

मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी (शारीरिक र मानसिक)

"शरीर स्वस्थ त मन स्वस्थ, मन स्वस्थ त सब ठिक"



मनको भारी नबोकाँ (मानसिक स्वास्थ्य) :

- विदेशमा सुरुमा एक्लोपन महसुस हुनु, सामान्य हो ।
- मनमा कुरा गुम्साएर नराख्नुहोस् । घरमा भिडियो कल गर्नुहोस्, साथीभाइसँग कुरा साटासाट गर्नुहोस् ।
- धेरै गाह्रो भएमा वा बाँच्नै मन नलाग्ने विचार आएमा तुरुन्तै हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्नुहोस् । आत्महत्या समाधान होइन ।

शरीरको ख्याल आफैँ राखौँ :

- कामको धुनमा खाना र पानी नबिर्सनुहोस् । दिनमा प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।
- जंक फुड (चाउचाउ, बिस्कुट) भन्दा दाल, भात र सागसब्जीमा जोड दिनुहोस् ।

साथी बनाऔँ :

- बिदाको दिन कोठामा थुनिएर नबस्नुहोस् । सुरक्षित ठाउँमा साथीभाइसँग भेटघाट गर्नुहोस् ।
- सामाजिक सञ्जाल (फेसबुक/टिकटक) चलाउँदा होसियार हुनुहोस्, नचिनेको मान्छेसँग धेरै नजिक नहुनुहोस् ।

फर्किएपछिको योजना (पुनः एकीकरण)

“विदेशको सीप र पसिना :
अब आफ्नै देशमा फलाऔँ सुन”



कमाएको धन, सही ठाउँमा मन :

- विदेशबाट ल्याएको पैसा, सुन, कपडामा मात्र खर्च नगरौँ । छोराछोरीको शिक्षा र उत्पादनशील काम (जग्गा, व्यवसाय) मा लगानी गरौँ ।
- विदेशमा सिकेको सीप (जस्तै: कुकिड, केयरगिभर, खेती) लाई नेपालमा प्रयोग गरेर व्यवसाय सुरु गरौँ ।

परिवारसँग पूर्ण मिलन :

- लामो समय टाढा हुँदा श्रीमती/श्रीमान् वा छोराछोरीसँगको सम्बन्धमा दूरी आएको हुन सक्छ ।
- माया र समय दिएर सम्बन्ध बलियो बनाउनुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएकाहरूका लागि सुझाव :

- विदेश गएर फर्कनु कुनै लाजको विषय होइन । तपाईंले आफ्नो परिवारको सुख र भविष्यका लागि त्याग गर्नुभएको हो, त्यसैले यसमा गर्व गर्नुहोस् ।
- आफ्नो अनुभव अन्य दाजुभाई / दिदीबहिनीहरूलाई सुनाउनुहोस् । तपाईंको भोगाइले उहाँहरूलाई पनि सचेत र सजग बनाउन मद्दत गर्नेछ ।

पुनः श्रम स्वीकृति :

- वैदेशिक रोजगारबाट विदामा घरआएर फेरि सोही देश फर्कदै हुनुहुन्छ वा करार अवधि समाप्त भई स्वदेश फर्कन नसकेकाले पुनः श्रमस्वीकृति लिन नभुलौ । यो अनलाइनमार्फत पनि लिन सकिन्छ । यदि यो प्रक्रिया पुरा गर्नुभएन भने भविष्यमा कुनै दुर्घटना भएमा बिमा र क्षतिपूर्तिको सुविधा पाइँदैन ।



थप जानकारी र सहयोगका लागि सम्पर्क:



वैदेशिक रोजगार बोर्ड (टोल फ्री) : ११४१

+९७७-०१-५४२१०६३ / ०१-५४३७१४८

प्रहरी (नेपाल) : १००

श्रम मन्त्रालय (सहायता केन्द्र)

कल सेन्टर / सम्पर्क नं.: ०१-५९७००१६

एनआरएनए : ०१-४५११५३० / ४५२६००५

वैदेशिक रोजगार विभाग : ०१-४७९२६७१



International
Labour
Organization



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

वैदेशिक रोजगारी कि स्वदेशमै उद्यम ? (निर्णय तपाईंको)



“हतारमा निर्णय, फुर्सदमा पछुतो !”

वैदेशिक रोजगारी कि स्वदेशमै उद्यम ?
विदेशको पैसा प्यारो कि परिवारको साथ ?



एकपटक शान्त भएर सोचौं ।



जानुअघि आफैलाई सोध्नुहोस् :

- के विदेशमा सोचे जस्तै सजिलो छ ?
(अरुको भान्सामा काम, भाषा नबुझ्दाको सास्ती, परिवारको न्यासो)
- घरमा छोराछोरी र बूढा आमाबुवालाई कसले हेर्छ ?
(पैसा त आउला, तर आमाको माया र छोराछोरीको संस्कार कसले दिने ?)
- श्रीमान / श्रीमतीको साथ कस्तो छ तपाईंलाई ?
- विदेश जान लाग्ने २-३ लाख रुपैयाँले गाउँमै केही गर्न सकिन्छ कि ?

गाउँमै छ सुन फलाउने अवसर :

- थोरै लगानीमा : तरकारी खेती, बाख्रा पालन, कुखुरापालन, सिलाई-कटाई वा साना पसल ।
- गाउँपालिका वा संघसंस्थाले महिला उद्यमीलाई सहूलियत ऋण र तालिम दिइरहेका छन्, त्यसबारे वडा कार्यालयमा बुझौं ।

परिवारसँग सल्लाह गरौं :

- श्रीमान - श्रीमती, सासु - ससुरा र छोराछोरीसँग खुलेर कुरा गर्नुहोस् ।
- "फलानी गइ भनेर म पनि जाने" भन्ने लहलहैमा नलाग्नुहोस् । तपाईंको परिवारको अवस्था अरुको भन्दा फरक हुन सक्छ ।

मानसिक तयारी :

- यदि जाने नै निर्णय गर्नुभयो भने म जस्तोसुकै दुःख पनि सहन सक्छु, मलाई घरको यादले सताउँदैन भन्ने आँट छ ?
- जाने नै भए हातमा अलिकति बचत राखेर मात्र प्रक्रिया सुरु गर्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीको यात्रा : सही तयारी (जाने नै भए यसरी जाऔं)

"हातमा सीप, साथमा भाषा : सुरक्षित हुन्छ परदेशको यात्रा"



दलालको विश्वास नगरौं, आफैँ बुझौं :

- गाउँको दलालले "सबै मिलाइदिन्छु" भन्दैमा पासपोर्ट र पैसा नदिनुहोस् ।
- कुन मेनपावर कम्पनी हो ? सरकारबाट अनुमति प्राप्त हो कि होइन ? वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट वा मोबाइल एपबाट बुझ्नुहोस् ।
- 'भिजिट भिसा' (घुम्न जाने भिसा) मा काम गर्न पाउँदैन ।
- "उता गएर भिसा लगाइदिन्छु" भन्नेको लसपसमा नफस्नुहोस्, जेल पर्न सकिन्छ ।

रित्तो हात नजाऔं (सीप र भाषा) :

- 'हाउसमेड' मात्र होइन, कुक, केयरगिभर वा सिलाईको तालिम लिएर जाँदा तलब राम्रो हुन्छ, दुःख कम हुन्छ ।
- जुन देश जाने हो, त्यहाँको सामान्य भाषा (पानी माग्ने, बिरामी भएँ भन्न) सिकेर मात्र उडौं ।

कागजात नै तपाईंको हतियार हो :

- श्रम स्वीकृति, बिमा, भिसा र सम्झौता पत्रको एक सेट फोटोकपी घरमा सुरक्षित राख्नुहोस् ।
- आफ्नो मोबाइलमा पनि यी कागजातको फोटो खिचेर राख्नुहोस् ।
- पैसा बुझाए पछि रसिद अनिवार्य माग्नुहोस् ।

विदेश जानुआघि अभिमुखीकरण तालिम अनिवार्य :

- यो तालिम केवल कागजका लागि होइन । विदेशको नियम, कानून र बच्ने उपाय सिक्नका लागि हो ।
- ध्यान दिएर सुनौं ।

कार्यस्थलमा सुरक्षा (विदेश पुगेपछि)

“विदेशमा एकलो हुनुहुन्न : सचेत बनौं, सुरक्षित रहौं”



काम गर्दा होसियार बनौं :

- सम्झौतामा लेखिएभन्दा फरक काम, धेरै समय काम वा जोखिमपूर्ण काम गर्न नमान्नुहोस् ।
- घरको काम गर्दा मेसिनहरू (ग्यास, हिटर, वासिङ मेसिन) चलाउन नजानेमा सोधेर मात्र चलाउनुहोस् ।

हिंसा सहर नबसौं :

- साहू वा साहुनीले कुटपिट गरेमा, गालीगलौज गरेमा वा नराम्रो व्यवहार (यौन दुर्व्यवहार) गरेमा चुप नबस्नुहोस् ।
- साहूले पासपोर्ट खोसेर राखेको छ र बाहिर निस्कन दिँदैन भने लुकेर भएपनि दूतावास वा घरमा खबर गर्नुहोस् ।
- साहूले पासपोर्ट खोसेर राख्नु गैरकानुनी कार्य हो ।

आफ्नो अधिकार जानि राखौं :

- समयमा तलब नपाए, बिदा नपाए वा बिरामी हुँदा उपचार नपाए उजुरी गर्ने अधिकार तपाईंसँग छ ।
- फोन सधैं साथमा राख्नुहोस् महत्वपूर्ण नम्बरहरू (दूतावास, एनआरएनए, घरको नम्बर, संघसंस्थाको) 'स्पीड डायल' मा राख्नुहोस् ।

कमाएको पैसा सुरक्षित गरौं :

- हुन्डी वा साथीभाइको हातमा पैसा नपठाउनुहोस् । रेमिट्यान्स वा बैंकबाटै पठाउनुहोस् ।
- कमाएजति सबै घरमा नपठाउनुहोस्, तपाईंको आफ्नो बैंकको खातामा जम्मा गर्नुहोस् ।

