13 cm.

6.8 cm.

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်သမားအားလုံးသည်

သင့်တော်ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ ရှိရမည်။ ဤလက်ကမ်းစာဆောင်တွင် လုပ်ခ၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်ချိန်၊ အလုပ်သမားများစုဖွဲ့ခြင်း၊ အလုပ်သမား အခွင့်အရေးများနှင့် အကူအညီရယူခြင်းစသော အခြေခံအခွင့်ရေးများကို ဖေါ်ပြထားပါသည်။

၁။ လုပ်အားခနှင့် ဖြတ်တောက်ခြင်းများ

ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အခြေခံလုပ်အားခမှာ ပြည်နယ်နှင့် အလုပ်ကဏ္ဍ အလိုက် တစ်ရက်လျှင် ၃၃၀-၃၇၀ ဘတ် အတွင်းရှိသည်။ ခြွင်းချက် အဖြစ် ပြည်နယ် ၁၀ ခုရှိ ဟိုတယ်ကဏ္ဍတွင်မူ အခြေခံလုပ်အားခ တစ်ရက် ၄၀၀ ဘတ် ရရှိပါသည်။ အခြေခံလုပ်အားခသည် နှစ်စဉ် တိုးလာဖွယ် ရှိပါသည်။

ဤနေရာတွင်
Scan ဖတ်ပါ

သင်သည် လုပ်အားခမည်မျှရရှိပြီး မည်သည့်အရာများ ဖြတ်တောက်ထားသည်ကို ဖေါ်ပြထားသည့် လုပ်ခရှင်းတမ်းစာရွက် (Pay slip) ကို ရရှိသင့်သည်။ အလုပ်ရှင်သည် အောက်ဖေါ်ပြပါ အချက်များ အပါအဝင် အချို့သော အသုံးစားရိတ်များကို သင်၏ လုပ်ခထဲမှ ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုရပေ။

အစားအစာ

နေထိုင်ရန်အခန်းနှင့် ရေခ၊ မီးခစသော အရာများ

အဝတ်အထည်

သင်၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ

အလုပ်ရှင်သည် သင်၏လုပ်အားခကို သိမ်းထားခြင်း မပြုရပေ။

၂။ အလုပ်ချိန်နှင့် အနားယူချိန်

အထွေထွေအလုပ်

တစ်ရက် ၈ နာရီ

ရက်သတ္တပတ်လျှင် ၄၈ နာရီ

အလုပ်ချိန် ၅ နာရီ ဆက်တိုက် လုပ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး တစ်နာရီ အနားယူခွင့် ရှိရမည်။

အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်အကိုင်

တစ်ရက် ၇ နာရီ

ရက်သတ္တပတ်လျှင် ၄၂ နာရီ

၃။ အချိန်ပိုနှင့် အားလပ်ရက်ကြေး

အချိန်ပို (OT) သည် အစဉ်အမြဲ မိမိစိတ်ဆန္ဒအရသာလျှင်ဖြစ်ရမည်။ အချိန်ပိုအလုပ်ချိန်နှင့် အားလပ်ရက် အလုပ်ချိန် စုစုပေါင်းသည် တစ်ပတ်လျှင် ၃၆ နာရီထက် မကျော်ရပေ။

အလုပ်လုပ်ရက် တစ်ရက်တွင် အချိန်ပိုနာရီအတွက် အလုပ်ရှင်သည် သင့်ကို ၁.၅ ဆထက်မနည်း ပေးရမည်။

အားလပ်ရက်တွင် အလုပ်လုပ်လျှင် အလုပ်ရှင်က သင့်လုပ်ခ၏ နှစ်ဆကို ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အားလပ်ရက်တွင် အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ရပါက အလုပ်ရှင်သည် လုပ်အားခကို အနည်းဆုံး ၃ ဆ ပေးရမည်။

၄။ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

သင့်အလုပ်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများရှိပါသည်။ ဥပမာ - စက်ယန္တရားများအတွက် သင်တန်းများ၊ ဓါတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်အတွက် ရှင်းလင်းသည့် သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များနှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ သင်သည် ထိုသတိပေးဆိုင်းဘုတ်များအပြင် အလုပ်ရှင်က သတ်မှတ်ပေးထားသော အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် လွတ်မြောက်ရေး အစီအမံများကိုလည်း လိုက်နာရပေမည်။

သင်၏ အလုပ်ရှင်က သင့်အတွက် တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ငန်းခွင် မဝင်ရောက်မီ လိုအပ်သော ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးသင်တန်းများကို အလုပ်ရှင်က အခမဲ့ ပံ့ပိုးပေးရမည်။

၅။ နာမကျန်းခွင့်

(လုပ်ငန်းခွင်နှင့် မသက်ဆိုင်သည့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း (သို့) မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ခြင်း)

သင် အမှန်တကယ် နေမကောင်းဖြစ်ပါက နာမကျန်းခွင့် ယူနိုင်သည်။ သို့သော် လုပ်ခဖြင့် ခွင့်ယူနိုင်သည့်ရက်မှာ တစ်နှစ်လျှင် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ရက် ၃၀ ရက် အထိသာ အများဆုံး ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၃ ရက်နှင့် အထက် ခွင့်ယူမည်ဆိုပါက အလုပ်ရှင်က သင့်ကို ဆေးလက်မှတ်တင်ပြပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

၆။ မီးဖွားခွင့်

သင် ကိုယ်ဝန်ရှိပါက ကိုယ်ဝန်ပြုစုခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားခြင်းအတွက် ရက်ပေါင်း ၉၈ ရက် ခွင့်ယူနိုင်သည်။ လူမှုဖူလုံရေး ရံပုံငွေတွင် အကျုံးဝင်သည့် အလုပ်သမားများဖြစ်ပါက ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွက် လုပ်အားခ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရံပုံငွေက ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို အလုပ်ရှင်က ပေးရမည်။

၇။ နှစ်ပတ်လည် အားလပ်ရက်များ

သင်သည် တစ်နှစ်အပြည့် အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက နှစ်ပတ်လည် အားလပ်ရက်အဖြစ် လုပ်ခလစာဖြင့် ၆ ရက် ထက်မနည်း နှစ်ပတ်လည် အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုခွင့်ရက်အတွင်း အလုပ်လုပ်ရပါက အလုပ်ရှင်သည် သင်၏ လုပ်အားခကို အနည်းဆုံး နှစ်ဆ ပေးရမည်။

၈။ ရိုးရာ အားလပ်ရက်များ

သင်သည် ပုံမှန်လုပ်အားခနှုန်းဖြင့် ရိုးရာအားလပ်ရက် ၁၃ ရက်ကို အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ထိုရိုးရာအားလပ်ရက်များသည် အပတ်စဉ် အားလပ်ရက်နှင့် တိုက်နေပါက အလုပ်လုပ်ရသည့် နောက်တစ်ရက်ကို အစားထိုးခွင့် ပြန်လည်ရယူနိုင်သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ အလုပ်လုပ်ရမည် ဆိုပါက အလုပ်ရှင်သည် သင့်လုပ်အားခကို အနည်းဆုံး နှစ်ဆ ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

၉။ အလုပ်ထုတ် နစ်နာကြေး

သင့်ကို အလုပ်မှ ထုတ်လိုက်ခြင်း (သို့) အလုပ်ရှင်၏ စီးပွားရေး ပိတ်သိမ်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါက အလုပ်ထုတ် နစ်နာကြေးကို ရရှိရမည် ဖြစ်သည်။

နစ်နာကြေး ငွေပမာဏသည် သင်အလုပ်လုပ်ခဲ့သည့် ကာလအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း ရရှိရမည် ဖြစ်သည်။

- ရက်ပေါင်း ၁၂၀ နှင့် တစ်နှစ်အတွင်း - ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွက် လုပ်အားခ
- ၁ နှစ်နှင့် ၃ နှစ်အတွင်း - ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွက် လုပ်အားခ
- ၃ နှစ်နှင့် ၆ နှစ်အတွင်း - ရက်ပေါင်း ၁၈၀ အတွက် လုပ်အားခ
- ၆ နှစ်နှင့် ၁၀ နှစ်အတွင်း - ရက်ပေါင်း ၂၄၀ အတွက် လုပ်အားခ
- ၁၀ နှစ်နှင့် အထက် - ရက်ပေါင်း ၃၀၀ အတွက် လုပ်အားခ

သင်သည် ရက်ပေါင်း ၁၂၀ အထိ ပျက်ကွက်မှုမရှိ တစ်ဆက်တည်း အလုပ်လုပ်ပြီးမှသာ အလုပ်ထုတ် နစ်နာကြေးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ပါက သင်သည် အလုပ်ထုတ်နစ်နာကြေးကို ရရှိမည် မဟုတ်ပေ။

၁) အလုပ်တာဝန်အပေါ် ရိုးသားစွာ မလုပ်ဆောင်ခြင်း

၂) အလုပ်ရှင်ထိခိုက်စေမည့်အရာကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်ခြင်း

၃) တာဝန်ပေါ့လျော့မှုကြောင့် အလုပ်ရှင်အတွက် ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

၄) သတိပေးစာ ရရှိထားသော်လည်း လုပ်ငန်းခွင် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို မလိုက်နာခြင်း (သို့) အလုပ်ရှင်က သတိပေးစာ ထုတ်ရန် မလိုအပ်သည့် ဆိုးရွားသော ကိစ္စရပ်တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ခြင်း

၅) အကြောင်းပြချက် မခိုင်လုံဘဲ ၃ ရက် ဆက်တိုက် အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း

၆) နောက်ဆုံးတရားရုံးက စီရင်ချက်ဖြင့် ထောင်ဒဏ်ကျခံရခြင်း

#အကူအညီ ရယူရန်

အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန

ဗဟိုဟော့လိုင်း : **1506**

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဟော့လိုင်း : **1694**

လူ့အခွင့်အရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (HRDF) မဟာချိုင်၊ ဖုန်း: 086-756-0835

HomeNet ၏ ဘန်ဘွန် MRC: 089-660-3105, 061-775-8181

TTUC, NCPE and LCT ၏ စမွတ်ဆခွန် MRC: 064-198-2568

HRDF ၏ မဲဆောက် MRC: 055-535-994

MAP Foundation ၏ ချင်းမိုင် MRC: 053-328-134

ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အစိုးရ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများရှိ အလုပ်သမားဆက်ဆံရေးသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ် (SERC): 02-537-8973

ILO Country Office for Thailand, Cambodia and Lao PDR
United Nations Building,Ratchadamnern Nok
Bangkok 10200 Thailand
+662 288 1762 +662 280 1735
info@ilo.org www.ilo.org
International Labour Organization

၁၀။ လူမှုဖူလုံရေး အခွင့်အရေး

ရာသီအလိုက် စိုက်ပျိုးရေး၊ အိမ်တွင်းအလုပ်အကိုင်၊ လမ်းဘေးဈေးရောင်းအကူ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူများမှ အပ အထောက်အထားရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအားလုံးသည် လူမှုဖူလုံရေး ရံပုံငွေတွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။ သင်နှင့် သင်၏ အလုပ်ရှင် နှစ်ဦးစလုံးက ထိုရံပုံငွေသို့ ငွေကြေးထည့်ဝင်ရမည်။ အာမခံထားသော အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းနှင့် မသက်ဆိုင်သော နေမကောင်းဖြစ်မှုနှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုများအတွက် ကာကွယ်မှုနှင့် နစ်နာကြေး အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသည်။ သားသမီးထောက်ပံ့ကြေး၊ မီးဖွားခွင့်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ၊ အလုပ်လက်မဲ့၊ အငြိမ်းစားယူခြင်းနှင့် အလုပ်ထုတ် နစ်နာခြင်းများတွက်လည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

၁၁။ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော နာမကျန်းမှုနှင့် ထိခိုက်မှုများအတွက် နစ်နာကြေးအခွင့်အရေး

အိမ်တွင်းအလုပ်နှင့် လမ်းဘေးဈေးရောင်းအကူ အလုပ်အကိုင်မှ အပ ကျန်အလုပ်ကဏ္ဍအားလုံးရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် အလုပ်သမားနစ်နာကြေးရံပုံငွေတွင် မှတ်ပုံတင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုရံပုံငွေသည် မသန်စွမ်းဖြစ်သွားခြင်းအတွက် လိုအပ်လာပါက ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ဆေးကုသခြင်းနှင့် ရေရှည် နစ်နာကြေး ထောက်ပံ့မှုများကို ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။

၁၂။ သမဂ္ဂဖွဲ့စည်းခြင်း အခွင့်အရေး

အလုပ်သမားများ စုဖွဲ့ခြင်းဖြင့် သင်၏ လုပ်အားခ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများစသော သင်၏ တောင်းဆိုချက်များကို အလုပ်ရှင်အား အုပ်စုလိုက် တင်ပြနိုင်ခြင်း (သို့) ညှိနိုင်းခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ (သို့) လုပ်ငန်းကဏ္ဍတူသည့် သမဂ္ဂများတွင် လွတ်လပ်စွာ ပါဝင်နိုင်သည်။

သင်၏ အလုပ်ရှင်က သင့်အား အလုပ်သမားသမဂ္ဂတစ်ခုတွင် ပါဝင်မှုအတွက် နှောက်ယှက်မှု မပြုရပါ။

စုပေါင်းခြင်းသည် အင်အားဖြစ်သည်။ အတူတကွ စုဖွဲ့ခြင်းကလျှင် စွမ်းအားတည်ဆောက်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးများကို ကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။

အစိုးရ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများရှိ အလုပ်သမားဆက်ဆံရေးသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ် (SERC)- ဖုန်း 02-537-8973

ထိုင်းအလုပ်သမားသမဂ္ဂ၏ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားအရင်းအမြစ်စင်တာ (MRC) ဖုန်း 064-198-2568

၁၃။ အလုပ်သမားများ တိုင်ကြားခြင်း

သင့်တွင် ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေပါက အကူအညီရယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများ (အထက်က ဖေါ်ပြထားသော ဖုန်းနံပါတ်)၊ သင့်အနီးအနားရှိ အလုပ်သမားရုံးမှ အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေး အရာရှိများသို့ ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း (သို့) အလုပ်သမားတရားရုံးသို့ တိုင်ကြားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

တိုင်ကြားမှုအတွက် အစိုးရအရာရှိ တစ်ဦး (သို့) အလုပ်သမားသမဂ္ဂမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးကို သင့်ကိုယ်စား အမှုတိုင်ကြားပေးရန် တာဝန်အပ်နှင်းနိုင်ပြီး တရားရုံးစရိတ်ပေးရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။

သင်က အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေးအရာရှိတစ်ဦးထံတွင် တိုင်ကြားမှုပြုပါက စစ်ဆေးရေးအရာရှိသည် ရက်ပေါင်း ၆၀ အတွင်း အကြောင်းအရာများကို စစ်ဆေး၍ ညွှန်ကြားချက်တစ်ရပ်ကို ထုတ်ပြန်ပေးရမည်။

၁၄။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

ထိုင်းဥပဒေအရ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်အကိုင်ကို အသက် ၁၈ နှစ်ပြည့်မှသာ လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိသည်။ သို့သော် အသက် ၁၅ နှင့် ၁၇ ကြား အသက်အရွယ်ရှိသူများသည် ပေါ့ပါးသော အလုပ်အကိုင်များကို လုပ်ကိုင်ခွင့် ရှိသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် လုပ်သားစုဆောင်းခ (ဝန်ဆောင်ခ) တစ်စုံတစ်ရာ ပေးရန် မလိုပါ။

အလုပ်ရှင်က သင်ဖတ်၍ နားလည်နိုင်သော ရေးသားထားသည့် အလုပ်သဘောတူစာချုပ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပြီး မိတ္တူတစ်စောင်ကိုလည်း သင်အား ပေးထားရမည်။ ထိုစာချုပ်မိတ္တူကို သိမ်းထားရန် လိုအပ်ပြီး မိတ္တူမရရှိပါက တောင်းယူရမည်။

သင်၏ အထောက်အထားစာရွက်စာတမ်းများသည် သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်သည်။ မည်သူမျှ သင်၏ အထောက်အထားများကို သိမ်းယူခြင်းမပြုရန် တားမြစ်ထားပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ကလေးများအားလုံးသည် အစိုးရကျောင်းများတွင် တက်ရောက်နိုင်သည်။

ထိုင်းအလုပ်သမားကာကွယ်အက်ဥပဒေက နိုင်ငံသား၊ ကျား/မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာရေး (သို့) အထောက်အထား အခြေအနေများအလိုက် ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ အလုပ်သမားအားလုံးကို ကာကွယ်ပေးထားပါသည်။

အားလုံးအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်

Workers Rights and Responsibilities at Work