वा परिचारकले दिएको निर्देशन वा बिमानको टि.भि. स्क्रिनमा देखिने निर्देशन बमोजिम बस्नु पर्दछ । उडानको अवधिमा मोबाइल लगायतका इलेक्ट्रोनिक सामानको स्वीच अफ गर्नु पर्दछ । आफूलाई थाहा नभएको कुरा सोध्न हिच्किचाउनु हुँदैन । ट्वाइलेट प्रयोग गरेपछि राम्रो सँग पानी राख्ने, फोहर निश्चित स्थानमा फाल्ने, उडानको अवधिमा मादक पदार्थ सेवन नगर्ने, महिलाप्रति सभ्य र नम्र व्यवहार गर्ने गर्नुपर्दछ ।

बाटोमा ट्रान्जिट पर्ने भए आफू कुन स्थानमा पुगेको हो, कति समय रोकिनु पर्ने हो, कुन गेटबाट अर्को विमानमा पुगिन्छ, के खाने, लामो समय बस्नु परेमा कसरी समय बिताउने जस्ता कुरामा ध्यान दिई तोकिएको समय भन्दा आधा घण्टा अघि नै आफ्नो स्थानमा गई बस्नु पर्दछ नत्र विमान छुट्ने जस्ता समस्या आइपर्न सक्छ ।

विदेशमा जानुभन्दा पहिला निम्न कुराहरू साथमा राख्नुहोस् :

- राहदानी, भिसा, सम्झौतापत्र, स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गरेको कागजपत्रहरू ।

- कम्पनीको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र सम्पर्क गर्ने व्यक्तिको नाम ।
- सम्झौतापत्रको सक्कल ।
- आफ्नो देशको राजदूतावासको ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र सम्पर्क व्यक्तिको नाम ।
- अपर्झट पर्दा प्रहरी वा अन्य सहयोगको लागि सम्पर्क गर्ने फोन नम्बर लिनुहोस् (जस्तो नेपालमा १०० भएझैं हङकङमा ९९९)
- हवाइजहाजको टिकट (टिकट जाने मात्र हो वा आउने जाने हो निश्चित गर्नुहोस् । आउने जाने भए त्यसको अवधि कति छ त्यो पनि हेर्नुहोस् ।)
- आवश्यक रकम (अमेरिकी डलर वा सम्बन्धित देशको स्थानीय मुद्रामा साट्नुहोस् र सुरक्षित राख्नुहोस् ।)

काम गर्न जाने देशको बारेमा जानकारी

जान लागेको देशको बारेमा आधारभूत कुरा थाहा पाउनु पर्छ । त्यसैले आफू जान लागेको देशको भौगोलिक अवस्था (अवस्थिति, धरातल, हावापानी, तापक्रम, भू–भाग आदि), धार्मिक प्रचलन तथा भाषा, धर्म परम्परा र कानुनका आधारमा गर्न हुने र नहुने कुराहरु, आर्थिक अवस्था र मुद्राको दर, साँस्कृतिक परम्परा र रितिरिवाज, सार्वजनिक बिदाहरु, आवश्यक पोशाक र सरसमानहरु, जात जातिको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । यसका लागि तपाईंलाई निम्न टिप्सहरु सहयोगी हुन सक्छन् :

- तपाईं जाने देशको नक्सा, (तपाईं पुग्ने शहर सजिलै भेट्नको लागि चिनो लगाउनोस् ।)
- इन्टरनेट चलाउन जान्ने भए वा कसैको सहयोगमा आफु जाने स्थान तथा रुटको बारेमा इन्टरनेटबाट पर्याप्त जानकारी लिनुहोस् ।
- इन्टरनेट चलाउन जान्ने भए उक्त काम गर्ने देश, शहर, कम्पनी, आफ्नो पद अनुसारको कामको विवरण, भौगोलिक वातावरण, रहनसहन आदि थाहा पाउन सक्नुहुन्छ ।

- तपाईं जाने देशमा बोलिने भाषाका केही शब्द र वाक्यांशहरूको जानकारी दिने किताब तथा टिपोटहरु ।
- प्रवासी श्रमिकहरूलाई सहयोग गर्ने संघ संस्थाहरूको नाम, ठेगाना र सम्पर्क व्यक्तिको नाम ।
- जहाज वा गाडी फेर्नुपर्ने भएमा कति पटक, कहाँबाट र कति समयमा पहिला नै स्पष्ट हुनुहोस् ।
- तपाईं जाने देशको मौसम अनुसारको कपडा ।
- तपाईं जाने देशमा पहिला नै कोही साथी भए उनीहरूको नाम, ठेगाना र सम्पर्क स्थान ।

जानिराख्नुपर्ने केही वाक्यहरू

अङ्ग्रेजी

1. Where is the embassy of Nepal?
   होयर इज द एम्बेसी अफ नेपाल?
2. Where can I find the telephone?
   होयर आई क्यान फइन्ड द टेलिफोन ?
3. Where is the police station?
   होयर इज द पुलिस स्टेसन ?
4. I have a problem. Can you help me?
   आई हाय्व ए प्रोब्लम, क्यान यू हेल्प मि?
5. I want to go to (show the address)
   आई वान्ट टु गो टु ....(स्थानको नाम, ठेगाना) ।

नेपाली - अरेबिक देवनागरीमा

१) नेपालको राजदूतावास कहाँ छ ?
आना स्लोन सोई हसल एम्बेसी माल नेपालीया ? (वाएन् सफ्फरा नेपालीया ?)

२) टेलिफोन कहाँ छ ?
वएन् फि मौजुद टेलिफोन बुथ?

३) पुलिस अफिस कता छ ?
वएन् फि मौजुद दफ्तर मल सुर्ता ?

४) मलाई समस्या परेको छ । सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?
आना अन्दी फि वाजिद मुश्किल, आइ वाहिद इग्दर सावी तार्तिप (सा इदुने) ?

५) म .... ठाउँमा जान चाहन्छु ।
आना अब्बी रो ....(स्थानको नाम, ठेगाना) ।

विदेश पुग्नासाथ के गर्ने ?

हवाइजहाजबाट ओर्लिसकेपछि तपाईं त्यस देशको इमिग्रेसन विभागमा पुग्नुहुनेछ । त्यसपछि तपाईं निम्नअनुसार अगाडि बढ्नुहोस् :

- इमिग्रेसनमा पुग्नु पहिला एउटा कार्ड भर्नुहोस् । यो कार्ड तपाईंलाई जहाजभित्रै कर्मचारीहरूले पनि दिनेछन् ।
- इमिग्रेसन अगाडि गएर पासपोर्ट र आफूले भरेको कार्ड दिनुहोस् । उनीहरूले मागे भने देखाउनको लागि सम्झौतापत्र पनि तयार गरी राख्नुहोस् ।
- अध्यागमनको कर्मचारीले पासपोर्टमा छाप लगाएर फिर्ता दिएपछि अगाडि जानुहोस् । तपाईंको सामान आउने ठाउँ पत्ता लगाएर आफ्नो सामान लिनुहोस् ।
- भन्सार तिर्नुपर्ने सामान नभएमा हरियो चिन्ह भएको लाइन र भन्सार तिर्नुपर्ने सामान भएमा रातो चिन्ह भएको लाइनबाट बाहिर निस्कनुहोस् र आफू जानुपर्ने ठाउँको ठेगाना देखाई ट्याक्सी, बस वा रेलबाट सम्बन्धित ठाउँतर्फ जानुहोस् ।
- पासपोर्ट कसैलाई नदिई सुरक्षित राख्नुहोस् । पासपोर्ट कम्पनीमा बुझाउनुपर्ने भए यसको केही प्रति फोटोकपी बनाएर राख्नुहोस् । आफु

त्यहाँ पुगेको कुरा आफ्नो देशको राजदूतावासमा सम्पर्क गरी आफ्नो नाम, ठेगाना र तपाईंले काम गर्ने कम्पनीको नाम टिपाउनुहोस् ।

- तपाईंले चिनेका पुराना साथी कोही छन् भने उनीहरूसँग भेटेर त्यस देशको रहनसहन, व्यवहार, काम, समस्या पर्दा अपनाउनुपर्ने उपाय आदिको बारेमा उनीहरूको अनुभवबाट जानकारी लिने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

इमिग्रेसन : एक देशबाट अर्को देशमा जाँदा विमानस्थल वा सिमानामा सीमा पारका लागि आवश्यक जाँच गर्ने सरकारी निकाय । यसलाई नेपालीमा अध्यागमन भनिन्छ ।

भाग ४

विदेशमा तपाईंको अधिकार र उत्तरदायित्व

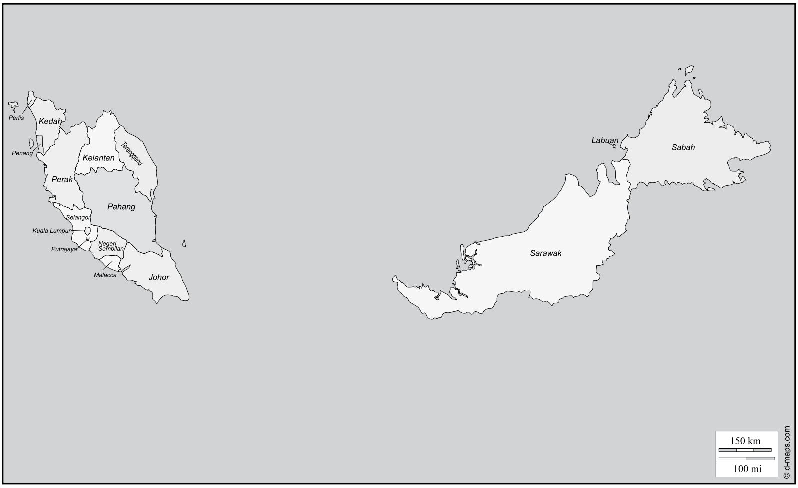
आफ्नो अधिकार थाहा पाउनुहोस्

तपाईंलाई कसैले दया गरेर विदेश पठाएको होइन, तपाईं आफ्नो श्रम बेच्न जानुभएको हो, श्रमको मूल्य पाउनु सामान्य कुरा हो ।

- तपाईंले गरेको श्रम संझौता नै तपाईंको काम गर्ने मुख्य आधार हो । संझौतामा लेखिएका सर्तहरु तपाईं र तपाईंको रोजगारदातालाई अनिवार्य लागू हुन्छ । त्यसैले उक्त संझौतामा हस्ताक्षर गर्नु अघि के लेखिएको छ बुझ्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो ।
- तपाईंलाई दया गरेर कसैले पनि त्यहाँ काम दिएको होइन । तपाईं आफ्नो श्रम बेच्न जानुभएको हो । त्यसैले सम्झौताअनुसार काम गर्नु तपाईंको कर्तव्य हो भने काम गरेपछि आफ्नो अधिकार उपयोग गर्न र स्वाभिमानपूर्वक बाँच्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो ।
- तपाईंले काम गर्ने ठाउँ सफा छ, छैन, उज्यालो कति छ, निस्सासिने खालको छ कि हावाको प्रवाह ठिक छ ? कति फराकिलो छ ? मेसिनहरू ठिक तरिकाले राखिएका छन् कि छैनन् ? सुरक्षा र काम गर्दा हुनसक्ने दुर्घटनाबाट बच्ने आवश्यक उपकरणको व्यवस्था गरेको छ कि छैन ? यी सबै व्यवस्था गर्नु रोजगारदाताको दायित्व हो ।
- सम्झौतापत्रमा उल्लेख भए अनुसार तपाईंले ज्याला, सुविधा पाउनुपर्दछ ।
- शारीरिक वा मानसिक वा मनोवैज्ञानिक कुनै पनि हिसाबले तपाईंको शोषण हुनु हुँदैन ।
- कुनै पनि खालको दुरुत्साहन तथा लिङ्गीय दुरुत्साहन हुनु हुँदैन ।
- लिङ्ग, धर्म, जाति, भाषा, राष्ट्रियता आदिको आधारमा तपाईंसँग पक्षपात गर्न पाइँदैन ।
- यी तपाईंले सामान्य रूपमा पाउनुपर्ने मौलिक अधिकारहरू हुन् ।

विदेशमा पुगेपछि देश अनुसार ध्यान दिनुपर्ने केही महत्वपूर्ण कुराहरु

मलेसियामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



१) मलेसिया पुगेपछि एयरपोर्टमा तपाईंलाई लिन आउने व्यक्ति, प्रतिनिधि लिन नआएमा तत्काल तपाईंलाई पठाउने मेनपावर कम्पनीमा सम्पर्क गर्नुहोस् । २४ घण्टाभित्र कोही लिन नआएमा वा अध्यागमनले रोकेमा वा कुनै प्रकारको अप्ठयारो परेमा जिफन्ट सहयोग समूह वा यस पुस्तिकामा उल्लिखित सहयोगी निकायहरुमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

२) तपाईंलाई पठाउने मेनपावर कम्पनीले नेपालमा एक वा सो भन्दा बढी श्रम संझौता बनाई पुन: मलेसिया पुगेपछि अर्को श्रम संझौता गराउन सक्छ । याद गर्नुहोस्, यस्तो श्रम संझौतामा सेवा सुविधाका सर्तहरु फरक हुन सक्छन् र कहिलेकाहीँ त तपाईंलाई बेचिएको पनि हुन सक्छ । यो गैरकानुनी हो, यस्तो अवस्थामा त्यहाँ रहेको जिफन्ट सपोर्ट ग्रुपमा तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोस् ।

३) मलेसियामा श्रम संझौता प्रायजसो तीन वर्षको लागि हुन्छ र रोजगारदाता र श्रमिकको सहमतिमा नवीकरण गर्न सकिन्छ । यसरी संझौता नवीकरण गर्नुपरेमा सो को लिखित जानकारी दूतावासलाई दिनु पर्दछ र आफू कानुनी रूपमा बसेको प्रमाण लिनुपर्दछ ।

४) तपाईंलाई लिखित रोजगार संझौता बिना मलेसियामा काममा लगाउनु गैरकानुनी हो । त्यसैले हरेक संझौता गर्दा राम्रो सँग पढेर, बुझेर मात्र गर्नु पर्दछ । नबुझेको खण्डमा दूतावास वा त्यहाँ स्थित ट्रेड यूनियनका प्रतिनिधि वा अन्य बुझ्ने व्यक्तिसँग सल्लाह गरेपछि मात्र संझौता गर्नु पर्दछ ।

५) हरेक संझौता गर्दा वा हस्ताक्षर गर्दा खाली कागजमा नगर्नुहोस् । कसैले खाली कागजमा हस्ताक्षर गराउन खोजेमा नजिकको प्रहरी, श्रम विभाग, ट्रेड यूनियन वा दूतावासमा खबर गर्नुहोस् ।

६) काम गर्दै गरेको कम्पनीको आई कार्ड वा **जलान** कार्ड सधैं साथमा बोक्नुहोस् ।

७) मलेसियामा त्यहाँको कानुन बमोजिम तपाईंलाई ट्रेड यूनियनमा संगठित हुन पाउने अधिकार छ । तर संझौतापत्रमा उक्त कानुन विपरीत लेखिएको हुनसक्छ जसको विरुद्धमा त्यहाँको एमटियुसी (MTUC) ले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्छ ।

८) रोजगारदाताले तपाईंको दुर्घटना बीमा गरेको हुनुपर्दछ, कुनै दुर्घटना भएमा सो बापतको क्षतिपूर्ति तपाईंले पाउनुहुन्छ । नदिएमा श्रम विभाग वा औद्योगिक सम्बन्ध विभागमा उजूरी गर्न सक्नुहुन्छ ।

याद गर्नुहोस् कुनै पनि श्रम विवादको मुद्दा दर्ता गर्ने अधिकार तपाईंलाई छ, त्यहाँ स्थित श्रम विभाग वा औद्योगिक सम्बन्ध विभागमा तपाईंले मुद्दा दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ ।

९) कुनै पनि कारणले तपाईं पक्राउ परेमा टेलिफोन गर्ने अधिकार तपाईंलाई छ, यसको उपभोग गर्नुहोस् ।

१०) ध्यान दिनुहोस्, गैरकानुनी रूपमा मलेसियामा प्रवेश गर्न, काम गर्न र बस्न प्रतिबन्ध छ ।

- मलेसियामा विदेशी श्रमिकलाई मलेसियन वा काम गर्ने अन्य व्यक्तिसँग विवाह गर्ने अधिकार छैन, यस्तो अवस्थामा जन्मेको बच्चा समेत अवैध मानिन्छ ।
- विदेशी श्रमिकले त्यहाँको गृहमन्त्रालयको अनुमति बेगर काम वा रोजगारदाता परिवर्तन गर्न पाउनुहुन्न ।

- त्यहाँ लगातार ५ वर्ष भन्दा बढी काम गर्न पाइदैन । निजलाई प्रदान गरिएको पासमा लेखिए बमोजिम बस्न अनुमति दिइन्छ र उक्त अनुमतिको म्याद सकिनु तीन महिना अगावै नवीकरण गरिसक्नु पर्दछ ।
- कुनै पनि श्रमिकको तर्फबाट राख्नुपर्ने धरौटी राख्न, भिसा लिन तथा लेभी तिर्न लाग्ने खर्च तपाईंको रोजगारदाताले नै ब्यहोर्नु पर्दछ ।
- कुनै पनि श्रमिक आफ्नो संझौता अवधि सकिएपछि, कामबाट निकाला गरेपछि, अनुमतिको म्याद सकिएपछि, अवैधानिक वा स्वास्थ्य परीक्षणमा फेल भएपछि स्वदेश फिर्ता हुनुपर्नेछ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो रोजगारदातासँग लिनुपर्ने बाँकी रकम वा तलबबाट कटाएको रकम लिएर मात्र फर्कनु पर्दछ ।

बहराइनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१) खाडी राष्ट्रमध्ये बहराइन अलि लचिलो श्रम नीति भएको देश हो । त्यहाँ तपाईंलाई यूनियनमा संगठित हुन पाउने अधिकार छ ।

२) तपाईंलाई लिखित रूपमा संझौता गर्न पाउने अधिकार छ साथै तपाईंले संझौतापत्रमा उल्लेख नगरिएका कामहरु गर्दिन भन्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले काम गरेको समय अवधि हेरिकन उक्त संझौता भङ्ग गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

३) तपाईं बेरोजगारी पेन्सन कानुन अन्तर्गत हुनुहुन्छ, जसको लागि रोजगारीसँग सम्बन्धित कागज तथा तपाईंले प्राप्त गर्ने तलबको १ प्रतिशत जम्मा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

४) कार्यस्थलमा प्रयोग हुने सुरक्षाका साधनहरु तपाईंको रोजगारदाताले नि:शुल्क उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

५) यहाँ तपाईंले आफ्नो राहदानी आफै सुरक्षित राख्न पाउनुहुन्छ । त्यसैले राहदानी लगायत अन्य सम्पूर्ण कागजातको प्रतिलिपि आफै राख्नुहोस् ।

६) काम गर्ने देशमा पुगेपछि कतिपय रोजगारदाता वा कम्पनीका सुपरभाइजरले खाली कागजमा हस्ताक्षर गराउने गर्दछन्, यो कुनैपनि देशमा गैरकानुनी कार्य हो । यदि त्यसो गरेमा श्रमिकहरुले नडराइकन दूतावास, ट्रेड यूनियन, श्रम मन्त्रालय वा प्रहरीमा खबर गर्नुपर्दछ ।

७) श्रमिकले रोजगारदातासँग दुई वर्षसम्म संझौता बमोजिम काम गर्नुपर्दछ । यदि बिचमा काम छाड्ने भएमा रोजगारदाताले हस्ताक्षर गरेको नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट (एनओसी) लिनु पर्दछ ।

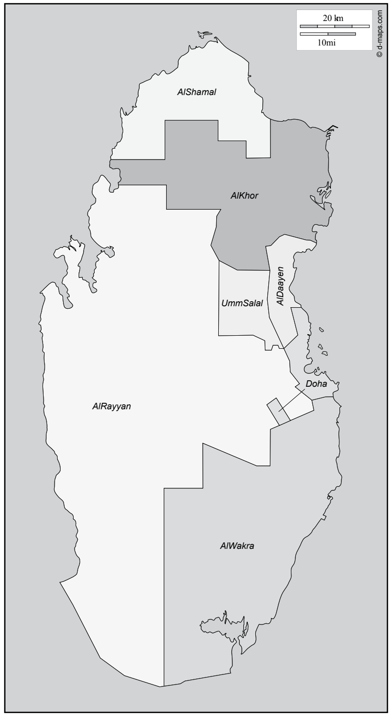
८) तर यसरी रोजगारदाताले हस्ताक्षर गरेको नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट (एनओसी) नदिएमा वास्तविक रोजगारदातासँग एक वर्ष निरन्तर काम गरेको अवस्थामा ६ महिनाको पूर्व सूचना दिएर नयाँ रोजगारदाताको अनुमतिले श्रमिकले काम बदल्न सकिन्छ ।

९) कुनै पनि श्रमिकले संझौता बमोजिम तलब नदिएको लगायतका विषयमा उजूरी दिन श्रम मन्त्रालयले आवश्यक व्यवस्था गरेको हुन्छ । शारीरिक यातना, यौनजन्य हिंसा तथा इच्छा विपरीत जबर्जस्ती गरेका विषयमा प्रहरीमा उजूरी लिने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । त्यसैले नडराइकन यस्ता विषयमा सम्बन्धित निकायमा उजूरी दिनु पर्दछ ।

१०) हरेक श्रमिकलाई आफ्ना समस्या समाधानको लागि दूतावास तथा परराष्ट्रको निकायबाट सहयोग पाउने अधिकार छ ।

११) कुनै व्यक्तिगत कारण जस्तै : होमसिक, परिवारको गम्भिर बिरामी अवस्था, विदेशी संस्कारमा घुलमिल हुन नसकेको कारणले श्रमिक स्वदेश फिर्ता हुँदा श्रमिकले संझौता पूरा नगरेको भनी रोजगारदाताले लागेको सम्पूर्ण खर्च श्रमिकको तलबबाटै कटाउन सक्दछ, जुन गैरकानुनी हो । यदि यस्तो अवस्था परेमा आफ्नो रोजगारदातासँग लिनुपर्ने बाँकी रकम वा तलबबाट कटाएको रकम लिएर मात्र फर्कनुपर्दछ । सो नदिएमा वा रोजगारदाताले संझौताभन्दा कम तलब दिने वा कामबाट निकाला गरेमा यस पुस्तिकामा उल्लिखित त्यहाँको ट्रेड यूनियनको कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

कतारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



१) प्राय: अरब देशहरुमा लिखित श्रम संझौता दुई वर्षको लागि हुन्छ र रोजगारदाता र श्रमिकको सहमतिमा नवीकरण गर्न सकिन्छ। यसरी संझौता नवीकरण गर्नुपरेमा सो को लिखित जानकारी दूतावासलाई दिनु पर्दछ ।

२) हरेक संझौता गर्दा राम्रोसँग पढेर, बुझेर मात्र गर्नु पर्दछ । नबुझेको खण्डमा दूतावास वा त्यहाँ स्थित ट्रेड यूनियनका प्रतिनिधि वा अन्य बुझ्ने व्यक्तिसँग सल्लाह गरेपछि मात्र संझौता गर्नु पर्दछ ।

३) कतिपय रोजगारदाताले लामो र बुझ्न कठिन संझौता पत्र बनाएका हुन्छन् त्यस्ता संझौताका सर्तहरु त्यहाँको कानुन विपरीत पनि हुन सक्दछ, त्यसैले नबुझी त्यस्ता संझौतामा हस्ताक्षर गर्न हुँदैन ।

४) कतिपय रोजगारदाता वा कम्पनीका कर्मचारीहरुले खाली कागजमा हस्ताक्षर गराउने गर्दछन्, यो कुनैपनि देशमा गैरकानुनी कार्य हो । यदि त्यसो गरेमा श्रमिकहरुले नडराइकन दूतावास, ट्रेड यूनियन, श्रम मन्त्रालय वा प्रहरीमा खबर गर्नुपर्दछ ।

५) श्रमिकले रोजगारदातासँग दुई वर्षसम्म संझौता बमोजिम काम गर्नुपर्दछ । यदि बिचमा काम छाड्ने भएमा रोजगारदाताले हस्ताक्षर गरेको नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट (एनओसी) लिनु पर्दछ नत्र गैरकानुनी भई धेरै झमेलामा परिन्छ ।

६) यसरी रोजगारदाताले हस्ताक्षर गरेको नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट (एनओसी) नलिई गैरकानुनी रूपमा बसेमा श्रमिकले आफ्नो सबै कानुनी अधिकारहरु गुमाउँदछ, रोजगारदाताले भागेको भनी पुलिसमा रिपोर्ट गरेमा पक्राउ पर्ने,

थुनामा राख्ने र स्वदेश फर्काइदिन्छ । यस्तो अवस्थामा स्वदेश फर्कदा पनि धेरै खर्च हुन्छ ।

७) कुनै पनि श्रमिकले संझौता बमोजिम तलब नदिएको लगायतका विषयमा उजूरी दिन श्रम मन्त्रालयले आवश्यक व्यवस्था गरेको हुन्छ । शारीरिक यातना, यौनजन्य हिंसा तथा इच्छा विपरीत जबर्जस्ती गरेका विषयमा प्रहरीमा उजूरी दिने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । त्यसैले नडराइकन सम्बन्धित निकायमा उजूरी दिनु पर्दछ ।

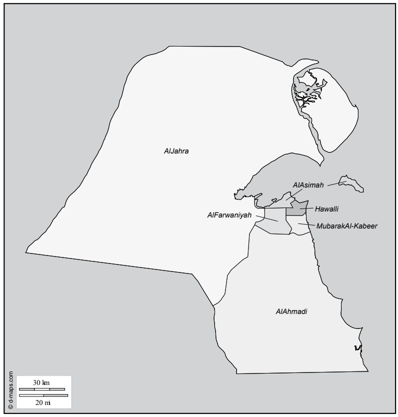
८) हरेक श्रमिकलाई आफ्ना समस्या समाधानको लागि दूतावास तथा परराष्ट्रको निकायबाट सहयोग पाउने अधिकार छ ।

९) तपाईंले आफ्ना रोजगारदाता विरुद्ध त्यहाँ मुद्दा राखेको अवस्थामा उक्त अवधिभर देश छाड्नु पर्दैन । मुद्दा दर्ता गर्दा रकम तिर्नुपर्ने भएमा हाल तिर्न नसकेकोले क्षतिपूर्ति पाएपछि तिर्नेछु भन्ने निवेदन दिई मुद्दा दर्ता गर्न पनि सकिन्छ ।

१०) कुनै व्यक्तिगत कारण जस्तै : होमसिक, परिवारको गम्भिर बिरामी अवस्था, विदेशी संस्कारमा घुलमिल हुन नसकेको कारणले श्रमिक स्वदेश फिर्ता हुँदा श्रमिकले संझौता पूरा नगरेको भनी रोजगारदाताले लागेको सम्पूर्ण खर्च श्रमिकको तलबबाटै कटाउन सक्दछ, जुन गैरकानुनी हो । यदि यस्तो अवस्था परेमा आफनो रोजगारदातासँग लिनुपर्ने बाँकी रकम वा तलबबाट कटाएको रकम लिएर मात्र फर्कनुपर्दछ । सो नदिएमा वा रोजगारदाताले संझौताभन्दा कम तलब दिने वा कामबाट निकाला गरेमा यस पुस्तिकामा उल्लिखित त्यहाँको ट्रेड यूनियनको कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

११) याद गर्नुहोस्, कुनै पनि कागज वा प्रमाणको एक प्रति आफूसँग राख्न नबिर्सनुहोस् ।

कुवेतमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



१) कुवेतमा प्राय:जसो महिलाहरुलाई घरेलु काममा लग्ने गरिन्छ । यसरी घरेलु काममा जाँदा विभिन्न खाले जोखिमहरु (जस्तै: घरेलु हिंसा, जर्बजस्ती काममा लगाउने, बढी समय काममा लगाउने आदि) हुन सक्दछन्, यसमा सधैं सचेत हुनुहोस् ।

२) कानुनी रूपमा काम गरिरहनु भएको छ भने श्रम संझौता तथा त्यहाँको श्रम कानुन बमोजिमको सुविधा पाउनुहुन्छ ।

३) तपाईंलाई कुनै कानुनी समस्या भएमा मुद्दा राख्न सक्नुहुन्छ, यसरी त्यहाँ मुद्दा राखेको अवस्थामा मुद्दा टुङ्गो नलागेसम्म देश छाड्नु पर्दैन ।

४) याद गर्नुहोस्, गैरकानुनी रूपमा तपाईं कुवेतमा बस्नु भएको छ भने त्यहाँको सरकारले आममाफी (एमनेस्टी) घोषणा गर्न सक्छ, यस्तो बेला सजिलो तरिकाले स्वदेश फर्कन सकिन्छ ।

५) संगठित हुनको लागि तपाईं त्यहाँको ट्रेड यूनियनमा आबद्ध हुन सक्नुहुन्छ ।

६) कुनै सहयोग आवश्यक परेमा यस पुस्तिकामा उल्लिखित सम्पर्क स्थानमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कुवेतमा गर्न नहुने कुराहरु

१) कुवेत एक इश्लामिक देश भएकोले यहाँको नियम पालना गर्न सक्नेले मात्र कुवेतमा जानु राम्रो हुन्छ ।

२) कुवेतको कानुन बमोजिम त्यहाँको राजा, राजपरिवार, प्रहरी, सरकारको कुनै नकरात्मक लेखेर वा बोलेर टिप्पणी गर्नु हुँदैन ।

३) सार्वजानिक स्थानमा वा कुनै व्यक्तिलाई निजको धर्म सम्बन्धी कुनै टिप्पणी गर्न वा धर्म परिवर्तन गराउनु हुँदैन ।

४) कानुन बमोजिम विवाह गरेका व्यक्ति बाहेक कुनै पुरुष वा स्त्रीसँग जोडी बनेर सँगै बस्न, कुनै यौनजन्य सम्बन्ध राख्न हुँदैन ।

५) कुनै सानो भन्दा सानो लागु औषध बोक्ने, सेवन गर्ने गरेमा पनि त्यहाँ जेल तथा मृत्युदण्डको सजाय हुन सक्दछ । साथै मादक पदार्थ, बंगुरको मासु जस्ता चिजबस्तु सेवन गर्न, खरिद गर्न हुँदैन ।

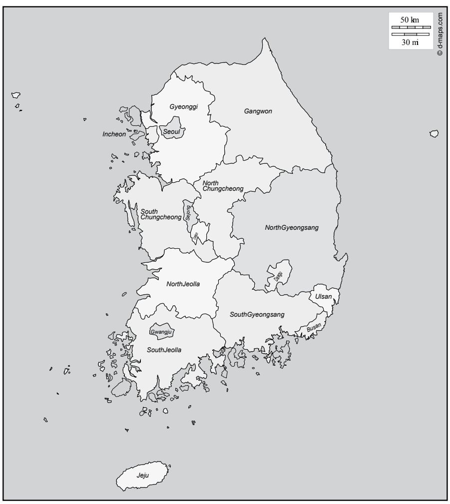
६) त्यहाँको कुनै सार्वजनिक स्थल वा औद्योगिक विशेष गरी तेलको खानीको फोटोहरु खिच्न मनाही छ ।

७) महिलाले छोटा र शरीरमा टाँसिएका लुगा लगाउनु हुँदैन । यस्तो लुगा लगाएमा यौन शोषणमा परिने संभावना पनि बढी हुन्छ ।

८) तपाईंको पासपोर्ट वा परिचयपत्र हमेसा साथै राख्नुहोस् ।

९) मादक पदार्थ सेवन गरेर गाडी चलाउने वा सार्वजनिक स्थानमा सेवन गरेमा लाइसेन्स खारेज गर्ने तथा देश निकाला गर्ने समेत सजाय हुन सक्दछ ।

दक्षिण कोरियामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



१) दक्षिण कोरियामा नेपालीहरु काम गर्न सरकारी अनुमति इ.पि.एस. माध्यमबाट मात्रै जान सकिन्छ । यस बाहेक अन्य तरिकाले काम गरेमा गैरकानुनी हुन्छ ।

२) यस प्रणाली अनुसार तपाईंले त्यहाँको कानुन बमोजिमको सुविधा पाउने र कामको अवधिको अन्तिममा उपदान पाउने व्यवस्था छ । साथै तीन पटक सम्म रोजगारदाता परिवर्तन गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

३) तपाईंलाई दक्षिण कोरियाको संविधानको धारा ३३ अनुसार यूनियनमा संगठित हुन पाउने अधिकार छ ।

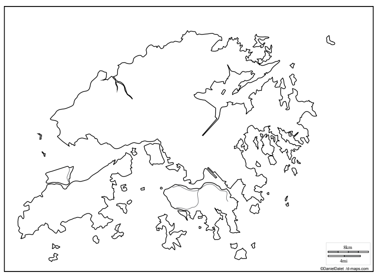
४) कुनै औद्योगिक दुर्घटना भएमा तपाईंले क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार छ ।

५) तपाईंलाई कार्य थलोमा न्यूनतम स्तर र सामान्य श्रम सम्बन्धी मुद्दाहरु जस्तै पारिश्रमिक पाउनमा ढिलाइ, दैनिक कार्यघण्टा, ओभरटाइम भुक्तानीको सुनिश्चितता, तलबी बिदा, पेन्सन तथा निष्कासन जस्ता कुराहरुमा रोजगारदाताले समस्या दिएमा श्रम स्तर ऐन बमोजिम तपाईंले सुविधा पाउन सक्नुहुन्छ ।

६) तपाईंले कम्तीमा सरकारले तोकेको न्यूनतम ज्याला पाउनु पर्दछ ।

७) तपाईंलाई रोजगारदाताले तपाईंको स्थितिको आधारमा कुनै पनि भेदभाव गर्न पाउँदैन । यदि गरेमा त्यहाँको कानुन तथा मौलिक हकको उल्लङ्घन गरेको मानिन्छ ।

हङकङमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



१) त्यहाँ तपाईं ट्रेड यूनियनमा संगठित हुन पाउनुहुन्छ ।

२) कामको सिलसिलामा कुनै चोटपटक वा दुर्घटना परेमा त्यसको क्षतिपूर्ति मजदुर क्षतिपूर्ति विधेयक (Employees' Compensation Ordiance) बमोजिम तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई दिनुपर्नेछ ।

३) तपाईंलाई रोजगार सम्बन्धी लिखित संझौता गर्ने अधिकार छ ।

४) रोजगारदातासँग श्रम सम्बन्धी विवाद भएमा वा रोजगारी संझौता पालना नभएमा त्यहाँको श्रम विभागमा तपाईं मुद्दा दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ ।

५) कुनै पनि आधारमा तपाईंलाई भेदभाव गर्न पाइदैन ।

लेबनानमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

१) लेबनानमा प्राय:जसो महिलाहरुलाई घरेलु काममा लग्ने गरिन्छ। यसरी घरेलु काममा जाँदा विभिन्न खाले जोखिमहरु (जस्तै : घरेलु हिंसा, जबर्जस्ती काममा लगाउने, बढी समय काममा लगाउने आदि) हुन सक्दछन्, यसमा सधै सचेत हुनुहोस् ।

२) लेबनानमा विमानस्थलमा पुगेपछि त्यहाँको गृहमन्त्रालयको सामान्य सुरक्षा महानिर्देशनालयका अधिकारी (जनरल सेक्यूरिटीका कर्मचारी) ले तपाईंलाई भेट्दछन् ।

३) उनीहरुले तपाईंको सामान जम्मा पारिसकेपछि एउटा कोठामा लैजान्छन्, जहाँ तपाईंको रोजगारदाता बसिरहेको हुन्छ। त्यसपछि तपाईंलाई रोजगारदाताको एजेण्ट कहाँ लगिन्छ र तपाईंको कागजात सबै बुझाउने, स्वास्थ्य परीक्षण गराउने, श्रम संझौता गराउने कार्य हुन्छ। यतिबेला तपाईंको लुगा समेत फेरिदिने भएकोले तपाईंका श्रम संझौता, राहदानीको प्रतिलिपि, सम्पर्क फोन नं लगायतका महत्वपूर्ण कागजातहरु आफैसँग सुरक्षित राख्न नबिर्सनुहोस् ।

४) यसपछि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको लागि १० दिनभित्रै श्रम अनुमति र तीन महिनाभित्र आवास अनुमतिपत्र लिनुपर्दछ नलिएमा तपाईंको रोजगारदाताले पनि जरिवाना तिर्नुपर्दछ। यसरी अनुमति लिएमा सोको फोटोकपी तपाईंले पनि माग्नुहोस् ।

५) यदि तपाईंको रोजगारदाताले उक्त कार्य नगरेमा तपाईं गैरकानुनी बन्नुहुन्छ र ठुलो समस्यामा फस्नुहुनेछ ।

६) तपाईंको राहदानीको म्याद ख्याल गर्नुहोस्, म्याद सकिनु ७ महिना अगावै तपाईंको रोजगारदाताको सहयोग लिई नवीकरणको लागि प्रक्रिया चाल्नुहोस् ।

७) श्रम अनुमतिपत्र र आवास अनुमति पत्र दुबै प्रत्येक वर्ष नवीकरण गर्नुपर्दछ, नवीकरण गर्न रोजगारदातालाई तपाईंले पनि संझाउनुहोस् ।

८) नक्कली व्यक्तिगत कागजातहरु कहिल्यै साथमा नराख्नुहोस् ।

९) सधैं कानुनी रूपमा बस्नुहोस्, काम छाडेर भाग्दा ठुलो समस्यामा पर्न सकिन्छ, त्यसैले भागेर काम गर्नुभन्दा तपाईंलाई कुनैपनि समस्या परेमा यस पुस्तिकामा उल्लिखित सम्पर्क ठेगानामा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस् ।

१०) तपाईंको काम गरेको पारिश्रमिक लिदा सधै बैंक मार्फत लिनुहोस् साथै रसिद दिन नबिर्सनुसुहोस् ।

श्रम तथा अन्य कानुन

विदेश जानु अगाडि स्वाथ्स्य सुरक्षा तथा दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने कानुन तथा सुविधाको बारेमा पनि जानकारी लिनुपर्छ । यस अन्तर्गत निम्न विषयहरु पर्दछ :

- श्रम सम्झौता अनुसार पाउने सेवा सर्त र सुविधा, कानुन अनुसार पाउने अन्य सुविधा तथा छुट र श्रमिकले कार्य क्षेत्रभित्र गर्न नहुने काम ।
- सम्बन्धित देशको प्रहरी तथा सरकारी निकायबाट हुन सक्ने सहयोग ।
- कार्य स्थलमा व्यक्तिगत सुरक्षा र यसको प्रयोग ।
- श्रम सम्वन्धी अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड (वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरुलाई उपयुक्त हुने विषय मात्र)
- वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ऐन, नियम र काम गर्ने देशको श्रम कानुन

ट्राफिक नियम र सङ्केत चिन्ह ।

देश अनुसार ट्राफिक नियम र सङ्केत फरक फरक हुन सक्छ, सवारीको स्पीड पनि बढी हुन्छ । त्यसैले ट्राफिक नियम र सङ्केतको राम्रोसँग पालना गर्नु पर्दछ, नत्र मृत्यु नै हुने गरी दुर्घटनामा परिन्छ ।

स्वास्थ्य रक्षा

- व्यवसायजन्य सुरक्षा र व्यक्तिगत स्वास्थ्य रक्षा, सर्ने खतरनाक रोगहरु र यसबाट बच्ने उपाय, लागु पदार्थ र कुलतबाट बच्ने उपाय तथा एडस जस्ता रोगबाट बच्ने उपायको बारेमा जानकारी ।
- अति तापक्रम तथा न्यून तापक्रम अपनाउनु पर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी सतर्कता
- एकलोपन, न्यास्रो (बोर) लाग्ने अवस्था र थकाईबाट मुक्त हुने उपायहरु ।

महिलासँग सम्बन्धित समस्या

विदेशमा जाने पुरुषलाई भन्दा महिलालाई केही थप समस्या आउने संभावना हुन्छ । त्यसलाई समाधान गर्न तालिमका क्रममा मानसिक रूपमा सबल बनाउने तरिका, यौन दुर्व्यवहार र शारीरिक शोषणबाट जोगिने र त्यस्तो अवस्थामा गरिने कानुनी प्रतिरोधको विषय, प्रजनन स्वास्थ्य जस्ता विषयमा जानकारी लिनुपर्छ । यसका अतिरिक्त संगठित रूपमा बस्ने अर्थात नेटवर्किङ गर्ने आदि विषयमा समेत जानकारी लिइराख्नुपर्छ ।

उल्लिखित विषयमा तालिम पाउने हक विदेश जाने सबै कामदारलाई हुन्छ । यस्तो महत्वपूर्ण जानकारीहरु तालिममा सहभागी भए मात्र पाइन्छ । सहभागी नभई प्रमाणपत्र मात्र लिएमा ती महत्वपूर्ण जानकारीबाट वञ्चित हुन्छ । तालिम लिँदा तीमध्ये कुनै कुरा छुटेमा स्वयं अग्रसर भई जानकारी लिनुपर्छ ।

संगठित हुन प्रयत्न गर्नुहोस्

- आफूले काम गर्ने ठाउँमा यूनियन छ, छैन ? छ भने विदेशी मजदुरलाई उनीहरूले सदस्य बनाउँछन्, बनाउँदैनन् बुझ्नुहोस् ।
- कामको दुनियाँमा पसेपछि तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । त्यस ठाउँमा काम गर्ने अरू कामदार जस्तै तपाईं पनि कम्पनीको एउटा पूर्जा मात्र हुनुहुनेछ । त्यसैले संगठित हुनुहोस् । सामूहिक आवाज मात्र मालिकले सुन्नेछ ।

- त्यो देशमा नेपालीको संगठन छ ? पत्ता लगाउनुहोस् । छ भने तुरुन्त सदस्य बन्नुहोस् । संगठनको सदस्य बन्नु भनेको सस्तो राजनीति गर्नु होइन, नेतागिरी गर्नु पनि होइन । बिरानो ठाउँमा संगठन नै तपाईंको घर-परिवार र अभिभावक हो । त्यसको सदस्य बनेमा तपाईंलाई नाफा नै हुन्छ ।
- यदि नेपालीको संगठन छैन भने त्यो देशमा काम गर्ने अरू विदेशी मजदुरहरूको पो संगठन छ कि ? तिनीहरूले तपाईंलाई पनि सहयोग गर्छन् कि ? बुझ्नुहोस् ।
- आफूले थाहा पाएको कुरा अरू नेपालीलाई पनि बताउनुहोस्, एकलकाँटे नबन्नुहोस् ।

श्रमिकहरूलाई सकेसम्म कम सुविधा दिने र बढी काम गराउने कुरा सामान्यतया रोजगारदाताहरूको चरित्र हो । श्रमिकहरूको बिचमा संगठन निर्माण गर्ने र संगठित प्रयासबाट आफ्नो अधिकार प्राप्त गर्ने श्रमिकहरूको चरित्र हो । त्यसैले तपाईं जहाँ जानुहुन्छ, त्यहाँ स्थानीय यूनियन, नेपालीहरूको संगठन वा प्रवासी श्रमिक सम्बन्धी संगठनहरूमा संगठित हुने र श्रमिकहरूको अधिकारको लागि एक–आपसमा सहयोग गर्ने अभियानमा सहभागी हुनुहोस् । अर्कालाई समस्या पर्दा तपाईंले सहयोग गर्नु भए मात्रै तपाईंलाई समस्या पर्दा पनि अरूले सहयोग गर्नेछन् ।

भाग ५

वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी कानुनी व्यवस्था

श्रम संझौता के हो ? यो किन र कसरी गरिन्छ ? कामका सर्त कस्ता छन् ध्यान दिनुहोस्

श्रम संझौता भनेको तपाईं र तपाईंको रोजगारदाता बिच गरिने काम, सेवा सुविधाका सर्त सम्बन्धी गरिने संझौतापत्र हो । विदेशमा काम गर्न जानुभन्दा पहिला काम गर्न पठाउने कम्पनी मार्फत काम गर्ने कम्पनी र काम गर्न जाने श्रमिक बिच सम्झौता गरिन्छ । विदेश जानुअघि कामको सर्त सम्झौता राम्ररी हेर्नुहोस्, यसरी सम्झौता गर्दा सम्झौतापत्रमा निम्न कुरा स्पष्टरूपमा उल्लेख गरिनुपर्दछ ।

- गरिने काम
- काम गर्ने ठाउँ वा कम्पनीको नाम
- दैनिक वा साप्ताहिक कार्यघण्टा
- काम गरे बापत पाउने ज्याला,
- सुविधा र सेवा
- भुक्तानीको किसिम (साप्ताहिक वा मासिक) र नगद वा चेक वा बैंक मार्फत
- बोनस, ओभर टाइमको भुक्तानी दर
- जीवनबीमा, औषधी उपचारको व्यवस्था र दुर्घटना भएमा क्षतिपूर्तिको व्यवस्था
- वार्षिक बिदा, बिरामी बिदा, सुत्केरी/सुत्केरो बिदा आदि
- काम बन्द भएमा वा कामबाट निकालिएमा वा काम छाडेमा क्षतिपूर्तिको व्यवस्था र त्यो प्राप्त गर्ने प्रक्रिया

सम्झौतापत्र सक्कली हो वा नक्कली भन्ने छुट्याउन सक्नुपर्छ । कसैले एक भन्दा बढी संझौता बनाएमा तपाई ठगीमा पर्न सक्नुहुन्छ । सम्झौताको प्रतिलिपि परिवार वा नजिकको साथीलाई उपलब्ध गराइराख्नु पर्दछ ।

धेरै उठ्ने सवालहरु (एफ.ए.क्यू.)

तपाईंलाई कानुनी रूपले पठाएको छ छैन कसरी थाहा पाउने ?

यस्तो समस्या भएमा सबैभन्दा पहिले तपाईसँग भएका कागजात चेक गर्ने । यदि इन्टरनेट चलाउन जान्ने भएमा तलको प्रक्रिया बमोजिम बुझ्न सक्नुहुन्छ । अन्यथा, वैदेशिक रोजगार विभागबाट जानकारी लिन सक्नुहुन्छ । यसमा तपाईंको नाम देखिएमा तपाईंलाई कानुनी रूपले पठाएको र नदेखिएमा गैरकानुनी रूपले पठाएको भन्ने यकिन हुनुहोस् ।

वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाईटको नामः http://www.dofe.gov.np

श्रम स्वीकृति खोजी :

राहदानी नं. : [ ]

स्टिकर नं. : [ ]

यस साईटमा तपाईले एउटा यो देखिएका वक्समा आफ्नो स्टिकर नं नभए पनि पासपोर्ट नं टाईप गर्नु भयो भने तपाईको विवरण पाउन सक्नुहुन्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा पठाउने भनी नपठाएमा के हुन्छ ?

वैदेशिक रोजगारमा पठाउने भनी कुनै कम्पनीले रकम लिई तीन महिना भित्र नपठाएमा उक्त रकमको सावा र वार्षिक २० प्रतिशतका दरले ब्याज समेत जोडी जम्मा ३० दिनभित्र उक्त रकम फिर्ता गर्नु पर्दछ । (दफा २०)

श्रमिकले वैदेशिक रोजगारमा जान इन्कार गरेमा के हुन्छ ?

श्रमिकले जान इन्कार गरे भिसाशुल्क मात्र कट्टा गरी बाँकी रकम फिर्ता गर्नु पर्दछ । साथै विज्ञापन भन्दा फरक सर्त राखी वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्ने भएमा कामदारले जान इन्कार गर्दा कम्पनीले लिएको पूरै रकम फिर्ता दिनु पर्दछ ।

के व्यक्तिगत रूपमा श्रमिक विदेश जान सक्छन् ?

कुनै पनि व्यक्ति व्यक्तिगत रूपमा पनि बीमा गरी विदेशमा काम गर्न जान सक्दछ । यसरी जाने भएमा विभागद्वारा श्रम स्वीकृति लिएर मात्र विदेश जानुपर्दछ ।

कुन कुन अवस्थामा श्रमिकले क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्दछ ?

क) रोजगारदाता संस्थाले संझौता बमोजिम रोजगार उपलब्ध नगराएमा: सम्पूर्ण खर्चको क्षतिपूर्ति पठाउने कम्पनीले ब्यहोर्ने ।

ख) करार विपरीत कार्य गरे गराएमा : १ लाख सम्म जरिवाना तिराई जति पारिश्रमिक र सुविधा कम लिएको हो, सो रकम कामदारलाई सट्टा भर्ना गरी पठाउने कम्पनीले ब्यहोर्ने ।

ग) गलत स्वास्थ्य परीक्षण प्रतिवेदन बनाई पठाएमा : विदेश जाँदा र फिर्ता हुँदा लागेको खर्च उक्त स्वास्थ्य संस्थाले ब्यहोर्ने ।

के श्रमिकलाई नेपाल फिर्ता गर्न सकिन्छ ?

क) पठाउने कम्पनीले स्वदेश फिर्ता झिकाउनु पर्ने अवस्था : करारबमोजिमको सुविधा नपाई श्रमिक अलपत्र परे मेनपावर कम्पनीले आफ्नै खर्चमा स्वदेश झिकाउनु पर्दछ ।

ख) नेपाल सरकारले स्वदेश फिर्ता झिकाउनु पर्ने अवस्था : कुनै प्रकारको दैवी प्रकोप परेमा कुटनीतिक नियोग मार्फत सरकारले स्वदेश झिकाउनु पर्दछ ।

ग) कामदार स्वयं फिर्ता आउनु पर्ने : करार अवधि समाप्त भएमा कामदार आफै स्वदेश फिर्ता आउनु पर्दछ ।

श्रमिकको मृत्यु भएमा के गर्ने ?

रोजगारदाता कम्पनी, पठाउने र प्राप्त गर्ने दुबै देशका सरकारहरुले शव नेपाल झिकाउनु पर्ने । यस्तो अवस्थामा मृत्यु प्रमाणित भएको ६ महिना भित्र क्षतिपूर्ति माग गरेमा वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डले १ लाखसम्म क्षतिपूर्ति दिने व्यवस्था गरेको छ ।

नेपालमा उजूरी सम्बन्धी के के व्यवस्थाहरु छन् ?

उजूरी गर्ने ठाउँ : वैदेशिक रोजगार विभाग र नजिकको प्रहरी कार्यालय ।

उजूरी दर्ता गराउने व्यक्ति : ठगिएको व्यक्ति नेपालमै भए निजले नै र विदेश भएमा निजको परिवारका सदस्य वा कुनै ट्रेड यूनियन तथा संघसंस्था मार्फत

पनि उजूरी दर्ता हुन्छ । यस्तो कोही नभएमा व्यक्ति स्वयं स्वदेश फर्की नेपाल फर्केको एक वर्षभित्र उजूर गर्न सकिनेछ ।

तर, वैदेशिक रोजगारको स्वीकृति नलिई कसैले कसैलाई गैरकानुनी रूपले पठाई बेचबिखन गरेमा, बेश्यावृत्तिमा लगाएमा वा त्यस्तो उद्देश्य राखेमा वा मावन अङ्ग बेचविखन गर्न लगाएमा मानव बेचविखन नियन्त्रण ऐन २०६४ बमोजिम कार्वाही गर्न सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारका मुद्दाको कानुनी प्रक्रिया के छ ?

वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी उजूरी वैदेशिक रोजगार विभागमा गर्नु पर्दछ । उक्त विभागमा दर्ता भएका उजूरीको सम्बन्धमा विभागद्वारा ३० दिन सम्म मुद्दा अनुसन्धान गर्दा टुङ्गो नलागेमा सरकारी वकिल मार्फत वैदेशिक रोजगार न्यायधिकरणमा मुद्दा दर्ता गरिन्छ ।

कानुन विपरीत वैदेशिक रोजगारमा पठाउनेलाई के के सजाय हुन्छ ?

- वैदेशिक रोजगारमा पठाउँदा लिएको रकम र त्यसको ५० प्रतिशत हर्जना तथा जान आउन लागेको खर्च सम्पूर्ण भराई ३ देखि ७ वर्षसम्म कैद र ३ देखि ५ लाखसम्म जरिवाना हुनेछ ।
- इजाजत लिएको कम्पनीले स्वीकृत नलिई कामदार विदेश पठाएमा लिएको रकम, त्यसको ५० प्रतिशत हर्जना, जान आउन लागेको खर्च सम्पूर्ण भराई ३ देखि ७ वर्षसम्म कैद र ३ देखि ५ लाखसम्म जरिवाना र इजाजत समेत रद्द हुनेछ ।
- १८ वर्ष मुनिका नाबालकलाई पठाएमा ३ देखि ७ वर्षसम्म कैद र ३ देखि ५ लाखसम्म जरिवाना हुनेछ ।
- नेपाल सरकारले खुला नगरेका मुलुकहरुमा पठाएमा ३ देखि ७ वर्षसम्म कैद र ३ देखि ५ लाखसम्म जरिवाना हुनेछ ।
- रोजगार करार विपरीत कार्य गराएमा १ लाख रुपैया जरिवाना र कम भएको पारिश्रमिक भराइदिनु पर्दछ ।

- संझौताको सर्त बमोजिम रोजगारी उपलब्ध नगराएमा लागेको सम्पूर्ण खर्चको क्षतिपूर्ति भराईदिनु पर्दछ ।
- गलत स्वास्थ्य परीक्षण प्रतिवेदनको कारणले फिर्ता हुनु परेमा जाँदा आउँदा लागेको सम्पूर्ण खर्च स्वास्थ्य संस्थाबाट भराईदिनु पर्दछ ।
- रकम फिर्ता वा क्षतिपूर्ति दिन इन्कार गरेमा सम्बन्धित श्रमिकलाई क्षतिपूर्ति वा रकम फिर्ता दिलाई १ लाख जरिवानाका साथै तिनको इजाजत रद्द हुनेछ ।
- व्यवसायी वा रोजगारदाताको कारणले श्रमिक स्वदेश फिर्ता हुनु परेमा व्यवसायीले लाग्ने सम्पूर्ण खर्च व्यहोरी फिर्ता गराई तिरेको रकमको क्षतिपूर्ति समेत भराइदिनु पर्दछ ।

भाग ६

समस्या पर्दा कसलाई सम्पर्क गर्ने ?

तपाईंले काम गर्ने ठाउँमा समस्या पर्न सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा तपाईंलाई प्रवासी श्रमिकको बारेमा काम गर्ने संघसंस्थाहरूले सहयोग गर्न सक्छन् । यस्ता संघसंस्थामा सम्पर्क गरिसकेपछि तपाईंलाई परेका समस्या र घटेका घटनाहरू नलुकाइकन जस्ताको तस्तै भन्नुहोस् । अन्यथा कुरा ढाँट्दा वा लुकाउँदा तपाईंलाई गर्ने सहयोगमा नै समस्या पर्न सक्छ ।

राजदूतावास

तपाईंलाई समस्या पर्दा सहयोग गर्नु सम्बन्धित देशमा रहेको नेपाली राजदूतावासको दायित्व हो । त्यसैले समस्या पर्दा तुरुन्त दूतावासमा सम्पर्क गरी जानकारी गराउनुहोस् ।

ट्रेड यूनियन

ट्रेड यूनियन भनेको श्रमिकहरूको हकहितको लागि काम गर्ने संगठन हो । नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ नेपालमा काम गर्ने श्रमिकहरूको यस्तै एउटा ट्रेड यूनियन हो । यसलाई छोटकरीमा जिफन्ट भनिन्छ । यसले विदेशमा रहेका प्रवासी नेपाली र नेपालमा काम गर्ने विदेशी श्रमिकलाई पनि आफ्नो छाताभित्र समाहित गर्दै आएको छ । यस महासंघ अन्तर्गत एउटा प्रवासी श्रमिक डेस्क (माईग्रेन्ट डेस्क) गठन गरिएको छ, जिफन्टले विदेशमा रहेका नेपाली श्रमिकहरुलाई संगठित गर्ने, विदेश जाने श्रमिकलाई जिफन्ट सपोर्ट ग्रुपको सदस्यता प्रदान गर्ने, विभिन्न देश तथा निकायहरुसँग समन्वय गर्ने, हक अधिकारको लागि आवाज उठाउने, विदेशमा अलपत्र र सङ्कटमा परेकालाई उद्धार गर्ने, कानुनी तथा सांगठनिक परामर्श दिने तथा कानुनी सहयोग गर्ने लगायतका कार्य गर्दै आइरहेको छ ।

जिफन्ट सहयोग समूह

विदेशमा प्रवासी नेपाली श्रमिकहरूलाई संगठित गर्ने र उनीहरूलाई ट्रेड यूनियन आन्दोलनमा सहभागी गराउँदै आफ्नो अधिकारको लागि क्रियाशील हुन प्रेरित गर्ने उद्देश्यले विभिन्न देशमा जिफन्ट सहयोग समूहहरू गठन भएका छन् । जिफन्ट सहयोग समूह निर्माण गरी त्यहाँको स्थानीय यूनियनसँग सम्पर्क बिस्तारको लागि जिफन्टले आफ्नो विदेश विभाग मार्फत सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ । तपाईं पनि यसमा सहभागी भई श्रमिक एकता र सहयोगमा सहभागी हुनुहोस् ।

जिफन्टसँग सहकार्य गर्दै आएका विदेशस्थित ट्रेड यूनियनहरू

कोरिया – कोरियन कन्फेडेरेसन अफ ट्रेड यूनियन (केसिटीयू)

भारत – सेन्टर फर इन्डियन ट्रेड यूनियन (सिटु)
– अखिल भारतीय ट्रेड यूनियन कांग्रेस (एआइटियूसी)

मलेसिया – मलेसियन ट्रेड यूनियन कांग्रेस (एमटियूसी)

बहराइन – जेनेरल फेडरेशन अफ बहराइन ट्रेड यूनियन (जिएफविटियू)

कुवेत – कुवेत ट्रेड यूनियन (केटियूएफ)

पठाउने कम्पनी

तपाईंको अधिकारको सुरक्षा गर्ने दायित्व तपाईंलाई पठाउने मेनपावर कम्पनीको पनि हो । यसर्थ सम्झौता अनुसार काम नभएमा वा कुनै समस्या परेमा उसलाई सम्पर्क गरी समस्या समाधानको लागि पहल गर्न माग गर्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगार विभाग

सामान्यतया वैदेशिक रोजगार विभाग भनेको श्रमिकको अधिकारको रक्षार्थ खडा गरिएको सरकारी संयन्त्र हो । विदेशमा रहदा कुनै पनि समस्या परेमा तपाईंले यस विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगार विभागको हटलाइन फो नं :

००९७७ १ ४११२३५० हटलाइन नं (यसमा २४ सै घण्टा फोन उठ्छ)

ठेगाना :

नेपाल सरकार, श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
वैदेशिक रोजगार विभाग, तीनकुने, काठमाडौं, नेपाल
फोन नं. : ९७७-१-४४६२९९
फ्याकस नं : ९७७-१-४११२४७
इमेल : info@dofe.gov.np
वेबसाइट : www.dofe.gov.np

वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्ड

यस बोर्डको कल्याणकारी कोषमा कानुन बमोजिम श्रम इजाजत लिएर जानेहरुले तिरेको रकमबाट रु. १,०००। जम्मा हुन्छ, जुन रकम वैदेशिक रोजगारमा जाने नेपालीहरुको कुनै पनि समस्या भएमा खर्च गर्न प्रयोग गरिन्छ। जस्तै मृत्यु भएमा रु. १,५०,०००। पीडितको परिवारलाई दिने, अङ्गभङ्ग भएमा राहत रकम उपलब्ध गराउने, विदेशमा अलपत्र परेमा उद्धार गरी नेपाल झिकाउने आदि। यसर्थ यस्ता कुनै पनि समस्या भएमा यस बोर्डमा सम्पर्क राख्नुपर्दछ। यो वैदेशिक रोजागरमा जाने श्रमिकहरुको लागि स्थापना गरिएको कल्याणकारी निकाय हो।

वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डको सम्पर्क ठेगाना :

वैदेशिक रोजगार प्रवर्धन बोर्डको सचिवालय

अनामनगर, काठमाडौं

फोन : ४१०२६०७, ४१०२७११

टोल फ्रि नं. १६६००१-५०००५ (यसमा फोन गर्दा पैसा लाग्दैन)

Email: info@fepb.gov.np,

Web site: www.fepb.gov.np

श्रम सम्बन्धी अन्य संघसंस्था र संगठनहरू

प्रवासी श्रमिकहरूको समस्यामा सहयोग गर्ने, उनीहरूको अधिकारको लागि लड्ने र आवश्यक पर्दा खाने बस्ने समेत व्यवस्था गर्ने उद्देश्यले विभिन्न गैरसरकारी संघसंस्थाहरु क्रियाशील रहेका छन्। यी संस्थाहरू कतै धर्मका नाममा खुलेका छन् त कतै राष्ट्रियता, विचार र जातिको नाममा पनि खुलेका छन्। आखिर जेसुकै नाममा खुलेका संस्था भए पनि यदि तपाईंको समस्यामा सहभागी हुन्छन् भने तपाईंले उनीहरूको सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। बिना हिच्किचाहट उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र सहयोगको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

सम्पर्क :

नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ (जिफन्ट)
मनमोहन मजदुर भवन, पुतलीसडक, काठमाडौं
पोष्ट बक्स १०६५२, फोन : ००९७७ १ ४१६८०००
प्रवासी श्रमिक डेस्क
समर थापा (संयोजक) - मो.नं. ९८४१ ३१०८३२
निशा बानिया-अधिवक्ता (सदस्य) - मो.नं. ९८५१० १९८६५
बज्र राई (सदस्य) - मो.नं. ९८५११ ०१८८०

सम्बन्धित सहयोगी निकायहरुको सम्पर्क ठेगाना :

जिफन्ट सपोर्ट ग्रुपहरु :

मलेसिया
वेदकुमार खतिवडा
मोवाईल नं ००६० १४६४६७३१५
इमेल ठेगाना : gefontmalaysia@yahoo.com
हटलाईन नं : ६०१२२२३४३५७
(यस नं. मा 60 12 223 HELP लेखेर एसएमएसद्वारा मेसेज गरेर पठाउनु पर्दछ, तपाईंको समस्या समाधानको लागि तुरुन्तै पहल हुनेछ)

यू.ए.ई
सम्पर्क : किशोर के.सी.
आबुधावी
फोन नं ००९७१ ५ ५५२६१४५३
इमेल : kishor_kc50@yahoo.com

कतार
एसोशियसन अफ नेपाली माइग्रेन्ट वर्करस (नेपाली प्रवासी श्रमिक संघ)
विश्व नेपाल, सल्लाहकार
ई-मेल: bishwonepal@gmail.com
मोबाईल नं. ००९७१ ३३१०५१०३
ढाल सिं मगर, अध्यक्ष
ई-मेल: dhalsingh30@gmail.com
मोबाईल नं. ००९७१ ६६८० १००३

दक्षिण कोरिया
सम्पर्क : उदय राई
फोन नं ००८२ १० ५६७५२०११
Email : raiub7@yahoo.com

अन्य निकायहरु :

लेबनान
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६१

अवैतनिक महावाणिज्य दूत
बेरुत
बदारो स्ट्रिट, नदिम कोमइर ब्लेड्ज,
८ औं तल्ला
पोष्ट बक्स नं. २०५८-८३२३ बेरुत
टेलिफोन नं. ०१ ३८६ ६९०
फ्याक्स नं. ०१ ३८६ ६९०
ई-मेल: elkouryj@dm.net.lb

गैरआवसीय नेपाली संघ (एनआरएन)
बेरुत
सम्पर्क: माइग्रेन्ट कम्यूनिटी सेन्टर(एमसिसि)
नबा बोउर्ज हम्मोउद
फोन नं. ७६ ७२२६८४
ई-मेल: nrnalebanon@yahoo.com

कारितास लेबनान आप्रवासी केन्द्र (सिएलएमसी)
तक्ला सेन्टर, फेसिङ्ग फुटुरोस्कोप, कार्लस
हे लोउ बोउलेभार्द - सिन एल फिल
पोष्ट बक्स ४००६१ बाब्दा
हट लाईन : ०३ २९००६६/०३ ०
फोन नं. ०१ ५०२५५०
फ्याक्स नं. ०१ ५०२५५०
ई-मेल: carimigr@inco.com.lb
वेब साइट: www.caritasmigrant.org.lb

“काफा” अती हिंसा र शोषण
४३ बदारो ब्लेड्ज, पहिलो तल्ला
पोष्ट बक्स नं. ११६-५०४२ बेरुत
हेल्पलाईन : ७६ ०९०९१०
फोन नं. ०१ ३९२२२०/०१ ३९२२२१
फ्याक्स नं. ०१ ३९२२२०
ई-मेल: kafa@kafa.org.lb
वेब साइट: www.kafa.org.lb

जोर्डन
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६२

अवैतनिक महावाणिज्य दूत
अम्मान
क्वीन रानिए स्ट्रीट ब्लेड्ज १५, पोष्ट
बक्स ४५५ अम्मन ११८२१
फोन नं. ०६ ५६६ ७६६६
फ्याक्स नं. ०६ ५६८ ८३८८
ई-मेल: Nepal@firstnet.com.jo

जोर्डन ट्रेड यूनियन महासंघ
अम्मान
स्मेइसानी-अल क्वादी इयास स्ट्रीट, दमिन
पोष्ट बक्स: १०६५ अम्मान
फोन नं. ०६ ५६७ ५५४५
फ्याक्स नं. ०६ ५६७ ५५२५

तामकिन फर लिगल एड एण्ड ह्यूमन राईटस् (कानुनी परामर्श तथा मानव अधिकार)
अम्मान
तेला अलाली, वास्फी अल-ताल स्ट्रीट
बिल्डीङ्ग नं ८०, अम्मान
फोन नं. ०६ ५६७ १७२९
फ्याक्स नं. ०६ ५६७ १७२९
मोवाईल नं. ०७९ ६४० ४४०६
ई-मेल: info@tamkeen-jo.org
वेब साइट: http://www.tamkeen-jo.org

कुवेत
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६५

नेपाली दूतावास
कुवेत
दोहा भिल्ला नं. १८४, स्ट्रीट नं. ८०४
बल्क नं. ८ अल जाहरा एरिया, साउथ सुर्रा
फोन नं. ०२ ५३२ १६०३/०२ ५३२ १६०४
फ्याक्स नं. ०२ ५३२ १६२८/०२ ५३२ १६०१
ई-मेल: kuwait@mofa.gov.np
वेब साइट: www.kuwait.mofa.gov.np

कुवेत ट्रेड यूनियन फेडेरेसन (KTUF)
साल्मीया ब्लक नं ११, (मैदान हवाली)
अबदुल्लाह अल फराज स्ट्रीट
पोष्ट वक्स नं ५१८५ , सफाट १३०५२
फोन नं ००९६५ २५६३६३८९ /१६७४५

कतार
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७४

नेपाली दूतावास
दोहा
भिल्ला नम्बर १३ स्ट्रीट नम्बर ८१० ४२,
इब्ने बजाह,
फोन नं. ४४६७५६८१/४४६७५६८३
फ्याक्स नं. ४४६७ ५६८०
ई-मेल: nembdoha@qatar.net.qa
वेब साइट: www.rnedoha.org.qa

नेशनल ह्यूमन राइट कमिसन
(राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग)
दोहा
फेरिज अब्दुलजीज एरिया अपोजिट
पेट्रोल स्टेसन नासिर बिन खालिद
इन्टरसेसन डिरेक्सन ओटाबी टावर
पोष्ट बक्स २३१०४
फोन नं. ४४४ ०८८
फ्याक्स नं. ४४४ ४४०१३
हट लाईन : ०३२९००६६/०३०९२५३८
इ-मेल: nhrc@qatar.net.qa
वेब साइट: www.nhrc-qa.org/en/default.aspx

कतार फाउण्डेसन फर कमब्याटीङ ह्यूमन ट्राफिकिङ (मानव बेचबिखन प्रतिरोध फाउण्डेसन)
पोष्ट बक्स नं. ५५४६६, दोहा
फोन नं. ४४४९१२८८८
फ्याक्स नं. ४४९१२८८९,४४६६९२२२९७४
हट लाईन :०५५६५३३८८,०४४९१२८८८
ई-मेल: Info@qfcht.org.qa
वेब साइट: www.qfcht.org.qa

साउदी अरेबिया
अन्तरराष्ट्रिय कोड ०० ९६६

नेपाली राजदूतावास
रियाद
खाजान स्ट्रीट
अल मोरब्बाह
(प्रिन्स मुसद प्यालेस नजिक)
पोष्ट बक्स ९४३८४, रियाद ११६९३
फोन नं. ०१४०२४७५८, ०१४०३९४८२
फ्याक्स नं. ०१ ४६४ ०६९०
ई-मेल: info@neksa.org
वेब साईट: Web: www.neksa.org

यू.ए.ई.
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ००९७१

नेपाली राजदूतावास
आबु धावी
हरेब मोहम्मद हारेब
अल ओटइबा बिल्डीङ्ग नं. १६७०
फ्याट नं. १०२ (पहिलो तल्ला)
एयरपोर्ट रोड, कोर्नीच एरिया
पोष्ट बक्स नं. ३८२८२, आबु धाबी
फोन नं. ०२ ६३४ ४३८५
फ्याक्स नं. ०२ ६३४ ४४६९
ई-मेल: nepemuae@emirates.net.ae
वेब साइट: www.nepembassyuae.ae

बहराइन
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७३

माइग्रेन्ट वर्कर प्रोटेक्सन सोसाइटी
(प्रवासी श्रमिक सुरक्षा समाज)
फ्याट नं. २, अद्लीया, एरिया ३२६
पोष्ट बक्स नं. २६८०५, बहराइन
फोन नं. ०१ ७८२ ७८९५
फ्याक्स नं.०१ ७८२ ७८९५

ट्रेड यूनियन महासंघ बहराइन (जिएफबिटीयू)
पोष्ट बक्स : २६८०५ बहराइन
फोन नं.०१ ७७२ ७३३३
फ्याक्स नं.०१ ७७२ ९५९९
ई-मेल: gcbw@batelco.com.bh

भारत
अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९१

नेपाली राजदूतावास
नयाँ दिल्ली
बारखम्बा रोड, नयाँ दिल्ली - 110 001
फोन ०११ २३३२८०६६/९९६९/९२१८/७३६१
फ्याक्स नं. ०११ २३३२ ६८५७/९६४७
ई-मेल: connepembdelhi@airtelmail.in
वेब साईट: www.nepalembassy.in

अनुसूची १ - उजूरीको ढाँचा

श्री वैदेशिक रोजगार विभाग, काठमाण्डौंमा पेश गरेको

उजूरी दरखास्त

१. **उजूरीकर्ताको नाम, थर, ठेगाना** :
.... को छोरी .... बस्ने पासपोर्ट नं...... को वर्ष ...... को --------- १

२. **कुन अपराध सम्बन्धमा दरखास्त, सूचना गरेको** : वैदेशिक रोजगार ठगी ।

३. **अपराध गर्ने व्यक्तिको नाम, थर, ठेगाना र हुलिया** :
(कम्पनीको, व्यक्तिको नाम पुरा ठेगाना लेख्ने)

४. **अपराध भएको, भइरहेको वा हुन सक्ने सम्बन्धित ठाउँ, मिती, समयः**

५. **दरखास्तको व्यहोरा** :

६. अत: ....क्षतिपूर्ति रकम रु....... दिलाई प्रतिवादीहरुलाई हदै सम्मको कार्वाही गरिपाउँ ।

६. **अपराध सम्बन्धी कुनै सबुद प्रमाण भए सो कुरा** : रसिद, भर्पाई, संझौतापत्र वा अन्य भएको कागजात ।

७. **अपराध सम्बन्धी कुनै अन्य विवरणः** प्रतिवादीहरुलाई झिकाई बुझि पाउँ ।

८. केश तहकिकात हुँदा वा अदातलमा मुद्दा चल्दाका बखत उपस्थित हुनुपर्ने जनाउ पाएमा सो बमोजिम उपस्थित हुनेछु ।

९. यसमा लेखिएको व्यहोरा ठीक साँचो छ, झुट्टा ठहरे कानुन बमोजिम सहुँला बुझाउँला ।

उजूरीकर्ता

निज---------------१

इति सम्वत् साल महिना गते रोज शुभम् -----------------------------------।

(यस्तो उजूरी दिँदा सकभर वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी मुद्दा हेर्ने वकिललाई लेखाउनु राम्रो हुन्छ ।)