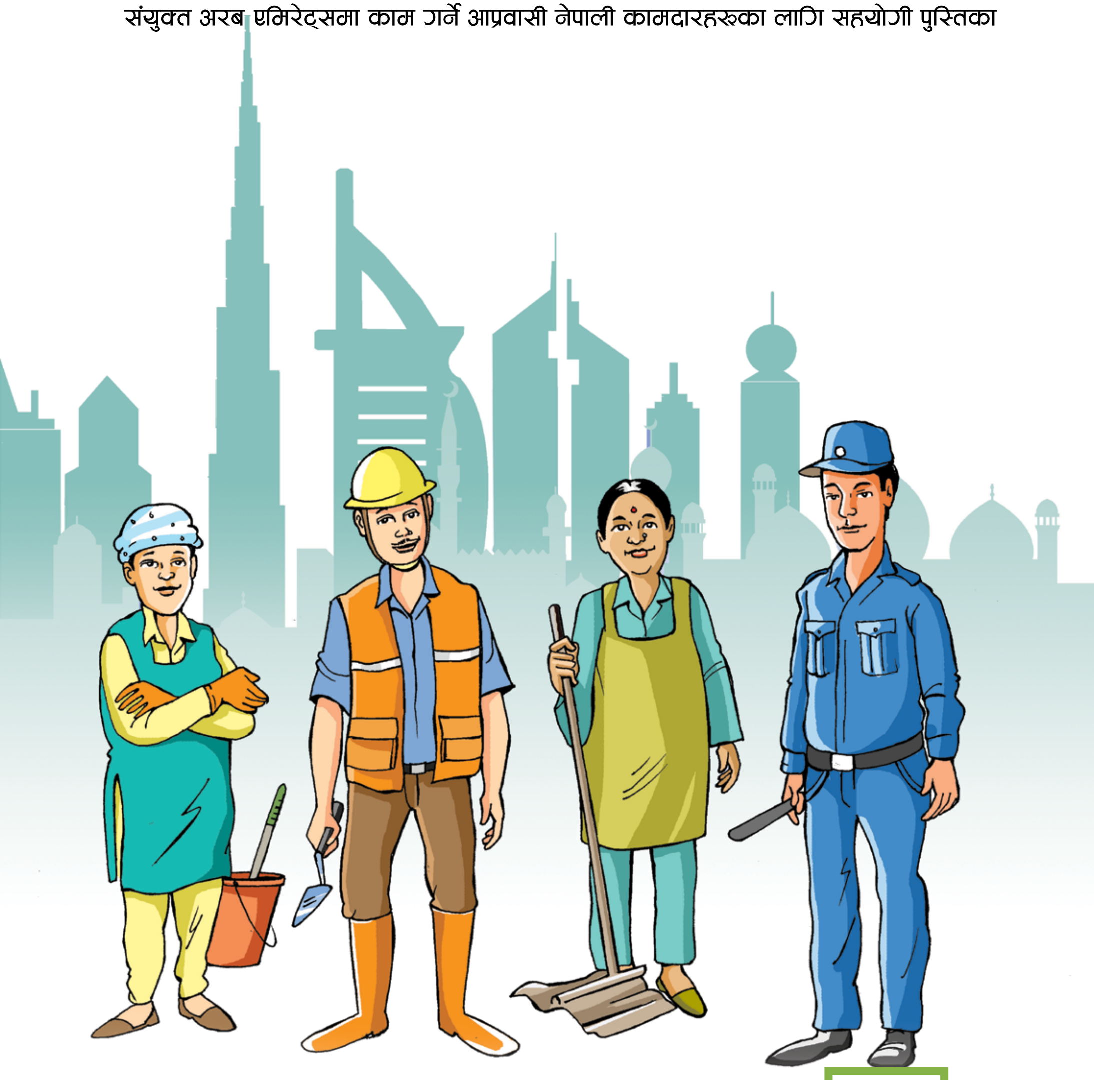
International Labour Organization

यात्रामा चनाखो - काममा चुस्त !

संयुक्त अरब एमिरेट्समा काम गर्ने आप्रवासी नेपाली कामदारहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका



सुरक्षित आप्रवासनको प्रवर्द्धन र आप्रवासी कामदारहरुको सुरक्षा
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको नेपालस्थित कार्यालय

प्रतिलिपि अधिकार © अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन २०१५

प्रथम संस्करण २०१५

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनसंग विश्वव्यापी प्रतिलिपि अधिकार महासन्धिको प्रोटोकोल २ अन्तर्गतको प्रतिलिपि अधिकार छ । जे होस्, श्रोत सूचित गरिने खण्डमा कुनै अधिकार बिना यसका साना अंशहरू पुनः प्रकाशित गर्न सकिन्छ । यसको पुनः प्रकाशन वा अनुवानको अधिकारको लागि अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन प्रकाशन (अधिकार तथा अनुमति), अन्तर्राष्ट्रिय श्रम कार्यालय, CH-१२११ जेनेभा २२, स्विटजरल्यान्डलाई निवेदन गर्नुपर्छ वा pubdroit@ilo.org मा ईमेल गर्न सकिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय श्रम कार्यालयले त्यस्ता दरखास्तहरूलाई स्वागत गर्दछ ।

पुनः प्रकाशनका अधिकारका लागि दर्ता भएका पुस्तकालयहरू, संस्थाहरू र अन्य प्रयोगकर्ताहरूले यो उद्देश्यका लागि उनीहरूलाई दिएको इजाजतपत्रका अनुसार यसको प्रतिलिपिहरू बनाउन सक्छन् । तपाईको देशमा पुनः प्रकाशनको अधिकार को लागि www.ifrro.org वेबसाईट हेर्नुहोस् ।

यात्रामा चनाखो – काममा चुस्त : युएईमा काम गर्ने आप्रवासी नेपाली कामदाहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका/ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको नेपाल स्थित कार्यालय । काठमाण्डौ : ILO, २०१५

ISBN : ९७८९२२८२९५५०४; ९७८९२२८२९५५११ (वेब पीडीएफ)

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको नेपाल स्थित कार्यालय
आप्रवासी कामदार/श्रम आप्रवासन/कामदारहरूका अधिकारहरू/मानव अधिकारहरू/कानूनी धारणा/युएई/नेपाल

अंग्रेजीमा पनि उपलब्ध छः काठमाण्डौ, २०१५, (ISBN 9789221295501, 9789221295518 (वेब पीडीएफ))

यो पुस्तिका युरोपियन युनियन सहयोगले तयार गरिएको हो । यो पुस्तिकामा प्रस्तुत गरिएका विषयवस्तुहरूको पूर्ण जिम्मेवारी अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको हुनेछ । त्यसले युरोपियन युनियनको विचारहरू प्रतिनिधित्व गर्दैन ।

प्रकाशन तथ्याङ्कमा अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको सूचीकरण

संयुक्त राष्ट्रसंघले अभ्यास गरेअनुसार एकरूपता भएको अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनका प्रकाशनमा प्रयोग गरिएको नाम र सामाग्रीहरूको प्रस्तुतीले देशको, क्षेत्रको वा इलाकाको जे जस्तो भए तापनि त्यहाँको अधिकारीहरू कानूनी अवस्था सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय श्रम कार्यालयको कुनै पनि धारणा व्यक्त गर्दैन ।

हस्ताक्षर गरिएका लेख, अध्ययन र अन्य योगदानहरूमा व्यक्त गरिएका धारणाहरूको जिम्मेवारी पूर्ण रूपमा लेखकसँग सम्बन्धित हुन्छ र त्यहाँ व्यक्त भएका धारणाहरूलाई प्रकाशनले समर्थन गरेको हुँदैन ।

कुनै कार्यालय वा व्यापारिक उत्पादनहरू वा पद्धतिहरूको सन्दर्भलाई अन्तर्राष्ट्रिय श्रम कार्यालयले समर्थन दिएको भन्ने अर्थ दिँदैन र कुनै पनि विशेष कार्यालय, व्यापारिक उत्पादन वा पद्धतिको उल्लेख गर्न छुटेमा त्यो अस्वीकृतिको सङ्केत होइन ।

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन प्रकाशन तथा यस सम्बद्ध विद्युतीय लेखन सामाग्रीहरू, मुख्य पुस्तक विक्रेताहरू वा विभिन्न देशका स्थानिय अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनका कार्यालयहरू श्रम संगठन प्रकाशन, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम कार्यालय, CH-१२११ जेनेभा २२, स्विटजरल्यान्डबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । नयाँ प्रकाशनहरूको सूची निःशुल्क रूपमा माथि उल्लेखित ठेगाना वा इमेल ठेगाना ilo@turpin-distribution.com बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो वेबसाइट हेर्नुहोस् : www.ilo.org/publns or www.ilo.org/asia

---

नेपालमा मुद्रित

टिपोट:

तपाईं संयुक्त अरब एमिरेट्स (छोटकरीमा युएइ) मा काम गरिरहनु भएको छ वा काम गर्ने योजना बनाइरहनु भएको छ ?

यस सहयोगी पुस्तिकामा भएको जानकारीले तपाईंलाई ढुक्कसँग सुरक्षित र लाभदायी तरिकाले काम गर्न अनि शोषण र दुर्व्यवहारबाट बच्नका लागि सहयोग पुऱ्याउन सक्दछ ।

तपाईंका आकाङ्क्षाहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने सबभन्दा सही व्यक्ति **तपाईं** नै हो ।

तसर्थ, यात्रामा चनाखो - काममा चुस्त रहनुहोस् !

चासो किन ?

तपाईंजस्ता धेरै नेपालीहरू हरेक दिन कामको दौरानमा युएइ पुग्ने गर्दछन् । त्यस्ता कामदारमध्ये धेरैजसोले ठूलो समस्या भोग्नु नपरे तापनि केही कामदारहरू रोजगारदाताको दुर्व्यवहारमा पर्दछन्, कामको ज्याला पाउँदैनन् वा बन्दीसरह कसैसँग पनि सहयोग माग्ने अवस्था रहँदैन ।

यस्तो अवस्थाबाट बच्ने उपायहरू छन् र तपाईंमाथि दुर्व्यवहार भयो वा कुनै समस्याको सामना गर्नुपर्‍यो भने युएइमा तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने व्यक्तिहरू छन् ।

तपाईंका अधिकारहरू छन्

तपाईंको कानुनी हैसियत जेजस्तो भए तापनि तपाईंलाई आफ्ना मानव अधिकारहरूको सम्मान र संरक्षण पाउने हक छ - शोषण र उत्पीडनबाट मुक्त भएर बाँच्ने अधिकार छ ।

यस निर्देशिकाले तपाईंलाई युएइमा काम गर्दा थाहा पाउनुपर्ने आफ्ना अधिकार र जिम्मेवारीहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ । यस्ता सूचनाले तपाईंजस्तो आप्रवासीबाट अनुचित फाइदा लिन चाहने व्यक्तिहरूबाट जोगाउने काममा मद्धत गर्न सक्दछ ।

जान्नुपर्ने कुरा

संयुक्त अरब एमिरेट्स सातवटा राज्यहरूको महासङ्घ (एमिरेट्स) हो र प्रत्येक राज्यमा अमिरले शासन गरेका छन् । मुसलमान जातिको बाहुल्य भएको युएइ इस्लामिक राज्य हो । युएइमा विदेशी कामदारहरूको सङ्ख्या धेरै छ । यहाँको सरकारी कामकाजको भाषा अरबिक हो । युएइ सबभन्दा बढी तेल निर्यात गर्ने मुलुकहरूमध्ये एक हो ।

* **युएइमा तपाईंलगायत सबै जना आप्रवासी कामदारहरू प्रायोजन प्रणाली वा कफला प्रणालीअन्तर्गत पर्दछन् ।** युएइमा रहँदाबस्दा आर्थिक तथा कानुनी रूपमा तपाईं पूरै आफ्नो रोजगारदाताको जिम्मेवारीमा रहनुहुन्छ (प्रायोजक वा **कफिल** पनि भनेर चिनिने) । तपाईंलाई आवासीय अनुमति र परिचयपत्र (एमिरेट्स परिचयपत्र) प्रदान गर्नु तपाईंको रोजगारदाताको जिम्मेवारी हुन्छ ।

त्यसैले, तपाईंको कानुनी हैसियत पनि तपाईंको रोजगारदातामा नै भर पर्दछ । तपाईको रोजगारदाताको अनुमति विना तपाई युएइ छोड्न वा युएइमा प्रवेश गर्न पाउनुहुन्न । रोजगारदाता त्यहाँको स्थानिय नागरिक वा कम्पनी हुनसक्दछ ।

- **युएइमा निजी क्षेत्रमा काम गर्ने कामदारहरू त्यहाँको श्रम कानुनअन्तर्गत पर्दछन् ।** निजी कम्पनी वा संस्थामा काम गर्दा तपाईंलाई श्रम कानुनले प्रदान गरेका अधिकारहरू प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।

- **तर तपाईं निजी घरमा सहयोगी, माली वा क्लिनरका रूपमा काम गर्ने घरेलु कामदार भएमा युएइको श्रम कानुनले दिएका अधिकारहरू प्राप्त हुँदैनन् ।** कफला प्रणालीअनुसार तपाईं तपाईंको रोजगारदाताको पूर्ण जिम्मेवारी भित्र रहनु हुनेछ ।

नेपाल छोड्नुअघि

- **युएइ जानका लागि नेपाल छोड्ने बेला, तपाईंका साथमा निम्नबमोजिमका कागजपत्रहरू हुनै पर्दछ । तपाईंले यी कागजपत्रहरू काठमाडौंको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल स्थित अध्यागमनमा पेश गर्नुपर्दछ ।**
    - राहदानी र भिसा
    - नेपाल सरकारले जारी गरेको श्रम स्वीकृति
    - ठेकेदारले दिएको नियुक्ति पत्र
    - अभिमुखीकरण तालिमको प्रमाणपत्र
    - नेपालमा वैदेशिक रोजगार कल्याण कोषमा शुल्क तिरेको रसिद
    - स्वास्थ्य परीक्षण रिपोर्ट
    - नेपालको बीमा कम्पनीबाट बीमा गरेको प्रमाणपत्र

- **रोजगारदाताले मागेमा तपाईंले प्रहरी प्रतिवेदन (प्रहरीले दिएको असल चारित्रिक प्रमाणपत्र) पनि लिनुपर्ने हुन्छ । तपाईंको रोजगारदाता वा म्यानपावर कम्पनीसँग त्यस विषयमा सोधपुछ गर्नुहोस् ।**

- **एक सेट कागजपत्र आफ्नो परिवारसँग छोड्नुहोस् । माथि उल्लेख गरिएका कागजपत्रको फोटोकपी गरी सबैको एक सेट नेपालमा आफ्नो परिवारसँग छोड्न नभुल्नुहोस् ।** सबै कागजपत्रको एक सेट फोटोकपी आफ्नो साथमा राख्नुहोस् । तपाईको मोबाईल फोनले तस्वीर खिच्छ भने ती कागजपत्रहरुको तस्वीर खिच्नुस् ।

* **देश छोड्नुअघि आफ्नो युएइ रोजगारदाता/प्रायोजकको दुरुस्त विवरण चेक गरी टिपेर राख्नुहोस् ।** तपाईंले म्यानपावर कम्पनी वा एजेन्टमार्फत सेवा लिनुभएको हो भने त्यो म्यानपावर कम्पनी वा एजेन्टसँग तपाईंको रोजगारदाताको नाम, ठेगाना र टेलिफोन नम्बरलगायतको विवरण जाँच गर्नुहोस् । तपाईं आफैं बिदेशिन लाग्नुभएको भए विदेशमा काम पाउनका लागि सहयोग गर्ने तपाईंको परिवार/नातेदारसँग जाँच गर्नुहोस् । सम्भव भएमा, आफूले नेपाल छोड्नु अघि तपाईंको रोजगारदातासँग कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारलाई समेत तपाईंको रोजगारदाताको नाम, फोन नम्बर र ठेगाना टिपाउनुहोस् ।

* **तपाईं म्यानपावर कम्पनीमार्फत जान लाग्नुभएको भए म्यानपावर कम्पनीको नाम, ठेगाना र नम्बर टिपेर राख्नुका साथै म्यानपावर कम्पनीलाई पैसा तिरेको रसिद सुरक्षित राख्नुहोस् ।**

* **युएइ प्रस्थान गर्नुअघि बसाइ र कामको अवस्थाबारे सामान्य जानकारी लिनका लागि युएइमा काम गरिरहेका वा युएइमा काम गरेर भर्खरै फर्किएका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।**

* **यदि तपाईंलाई आफ्नो भिसा, श्रम स्वीकृति वा सम्झौता-पत्र र त्यसमा उल्लेख गरिएका तलब, कामको प्रकृति वा रोजगारदाताको विषयमा अन्योल भएमा तपाईं वा तपाईंको परिवारले निम्न तरिकाले सो विवरण रूजु गर्न सक्नुहुन्छ :**
  * **एसएमएस सेवा (नेपालमा)**
    pp<space>**राहदानी नम्बर टाइप गरी ४००१ मा पठाउनुहोस् ।**
  * **तपाईंले यस वेबसाइटमा गएर अनलाइन सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ** www.dofe.gov.np । स्क्रिनको दायाँपट्टि आफ्नो पासपोर्ट नम्बर टाइप गर्नका लागि एउटा बक्स देख्न सक्नुहुनेछ । अब आफ्नो पासपोर्ट नम्बर टाइप गरेर सर्च बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

  दुवै खालका सेवाका लागि तपाईंले राहदानीवाहकको नाम, कामको प्रकार, रोजगारदाता/कम्पनीको नाम, देश, गन्तव्य मुलुकको मुद्रामा तलब, काममा भर्ती शुल्क र म्यानपावर कम्पनीको नामसहित जवाफ प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

* **नेपाल छोड्नुअघि तपाईंले युएइमा गर्ने कामसँग सम्बन्धित सीपको लागि तालिम लिनु फाइदाजनक हुनेछ ।** तपाईं घरेलु कामदारको रूपमा जाँदै हुनुहुन्छ भने २१ दिने सीप विकास तालिम लिनु अनिवार्य हुन्छ ।

* **नेपाल सरकारले लागु गरेको नयाँ प्रावधानहरूको बारेमा तपाईंले जानकारी राख्न आवश्यक छ ।**

युएइ यात्रा

* **तपाईं त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाटै उड्नुपर्दछ ।** यदि कुनै विदेशी विमानस्थलबाट उड्नुपर्ने भएमा वैदेशिक रोजगार विभाग, काठमाडौंबाट स्वीकृति लिएर मात्र त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ ।

* **लागू पदार्थ तथा नशालु पदार्थ साथमा लैजाँदा कठोर सजायको भागी हुन सक्ने भएकाले विमानस्थलमा कसैले पनि दिएको कुनै पनि प्याकेजका बारेमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।** भाङ्को बीउ नलैजानुहोस् । यसलाई लागू पदार्थसरह मानिने भएकाले कडा सजाय हुन सक्दछ ।

* **मदिरा, अश्लील भिडियो/सिडी/पुस्तक/पत्रपत्रिका वा युएइको धार्मिक तथा नैतिक मूल्यमान्यतासँग मेल नखाने कुनै पनि वस्तु नलैजानुहोस् ।** यस्ता वस्तुहरू लैजाँदा सजायको भागी हुनुपर्दछ ।

* **कुनै पनि औषधी वा औषधीजन्य वस्तु लैजानका लागि चिकित्सकको पुर्जी चाहिन्छ ।** औषधीहरू लैजानुपरेमा चिकित्सकको पुर्जी साथमा लैजान नभुल्नुहोस् ।

* **युएइको विमानस्थल पुग्दा तपाईंलाई कोही पनि लिन नआएमा आफ्नो रोजगारदातालाई फोन गर्नुहोस् ।** रोजगारदातासँग सम्पर्क हुन नसकेमा आफ्नो देशको दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोस् । यात्रा गर्दा सधैं केही पैसा (सम्भव भए डलरमा) साथमा लैजानुहोस् ।

सम्झौता-पत्र (करार-पत्र)

* **युएइमा काम गर्ने प्रत्येक नेपालीसँग सम्झौता-पत्र हुनै पर्दछ । तपाईंले नेपालमै कामको विस्तृत विवरण तथा सेवा, सुविधा उल्लेख भएको सम्झौता-पत्र वा नियुक्तिपत्रमा हस्ताक्षर गर्नुपर्ने हुन्छ ।** युएइ पुगेपछि तपाईंले सम्झौता-पत्रको सक्कल प्रतिमा हस्ताक्षर गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । नेपालमा वा युएइमा तपाईंले सम्झौता-पत्रमा हस्ताक्षर गर्नुअघि सम्झौता-पत्र पढेर त्यसमा उल्लेख भएका सबै सर्तहरू राम्ररी बुझ्नुहोस् । आफूले सम्झौता-पत्र पढ्न वा बुझ्न नसकेको अवस्थामा आफ्नो विश्वासी कसैसँग सहयोग लिनुहोस् । युएइमा हस्ताक्षर गर्दा कम्तीमा पनि नेपालमा उल्लेख गरिएका सेवा, सर्तहरू दुरुस्त वा त्यो भन्दा राम्रो भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । सम्झौता-पत्रमा उल्लेख भएका सेवा, सर्तहरूका बारेमा आफू स्पष्ट हुन नसकेमा नेपाली दूतावासको सहयोग लिनुहोस् ।

* **सम्झौता-पत्र महत्वपूर्ण कानुनी दस्तावेज हो, जसमा रोजगारदाता र कामदार दुवै पक्षको कर्तव्य र दायित्वहरू उल्लेख गरिएको हुन्छ ।** सम्झौता-पत्रको सक्कलप्रति आफूसँग राख्न नभुल्नुहोस् । सम्झौता-पत्रमा कम्तिमा पनि निम्न विवरण समावेश भएको हुनुपर्दछ :

- तपाईंको नाम, ठेगाना, योग्यता, राष्ट्रियता, पेशा र परिचयपत्रको प्रमाण
- तपाईंको रोजगारदाता/कम्पनीको नाम र ठेगाना
- तपाईंले सम्झौता-पत्रमा हस्ताक्षर गरेको मिति
- सम्झौता-पत्र लागु हुने मिति
- सम्झौता-पत्रको अवधि
- तपाईंको तलव - न्यूनतम तलव, भत्ताहरू र भुक्तानीको तरिका
- तपाइँको कामको प्रकृति र स्थान
- काम गर्नुपर्ने घण्टा र अतिरिक्त समय (ओभर टाइम) गरेको कामको भुक्तानी
- परीक्षणकालसम्बन्धी जानकारी
- खानेबस्ने सुविधासम्बन्धी जानकारी
- स्वास्थ्य सुविधा वा बीमासम्बन्धी जानकारी
- वार्षिक बिदाको अवधि र आफूले पाउने अन्य बिदाहरू
- जहाजको टिकटजस्ता अन्य सुविधाहरू
- सेवा काल सकिए पछि पाउने सुविधाहरू
- करारको समाप्ति र नवीकरण

- **रोजगार सम्झौता सीमित वा असीमित अवधिको हुन सक्दछ। सीमित अवधिको सम्झौता-पत्र चार वर्षभन्दा धेरै हुन सक्दैन।** अधिकांश नेपाली कामदारहरूको सम्झौता दुई वर्ष अवधिको हुने गरेको छ।

- **युएइमा तपाईंको न्यूनतम तलब एमिरेट्स दिराम ९०० भन्दा कम हुनु हुँदैन।** ९०० दिराम भन्दा कम तलबका लागि नेपाल सरकारले श्रम स्वीकृति प्रदान गर्दैन। (चैत्र महिनाको अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय दर अनुसार नेपाली रुपैंया करीब २१,७००। विनिमय दर तलमाथि हुनाको कारणले यसको नेपाली रुपैंयामा पनि तलमाथि हुनसक्द्छ।)

- **सम्झौता-पत्रमा उल्लेख भएको अवस्थामा तपाईंको परीक्षणकाल लागू हुन सक्दछ। त्यस्तो परीक्षणकाल १०० कार्य दिनभन्दा बढी हुनुहुँदैन।**

- **तपाईंका आधारभूत आवश्यकता पूरा हुने गरी रोजगारदाताले तपाईंलाई आवास सुविधा उपलब्ध गराउनु पर्दछ।** अधिकांश कामदारहरूलाई रोजगारदाताले निःशुल्क आवास सुविधा उपलब्ध गराउने गर्दछन्। तपाईंको लागि निःशुल्क आवास सुविधा उपलब्ध हुन्छ कि सोबापत पैसा तिर्नुपर्दछ भन्ने कुराको जानकारीका लागि सम्झौता-पत्र हेर्नुहोस् वा तपाईंको रोजगारदातालाई सोध्नुहोस्।

* **रोजगारदाताले तपाईंलाई खाना वा खानाबापत भत्ता उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।** धेरैजसो कामदारहरूलाई रोजगारदाताले खाना वा खाना बापत भत्ता उपलब्ध गराउँदछन् । तपाईंका लागि निःशुल्क खाना सुविधा उपलब्ध हुन्छ कि सोबापत पैसा तिर्नुपर्दछ भन्ने कुराको जानकारीका लागि तपाईंको सम्झौता-पत्र हेर्नुहोस् वा तपाईंको रोजगारदातालाई सोध्नुहोस् ।

युएइ पुगेपछि

* **तपाईं युएइ पुगेपछि अनिवार्य रूपमा तपाईंको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्दछ । तपाईं अयोग्य ठहरिएमा वा स्वास्थ्य परीक्षणमा असफल भएमा नेपाल फर्काइनेछ ।**

* **रोजगारदाताले सम्झौता अवधिभरका लागि तपाईंको बीमा गराउनुका साथै स्वास्थ्य कार्ड उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।**

* **युएइ पुगिसकेपछि रोजगारदाताले तपाईंलाई आवासीय अनुमति उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।** तपाईं प्रवेश भिसा लिएर युएइ प्रवेश गर्न सक्नुहुन्छ तर युएइ पुगेपछि रोजगारदाताले आवासीय भिसा उपलब्ध गराउनुपर्दछ । आवासीय भिसाका आधारमा मात्र युएइमा बस्न र काम गर्न पाइन्छ । पर्यटक भिसा वा परिवार/आश्रित भिसाका आधारमा युएइमा काम गर्न पाइँदैन । रोजगारदाताले तपाईंको नाममा बीमा गराएपछि मात्र आवासीय भिसा प्राप्त हुन्छ वा यसको नवीकरण गर्न पाइन्छ ।

- **आवासीय भिसा प्राप्त गरिसकेपछि रोजगारदाताले तपाईंलाई परिचयपत्र (एमिरेट्स आइडी कार्ड) उपलब्ध गराउनुपर्दछ । आवासीय भिसा र नागरिक परिचयपत्र युएइमा तपाईंको कानुनी हैसियत दर्साउने प्रमाण हुन् ।**

- **तपाईंको रोजगारदाताले निम्न अवस्थामा बाहेक तपाईंको तलबबाट रकम कट्टी गर्न पाउँदैन :**
  - तपाईंले पेस्की लिनुभएको भए (एक पटकमा तपाईंको तलबको १० प्रतिशत भन्दा बढी कट्टी हुनु हुँदैन)
  - सामाजिक सुरक्षा र बीमा योजना वा रोजगारदाताले प्रदान गरेको सुविधाबापत किस्ताबन्दीमा भुक्तानी गर्न ।
  - तपाईंले कार्यस्थलमा पालना गर्नुपर्ने नियम-कानुन उल्लङ्घन गरेमा (एकपटक उल्लङ्घन गरेबापत महिनामा पाँच दिनको तलबभन्दा बढी हुनु हुँदैन) ।
  - तपाईंको गल्तीका कारण रोजगारदाताको यन्त्र वा उपकरणमा हानि वा नोक्सान पुगेमा त्यसका लागि क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्ने हुन सक्दछ । यस्तो क्षतिपूर्तिका लागि रोजगारदाताले मासिक रूपमा पाँच दिनको तलबभन्दा बढी कट्टी गर्न पाउँदैन ।

- **तपाईंले रोजगारदाता वा काम परिवर्तन गर्न पाउनुहुन्न ।** शुरुमा आफूले करारमा हस्ताक्षर गरेकै रोजगारदातासँग काम गर्नुपर्दछ । आफ्नो रोजगारदाता छोड्नेबित्तिकै तपाईं गैरकानुनी कामदार हुनुहुनेछ र स्वदेश फिर्ती हुनुपर्दछ । रोजगारदाताका तर्फबाट केही समस्याको सामना गर्नुपरेको खण्डमा सहयोगका लागि आफ्नो दूतावास वा अन्य संस्थाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् । नयाँ प्रावधानहरुको बारेमा तपाईले जानकारी राख्न आवश्यक छ ।

- **तपाईंले युएइमा हडताल गर्न वा मजदुर सङ्गठनमा सामेल हुन पाउनु हुन्न ।**

- **आफ्नो परिवारसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहनुपर्दछ ।** निश्चित समयसम्म तपाईंले परिवारसँग सम्पर्क नगरेमा तपाईंको परिवारले सहयोग खोज्न सक्ने अवस्थाको सुनिश्चित गर्नुहोस् । फुर्सदको समयमा तपाईं आफ्नो परिवारसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले परिचयपत्र प्राप्त गरिसकेपछि सिमकार्ड किन्न पाउनुहुन्छ ।

- **युएइमा काम गर्ने नेपालीहरूले आफ्नो भूगोल वा जातजातिहरूको समूहमा आधारित विभिन्न समूहहरूको गठन गरेका छन् ।** तपाईंले कुनै समस्याको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आएमा यस्ता कुनै पनि समूहसँग सम्पर्क गरी सहयोग माग्नुहोस् ।

- **आफ्नो सम्झौताको अवधि समाप्त भएपछि तपाईं स्वदेश फर्कनै पर्दछ ।** तपाईंलाई कामबाट निष्कासन गरिएमा वा कामका लागि अयोग्य ठहऱ्याइएमा तपाईं स्वदेश फिर्ता हुनुपर्ने सम्भावना हुन्छ ।

- **करार अवधि सकिन लाग्दा रोजगारदातासँगको आपसी सहमतिमा तपाईंले करार नवीकरण गर्न सक्नुहुन्छ ।** तर करार नवीकरण गर्दा तपाईंको राहदानी, आवासीय भिसा, बीमा, परिचयपत्र र अन्य आवश्यक कागजपत्रहरूको नवीकरण र अध्यावधिक भएको हुनु पर्दछ ।

- **आफूले करार नवीकरण गर्न चाहेमा बिदामा नेपाल गएको बखत नेपाल सरकारले जारी गरेको श्रम स्वीकृति पनि नवीकरण गर्नुपर्दछ र नेपालको बीमा कम्पनीबाट बीमा गराउनुपर्दछ ।** तपाईंले श्रम स्वीकृति र बीमा नवीकरण नगरुन्जेल नेपालको वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड र बीमा कम्पनीको क्षतिपूर्ति योजनाअन्तर्गतको सुविधा पाउनुहुने छैन ।

- **रोजगारदाताले तपाईंलाई करारको शुरु र अन्त्यमा आतेजाते दोहोरो हवाई टिकट उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।** करारमा उल्लेख भएमा तपाईंले बिदामा स्वदेश जाँदा आउँदासमेत रोजगारदाताबाट हवाई टिकट पाउन सक्नुहुन्छ ।

युएइमा आप्रवासी कामदारका रूपमा तपाईंका अधिकारहरू

सूचीकृत आप्रवासीका हैसियतले तपाईको कुनै अधिकार हनन भएमा वा तपाईंको रोजगारदाताद्वारा तपाईंमाथि दुर्व्यवहार भएमा तपाईंलाई सिकायत गर्ने र संरक्षण खोज्ने अधिकार हुन्छ। आफूमाथि ठगी भएको, गलत व्यवहार भएको वा युएइको नागरिक नभएको कारण आफूमाथि विभेद भएको लागेमा, तपाईंका अधिकारहरू हनन भएको हुन सक्छ। यस पुस्तिकाको पछाडिपट्टि सम्पर्क विवरण हेर्नुहोस् र सहयोगको खोजी गर्नुहोस्।

महिला र पुरुषले समान कामका लागि समान ज्याला पाउने अधिकार छ। तपाईंका अधिकारहरूमध्ये केही अधिकारहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ।

* **करारमा उल्लेख भएअनुसारको तलब र सुविधा पाउने तपाईंको अधिकार हो र त्यसको माग गर्न सक्नुहुन्छ।** तपाईंलाई करारमा उल्लेख भएकोभन्दा बाहेकका अन्य काम अस्वीकार गर्ने अधिकार छ।

* **तपाईंलाई आफ्ना कागजपत्रहरू आफैंसँग राख्ने अधिकार छ। तपाईंले आफ्नो राहदानी, करार, आवासीय अनुमति, परिचयपत्र र रोजगारीसम्बन्धी अन्य कागजातहरू आफैंसँग राख्नुहोस्।** तपाईंको रोजगारदाता वा एजेन्टले सुरक्षित राखिदिने आश्वासन दिए पनि आफ्ना सक्कलप्रति कागजातहरू उनीहरूलाई नदिनुहोस्। तपाईंको रोजगारदाताले यी कागजातहरू तपाईंको आवासीय भिसा लिन र परिचयपत्र बनाउन वा तिनीहरूको नवीकरण गर्नका लागि मात्र लैजान सक्दछन् र त्यसपछि ती कागजातहरू तपाईंलाई फिर्ता गर्नुपर्दछ। सम्पूर्ण कागजातको एकप्रति फोटोकपी गरेर अफ्नो परिवारलाई घरमा पठाउन नभुल्नुहोस् र सबैको एकप्रति आफूसँग पनि राख्नुहोस्।

* **तपाईंलाई महिनाको एक पटक कार्य दिनमा तलब पाउने अधिकार हुन्छ।** यस्तो भुक्तानी तपाईंको बैंक खातामा युएइ मुद्रामा पाउने अधिकार हुन्छ।

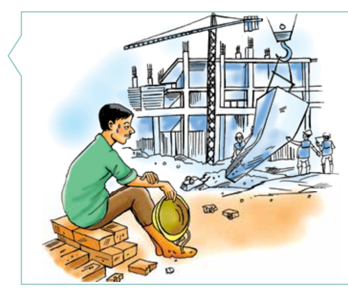
- **तपाईं पक्राउ नै पर्नुभयो, काम छोड्नुभयो वा निष्कासनमा पर्नुभयो भने पनि सम्पन्न भएको कामको ज्याला पाउने अधिकार रहन्छ।** कुनै पनि परिस्थितिमा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको ज्याला रोक्का गर्न पाउँदैन। कुनै कुरा अस्पष्ट भएमा यस सहयोगी पुस्तिकामा सूचीवद्ध कुनै पनि संस्थासँग थप सहयोगका लागि सम्पर्क राख्नुहोस्।

- **तपाईंलाई स्वतन्त्रपूर्वक घुमफिर गर्ने अधिकार हुन्छ।** रोजगारदाताले तपाईंको घुमफिरमाथि नियन्त्रण गर्न सक्दैन । रोजगारदातालाई तपाईंका कोठा बन्द गर्ने अधिकार हुँदैन । तपाईंलाई भित्रपट्टिबाट आफ्नो कोठा बन्द गर्ने अधिकार हुन्छ ।

- **तपाईंलाई आफ्नो फुर्सदका समयमा कार्यस्थलबाट बाहिर जाने अधिकार हुन्छ ।** आफ्नो परिचयपत्र सदैव साथमा राख्न नभुल्नुहोस् । तपाईंलाई प्रहरीले रोकेर परिचयपत्र माग्न सक्दछ।

तपाईं घरेलु कामदार भएमा तल व्याख्या गरिएकामध्ये केही अधिकारहरू लागू नहुन सक्दछन् । यी सवालहरूमा तपाईंले आफ्नो रोजगारदातासँग कुराकानी गर्नुपर्दछ । श्रम कानुनले घरेलु कामदारहरूलाई नसमेट्ने भए तापनि अन्य अधिकारहरूका साथै ज्याला पाउने, बैंक खातामा समयमा ज्याला भुक्तानी हुनुपर्ने, खाना तथा आवास सुविधा र दुर्व्यवहारबाट संरक्षणको अधिकार हुन्छ ।

- **तपाईंले हरेक हप्ताको शुक्रवार तलबी बिदा पाउने अधिकार हुन्छ ।** युएइमा शुक्रवार साप्ताहिक बिदा हुन्छ । आफूले पाउने बिदाको दिन काम गर्दिन भन्न पाउनु हुन्छ । तपाईं शुक्रवारको दिन काम गर्न मञ्जुर भएमा आफुले पाउने एक दिको अतिरिक्त तलबमाथि कमसेकम ५० प्रतिशत थप तलब पाउनु हुनेछ वा अर्को दिन छुट्टि पाउनु हुनेछ । तपाईंलाई लगातार दुईवटा शुक्रवार काममा लगाउन पाइँदैन।

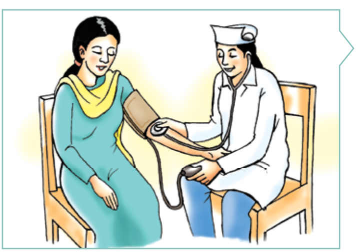


- **तपाईंलाई विश्राम तथा खानाको लागि प्रतिदिन कम्तीमा एक घण्टाको मध्यान्तरको अधिकार हुन्छ ।** विश्रामको समय तपाईंले काम शुरु गरेपछि पाँच घण्टाभित्र हुनु पर्दछ। (विश्रामको समयलाई कार्य समयमा गणना गरिँदैन)।

* **तपाईंलाई अतिरिक्त समय (ओभरटाइम) काम नगर्ने अधिकार हुन्छ ।** अधिकतम कार्य समय दैनिक आठ घण्टा वा हप्ताको ४८ घण्टा हुन्छ । होटल, रेस्टुरेन्ट र सुरक्षा गार्डका रूपमा काम गर्ने कामदारका लागि दैनिक ९ घण्टाको कार्य समय हुन सक्दछ । तपाईंले ओभर टाइम काम गर्न मञ्जुर गरेमा रोजगारदाताले तपाईंलाई सामान्य तलबका अतिरिक्त ओभरटाइम कामको तलब भुक्तान गर्नुपर्दछ (तपाईंको सामान्य ज्यालाको २५ प्रतिशत) । तर अतिरिक्त समय (ओभर टाइम) दैनिक २ घण्टाभन्दा बढी हुनु हुँदैन । तपाईंले बेलुका ९ बजे देखि बिहान ६ बजेसम्म काम गर्नुपरेमा नियमित तलबमा कमसेकम ५० प्रतिशत थप गरी भुक्तानी पाउनुहुन्छ ।

* **युएइको सार्वजनिक बिदाको बेलामा तपाईंले कामबाट पूरा तलबी छुट्टी पाउने अधिकार हुन्छ ।** युएइमा वर्षमा १० दिन सार्वजनिक बिदा हुन्छ ।

* **सेवाको हरेक वर्ष तपाईंलाई तलबी वार्षिक बिदा पाउने अधिकार हुन्छ ।** तपाईंको सेवा अवधि छ महिनाभन्दा बढी तर एक वर्षभन्दा कम भएमा प्रतिमहिना दुई दिन र एक वर्षभन्दा बढी सेवा अवधि भएमा वार्षिक ३० दिन बिदा पाउनुहुन्छ । तपाईंलाई आफूले नलिएर बचत भएको बिदाबापतको रकम भुक्तानी पाउने अधिकार हुन्छ (वार्षिक बिदाभित्र सरकारी बिदा, बिरामी बिदा र अन्य बिदाहरू पर्दछन्)।



* **तपाईंलाई बिरामी बिदा लिने अधिकार हुन्छ ।** बिरामी बिदा लिँदा चिकित्सकको सिफारिस लिई तत्कालै, सम्भव भएसम्म सोही दिन, अन्यथा दुई दिनभित्र आफ्नो रोजगारदातालाई जानकारी दिनुपर्दछ । तोकिएको अस्पताल र क्लिनिकहरूमा उपचार तथा औषधीहरूका लागि आफ्नो स्वास्थ्य कार्डबाट छुट र सहुलियत पाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई निःशुल्क वा न्यूनतम शुल्क लिएर उपचार गरिन्छ ।

* **तपाईंलाई बिरामी भएका बखत आफ्नो तलव पाउने अधिकार हुन्छ ।** तपाईंले परीक्षणकालपश्चात् तीन महिना वा सोभन्दा बढी काम गर्नुभएमा अधिकतम ९० दिन बिरामी बिदा पाउनुहुन्छ - पहिलो १५ दिन पूर्ण तलबी, त्यसपछिको ३० दिन आधा तलबी र त्यसपछि बेतलबी । तर तपाईंको गलत आचरण, जस्तै पदिरा पान वा लागु पदार्थको सेवनका कारण बिरामी भएमा तपाईंले माथि उल्लेख गरिएअनुसारको तलव सुविधा पाउनु हुने छैन ।

- **यदि रोजगारदाताले मनासिब कारण बेगर बीचैमा करार रद्द गरेमा तपाईंको क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार हुन्छ।** यस्तो क्षतिपूर्ति तपाईंको तीन महिनाको तलब वा बाँकी करार अवधि, जुन कम हुन्छ, सोही अवधि बराबरको हुन्छ।

- **यदि तपाईंले बीचैमा करार तोडेमा करार तोड्दा रोजगारदातालाई भएको नोक्सानी बापतको क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्दछ।** यस्तो क्षतिपूर्ति तीन महिनासम्म तपाईंको आधा महिनाको तलब वा बाँकी करार अवधि, जुन कम हुन्छ, सोही अवधि बराबरको हुन्छ।

आफ्ना अधिकारहरूको प्रतिरक्षा कसरी गर्ने ?

युएइमा

- **रोजगारदाताले रोजगारसम्बन्धी सेवा र सर्तहरूको उल्लङ्घन गरेमा तपाईंले श्रम विभागमा उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ ।** उदाहरणका लागि, रोजगारदाताले समयमा तलब नदिएमा वा तलब नदिएमा, तपाईंको तलबबाट मनासिव कारण बेगर रकम कट्टी गरेमा, बिनातलब ओभर टाइम काममा लगाएमा वा करारअनुसार पाउने बिदा लिन नदिएमा तपाईंले उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । रोजगारदाताले शारीरिक, यौनिक वा अन्य कुनै प्रकारको दुर्व्यवहार गरेमा वा श्रमसँग सम्बन्धित कुनै पनि सवालमा तपाईंले उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । यस्तो उजुरी एक वर्षभित्रमा दर्ता गरिसक्नुपर्दछ । एक वर्ष नाघिसकेपछि तपाईंको मुद्दामा सुनुवाइ हुँदैन ।

- **यदि तपाईंले तलव नापएको, अतिरिक्त समयको पैसा नपाएको वा रोजगारदाताले एकतर्फी रूपमा तपाईंलाई बर्खास्त गरेको विषयमा तपाईंको उजुरी अदालतमा विचाराधिन भएको अवस्थामा तपाईंले श्रम मन्त्रालयमा कामको लागि अस्थायी स्वीकृति माग गर्न सक्नुहुनेछ।** त्यस्तो स्वीकृति अधिकतम ६ महिना वा तपाईंको मुद्दाको निर्णय जुन पहिला हुन्छ त्यति समयको लागि प्राप्त हुन सक्छ। तर त्यसको लागि तपाईंको भिसा न्यूनतम ६ महिना बहाल रहनु पर्नेछ।

- **वैकल्पिक रूपमा तपाईंले करार, कामका सर्तहरू वा परिचयपत्र लगायतका श्रमसँग सम्बन्धित कुनै पनि सवालमा सिकायत दर्ता गर्न युएइमा टोल-फ्री नम्बर ८००-६६५ मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।**

- **तपाईंलाई श्रम विभागमा उजुरी दर्ता गर्न कठिनाइ भएमा आफ्नो दूतावास वा युएइमा भएका अन्य संस्थासँग सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ।**

- **यदि तपाईं घरेलु कामदार भएमा आफ्नो देशको दूतावास वा प्रहरीसँग सहयोग माग्नुहोस् ।** घरेलु कामदारहरूलाई श्रम कानुनले संरक्षण प्रदान नगर्ने भएकाले श्रम विभागलाई घरेलु कामदारहरूलाई सेवा प्रदान गर्ने अधिकार छैन ।

- **तपाईंको विचारमा रोजगारदाताले आफूलाई अन्यायपूर्ण तवरले निष्कासन गरेजस्तो लागेमा तपाईंले निष्कासनको निर्णयको विरुद्ध श्रम विभागमा पुनरावेदन गर्न सक्नुहुन्छ ।** तपाईंले रोजगारदातालाई ठूलो नोक्सानी हुने खालको त्रुटिपूर्ण काम

गरेमा, तपाईंले कुनै अपराध वा आक्रमण गरेमा, बारम्बार आदेशहरूको पालना नगरेमा वा बिनाजानकारी लगातार सात दिनसम्म अनुपस्थित रहनेजस्ता गम्भीर कारणमा मात्र रोजगारदाताले तपाईंलाई निष्कासन गर्न सक्दछ ।

- **आफूले काम गरेको कम्पनीको नियम तथा कानुनहरू उल्लङ्घन गरेको आरोप लागेमा तपाईंले यस विषयमा लिखित जानकारी पाउने र सफाइका लागि अवसरको अधिकार हुनेछ ।** यस्तो उल्लङ्घन गरेको ३० दिन वा अनुसन्धान बन्द भएको ६० दिन बितिसकेपछि तपाईंलाई सजाय गर्न पाइँदैन ।

- **तपाईंलाई कार्यस्थलमा भएको चोटपटक वा कामसँग सम्बन्धित रोग लागेर जाँच गरेपछि चिकित्सकले दिएको रिपोर्टमा उल्लेखित उपचारका लागि लाग्ने समय, अपाङ्गताको अवस्था र काममा फर्कन सक्ने वा नसक्ने भन्ने विषयमा चित्त नबुझेमा त्यस्तो रिपोर्टविरुद्धको केस श्रम विभागमार्फत स्वास्थ्य मन्त्रालयमा सिफारिस गरी पठाउन सकिन्छ ।**

- **तपाईंले युएइमा कुनै समस्याको सामना गर्नुपरेमा प्रहरी, आफ्नो देशको दूतावास वा यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा सूचीबद्ध संस्थासँग सहयोगका लागि अनुरोध गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।**

नेपालमा

- **वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी अन्य कुनै पनि सवालमा वैदेशिक रोजगार विभाग, काठमाडौंसमक्ष सिकायत गर्न सकिन्छ ।** यदि कुनै एजेन्ट वा म्यानपावर कम्पनीले नेपालमा गरेको सम्झौताभन्दा फरक काममा पठाएर वा कामका सेवा र सर्तहरू फरक पर्ने अवस्था सिर्जना गरेर वा पैसा लिएर वैदेशिक रोजगारमा नपठाई ठगी गरेमा तपाईं वा तपाईंको परिवारले वा साथीले क्षतिपूर्तिका लागि वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी दिन सक्नेछन् । तपाई विदेशमै रहेको अवस्थामा पनि उजुरी दिन सकिन्छ । आफ्नो उजुरी दर्ता गर्नका लागि तपाईंले वैदेशिक रोजगार विभागको हट लाइनमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ (सम्पर्कका लागि यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा भएको सूची हेर्नुहोस्) । सबै खालका उजुरीहरु एक वर्षभित्रमा दर्ता गरिसक्नुपर्दछ ।

- **यदि तपाईं युएइमा अलपत्र परेर नेपाल फर्कन असमर्थ हुनु भएको अवस्थामा आफ्नो उद्धार र स्वदेश फिर्तीका लागि वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डसँग सहयोगको लागि टोल फ्री नम्बरमा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ (यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा दिइएको सूचीमा सम्पर्क नम्बर हेर्नुहोस्) ।** वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डले पनि वैदेशिक रोजगारमा रहेका बखत कुनै कामदारको मृत्यु भएमा वा अपाङ्ग भएमा कामदार वा निजका परिवारलाई क्षतिपूर्तिसमेत दिने गर्दछ । तथापि क्षतिपूर्तिका लागि सबै निवेदन एक वर्षभित्रमा दर्ता गरिसक्नु पर्दछ ।

- **तपाईं र तपाईंको परिवारले निःशुल्क कानुनी सहायता तथा आश्रयस्थल, उद्धार र स्वदेश फिर्तीका साथै अन्य सहायताका लागि नेपालका नागरिक समाज संस्थाहरूसँग पनि सहयोग माग्न सक्नुहुन्छ ।** यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा सम्बन्धित संस्थाहरूको सूची हेर्नुहोस् ।

आप्रवासी कामदारका रूपमा तपाईंका जिम्मेवारीहरू

- **यदि तपाईंले कामसम्बन्धी कुनै समस्याको अनुभव गरेमा पहिले आफ्नो परिवार, साथी, रोजगारदाता वा म्यानपावर कम्पनीसँग कुरा गर्नुहोस् ।** यति गर्दा समस्या समाधान नभएमा युएइको श्रम विभाग, आफ्नो देशको दूतावास वा यस सहयोगी पुस्तिकाको पछाडिपट्टि सूचीकृत कुनै पनि संस्थासँग कुराकानी गर्नुहोस् । केही सहयोगी सम्पर्क ठेगानाहरू यस सहयोगी पुस्तिकामा समावेश गरिएका छन् ।
- **तपाईंले बिदा लिन चाहेको अवस्थामा रोजगारदातालाई अग्रिम जानकारी दिनुहोस् ।** रोजगारदातालाई जानकारी नदिई थप बिदामा बसेमा तपाईंको करार रद्द हुने अवस्था सिर्जना हुन सक्दछ ।
- **आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् ।** बिरामी भएमा वा अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा जाँच गराउनुहोस र विश्राम लिनुहोस् । यसरी विदामा बस्दा यथाशीघ्र आफ्नो रोजगारदाता वा सुपरिवेक्षकलाई खबर गर्नुहोस् र जाँच गराइसकेपछि मेडिकल प्रमाणपत्र लिनुहोस् ।
- **धेरै कामदारहरूको एकैचोटि अत्यधिक गर्मी र अत्यधिक चिसोमा संसर्गमा हुँदा हृदयगति बन्द भई मृत्यु हुने गरेको पाइन्छ ।** तपाईं घरबाहिरको काम गर्नुहुन्छ भने आफ्नो कोठामा पुग्नेबित्तिकै एयर कन्डिसनर ज्यादै चिसो हुने गरी नराख्नुहोस् ।
- **एचआइभी र अन्य यौनजन्य सङ्क्रमक रोगहरूबाट बच्न सावधानी अपनाउनुहोस् ।**
- **लागू पदार्थ र मादक पदार्थ सेवन नगर्नुहोस्, जूवातास नखेल्नुहोस् र राजनैतिक गतिविधिहरूमा नलाग्नुहोस् ।**
- **तपाईंले आफ्नो कार्यस्थलका नीति नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ ।** त्यस्ता नियमहरू कार्यस्थलमा देखिने गरी राखिएका हुन्छन् ।
- **तपाईंले युएइका आधारभूत रितिरिवाजहरू र कानुनहरू, जस्तै ट्राफिक नियमहरू र धार्मिक मान्यताहरू, सिक्ने प्रयास गर्नुका साथै अवलम्बन पनि गर्नुपर्दछ ।** बाटो काट्दा सधैं जेब्रा क्रसिङ्ग वा आकासे पुल प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- **तपाईंले सम्बन्धित देशको भाषा सिक्नुभएमा फाइदाजनक हुन्छ ।**
- **तपाईंले युएइको संस्कृति र धर्मको सम्मान गर्नुपर्दछ र धर्मका बारेमा कहिल्यै पनि नकारात्मक प्रतिक्रिया दिनु हुँदैन ।** मुसलमानहरू रमदानको बेला एक महिनासम्म व्रत बस्दछन् । त्यस अवधिमा, दिउँसो सार्वजनिक रूपमा खानेकुरा नखानुहोस् (पानीसमेत) वा धूमपान नगर्नुहोस् ।
- **तपाईंले महिलाहरूलाई आदरपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्दछ र कहिल्यै पनि उनीहरूलाई नजिस्क्याउनुहोस्, कामुक दृष्टिले वा ट्वाल्ल परेर नहेर्नुहोस् ।**
- **तपाईंले आफ्नो राहदानी, करारनामा, आवासीय अनुमति, स्वास्थ्य कार्ड तथा नागरिक परिचयपत्र लगायतका कागजातहरूको म्याद चेक गर्नुपर्दछ ।** आफ्नो राहदानी नवीकरण गर्नका लागि नेपाली दूतावासमा जानुहोस् र अन्य कागजातका लागि तपाईंको रोजगारदातालाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- **तपाईंले बैंक, इन्टरन्यास्नल मनी ट्रान्सफर (आइएमइ), वेस्टर्न युनियन, हिमाल रेमिट र प्रभु मनी ट्रान्सफरजस्ता मनी ट्रान्सफर कम्पनीहरूमार्फत आफ्नो परिवारलाई पैसा पठाउन सक्नुहुन्छ ।** हुन्डी वा आफूले पूर्ण रूपमा विश्वास गर्न नसकिने व्यक्तिमार्फत पैसा पठाउनु सुरक्षित नहुन सक्दछ ।
- **तपाईंले आफ्नो कमाइको पैसा नेपालमा आफ्नो परिवारको बैंक खातामा पनि सोझै जम्मा गर्न सक्नुहुन्छ ।** यसको फाइदा भनेको तपाईं स्वदेश फर्कंदा पैसा जम्मा भइरहेको हुन्छ ।

आफ्नो हैसियत थाहा पाउनुहोस्

म नियमित आप्रवासी कामदार हो ?

युएइमा नियमित आप्रवासी कामदारको हैसियतले तपाईंलाई राहदानी, आवासीय अनुमति र परिचयपत्रको आवश्यकता पर्दछ। आफ्नो देशको इजाजतप्राप्त म्यानपावर कम्पनीमार्फत वा आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरेर व्यक्तिगत रूपमा युएइ प्रवेश गरिसके पछि तपाईंले यी कागजातहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईसँग नियमित कामदार पुष्टि गर्ने कागजात नभएमा कुवेतमा काम गर्नु गैरकानूनी हुन्छ । यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा सूचीवद्ध कुनैपनि सँस्थासंग सहयोग लिनुस् ।

तपाईंको करार सकिएमा, तपाईंलाई निष्कासित गरिएमा वा स्वास्थ्य परीक्षणमा असफल भएमा, तपाईंलाई स्वदेश फिर्ता गर्न सक्नेछ।

तपाईंसँग नियमित कामदार भएको पुष्टि गर्ने कागजात नभएमा युएइमा काम गर्नु गैरकानुनी हुन्छ। यस सहयोगी पुस्तिकाको पछाडिको भागमा सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थासँग सहयोग लिनुहोस्।

कानुनी आप्रवासी कामदारका रूपमा

- **तपाईं युएइभित्र जहाँ पनि आवतजावत गर्न पाउनुहुन्छ।** यात्रा गर्ने योजना भएमा आफ्नो रोजगारदातालाई जानकारी दिनु राम्रो हुन्छ।

- **तपाईंको रोजगारदाताले काममा हुन सक्ने चोटपटक र कामसँग सम्बन्धित रोगहरूका लागि बीमा कम्पनीसँग तपाईंको स्वास्थ्य बीमा गराउनु पर्दछ।** कामको दौरानमा वा काममा आवतजावत गर्दा दुर्घटना भएमा वा कामसँग सम्बन्धित रोगहरू लागेमा तपाईंको उपचार खर्च रोजगारदाताले व्यहोर्नु पर्दछ।

- **स्थायी रूपमा अपाङ्गता भएमा वा मृत्यु भएमा त्यस्ता कामदारहरूले बीमाबाट क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्दछन्।** बीमाको रकम अपाङ्गताको अवस्थामा भर पर्दछ तर कामदारले जानीजानी आफूलाई घाइते बनाएमा कुनै पनि बीमा प्राप्त हुँदैन।

* **कामदारलाई कुनै चोटपटक लागेमा रोजगारदाताले तुरुन्त प्रहरीसमक्ष जानकारी दिनुपर्दछ।** तपाईं आफैँले पनि जानकारी दिन सक्नुहुन्छ। यस विषयको जानकारी श्रम विभागलाई समेत दिनुपर्दछ।

* **तपाईंलाई कामको सिलसिलामा कुनै चोटपटक लागेमा वा कामसँग सम्बन्धित रोग लागेमा उपचारका लागि चिकित्सकले तोकेको अवधिभरको तलब पाउने अधिकार हुन्छ।** छ महिनापछि भने अर्को छ महिनासम्म वा निको नहुन्जेल वा अपाङ्गता पुष्टि नहुन्जेलसम्म जुन छोटो अवधि हुन्छ सोहीअनुसार आधा तलब मात्र पाउनु हुनेछ।

* **करार अवधिमा विदेशमा अपाङ्गता भएमा तपाईं वा मृत्यु भएमा तपाईंको परिवारले नेपालको बीमा कम्पनीबाट रु. ५,००,००० सम्म र वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट रु. १,५०,००० सम्म क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ।** चोटपटकसम्बन्धी क्षतिपूर्तिको रकम अपाङ्गताको अवस्थामा भर पर्दछ। क्षतिपूर्तिका लागि निवेदन घटना भएको एक वर्षभित्रमा दर्ता गरिसक्नुपर्दछ।

तपाईंलाई प्रहरीले रोकेमा वा पक्राउ गरेमा

* **तपाईंलाई प्रहरीले आकस्मिक जाँचका लागि रोक्न सक्दछ।** सोधेअनुसारको आफ्नो नाम, ठेगाना र अन्य विवरण दिनुहोस् र मागेमा परिचयपत्र पनि देखाउनुहोस्।

* **प्रहरी अधिकृतलाई उसको हात तपाईंको गोजीमा वा झोलामा हाल्न नदिनुहोस्।** उसको सामुन्ने आफ्ना सामानहरू एकएक गरी बाहिर निकाल्नुहोस् र हरेक सामान झिक्दा सामानको नाम उच्चारण गर्नुहोस्। तपाईंको गोजी तथा झोलाहरू रित्तिएपछि तिनीहरूको भित्री भागलाई उल्ट्याएर देखाइदिनुहोस्।

* **प्रहरीले तलासी लिन चाहेमा महिलाको शरीर महिला प्रहरीले मात्र तलासी लिन पाउँदछन्।** मर्यादाका साथ तलासी लिइनुपर्दछ।

* **तपाईंमाथि कुनै अपराध गरेको शङ्का लागेमा प्रहरीले तपाईंलाई पक्राउ गर्न सक्दछ (उदाहरणका लागि चोरी, हत्या, लागू पदार्थको बेचबिखन), अध्यागमन कानुनको उल्लङ्घन (आवासीय भिसाको अवधि भन्दा बढी समयको बसाइ, गैरकानुनी हैसियतको बसाइ), वा आफ्नो परिचयपत्र साथमा नराखेका कारण।** तपाईं इस्लामिक कानुन (शारिया) अनुसार सार्वजनिक रूपमा नशाको उन्माद वा मद्यपानसँग सम्बन्धित अपराधहरू, समलैङ्गिकता र पुरुष र महिलाबीचको सार्वजनिक रूपमा घनिष्ठता वा कुनै व्यक्तिको धर्म परिवर्तन गराउने प्रयासलगायतका गैरकानुनी तथा दण्डनीय ठहरिने अन्य क्रियाकलापका लागि पनि पक्राउ पर्न सक्नुहुन्छ।

- **तपाईं पक्राउ पर्नु भएको खण्डमा सहयोगका लागि आफ्नो दूतावासमा सम्पर्क गर्ने अधिकार हुन्छ** । वैकल्पिक रूपमा तपाईंले आफ्नो रोजगारदाता, कुनै नातेदार, साथी, वकिल वा अन्य व्यक्ति/संस्थाहरूसँग पनि सहयोगका लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।
- **केही कुरा स्वीकार नगर्नुहोस्** । आफूले नबुझेको कागजपत्रमा हस्ताक्षर नगर्नुहोस् । समय लगाएर आफुमाथि लागेका आरोप र सजायहरु बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- **तपाईलाई आरोप लागेर पक्राउ परेको छ भने, तपाईलाई सोधपुछ गर्ने पुलिसले ४८ घण्टाभित्र सरकारी वकीलसँग तपाईको सम्पर्क गराईदिनु पर्दछ ।**

तपाइलाई अदालत लगेमा

- **तपाईंलाई निष्पक्ष सुनवाइको अधिकार हुन्छ ।** तपाईंलाई कुनै अपराधको आरोप लागेमा त्यसको आफैंले प्रतिरक्षा गर्ने अधिकार हुन्छ ।
- **यदि तपाईंलाई अदालतमा उपस्थित गराइयो भने आफ्नो अदालती केस उल्लेखित गर्ने अङ्क तथा आरोपपत्र माग गर्नुहोस् ।**
- **तपाईंलाई आफ्नो प्रतिनिधि राख्ने अधिकार हुन्छ ।** त्यहाँको नेपाली दूतावाससँग वकिल वा अन्य आवश्यक सहयोग माग गर्नुहोस् । युएइमा कानूनी कारवाही अरबिक भाषामा हुन्छ त्यसैले दोभाषेको माग गर्नुहोस ।
- **आरोप र दण्ड सजायहरूबारे बुझ्नका लागि समय लिनुहोस् ।**
- **आफूलाई लागेका आरोपहरूबारे नबुझीकन दोष नस्विकार्नुहोस् ।**

प्रक्राउ परेको वा थुनामा रहेको अवस्थामा तपाईका अधिकारहरु

- **तपाईलाई थुनामा राख्दा वा प्रक्राउ पर्दा तपाईसंग सोधपुछ गरिन्छ र बयान दिन लगाउँछ ।** तपाईले बयान दिनुभयो भने आफुलाई सोधपुछ गर्ने अधिकारीको नाम र पद टिप्नुहोस् ।
- **तपाईको वकील नआउन्जेल चुपचाप बस्ने अधिकार हुन्छ ।**
- **कानूनी प्रतिनिधि बिना पुलिसलाई बयान नदिने तपाईको अधिकार हुन्छ ।**
- **तपाईको नाम, उमेर, ठेगाना र पेशाको बारेमा जानकारी दिन आवश्यक हुदैन् ।**
- **तपाईलाई आरोप लागेको अवस्थामा तपाईले पुलिसलाई दिनुभएको जानकारीलाई तपाईको विरुद्ध प्रमाण स्वरुप पेश गर्न सक्दछ ।**
- **तपाईको परिवार, साथी, वकील वा नेपाली दूतावाससँग सम्पर्क गर्ने तपाईको अधिकार हुन्छ ।**

महिला आप्रवासीहरूका लागि विशेष जानकारी

- **तपाईंले समान कामका लागि पुरुष आप्रवासीसरह ज्याला पाउनुपर्दछ ।** घरेलु कामदार बाहेकका महिलाहरूलाई रातको १० बजेदेखि बिहान ७ बजेसम्म काममा लगाउन पाइँदैन ।

- विशेषगरी घरेलु काममा संलग्न महिलाहरू दुर्व्यवहारको जोखिममा पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । आफ्नो दूतावासको फोन सम्पर्क नम्बर टिपेर राख्नु भएमा कुनै समस्यापर्दा सहयोगका लागि तुरुन्त अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

- तपाईं कुनै समस्यामा परि आफ्नो रोजगारदाता छोडेर स्वदेश फिर्तीका लागि पर्खिरहेको अवस्थामा युएइस्थित नेपाली दूतावासले सञ्चालन गरेको आश्रयस्थलमा अस्थायी रूपमा रहन सक्नुहुन्छ ।

वि.सं. २०७२ को बैशाख महिनामा नेपाल सरकारले घरेलु कामदार सम्बन्धी निर्देशिका तयार गरेको छ। उक्त निर्देशिकामा २५ वर्ष भन्दा माथिका महिलाहरु युएइ र अन्य खाडी मुलुकहरुमा घरेलु कामदारको रुपमा नेपाल सरकारले सुचिकृत गरेको म्यानपावर कम्पनीहरुमार्फत जाने प्रावधान छ। यो पुस्तिका तयार गर्दाको समयमा त्यो निर्देशिका भर्खरै तयार भएको र त्यसको कार्यान्वयन आउँदो केही महिनामा हुने आशा गरिएको छ। यसबारेमा थाहापाइराख्नुहोस्। नेपाल सरकारले जारी गरेको श्रम स्वीकृति र अन्य कागजातहरू बेगर गैरकानुनी रूपमा यात्रा नगर्नुहोस्।

- तपाईंले नेपाल सरकारले जारी गर्ने श्रम स्वीकृतिबेगर नेपाल छोड्नुभयो भने सहयोग तथा सुझावका लागि आफ्नो दूतावाससँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

युवा आप्रवासीहरूका लागि विशेष जानकारी

- **आप्रवासी लगायतका १५ वर्ष उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूलाई युएइमा काम गर्ने अनुमति छैन ।** तपाईं नाबालिग भएमा र एक्लै युएइ पुग्नु भएको अवस्थामा आवश्यक सहयोग माग्नुहोस् । अधिकारीहरूले सोधेमा आफ्नो उमेर नढाँट्नुहोस् ।

- **नेपाल सरकारले १८ वर्ष नपुगेका व्यक्तिहरूलाई आप्रवासी कामदारका रूपमा विदेश यात्रा गर्ने अनुमति दिँदैन ।** यदि तपाईंले आफ्नो उमेर बढाएर वा अरू कसैको राहदानी प्रयोग गरेर नेपाल छोड्नुभयो भने यसरी युएइमा काम गर्नु गैरकानुनी हुन्छ र नेपाल सरकारको लागि पनि अनियमित कामदारको रूपमा दर्ता गर्दछ । सहयोग तथा सुझावका लागि आफ्नो देशको दूतावाससँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सुरक्षित रहने उपाय

सावधान हुनुहोस् :

- **कसैले तपाईंलाई राम्रो तलबसहित सजिलो कामको आश्वासन दिँदै नजिकिएमा उनीहरूले ढाँटेको हुन सक्छ ।**
- **कसैले तपाईंलाई अर्कै काम खोजिदिने वा अझ राम्रो काम दिने आश्वासन दिएमा उनीहरूले तपाईंलाई काममा लगाए वापत कमिसन पाउन सक्छन् ।** तसर्थ, तपाईंको सर्वश्रेष्ठ इच्छा उनीहरूको प्रमुख प्राथमिकता होइन ।
- **कसैले तपाईंको राहदानी वा परिचय खुल्ने कागजातहरू आफूसँग राख्छु भनेमा यसले तपाईंलाई जोखिममा पार्न सक्दछ किनभने ती कागजातहरू तपाईंलाई घुमफिर गर्नका लागि आवश्यक पर्दछन् ।**
- **मित्रवत् व्यवहार गर्ने पुरुष वा महिला जोसुकै भए तापनि नचिनेको मान्छेलाई विश्वास नगर्नुहोस् ।** फेरी पनि युएइमा साथी बनाउने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्नो देशका अन्य आप्रवासी कामदारहरूलाई भेट्ने प्रयास गनुहोस् ।
- **आफ्नो क्षेत्रको वरिपरिको वारेमा राम्रो ज्ञान राख्नुहोस् ।** नजिकको मन्दिर, चर्च, मस्जिद तथा प्रहरी चौकी र अस्पतालको अवस्थिति थाहा पाइराख्नुहोस् । ती स्थानहरू आपत् परेका बखत आश्रयस्थल बन्न सक्दछन् ।
- **तपाईंलाई सम्बन्धित निकायहरूमा दर्ता गरिदिन्छु वा श्रम स्वीकृति दिलाइदिन्छु भन्ने दलालको विश्वास नगर्नुहोस् !** यदि तपाईं कानुनी रूपमा युएइ रोजगारदातासँग दर्ता भइसक्नुभएको छ र रोजगारदाताबाट असली श्रम स्वीकृति प्राप्त गर्नुभएको छ भने सो श्रम स्वीकृतिको नवीकरण गर्नु तपाईंको रोजगारदाताको जिम्मेवारी हो ।

सहयोगका लागि

घरमा फोन गर्ने: यदि तपाईं युएइमा बस्नुभएको छ र नेपालमा आफ्नो घरमा फोन गर्न चाहनुहुन्छ भने, शुरुमा ००९७७ वा +९७७ डायल गरेर त्यसपछि आफ्नो स्थानीय एरिया कोड र फोन नम्बर डायल गर्नुहोस् ।

मोबाइल नम्बरमा डायल गर्दा शुरुमा ००९७७ डायल गरी त्यसपछि मोवाइलको १० वटा अङ्क डायल गर्नुहोस् ।

हरेक व्यक्तिलाई जुनसुकै अवस्थामा पनि सहयोग प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ! यदि तपाईंले यस पुस्तिकामा लेखिएका कुराहरू बुझ्नु भएन वा सहयोगको आवश्यकता परेको बेला सम्बन्धित अधिकारीहरू समक्ष जान डर लागेमा, पक्राउपर्ने वा स्वदेश फिर्ता पठाउने डर त्रास नराखी यस पुस्तिकामा सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थासँग सम्पर्क राख्नुहोस् ।

युएइमा

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
नेपाली दूतावास	सेक्टर डब्ल्यु १५-२, भिल्ला नम्बर: १३/१, प्लट नम्बर ४० अल करामा स्ट्रिट, अल करामा एरिया फोन नम्बर: ००९७१-२६३४४७६७, फ्याक्स नम्बर: ००९७१२६३४४४६९ पोस्ट बक्स: ३८२८२, इमेल: info@nepalembassyuae.org, वेबसाइट: www.nepalembassyuae.org कन्सुलरको कार्यालय खुल्ने समय : बिहान ९:३० बजेदेखि अपरान्ह १:३० बजेसम्म (आइतवारदेखि बिहीवारसम्म)
प्रहरीको आपत्कालीन फोन नम्बर	९९९
एम्बुलेन्स	९९८
श्रम मन्त्रालय	संयुक्त अरब एमिरेट्स , टोल फ्री नम्बर: ६६५-८०० इमेल: callcenter@mol.gov.ae वेबसाइट: www.mol.gov.ae
श्रम सम्बन्ध कार्यालय - मुसाफा	मुसाफा मजिद मल-तेस्रो तल्ला, अबु धाबी फोन: ०४७०२३३३३ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि अपरान्ह २:१५ बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय - अजमान श्रम कार्यालय	मुसिरेफ, फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०६/७४००५५५ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि साँझ ७:०० बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय - दुबाइ श्रम कार्यालय	अल-कुसाइस , फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०४/२६१६११४ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि साँझ ७:०० बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय - फुजाइरा श्रम कार्यालय	एयरपोर्ट रोड-अध्यागमत तथा नागरिकता विभाग पछाडि फोन: ०४७०२३३३३, फ्याक्स: ०९/२२२९३४० कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि साँझ ७:०० बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय -रस अल-खाइमल श्रम कार्यालय	दफान एरिया, फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०७/२३३५५८४ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि साँझ ७:०० बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय -खोरफाक्कन श्रम कार्यालय	अल-मुदाइफी, फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०९/२३८६४८४ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि अपरान्ह २:१५ बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय -कल्बा श्रम कार्यालय	अलकुर्निस रोड, फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०७/२७७४२७६ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि अपरान्ह २:१५ बजेसम्म
श्रम मन्त्रालय -उम अलकुवाइन श्रम कार्यालय	अल-रियादेया, फोन: ०४७०२३३३३ फ्याक्स: ०६/७६६२४२६ कार्यालय खुल्ने समय: बिहान ८:०० बजेदेखि साँझ ७:०० बजेसम्म
गैर-आवासीय नेपाली सङ्घ (एनआरएनए) युएइ	फोन: ००९७१-५०५८४१५६७ वेबसाइट: www.nrna.org.np

महिला तथा बालबालिकाका लागि दुवाइ फाउन्डेसन	हटलाइन: ८००१११, एसएमएस: ५१११ फ्याक्स: ००९७१-४२८७००८८, इमेल: help@dfwac.ae
एमिरेट्स रेड क्रिसेन्ट	पि.ओ. बक्स: ३३२४, अबु धाबी फोन: ००९७१-२६४१९०००, फ्याक्स: ००९७१-२६४२०१०१ इमेल: callcenter@rcuae.ae, वेबसाइट: http://rcuae.ae

नेपालमा सरकारी निकायहरू

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
वैदेशिक रोजगार विभाग	तिनकुने, काठमाडौं, नेपाल, हटलाइन: ००९७७–०१–४११२३५० फोन: ००९७७–१–४४६१२९९, फ्याक्स: ००९७७–१–४११२४७३ इमेल: info@dofe.gov.np, वेबसाइट: www.dofe.gov.np
वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड	अनामनगर, काठमाडौं, नेपाल टोल फ्री नम्बर: १६६००१–५०००५ फोन: ००९७७–१–४१०२६०७, ४१०२७११ इमेल: info@fepb.gov.np, वेबसाइट: www.fepb.gov.np
परराष्ट्र मन्त्रालय	सिंहदरबार, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७–१–४२००१८२, ४२००१८३ फ्याक्स: ००९७७–१–४२०००६१ इमेल: adm@mofa.gov.np, वेबसाइट: www.mofagov.np
राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (एनएचआरसी) - नेपाल	हरिहर भवन, पुलचोक, ललितपुर, नेपाल फोन: ००९७७–१–५०१००१५, फ्याक्स: ००९७७–१–५५४७९७३ जि.पि.ओ. बक्स: ९१८२ इमेल: itu@nhrcnepal.org, complaints@nhrcnepal.org, nhrc@nhrcnepal.org वेबसाइट: www.nhrcnepal.org

नेपालमा नागरिक समाज संस्थाहरू (एनजिओ)

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
पौरखी नेपाल	घर नम्बर: २६, महालक्ष्मी मार्ग धारापाटी, महाराजगन्ज, काठमाडौं, नेपाल हटलाइन: ९८४९१३५२०६ फोन: ००९७७–१–४३७०६९७, ४३७४१३६, २०८१६४४ फ्याक्स: ००९७७–१–४३७०६९७, पोष्ट बक्स: ७६४७ इमेल: pourakhi@mail.com.np, वेबसाइट: www.pourakhi.org.np
प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पिएनसिसी)	जनपथ मार्ग, अनामनगर, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७–१–४७७०७७५, ४७७११२४, पोस्ट बक्स: २०२१८ इमेल: info@pncc.org.np, वेबसाइट: www.pncc.org.np
एसियन मानव अधिकार र सांस्कृतिक विकास मञ्च/आप्रवासी केन्द	सामाखुसी, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ००९७७–१–४४२८०४४ पोस्ट बक्स: २४६०५, इमेल: info@ahrcdf.org.np, ahrcdf@gmail.com वेबसाइट:www.ahrcdf.org.np
मानव अधिकारका लागि जनमञ्च	कालिकास्थान, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ००९७७–१–४४२३९७३ फ्याक्स: ००९७७–१–४१०९११६, पोस्ट बक्स: २५००१ इमेल: forum2060@yahoo.com वेबसाइट: www.humanrightsnepal.org.np

महिला पुनर्स्थापना केन्द्र (वोरेक नेपाल)	बालकुमारी, ललितपुर, नेपाल फोनः ००९७७–१–५००६३७३, ५००६३७४ फाक्सः ००९७७–१–५००६२७१, पोस्ट बक्सः १३२३३ इमेलः ics@worecnepal.org, वेबसाइटः www.worecnepal.org
माइती नेपाल	८३-माइती मार्ग, पिंगलास्थान, गौशाला, काठमाडौं, नेपाल टोल फ्री नम्बर :१६६००१९९९९९, फोनः ००९७७–१–४४९२९०४ फ्याक्सः ००९७७–१–४४८९९७८, पोस्ट बक्स ९५९९ इमेलः info@maitinepal.org, वेबसाइटः www.maitinepal.org
नेपाल ट्रेड युनियन महासङ्घ (जिफन्ट)	आप्रवासी श्रमिक समिति मनमोहन श्रमिक भवन, पुललीसडक, काठमाडौं, नेपाल फोनः ००९७७–१–४१६८०००, फ्याक्सः ००९७७–१–४१६८०१२ पि.ओ. बक्सः १०६५२ इमेलः dfa@gefont.org, office@gefont.org, migrant@gefont.org, nisha@gefont.org, samar@gefont.org वेबसाइटः www.gefont.org
नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी सङ्घ	तेज भवन, लजिम्पाट, काठमाडौं, नेपाल फोनः ००९७७–१–४४२६७२०, फ्याक्सः ००९७७–१–४४२६७१७ पोस्ट बक्सः ९३७६ इमेलः info@nafea.org.np, वेबसाइटः www.nafea.org.np

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन सङ्गठन	७६८/१२ थिरबम सडक, बालुवाटार–५, काठमाडौं, नेपाल फोनः ००९७७-१-४४२६२५०, फ्याक्सः ००९७७–१–४४३४२२३ पोस्ट बक्सः २५५०३, इमेलः iomnepal@iom.int वेबसाइटः nepal.iom.int
यूएन वुमन इन नेपाल	२०१/४२ रामशाह पथ, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल फोनः ००९७७–१–४२५५११०, ४२५४८९९ फ्याक्सः ००९७७–१–४२४७२६५ इमेलः registry.nepal@unwomen.org वेबसाइटः www.un.org.np
एमनेस्टी इन्टरन्यास्नल नेपाल	एमनेस्टी मार्ग, वसन्त नगर, बालाजु, काठमाडौं, नेपाल फोनः ००९७७–१–४३६४७०६, ४३६५४३१ फ्याक्सः ००९७७–१–४३५४९८७ पोस्ट बक्सः १३५ इमेलः info@amnestynepal.org, वेबसाइटः www.amnestynepal.org
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन (आइएलओ)	धोबिघाट–नयाँ बाटो, ललितपुर, नेपाल फोनः ००९७७–१–५५५५७७७, ५५५०६९१ फ्याक्सः ००९७७–१–५५५०७१४ पोस्ट बक्सः ८९७१, इमेलः kathmandu@ilo.org वेबसाइटः www.ilo.org/kathmandu

तपाईंको अधिकार - र कर्तब्यहरू हुन्छन् !

ती विषयहरुको बारे जानकारी राखेमा तपाईं शोषणबाट बच्नुका साथै संयुक्त अरब एमिरेट्समा बिताउने समयको राम्रो सदुपयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

ध्यान दिनुहोस् !

यो पुस्तिकाले संयुक्त अरब एमिरेट्समा कसरी जिउने र सुरक्षित तरिकाले काम गर्ने, र सहयोग आवश्यक परेको बेला के गर्ने भन्ने कुराको जानकारी दिन्छ ।

यात्रामा चनाखो - काममा चुस्त !

यो पुस्तिका अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको साउथ एशिया लेवर माइग्रेसन गभर्नेन्स नामक परियोजना अन्तर्गत तयार गरिएको हो र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको जिएमएस ट्रयाङ्गल परियोजना अन्तर्गत तयार गरिएको पुस्तिकामा आधारित छ ।

यो साउथ एशिया लेवर माइग्रेसन गभर्नेन्स परियोजना युरोपियन युनियनको आर्थिक सहयोगमा संचालित छ ।

International Labour Organization

सुरक्षित आप्रवासनको प्रवर्द्धन र आप्रवासी कामदारहरुको सुरक्षा