International
Labour
Organization

တို့ အိမ်ဖော်အလုပ်သမား – တင့်တင့်တယ်တယ်လုပ်အားရှင်များ

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းရှိ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအတွက် နည်းစနစ်ကျစေမည့် လမ်းညွှန်

** မြန်မာဘာသာပြန် **

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အိမ်ဖော်အလုပ်သမားအားလုံးရဲ့ အလုပ်ဂုဏ်ကို
လေးစား မြှင့်တင်ရေး

မူပိုင်ခွင့် © နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများ အဖွဲ့ချုပ် ၂၀၁၃
၂၀၁၃ တွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေသည်။

နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများ အဖွဲ့ချုပ်၏ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် ကမ္ဘာတခန်း မူပိုင်ခွင့် သဘောတူညီချက်၏ ညှိနှိုင်းမှတ်တမ်း (၂) ပါ မူပိုင်ခွင့် အတိုင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဤစာအုပ်ထဲမှ ကောက်နုတ်ချက်များကို ခွင့်ပြုချက် မတောင်းဘဲ ထပ်မံ၍ ထုတ်ဝေနိုင်ပါသည်။ ထပ်မံထုတ်ဝေခွင့် (သို့မဟုတ်) ဘာသာပြန်ခွင့်တို့ကို ILO မှ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း (ခွင့်ပြုချက်များ) နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများရုံး CH1211 **Geneva 22, Swizerland** (သို့မဟုတ်) အီးမေးလ် **pubvente@ilo.org** ထံသို့ ခွင့်တောင်းပါ။ နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများရုံးမှ ထုတ်ဝေခွင့် တောင်းဆိုချက်များကို ကြိုဆိုပါသည်။ စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့သိုက် (သို့မဟုတ်) ဆေးရုံကဲ့သို့သော ကိစ္စမျိုးအတွက် တည်ထောင်ထားသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့် မှတ်ပုံတင်ထားသော အဖွဲ့အစည်းများသည် ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့် လိုင်စင်ရထားသည်နှင့်အညီ မိတ္တူ (ကော်ပီ) ပွားနိုင်ပါသည်။ သင့်နိုင်ငံတွင် ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့်ရထားသော အဖွဲ့အစည်းကို www.ifrro.org မှ ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။

တို့ အိမ်ဖော်အလုပ်သမား – တန်တန်တယ်တယ် လုပ်အားရှင်များ။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများအတွက် နည်းစနစ်ကျစေမည့် လမ်းညွှန် / နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများ အဖွဲ့ချုပ်၊ အရှေ့အာရှအတွက် ဒေသခွဲ ILO ရုံး – ဘန်ကောက်၊ ILO ၂၀၁၃
၂၄-မျက်နှာ

ISBN 9789228229707, 9789228229714 (web pdf)

ILO Subregional Office for East Asia

domestic worker / decent work / workers rights / working conditions / Thailand

13.11.6

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် (ISBN: 9789221229704; 9789221229711 (web pdf)), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃
လာအိုဘာသာဖြင့် (ISBN 9789228229721, 9789228229738 (web pdf)), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃
ပိုးကရင်ဘာသာဖြင့် (ISBN 9789228229745, 9789228229752 (web pdf)), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃
ရှမ်းဘာသာဖြင့် (ISBN 9789228229769, 9789228229776 (web pdf)), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃
စကောကရင်ဘာသာဖြင့် (ISBN 9789228231373, 9789228231380 (web pdf), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃
ထိုင်းဘာသာဖြင့် (ISBN 9789228229783, 9789228229790 (web pdf)), ဘန်ကောက်၊ ၂၀၁၃

ILO Cataloguing in Publication Data

ကုလသမဂ္ဂ၏အစဉ်အလာနှင့် လိုက်လျောညီထွေသည့် ILO ၏စာအုပ်ထုတ်ဝေရာတွင် အသုံးပြုသော ပုံစံနှင့် တင်ပြအသုံးပြုသော ဆက်စပ်သည့် ပစ္စည်းတို့သည် နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားများရုံး၏ တစိတ်တပိုင်းမှာ နိုင်ငံ (သို့မဟုတ်) ဧရိယာ (သို့မဟုတ်) နယ်ပယ်တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) ထိုနယ်ပယ်တို့မှ အာဏာပိုင်တို့၏ တရားဝင်အခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်သော (သို့မဟုတ်) ထိုနယ်ပယ်တို့၏ နယ်နိမိတ်နှင့် ပတ်သတ်သော ထင်မြင်သုံးသပ်ချက်ပေးခြင်းသည် မထိခိုက်ပါ။

စာချုပ်ပါ အချက်များတွင် ဖော်ပြထားသော သုံးသပ်ချက်များအတွက် တာဝန်တွေရှား၊ သီးသန့် စာရေးဆရာများပါရှိသော စာပေသင်ကြား လေ့လာခြင်းများနှင့် အခြား ပူးပေါင်းပါဝင်သော ကျွန်ုပ်သည့်အခြေအနေမျိုးများနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားရုံးများ၏သုံးသပ်ချက်များဖြင့် ဖော်ပြသော ထောက်ခံချက် တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၏အမည်များ၊ ကုန်သွယ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ၏ ရည်ညွှန်းချက်သည် နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားများရုံးက ထိုအချက်များကို ဆက်စပ်မှုမရှိခြင်း၊ သီးသန့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြမှု မရှိခြင်း၊ ကုန်သွယ်ရေးပစ္စည်း (သို့မဟုတ်) လုပ်ငန်းစဉ်သည် လက်မခံသည့် သင်္ကေတတစ်ခု မဟုတ်ပါ။

ILO မှ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းနှင့် အီလက်ထရောနစ် စာအုပ်စာတမ်းများကို စာအုပ်ဆိုင်ကြီးများမှလည်းကောင်း၊ နိုင်ငံအများရှိ ILO ဒေသတွင်း ရုံးများမှ သော်လည်းကောင်း၊ ILO မှ စာအုပ်ထုတ်ဝေသည့် **International Labour Office** မှ တိုက်ရိုက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကက်တလောက်များနှင့် စာအုပ်အသစ် ထုတ်ဝေထားသည့် စာရင်းများကို အထက်ပါလိပ်စာအတိုင်းမှဖြစ်စေ၊ အီးမေးလ် pubvente@ilo.org မှဖြစ်စေ အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။

နောက်ကျောပေါ်မှ တံဆိပ် (Copyright © ILO) မှလွဲ၍ သရုပ်ဖော်ပုံ (သို့မဟုတ်) ပုံများကို ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့ရှိ မက် (စ်) ဖေါင်ဒေးရှင်းမှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပုံနှိပ်သည်။

သင်သည် အိမ်အလုပ် လုပ်နေသော အလုပ်သမားတစ်ဦးလား။
(သို့မဟုတ်) အိမ်အလုပ် လုပ်ဖို့စဉ်းစားနေသလား။

သင့်ရဲ့အလုပ်တာဝန်များနှင့်
အခွင့်အရေးများကို သိအောင်လုပ်ပါ။

သင်သည် ကောင်းမွန်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း အခြေအနေများ၊ မျှတသော လုပ်အားခနှင့်
လေးစားစွာ ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို ရရှိရန် ထိုက်တန်သည့်
အိမ်သားတစ်ဦး ဖြစ်သည်။

သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် အကျိုးအမြတ်ကို ကြည့်ရှုပေးသော အကောင်းဆုံးဖြစ်သူသည် သင်ကိုယ်တိုင်ပင်
ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ပါဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များသည် သင်အား ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကာကွယ်ရာတွင် ကူညီရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ထဲမှ အကူအညီပေးသော သင်္ကေတများကို ရှာဖွေပါ။

အစိမ်းရောင် "အမှန်" အမှတ်အသားများသည် အသုံးဝင်သော
အကြံပြုချက်များ ဖြစ်သည်။

အနီရောင် "အမှား" အမှတ်အသားသည် အန္တရာယ်များဖြစ်ကြောင်းကို
သင့်ကို သတိပေးထားသည်။

နိုင်ငံခြားသား (သို့မဟုတ်) ထိုင်းဖြစ်ပါစေ၊ အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားဖြစ်ပါစေ ၊ လူငယ် (သို့မဟုတ်) လူကြီးဖြစ်ပါစေ သင့်မှာ အလုပ်တာဝန်များနှင့် အခွင့်အရေးများ ရှိသည်။

အိမ်အလုပ် လုပ်သောအလုပ်သမားတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ အိမ်သားများအတွက် အိမ်အတွင်းနှင့် အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပေးထားသောတာဝန်များကို လုပ်ရသည့် (အပြန်အလှန်အားဖြင့် ရရှိသော လုပ်အားခ အတွက်) အမျိုးသမီး (သို့မဟုတ်) အမျိုးသား တစ်ဦးချင်းစီသာ ဖြစ်သည်။ အိမ်အလုပ်သမားများသည် ထိုင်းလူမျိုး (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံခြားသား (ဥပမာ–ဗမာ၊ လာအို၊ ကမ္ဘောဒီးယား) ဖြစ်နိုင်သည်။

- အိမ်အလုပ်သမား အများစုသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ အမျိုးသမီးများသည် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ အိမ်ကို စောင့်ကြည့်ပေးခြင်းနှင့် အိမ်သားများဖြစ်သည့် ကလေးများကို ထိန်းခြင်း၊ နေမကောင်းသူများနှင့် လူကြီးများကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို အမျိုးသမီးများသာ လုပ်လေ့ရှိသောကြောင့် အလုပ်တာဝန်များသည်လည်း "အမျိုးသမီးအလုပ်"အဖြစ် မကြာခဏ တွေ့မြင်ရသည်။
- ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများသည်လည်း သီးသန့်နေအိမ်များတွင် အလုပ် လုပ်တတ်သည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် အမျိုးသားများကို ကားမောင်းသမားများ၊ လုံခြုံရေးသမားများ။ ဥယျာဉ်မှူးများနှင့် တောက်တိုမယ်ရပြင်ဆင်သော အလုပ်သမားများအဖြစ် အလုပ်ခန့်လေ့ရှိသည်။
- အိမ်အလုပ်သမားများကို မိသားစုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများတွင်လည်း အလုပ်တာဝန်များနှင့်အတူ ကူညီရန် မကြာခဏ ကူခိုင်းလေ့ရှိသည်။

သင်၏ တာဝန်များ –

အိမ်အလုပ်သည် အိမ်၏မိသားစုဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာစေပြီး မိသားစုဝင်များ၏ အခြားလုပ်ဆောင်မှုများကိုပါ လေ့လာရန် အချိန်ပိုရသောကြောင့် တန်ဖိုးရှိသော အလုပ်ဖြစ်သည်။

သင့်တင့်သော လုပ်အားခနှင့် အလုပ်လုပ်မှုအခြေအနေများ၏ အပြန်အလှန်အနေအထားတွင် အလုပ်ရှင်သည် သင့်အား အလုပ်ကို ကောင်းကောင်းလုပ်မည်၊ ရိုးသားမည်၊ သင် တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင့်တာဝန်များကို ပြီးပြည့်စုံအောင်လုပ်ရန် ဝန်ခံမည်ဟု မျှော်လင့်ခွင့်ရှိသည်။

သင့်လျော်သော နားလည် သဘောပေါက်မှုကို အသုံးချရန်နှင့် သင်၏အကောင်းဆုံး စဉ်းစားနိုင်မှုကို အသုံးပြုရန် သင့်အား မျှော်လင့်သည်။ သင် အလုပ်လုပ်သောအိမ်တွင် သင်အပါအဝင် သင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမည့် လူများနှင့် အိမ်အတွက် လုံခြုံရေးသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ သင်သည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများ၊ ပစ္စည်းများကျိုးပဲ့ပျက်ဆီးခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြားမတော်တဆထိခိုက်မှုများကို ချက်ချင်း သတင်းပို့အသိပေးသင့်သည်။

သင့်အခွင့်အရေးဖြစ်သည့် လေးစားခြင်း၊ မျှတသော လုပ်အားခ၊ အလုပ်ခွင် လုံခြုံရေး၊ နားချိန်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်

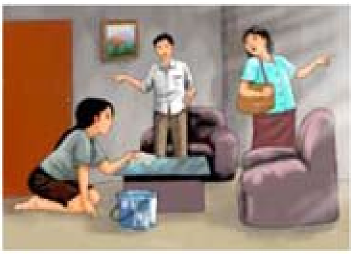
ကျွန်တော်တို့ပြောသည့် "အခွင့်အရေးများ" ဆိုသည်မှာ လူ့အခွင့်အရေးများကို ဆိုလိုပါသည်။ လူ့ဘဝနှင့် အလုပ်တွင် အခြားလူများကဲ့သို့ သိက္ခာရှိစွာ ဆက်ဆံခွင့်ရနိုင်သည့် အခွင့်အရေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာ (သို့မဟုတ်) ဆင်းရဲ၊ လူငယ် (သို့မဟုတ်) လူကြီး၊ အမျိုးသား (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီး ဖြစ်ပါစေ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် လူ့အခွင့်အရေးများ ရှိသည်။

သင်ပေးရမည့် လုပ်အားအတွက် သင့်တင့်မျှတသော လုပ်အားခနှင့် ကောင်းမွန်သော အလုပ်ခွင်အနေအထားရရှိရန် သင့်တွင် မျှော်မှန်းခွင့် အခွင့်အရေးရှိသည်။ သင်၏မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို ဆက်သွယ်ပိုင်ခွင့် သင့်တွင်ရှိပြီး သင်၏အလုပ်ပိတ်ရက်များတွင် ထိုနေအိမ်မှ အပြင်ထွက်ခွင့်နှင့် အခြားသူများနှင့် နေရာများသို့ သွားလည်နိုင်သည့် အခွင့်အရေးလည်း သင့်တွင် ရှိသည်။

သင်သည် မည်သည့်အလုပ် အမျိုးအစားမှာပဲ လုပ်လုပ် သင်၏လူ့အခွင့်အရေးများကို လေးစားရန်နှင့် ကာကွယ်ရန်၊ အနိုင်ကျင့်နှောက်ယှက်ခြင်းများနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ကာ ကောင်းမွန်ပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိသည့် အခြေအနေတွင် နေထိုင်ခွင့်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်များ သင့်တွင် ရှိသည်။

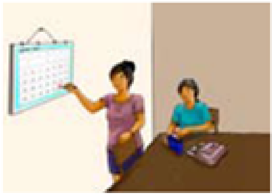
သင်၏အလုပ်ရှင်နှင့် လက်ခံသဘောတူရမည့် အချက်များ

သင်၏တာဝန်များနှင့် အလုပ် စာချုပ် –



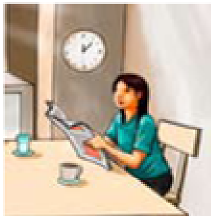
- သင် နေ့စဉ် လုပ်ရမည့် အလုပ်တာဝန်တွေက ဘာတွေလဲ။ သင့်ကို မမေးမြန်းပဲ အလုပ်တာဝန်အသစ်များကို ထပ်တိုးပြီး ခိုင်းနိုင်ပါသလား။
- သင်သည် ဘယ်သူ့ဆီကို အသိပေးရမလဲ။ အလုပ်ရှင် တစ်ယောက်တည်းကိုလား (သို့မဟုတ်) တစ်ယောက် ထက်ပိုပါသလား။
- သင်သည် နိုင်ငံခြားသားဖြစ်လျှင် သင်၏အလုပ်ရှင်သည် အလုပ် လုပ်ကိုင်ခွင့်လက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့် ဗီဇာကို စီစဉ်ပေးမလား။
- သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင်ကိုယ်တိုင်သိမ်းဆည်းထားရမည့် အလုပ်စာချုပ်ထဲတွင် အချက်အလက် အပြည့်အစုံ ရေးပေးမလား။

သင့်လုပ်အားခ –



- လုပ်အားခ သင် ဘယ်လောက် ရမလဲ။ အနိမ့်ဆုံး တစ်ရက် လုပ်အားခသည် ခရိုင်တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါ။ နောက်ဆုံးလုပ်အားခ၏သတင်းကို သိရန် အခြားအိမ်အလုပ်သမားများ (သို့မဟုတ်) ဖုန်း–၁၅၀၆ သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။
- သင့်လုပ်အားခကို ဘယ်လိုရှင်းပေးမလဲ – အပတ်စဉ်လား၊ လစဉ်လား။ လုပ်အားခရှင်းချိန်ကို သတ်မှတ်ထားသော ရက်မှာပဲ အမြဲရှင်းပေးမလား။ လုပ်အားခရှင်းပေးပြီးကြောင်း ရေးထားသည့် မှတ်တမ်းကို အလုပ်ရှင်က သင့်အား ပေးမလား။
- တခြားအရာတွေအတွက် ပေးရမည့်တန်ဖိုးကို ဖြတ်ပြီးမှ ကျန်တဲ့လစာကိုပဲ သင့်ကို ပိုက်ဆံ ရှင်းပေးမလား။ ဥပမာ – ထမင်းစရိတ် (သို့မဟုတ်) အခန်းခအတွက် သင့်လုပ်အားခထဲမှ အလုပ်ရှင်က ဖြတ်မလား။ ဤသို့ဆိုလျှင် ဘာအတွက်လဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ။
- သင်သည် အချိန်ပို (သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်ချိန်ထက်ပို၍) အလုပ် လုပ်ရလျှင် လုပ်အားခ ပိုရမလား။ ဘယ်လောက်ပိုရမလဲ။
- သင်သည် အလုပ်ရှင်ထံတွင် အကြွေးတင်နိုင်မည်ဟု ထင်သလား။ ဘာအတွက်ကြောင့် အကြွေးတင်တာလဲ၊ ဘယ်လောက်လဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ အကြွေး ကြေမလဲ၊ အလုပ်ရှင်သည် သင်သိမ်းဆည်းထားရမည့် အကြွေးဆပ်ထားသော စာရင်းကို ပေးမလား။

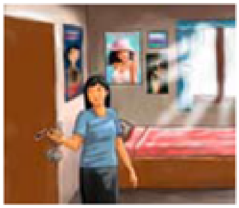
သင်၏ အလုပ် လုပ်ရက်များနှင့် အလုပ်နားရက်များ –



- သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် အနားယူချိန်တွေက ဘယ်အချိန်တွေလဲ။
- မည်သည့်နေ့သည် သင်ရဲ့ အလုပ်နားရက်လဲ။ တပတ် တစ်ရက်လား။ နားချင်တဲ့ရက်ကို သင့်ဘာသာ ရွေးခြယ်နိုင်လား။
- တစ်နှစ်မှာ အလုပ်နားရက် ဘယ်နှစ်ရက် သင့်ကို ပေးမလဲ။ အများပြည်သူ အလုပ်ပိတ်ရက်များနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ပိတ်ရက်တွေရော အလုပ်နားခွင့် ပေးမလား၊ ဤပိတ်ရက်များအတွက် သင်သည် လုပ်အားခ ရပ့်မလား။
- အလုပ်လုပ်ရက်တွေမှာ သင့်ဆီကို ဧည့်သည် လာလည်တာကို ခွင့်ပြုမလား။ အလုပ်နားချိန်တွေမှာရော ဧည့်သည် လာလည်ခွင့်ပြုမလား။

သင် အလုပ်ရှင်၏အိမ်တွင် နေလျှင် –

- အလုပ်ပိတ်ရက် (သို့မဟုတ်) အလုပ် လုပ်ပြီးနောက် သင် အလုပ် လုပ်စရာမလိုသည့် အချိန်မျိုးတွင် အလုပ်ရှင်အိမ်ကနေ အပြင်ထွက်ခွင့်ရှိသလား။



- သင် အလုပ် လုပ်သောအိမ်တွင် ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်တချို့ သင့်မှာ ရှိပါသည်။ သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင်အခန်း (သင် သော့ခတ်နိုင်သည့် အခန်း) ရှိသလား။ သင့်အတွက် ကိုယ်ပိုင် ရေချိုးခန်း/အိမ်သာ ရှိသလား။

- အိမ်သားအားလုံးအတွက် ထမင်း၊ ဟင်းကို ပြင်ပေးရမလား။ သင်ရော ဘယ်အချိန်မှာ စားရမလဲ၊ အခြားအိမ်သားတွေ စားရတဲ့အတိုင်း သင် စားရမလား။

- ညဘက်တွင် သင့်ကို အလုပ်ရှင်၏ကလေးများနှင့်အတူတူ အိပ်ခိုင်းမလား၊ ကလေးတွေကို ကြည့်ရှု ခိုင်းမလား။ နေမကောင်းသော၊ မသန်စွမ်းသော (သို့မဟုတ်) သက်ကြီးရွယ်အိုကဲ့သို့သော မိသားစုဝင်များကို အဓိကပြုစုပေးရန် သင့်အား ခိုင်းမလား။

- အိမ်လုံခြုံရေးအတွက် တစ်ရက်ကို ၂၄–နာရီ သင် တာဝန်ယူရမလား။ ညဘက်တွင် အပြင်မထွက်ရ အမိန့်မျိုး ရှိသလား။ ဘယ်အချိန်မှာ မထွက်ရတာလဲ။ သင်လိုက်နာရမည့် အခြားသော "အိမ် စည်းကမ်း"တွေ ရှိသေးသလား။

- ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် အလုပ်ရှင်အချို့သည် အိမ်အလုပ်သမားများ၏ ကလေးများကို လာရောက်လည်ပတ်ခွင့်ပြုပြီး ခဏ္ဍယာယီတည်းခိုခွင့်ပြုသည်။ ဤကဲ့သို့ ခွင့်ပြုနိုင်သလား။ ထိုသို့ ခွင့်ပြုခြင်းအတွက် သင့်လစာထဲက ဖြတ်မလား။

အိမ်အလုပ်သည် အပြင်လူများနှင့်ကင်းကွာစေပြီး အလုပ် လုပ်ရသည့် အိမ်များထဲတွင်သာ သီးသန့် နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရှင်အိမ်တွင်နေသော အိမ်အလုပ်သမားများသည် အထီးကျန်ဆန်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် နားနေရန်နေရာကဲ့သို့ ကိုယ်ပိုင်နေရာတစ်ခုရရန် လိုအပ်သည်။ ထိုနေရာသည် သင် လွတ်လပ်စွာ နေနိုင်သော နေရာ ဖြစ်သည်။

သင် အလုပ်ရှင်၏အိမ် ပြင်ပတွင် သင်နေလျှင် –

- သင်၏အလုပ်ချိန်သည် နေ့တိုင်း အတူတူပဲလား။ သင်သည် တစ်ရက်လျှင် ဘယ်နှစ်နာရီလောက် အလုပ် လုပ်ပေးရမလဲ။

- သင့်ကို ထမင်းစားချိန် ပေးမလား။ အိမ်တွင်ရှိသော ကျန်တဲ့မိသားစုဝင်တွေ စားရသည့်အတိုင်း သင်ရော စားခွင့်ရမလား။

- ကျောင်းပိတ်ရက်များ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် သင်ရဲ့ သားသမီးများသည် သင် အလုပ် လုပ်နေချိန်မှာ သင်နှင့်အတူ နေခွင့်ရမလား။

❤ သင်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး –

- မတော်တဆထိခိုက်မှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည့် ကာကွယ်ရေးသင်တန်းမျိုးကို သင့်အား ပေးမလား။ သင် (သို့မဟုတ်) သင် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သော လူများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင်လဲ ဘယ်လိုပြုစု ရမယ်ဆိုတာကို သင့်ကို သင်ပြပေးမလား။

- သင် နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဆေးကုသခံယူခွင့် ရမလား။

- သင် အနားယူရန်နှင့် နေပြန်ကောင်းလာသည်အထိ နားနေရန်လိုအပ်လျှင် သင် အလုပ်ပျက်ခဲ့သော ရက်များအတွက် လုပ်အားခ ပေးမလား။

- အလုပ်ရှင်က ဘယ်သူလဲ။ တပြိုင်တည်းမှာ လူအများကြီးက သင့်ကို ညွှန်ကြားခိုင်းစေမှုပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်လာလျှင် စိတ်ကသိကအောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်ကို လမ်းညွှန်မယ့် အလုပ်ရှင်ကို အစောပိုင်းက တည်းက သိအောင်လုပ်ပါ။ ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများကို အမိန့်ပေးခြင်းမျိုး မလုပ်သင့်ပါ – သင်သည် စံပြဖြစ်ပြီး ကလေးများက သင့်ထံမှ သင်ကြားပြသမှုများကိုသာ ရယူ သင့်ပါသည်။

- သင့်အလုပ်ရှင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှုအာမခံချက် လုပ်ပေးမလား။ လုပ်ပေးလျှင် ကုန်ကျသည့် အခကြေးငွေများကို သင်က ပြန်ပေးရမလား။ (သင်သည် တရားဝင်အလုပ်သမားကဒ်ဖြင့် စာရင်းသွင်းထားသော နိုင်ငံခြားသား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဖြစ်လျှင် အာမခံချက်ပါပြီးသား ဖြစ်ရမည်။)

- သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဖြစ်လာပါက သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင်အား အလုပ်လုပ်နိုင်သ၍ အလုပ် ဆက်လုပ်ခွင့်ကို ခွင့်ပြုပါ့မလား။ အလုပ်ရှင်က သင့်တာဝန်များကို အထိုက်အလျောက် လျှော့ပေါ့ ပေးမလား။ သူတို့က သင့်အား လုပ်အားခမဖြတ်ပဲ ကလေးမွေးဖွားခွင့်ကို ပေးမလား။

အလုပ်ပြောင်းခြင်းနှင့် အလုပ်ရှာဖွေခြင်း

အလုပ်ရှာရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သွားလာခြင်း –

သွားရမည့် ခရီးလမ်းကြောင်းကို သင်ကိုယ်တိုင် လေ့လာပါ။ ခရီးသွားနေစဉ်နှင့် နေရာသစ်တစ်ခုခုသို့ သင် ရောက်ချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိပါစေ။ သင့်စိတ်ထဲတွင် ဘဝင်မကျခံစားရပါက သင်၏သဘာဝ အသိစိတ်ကို ယုံကြည်ပြီး ထိုနေရာမှ ချက်ချင်း ထွက်ခွာသွားပါ။ အနီးဆုံးတွင်ရှိသော ဘုရား၊ ကျောင်း၊ ရဲစခန်း၊ ဆေးရုံကဲ့သို့သော နေရာများကို ရှာဖွေပါ။ ထိုနေရာများသည် သင့်အား အနိုင်ကျင့်မည့်သူတစ်ဦး (သို့မဟုတ်) အခြားခြိမ်းခြောက်မှုမှ လွတ်မြောက်ဖို့ လိုအပ်လာသည့်အခါ ခိုလှုံရာနေရာများ ဖြစ်သည်။

အလုပ်ကို စတင် မလုပ်စဉ်မှာ သင်၏အလုပ်ရှင်များ၏အကြောင်းနှင့် သူတို့၏အိမ်အကြောင်းကို တတ်နိုင်သမျှ စုံစမ်းပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူများကို မေးမြန်းပါ။ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ် လုပ်ကိုင် ရသော အခြေအနေများ (သို့) လုပ်အားခထုတ်ပေးခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍ နာမည်ဆိုး ရှိသလား။ သင်သည် ပွဲစားမှတဆင့် အလုပ်ရှာမည်ဆိုလျှင် ထိုပွဲစားအကြောင်းကိုလည်း ကြိုးစားစုံစမ်းပါ။ သင်သည် ဘယ်လို ပြင်ပနှင့်အဆက်အသွယ်ပြတ်ကာ အထီးကျန်ဆန်နေမလဲ။ လိုအပ်တဲ့အခါ အနီးအနားမှာ ကူညီပေးနိုင်လောက် တဲ့ သူငယ်ချင်းများ (သို့မဟုတ်) သင် သိသောလူများ ရှိနိုင်သလား။ သင် အလုပ်လုပ်သောနေရာကနေ မည်ကဲ့သို့ အိမ်ကိုပြန်ရမည်ဆိုတာကို သိပါသလား။

မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အမြဲဆက်သွယ်နေခြင်း –

မိသားစုကို အလုပ်ရှင်၏အမည်၊ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာ (ပွဲစားကို သုံးလျှင် ပွဲစား၏အမည်၊ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်၊ နေရပ်လိပ်စာ) ကို ပြောထားပါ။ ရပ်ဝေးမှာ အလုပ် လုပ်နေလျှင် သင်၏မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အမြဲပုံမှန်ဆက်သွယ်ပါ။ သင် အဆက်အသွယ်မပြုလုပ်သည့် ကာလသည် မိသားစုနှင့် ပုံမှန်ဆက်သွယ်ရန် သဘောတူထားသော အချိန်ထက်ကြာလာပါက သင့်ကို ဆက်သွယ်ရန် အကူအညီ ရှာမည်ဟု သဘောတူထားပါ (ဤစာအုပ်ငယ်နောက်ကြောရှိ ကူညီပေးနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်းများကို ကြည့်ပါ)။

နေရာသစ်တစ်ခုသို့ရောက်တိုင်း သူငယ်ချင်းအသစ်များ ဖွဲ့ထားပါ။ အိမ်အလုပ်လုပ်သော အခြားအလုပ်သမားများကို တွေ့နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အလုပ်သမားအချင်းအချင်း ဆက်သွယ်နိုင်သော ကွန်ရက်တစ်ခုဖြစ်လာရန် သူတို့နဲ့ မကြာခဏတွေ့ဆုံနိုင်အောင် သင် တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပါ။ သူတို့၏ဖုန်းနံပါတ်များကို တောင်းယူပြီး စာအတိုလေးများကို ဖုန်းဖြင့် အပြန်အလှန် ပုံမှန်ပို့ပါ။

လူကုန်ကူးခြင်းအကြောင်း အထူး သတိပေးချက် –

လူစိမ်းများကို မယုံပါနဲ့။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော သူများ – အမျိုးသား (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးကိုလည်း မယုံပါနဲ့။ ကြားသိနေရသည့်အတိုင်း လူအများစုသည် မိမိတို့ခရီးသွားလာစဉ်က တွေ့ခဲ့သည့် တစ်ယောက်ယောက်က မိတ်ဆွေဖွဲ့ပြီး တစ်ဦးဦး၏အိမ်တွင် "လစာကောင်းကောင်းနဲ့ သက်သာတဲ့အလုပ်"ရမည်ဟု ကတိပေးပြီး လိမ်ညာလှည့်ဖြား အရှုးလုပ်ခြင်းကို ခံရတတ်သည်။

ထိုလူသည် လုပ်အားခနှင့် အလုပ်အခြေအနေများကို လိမ်ညာပြောခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုလူသည် ပွဲစား လုပ်စားနေသူဖြစ်နိုင်ပြီး အိမ်ရှင်ထံမှ ပွဲစားခယူပြီး အလုပ်သမားရှာပေးသော သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသူသည် သင့်ကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး အလုပ်သမားအဖြစ် စေခိုင်းရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အလုပ်ရှင်အသစ်သည် သင်၏ လုပ်အားခအချို့ကို ဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်) သင်၏စာရွက်စာတမ်းများ (နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ မှတ်ပုံတင်ကဒ်) ကို သိမ်းထားခြင်းဖြင့် ပွဲစားအားပေးလိုက်သော ပွဲစားခကို ကာမိအောင် ကြိုးစားလိမ့်မည်။ ဤအချိန်မျိုးတွင် အလုပ်ရှင်အချို့သည် သူတို့၏အလုပ်သမားများကို ပိတ်လှောင်ထားခြင်းမျိုး ရှိသည်။

ပွဲစား (သို့မဟုတ်) အလုပ်ရှင်သည် သင်၏စာရွက်စာတမ်းများအား လုံခြုံအောင် သိမ်းဆည်းပေးထားမည်ဟု ပြောလာပါက ဘယ်သောအခါမှ မူရင်းစာရွက်များကို မပေးပါနဲ့ – မိတ္တူစာရွက်များကိုသာ ပေးပါ။ မူရင်းစာရွက်များသည် တန်ဖိုးရှိပြီး အစားထိုးပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲသည်။ အိမ်ပြန်ရန် (သို့မဟုတ်) တခါတရံ အလုပ်နေရာမှ ထွက်ခွါသော အချိန်များတွင် ထိုစာရွက်စာတမ်းများသည် သင့်အတွက် လိုအပ်သောကြောင့် ထိုစာရွက်များမရှိပါက သင်သည် အဖမ်းခံရနိုင်သည်။ ထိုမူရင်းစာရွက်များသည် ပျောက်ဆုံးတတ်သောကြောင့် သင့်အတွက် မိတ္တူအပိုများလည်း ထားရှိသင့်သည်။

ယခု သင်သည် အကူအညီ လိုအပ်နေလား။
ဤစာအုပ်ငယ်၏နောက်ကျောဘက်စာမျက်နှာများကို လှန်လိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်သည် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။
ကျွန်ုပ်တွင် တာဝန်ဝတ္တရားများရှိသလို
အခွင့်အရေးများလည်း ရှိသည်။

ကျွန်ုပ်သည် တခြားအလုပ်သမားတွေလိုပဲ
မျှမျှတတ ဆက်ဆံခွင့်ရရန် ထိုက်တန်ပါသည်။
ကျွန်ုပ်၏ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားရန်
တောင်းဆိုသည်။

ငါတစ်ယောက်တည်း ပျင်းလိုက်တာ၊ အိမ်ကို လွမ်းလိုက်တာ။
အဆင်ပြေပါတယ်–ဒါပေမယ့် ကျမ တာဝန်အသစ်တွေ အမြဲ တမ်း ထပ်လုပ်ရတယ်။အဲ့ဒါကို စိတ်ညစ်တယ်။
ညီမသူဌေးက ညီမလုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို မပြောခဲ့ဘူးလား။
ဟင့်အင်း – နေ့တိုင်း တစ်ခုခုတော့ အသစ် ပါလာတယ်။

တစ်ချို့လူတွေက အစ်မတို့ အလုပ် လုပ်နေတာကို အလုပ်လို့ မထင်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အရေးပါတဲ့ အလုပ်ပါ။ အဲ့ဒီအကြောင်းတွေကို ညီမသူဌေးကို ပြောပြနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
ဒီမှာ – အစ်မရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ပါ။ ညီမမှာရော ဖုန်းရှိလား။
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကြိုးစားပါ့မယ်။
အင်း–ရှိတယ်။
ကောင်းတယ်။ နောက်မှ အစ်မဆီ ဖုန်းဆက်နော်။
ကျမ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တာဝန်တွေကို ရေးပေးလို့ရမလား။ ကျမ သိပ်မရှင်းလို့ပါ ...
ရတာပေါ့။
ဟဲ့လို – ညီမ နွတ်လား။ အဆင်ပြေလာပြီလား။
အင်း–နည်းနည်းတော့ အဆင်ပြေလာပြီ။ မနက်ဖြန် ညီမတို့ တွေ့ကြရအောင်။

နောက်နေ့မနက် . .
ဒီမှာ မင်း လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေရဲ့စာရင်း – ပြီးတော့ ဈေးကို သွားဖြစ်အောင် သွားပါ။
ဟေး–အစ်မ နိုင် ...
မင်္ဂလာပါ ခွတ် ...
သူဌေးက ညီမ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ရှင်းပြ ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိတ်ရက်ရ၊ မရဆိုတာတော့ မသိသေးဘူး။
အဲ့ဒါကိုလည်း သူဌေးမကို မေးပါ။ အစ်မရဲ့ ပိတ်ရက်က တနင်္ဂနွေနေ့ – အစ်မတို့ အတူတူ ထွက်လည်လို့ ရတယ်။
ဟုတ်ပြီ– ဒါပေမယ့် သူက “မပေးဘူး” ဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။
ညီမရဲ့ အခွင့်အရေး အတွက် ရင်ဆိုင်လိုက်စမ်းပါ။ လုပ်ငန်း ပိတ်ရက် တစ်ရက်တော့ လိုတယ်လေ။

အဲဒီညနေခင်းမှာ
စွတ် ကလေးကို ရေချိုးပေးပြီး ပြီလား
ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်မ အခု သွားအိပ်လို့ ရပြီလား
ရပါပြီ – မဟုတ်ရင် မနက်ဖြန် မင်း တော်တော် ပင်ပန်းလိမ့်မယ်။
ဟုတ်တယ် – ကျွန်မ အရမ်း ပင်ပန်းတယ်။ တပတ်ကို တစ်ရက်လောက် ပိတ်ရက်ပေးလို့ အဆင်ပြေမလား။
ဟုတ်ပြီ – ကောင်းပြီ၊ တနင်္ဂနွေနေ့ ဆိုရင် အဆင်ပြေလား။
တနင်္ဂနွေနေ့
ကျွန်မ တော်တော်လေး စိတ်သက်သာလာပြီ – ပြီးတော့ အလုပ် ပိတ်ရက်လည်း ရပြီ။
“ဟုတ်ပြီ – အစ်မတို့ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် ဖုန်းပြောလို့ရပြီ။
မေးလိုက်ရတဲ့ မေးခွန်းတွေက တန်လိုက်တာ၊ အခု ကျွန်မမှာ ရေးထားတဲ့ စာချုပ်ရှိပြီ၊ နောက်ပြီး နောက်အပတ် တနင်္ဂနွေနေ့က လစာထုတ်ရက်ပဲ။

ပြင်ပရဲ့အကူအညီ ရှာဖွေသောအခါ

အိမ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် ပြင်ပမှ အကူအညီနှင့်အထောက်အပံ့ကို ရှာဖွေခွင့် သင့်မှာ ရှိသည်။ အကယ်၍ –

- သင့် ရပိုင်ခွင့် အခွင့်အရေးတစ်ခုခုကို သင်၏အလုပ်ရှင်က ချိုးဖောက်ခဲ့သည်။
- သင့် အလုပ်တာဝန်များ အလွန်များနေသည် (သို့မဟုတ်) သင် တခါမျှ နားချိန် မရပါ။
- သင် လေ့လာရရှိသော သင်တန်းနှင့် လုပ်အားခတို့ကို သင်၏တာဝန်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် တာဝန်များက အလွန်ခက်ခဲသည်။ ဥပမာ – သင်သည် ကျွမ်းကျင်အဆင့် သူနာပြု (သို့မဟုတ်) အချက်အပြုတ်တွေကိုပါ လုပ်ရသည်။
- အိမ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအဖြစ် အလုပ်လုပ်နေရာမှ သင်သည် မတရားသဖြင့် အလုပ်ဖြုတ်ခံရသည် (သို့မဟုတ်) သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင့်လုပ်အားခများကို ထုတ်မပေးပဲ ထားသည်။
- သင်၏အလုပ်ရှင်၊ အခြားမိသားစုထဲမှ တစ်ဦးတစ်ယောက် (သို့မဟုတ်) အိမ်ထဲမှာပဲ အလုပ်လုပ်နေသော တခြားလူတစ်ယောက်က သင့်အား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်း (သို့) အနှောက်အယှက်ပေးခြင်း ခံရသည်။
- သင့် မှတ်ပုံတင်ကဒ် အလုပ်စာရွက်စာတမ်းများကို သင်၏အလုပ်ရှင်က သိမ်းဆည်းထားသည်။
- သင်၏အလုပ်ရှင် (သို့မဟုတ်) သင်၏အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးနေသော လူများက သင့်ဆန္ဒမရှိသည့် အလုပ်ကိုလုပ်ရန် သင့်အား ဖိအားပေးသည် (သို့မဟုတ်) သင့်ရဲ့ အခွင့်အရေးဖြစ်သည့် အိမ်မှ အလုပ်ချိန်ပြင်ပတွင် အပြင်ထွက်ခွင့်ကို တားမြစ်သည်။

နိုင်ငံခြားသားရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အထူးမှတ်စုများ

- ထိုင်းဥပဒေတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် မိမိတို့မှတ်ပုံတင်ထားသော မြို့နယ်အတွင်းသာ ခရီးသွားလာခွင့်ရှိသည်။
- ဤစည်းမျဉ်းဥပဒေကို မလိုက်နာလျှင် သင်တို့အား ခွင့်ပြုထားသည့် နေထိုင်ခွင့်နှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်ကို ထိုင်းအစိုးရမှ ချက်ချင်းရုပ်သိမ်းနိုင်ပြီး သင်တို့၏အမိနိုင်ငံများသို့ ပြန်ပို့ခြင်းခံရမည်။
- အိမ်အလုပ်သမားများသည် အခြားမြို့နယ်များသို့ ခရီးသွားလာ၍ရသည် – သို့သော် အလုပ်ရှင် (သို့မဟုတ်) အလုပ်ရှင်၏ခင်ပွန်း ဇနီးတို့ဖြင့် သာ သွားလာ၍ရသည်။

ကျေးလက်တောရွာမှ မြို့တော်အသစ်ဆီသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းသည် ဆုလဒ်ရသကဲ့သို့ အကျိုးရှိစေပြီး စိတ်လှုပ်ရှားစေသည် – သို့သော်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုမျိုးလည်း ဖြစ်စေသည်။ သတိရှိပါ။ သင့်လုံခြုံရေးကို အမြဲတမ်း ပထမ စဉ်းစားပါ။ သင်သည် အန္တရာယ်ကျရောက်နေလျှင် သင့်အခြေအနေ၊ အဆင့်အတန်းကို ထည့်တွက်စရာလိုပဲ သင့်သည် အကူအညီရရန် တောင်းခံပိုင်ခွင့် ရှိသည်။ ဤသည်မှာ လူသားတစ်ဦးဖြစ်သော သင်၏ အခွင့်အရေးပင် ဖြစ်သည်။ အာဏာပိုင်အဖွဲ့သည် သင့်အား ကာကွယ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

ငယ်ရွယ်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အထူးမှတ်စုများ

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ထိုင်းလူမျိုး (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံခြားသား– အသက် ၁၅– နှစ်အောက်ငယ်သော ကလေးများသည် အိမ်အလုပ်သမားအဖြစ် အလုပ်မလုပ်ရန် တားမြစ်ထားသည်။

အသက် ၁၅–နှစ်နှင့် ၁၈–နှစ်အောက်ရှိသော လူငယ်များကို အလုပ်ခန့်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ပေါ့ပါးသော အလုပ်မျိုးကိုသာ ပေးရမည်။ နိုင်ငံတကာ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း၏ နိုင်ငံတကာအလုပ်သမားစံနှုန်းဖြစ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ဥပဒေတွင်လည်း ဖော်ပြထားသည်။

သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါ အသက်အရွယ်ထဲမှာပါဝင်နေလျှင် ကျောင်းတက်ခွင့် အခွင့်အရေးရရန်နှင့် အတတ်ပညာအသစ်များကို လေ့လာရန် သင်၏အလုပ်ရှင်ကို မေးပါ။

လူငယ်များသည် လူကုန်ကူးခံရခြင်း၊ လုပ်အားနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသုံးချခြင်းများ ခံရရန် ပို၍ အားနည်းချက် ရှိသောကြောင့် ထိုင်းအစိုးရသည် အသက် ၁၈–နှစ်အောက်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများကို မိမိတို့နှင့်အတူ မိဘ (သို့မဟုတ်) တရားဝင်အုပ်ထိန်းသူ (ဥပမာ – အရွယ်ရောက်သော သူငယ်ချင်းမျိုး မဟုတ်ပါ) တစ်ဦးဦးကဲ့သို့ အဖော်မပါပဲ ထိုင်းနိုင်ငံသို့ ဝင်ရောက်လာရန် မကြိုးစားသင့်ဟု သတိပေးထားသည်။

အခြား သတိပေးချက်များ

အလုပ်ရှင်အများစုသည် သူတို့၏ အိမ်အလုပ်သမားထံမှ ရရှိသောဝန်ဆောင်မှုများကို တန်ဖိုးထားသည်။ သူတို့သည် မျှတသင့်လျော်သော လစာ၊ အပတ်စဉ် အလုပ်နားရက်များ၊ အလုပ်နေ့ရက်များတွင် နားချိန်များ၊ သီးသန့်လွတ်လပ်ခွင့်အနည်းငယ် (ဥပမာ – မိမိအတွက် ကိုယ်ပိုင်အခန်း)၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှု အာမခံချက်များကို ပေးသည်။

သို့သော်လည်း အလုပ်ရှင်တချို့သည် အလုပ်သမား၏ အထီးကျန်အဖော်မဲ့ခြင်းအပေါ် အခွင့်ကောင်းယူပြီး လုပ်အားခများ မပေးပဲထားခြင်း၊ အလုပ်ပိတ်ရက်ပေးရန် (သို့မဟုတ်) အိမ်မှ အပြင်ထွက်ခွင့်ကိုပေးရန် ငြင်းဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။ နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများသည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ခွင့် (သို့မဟုတ်) နေထိုင်ခွင့် မိမိတို့မှာမရှိလျှင် အထက်ပါ ချိုးဖောက်မှုမျိုးခံရသည့်အခါ မိမိတို့ဘာသာ အလွန် အားငယ် တတ်သည်။

သင်သည် မျှတသည့် ပြုမူခြင်းမျိုးခံရသည်ကို ဘယ်လိုသိနိုင်လဲ –

အဖြစ်အပျက်အများစုသည် အမွေစေခိုင်းခြင်းခံရသည့် အလုပ်သမားနှင့် သို့မဟုတ် ကျွန်ပမာ ခိုင်းစေခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော မတရားဖိနှိပ်ခြင်း –

ဥပမာ – သင်၏အလုပ်ရှင်သည် လုပ်အားခပေးရန် (သို့မဟုတ်) အိမ်မှ အပြင်ထွက်ခွင့်ပေးရန် ငြင်းဆိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်းဖြစ်စေ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားခြင်းဖြစ်စေ၊ ဖိအားပေးခြင်း (သင့်အား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်စော်ကားခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုခြင်း) ဖြစ်စေ။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်သည် သင့်ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စာရွက်စာတမ်းများ (မှတ်ပုံတင်၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ အလုပ် လုပ်ခွင့်) တို့ကို ထိန်းသိမ်းပိုင်ခွင့် မရှိပါ။ ဤစာရွက်စာတမ်းများသည် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး အရေးကြီးသည့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ မတရားဖိနှိပ်ခြင်းမျိုး တခုခုကို သင်ရင်ဆိုင်ရလျှင် ထိုင်းအာဏာပိုင်များထံသို့ ထိုကိစ္စများအကြောင်း တိုင်ကြားခွင့် သင့်မှာရှိပြီး သူတို့သည် သင့်ကိုယ်စား ဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ အခြားအဖွဲ့များ (သင့်အား ဤစာအုပ်ငယ်ကိုပေးသည့် အဖွဲ့ကဲ့သို့)သည်လည်း သင့်ကို အကူအညီပေးနိုင်ကောင်း ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင် အဖမ်းခံရလျှင်(သင့်တွင် ဗီဇာ (သို့မဟုတ်) အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် မရှိသောကြောင့်) သင် အလုပ်လုပ်ပြီးခဲ့သော အလုပ်အတွက် လုပ်အားခရရန် သင့်မှာ အခွင့်အရေးရှိသည်။ အကြွေးတင်နေလျှင် အကူအညီပိုရရှိရန် ဤစာအုပ်နောက်ဆုံးတွင်ရှိသော အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုသို့ (သင် ဆက်သွယ်နိုင်သည့်အခါ) ဆက်သွယ်ပါ။

အိမ်အလုပ်သမားများအတွက် အလုပ် လုပ်ခွင့် မှတ်ပုံတင်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့်အတွက် အကူအညီ ရယူရန် ၁၅၀၆ သို့ ခေါ်ပါ။ (ငွေအကြေွစေ့ ထဲ့ရသောဖုန်း/ လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် ခေါ်နိုင်သည် – ထိုင်းဘာသာစကားနှင့်သာ)

အကယ်၍ သင်သည် လောလောဆယ် ချက်ချင်း အန္တရာယ်တခုခုကြုံနေရလျှင် ၁၃၀၀ သို့ခေါ်ပါ။ (ငွေအကြေွစေ့ ထဲ့ရသောဖုန်း/ လက်ကိုင်ဖုန်းဖြင့် ခေါ်နိုင်သည် – ထိုင်းဘာသာစကားနှင့်သာ) တရားဝင် (သို့မဟုတ်) မှတ်ပုံတင်ထားခြင်းစသည့် သင်၏အခြေအနေအတွက် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အကူအညီနှင့်အထောက်အပံ့

အလုပ်သမားသမဂ္ဂများနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (NGOs)

သင်သည် အကူအညီလိုအပ်နေပြီး အာဏာပိုင်များကို ချဉ်းကပ်အကူအညီတောင်းရန် ကြောက်ရွံ့နေလျှင် အောက်ဖော်ပြပါ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုသို့ အဖမ်းခံရခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြန်ပို့ခံရခြင်းများကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စရာမလိုဘဲ အကြံဉာဏ်နှင့်အကူအညီများ ရယူရန်အတွက် သင် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအမည်	ဖုန်းနံပါတ်	ဆက်သွယ်ရန် ဘာသာစကား	တည်ရှိရာနေရာ
မက်(ပ်)ဖောင်ဒေးရှင်း **(MAP)**	053 811 202 053 271 551	ဗမာ၊ ရှမ်း၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်	ထိုင်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း
အလုပ်သမားရပိုင်ခွင့် တိုးတက်ရေး ကွန်ရက် **(LPN)**	034 434 267	ဗမာ၊ ထိုင်း၊	မဟာချိုင်
ကလေးသူငယ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဖေါင်ဒေးရှင်း **(FCD)**	02 435 5281	ဗမာ၊ လာအို၊ ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့
မြန်မာနိုင်ငံ ဒီမိုကရေစီရရှိရေး ထိုင်းလှုပ်ရှားကော်မတီ **(TACDB)**	02 216 4463	ဗမာ၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်	ဘန်ကောက်မြို့
လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖေါင်ဒေးရှင်း **(HRDF)**	053 223 077 081 595 7578	ဗမာ၊ မွန်၊ ရှမ်း၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်	ထိုင်းနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း
အိမ်တွင်းလက်မှုလုပ်ငန်းကွန်ယက်	02 513 9242	ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်	ဘန်ကောက်မြို့
အမျိုးသမီးများအတွက် ဖေါင်ဒေးရှင်း	02 433 5149	ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်	ဘန်ကောက်မြို့
ကရင် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားများ သမဂ္ဂ	081 348 3479	ပိုးကရင်၊ စကောကရင်၊ ထိုင်း	ရောက်ရှိရာ နေရာတိုင်းမှ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
မြန်မာအလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်	081 642 2296	ဗမာ၊ ကရင်၊ မွန်၊ ထိုင်း	ရောက်ရှိရာ နေရာတိုင်းမှ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။
ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမား အဖွဲ့ချုပ် **(LCT)**	02 758 3300	ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့
ထိုင်းအလုပ်သမားသမဂ္ဂ အဖွဲ့ချုပ် **(TTUC)**	02 384 0438	ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့
ပုဂ္ဂလိကစက်မှုလုပ်ငန်းအလုပ်သမားများ၏ အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် **(NCPE)**	02 932 9870	ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့
ပြည်သူပိုင်လုပ်ငန်းမှ အလုပ်သမားများ၏ သမဂ္ဂများအဖွဲ့ချုပ် **(SERC)**	02 537 8973	ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့
ထိုင်းအလုပ်သမား သွေးစည်းညီညွတ်ရေး ကော်မတီ **(TLSC)**	02 251 3173	ထိုင်း	ဘန်ကောက်မြို့

အစိုးရ အဖွဲ့အစည်းများ

အကယ်၍ သင်သည် ရုတ်တရက် အန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် အကူအညီရရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများကို သင် ဆက်သွယ်သင့်သည်။

အဖွဲ့အစည်းအမည်	ဖုန်းနံပါတ်	ဆက်သွယ်ရန် ဘာသာစကား
အရေးပေါ် အကူအညီရယူရန်	1300	ထိုင်း
ရဲ	191	ထိုင်း
ခရီးသွားများအတွက် ရဲ	1155	ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ
စာချုပ်စာတမ်း ဖောက်ဖျက်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခွင့် မှတ်ပုံတင်များအတွက် အကူအညီရယူရန်	1506	ထိုင်း
လာအို ဒီမိုကရက်တစ်နိုင်ငံ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး – ဘန်ကောက်မြို့	02 539 6667-8 ext 109	လာအို၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်
ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ ကောင်စစ်ဝန်ရုံး – ဘန်ကောက်မြို့	02 957 5851-2 (တနင်္လာ–သောကြာ) 02 957 5886 (အလုပ်သမားရေးရာကိစ္စများ) 081 826 8551 (ရုံးချိန်ပြင်ပ၌ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်)	ခမာ၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလိပ်

အိမ်သို့ဖုန်းခေါ်ခြင်း။ ။ သင်သည် ထိုင်းနိုင်ငံတွင် နေထိုင်နေပြီး တခြားနိုင်ငံတွင်ရှိသော အိမ်သို့ ဖုန်းခေါ်ချင်လျှင် နိုင်ငံတကာဆက်သွယ်ရေး သင်္ကေတနံပါတ် (ထိုင်းနိုင်ငံမှ – ၀၀၁) ကို ပထမဦးစွာ နှိပ်ရမည်။ ထို့နောက် သင့်နိုင်ငံ၏သင်္ကေတနံပါတ် (ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ – ၈၅၅) (လာအိုနိုင်ငံ – ၈၅၆) (မြန်မာနိုင်ငံ – ၉၅) ကို နှိပ်ပြီးနောက် သင့်မြို့နယ်၏ဧရိယာသင်္ကေတနံပါတ်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ဆက်တိုက်နှိပ်ပါ။

မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများ၏ ဖုန်းနံပါတ်များ –

၁။

၂။

၃။

၄။

၅။

၆။

၇။

မှတ်စုများ။

သင့်အား ဤစာအုပ်ငယ်ပေးသော အဖွဲ့အစည်းမှလည်း အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီ
အထောက်အပံ့များ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်၏
နည်းစနစ်ကျကျ ခရီးသွား – နည်းစနစ်ကျကျ အလုပ်လုပ် လှုပ်ရှားမှု၏
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး၊ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသတွင်း မှန်မြတ်သော အလုပ်တခုအတွက်
ပဏာမစီမံချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် သင်သည် အိမ်ဖော်အလုပ်သမားတစ်ဦးလား။
လူငယ်လား (သို့မဟုတ်) လူကြီးလား၊ ထိုင်းလူမျိုးလား (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံခြားသားလား၊
အမျိုးသမီးလား (သို့မဟုတ်) အမျိုးသားလား

သင့်မှာ တာဝန်များ – နှင့် အခွင့်အရေးများ ရှိသည်။

အထက်ပါအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ထားပါက သင့်အား
အလုပ်ခန့်ထားခြင်းအပေါ် အဓမ္မစေခိုင်းခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်းကို ရှောင်နိုင်ရန်
အကူအညီပေးသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် သင့်အား ထိုင်းနိုင်ငံတွင် မည်ကဲ့သို့အလုပ်လုပ်ရမည်နှင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ
ခရီးသွားလာရမည်၊ မတရားဖိနှိပ်သော အလုပ်ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် အလုပ်ရှင်များကို မည်သို့
ရှောင်ကြဉ်ရမည်၊ သင် အကူအညီလိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာသို့ သွားသင့်သည်ဟု
အကြံဉာဏ်များ ပေးထားသည်။

မကြောက်ပါနှင့် – သတိရှိပါ။
ယခု သင်သည် မတရားဖိနှိပ်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်နေရလျှင်တောင် –
နောက်မကျသေးပါ။ စတင်လှုပ်ရှားပါ။

နည်းစနစ်ကျကျ အလုပ်လုပ် – အန္တရာယ်ကင်းကင်း နေပါ။

ဤလမ်းညွှန်သည် အိမ်အလုပ်သမားများနှင့် ရွှေ့ပြောင်းလာသူများအတွက် အောက်ပါ
အသင်းအဖွဲ့များမှတဆင့် အခမဲ့ ပေးဝေသည်။

Copyright © International Labour Organization 2009

ASIAN 2006
DECENT WORK
DECADE 2015

ISBN: 9789228229707