

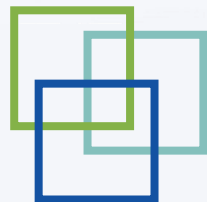


यात्रामा चनाखो - काममा चुस्त !

कतारमा काम गर्ने आप्रवासी नेपाली कामदारहरूका लागि सहयोगी पुस्तिका



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



प्रतिलिपि अधिकार © अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन २०१५

प्रथम संस्करण २०१५

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनसंग विश्वव्यापी प्रतिलिपि अधिकार महासन्धिको प्रोटोकल 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, स्विट्जरल्यान्डलाई 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 । तपाईंको देशमा पुनः प्रकाशनको अधिकार को लागि www.iffro.org वेबसाइट हेर्नुहोस् ।

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

ISBN : ९७८९२२८२९५४८९; ९७८९२२८२९५४९८ (वेब पीडीएफ)

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको नेपाल स्थित कार्यालय

आप्रवासी कामदार/श्रम आप्रवासन/कामदारहरूका अधिकारहरू/मानव अधिकारहरू/कानूनी धारणा/कतार/नेपाल

अंग्रेजीमा पनि उपलब्ध छः काठमाण्डौ, २०१५, (ISBN 9789221295488, 9789221295495 (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 तथाड्डामा अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको सूचीकरण

संयुक्त राष्ट्रसंघले अभ्यास गरे अनुसार 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, स्विट्जरल्यान्डबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । नयाँ प्रकाशनहरूको सूची निःशुल्क रूपमा माथि उल्लेखित ठेगाना वा ईमेल ठेगाना ilo@turpin-distribution.com बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

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

नेपालमा मुद्रित

टिपोट:

Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dotted lines.

तपाईं कतारमा काम गरिरहनु भएको छ वा काम गर्ने योजना बनाइ रहनु भएको छ ?



यस सहयोगी पुस्तिकामा भएको जानकारीले तपाईंलाई दुक्सँग 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 कतार 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 गर्नु पर्‍यो भने कतारमा 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 पुस्तिकाले तपाईंलाई कतारमा काम गर्दा थाहा पाउनु पर्ने आफ्ना अधिकार र जिम्मेवारीहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ । यस्ता सूचनाले तपाईंजस्तो आप्रवासीबाट अनुचित फाइदा लिन चाहने व्यक्तिहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्दछ ।

जान्नुपर्ने कुरा

पर्सियन खाडीमा अवस्थित कतार एउटा सानो देश हो । मुसलमान जातिको बाहुल्य भएको कतार इस्लामिक राज्य हो । कतारमा विदेशी कामदारहरूको सङ्ख्या धेरै छ । यहाँको सरकारी कामकाजको भाषा अरबिक हो । यो देशको धनी अर्थतन्त्र पेट्रोलियम पदार्थ र प्राकृतिक ग्यासमा उच्च रूपमा निर्भर रहेको छ ।

*** कतारमा तपाईंलगायत सबै जना आप्रवासी कामदारहरू प्रायोजन प्रणाली वा कफला प्रणालीअन्तर्गत पर्दछन् ।** कतारमा रहँदाबस्दा आर्थिक तथा कानुनी रूपमा तपाईं पूरै आफ्नो रोजगारदाताको

जिम्मेवारीमा रहनुहुन्छ (प्रायोजक वा कफिल पनि भनेर चिनिने) । तपाईंलाई आवासीय भिसा र परिचयपत्र (कतारको परिचय पत्र) प्रदान गर्नु तपाईंको रोजगारदाताको जिम्मेवारी हुन्छ । त्यसैले, तपाईंको कानुनी हैसियत पनि

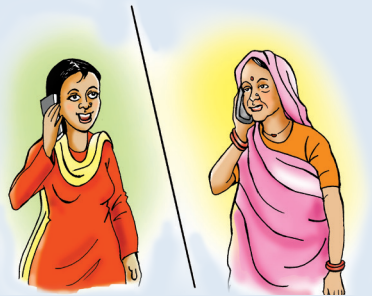


तपाईंको रोजगारदातामा नै भर पर्दछ । तपाईंको रोजगारदाताको अनुमति विना तपाईं कतार छोड्न वा कतारमा प्रवेश गर्न पाउनुहुन्न । रोजगारदाता त्यहाँको स्थानिय नागरिक वा कम्पनी हुनसक्दछ ।

- ❖ कतारमा 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 कतारको श्रम कानुनले दिएका अधिकारहरू प्राप्त हुँदैनन् । कफला प्रणालीअनुसार तपाईं तपाईंको रोजगारदाताको पूर्ण जिम्मेवारी भित्र रहनु हुनेछ ।
- ❖ कतारको कफला प्रणालीको केही बुँदाहरूमा पूनरावलोकन भइरहेकोले ती बुँदाहरू परिवर्तन हुने सम्भावना छ । त्यस विषयमा जानकारी राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

नेपाल छोड्नुअघि

- ❖ कतार जानका लागि नेपाल छोड्ने बेला, तपाईंका साथमा निम्नबमोजिमका कागजपत्रहरू हुनै पर्दछ । तपाईंले यी कागजपत्रहरू काठमाडौंको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलस्थित 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 यस 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 । तपाईंको मोबाईल फोनले तस्वीर खिच्छ, भने ती कागजपत्रहरूको तस्वीर खिच्नुस् ।



✳ देश छोड्नुअघि आफ्नो कतारी 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 आफैँ विदेशिन लाग्नुभएको भए विदेशमा काम पाउनका लागि सहयोग गर्ने तपाईंको परिवार/नातेदारसँग जाँच गर्नुहोस् । सम्भव भएमा, आफूले नेपाल छोड्नुअघि तपाईंको रोजगारदातासँग कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्नो परिवारलाई समेत तपाईंको रोजगारदाताको नाम, फोन नम्बर र ठेगाना टिपाउनुहोस् ।

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

✳ कतार प्रस्थान गर्नुअघि बसाइ र कामको अवस्थाबारे सामान्य जानकारी लिनका लागि कतारमा काम गरिरहेका वा कतारमा काम गरेर भर्खरै फर्किएका मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

✳ यदि तपाईंलाई आफ्नो भिसा, श्रम स्वीकृति वा सम्झौता-पत्र र यसमा 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 गर्दाको शुल्क र म्यानपावर कम्पनीको नामसहितको जवाफ प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

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

✳ नेपाल सरकारले लागु गरेको नयाँ प्रावधानहरूको बारेमा तपाईंले जानकारी राख्नु आवश्यक छ ।

कतार यात्रा

- ✳ तपाईं त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाटै उड्नुपर्दछ । यदि कुनै विदेशी विमानस्थलबाट उड्नुपर्ने भएमा वैदेशिक रोजगार विभाग, काठमाडौँबाट 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 । भाड्को बीउ नलैजानुहोस् । यसलाई लागू पदार्थसहित 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)

- ✳ कतारमा 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 । कतार पुगेपछि तपाईंले सम्झौता-पत्रको सक्कल प्रतिमा हस्ताक्षर गर्नुपर्ने हुन सक्दछ । नेपालमा वा कतारमा तपाईंले सम्झौता-पत्रमा हस्ताक्षर गर्नुअघि सम्झौता-पत्र राम्ररी पढेर त्यसमा उल्लेख भएका सबै सर्तहरू राम्ररी बुझ्नुहोस् । आफूले सम्झौता-पत्र पढ्न वा बुझ्न नसकेको अवस्थामा आफ्नो विश्वासी कसैसँग सहयोग लिनुहोस् । कतारमा 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 कम्तीमा पनि निम्न विवरण समावेश भएको हुनुपर्दछ :

- * तपाईंको नाम, ठेगाना, योग्यता, राष्ट्रियता, पेशा, र परिचयपत्रको प्रमाण
- * तपाईंको रोजगारदाता र/वा कम्पनिको नाम र ठेगाना
- * तपाईंले सम्झौता-पत्रमा हस्ताक्षर गरेको मिति सम्झौता-पत्र लागू हुने मिति
- * सम्झौता-पत्रको अवधि
- * तपाईंको तलब-न्यूनतम तलब, भत्ताहरू र भुक्तानीको तरिका
- * तपाईंको 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 पाँच वर्षभन्दा कम अवधिको हुने गर्दछ । धेरैजसो नेपाली कामदारहरूको सम्झौता सामान्यतः दुई वर्ष अवधिको हुने गरेको छ ।
- * **कतारमा तपाईंको न्यूनतम तलब कतारी रियाल ९०० भन्दा कम हुनु हुँदैन ।** ९०० रियालभन्दा कम तलबका लागि नेपाल सरकारले श्रम स्वीकृति प्रदान गर्दैन । (चैत्र महिनाको अन्तर्राष्ट्रिय विनिमय दर अनुसार नेपाली रुपैयाँ करीब २४,८००। विनिमय दर तलमाथि हुनाको कारणले यसको नेपाली रुपैयाँमा पनि तलमाथि हुनसक्दछ ।)
- * **सम्झौता-पत्रमा उल्लेख भएको अवस्थामा तपाईंको परीक्षणकाल लागू हुन सक्दछ ।** त्यस्तो परीक्षणकाल ६ महिनाभन्दा बढी अवधिका लागि हुनुहुँदैन ।
- * **तपाईंको आधारभूत आवश्यकता पूरा हुने गरी रोजगारदाताले तपाईंलाई आवास सुविधा उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।** धेरैजसो कामदारहरूलाई रोजगारदाताले निःशुल्क आवास सुविधा उपलब्ध गराउँदछन् । 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 खाना भत्ता उपलब्ध गराउनुपर्दछ । धेरैजसो कामदारहरूलाई रोजगारदाताले खाना वा खाना बापत ३०० रियाल भत्ता उपलब्ध गराउँदछन् । तपाईंका लागि निःशुल्क रासनको सुविधा उपलब्ध हुन्छ कि सो बापत पैसा तिर्नुपर्दछ भन्ने कुराको जानकारीका लागि तपाईंको सम्झौता-पत्र हेर्नुहोस् वा तपाईंको रोजगारदातालाई सोध्नुहोस् ।



कतार पुगेपछि

- * तपाईं कतार पुगेपछि अनिवार्य रूपमा तपाईंको स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्दछ । तपाईं अयोग्य ठहरिएमा वा स्वास्थ्य परीक्षणमा असफल भएमा तपाईंलाई नेपाल फर्काइनेछ ।
- * रोजगारदाताले सम्झौता अवधिभरका लागि तपाईंको बीमा गराउनुका साथै स्वास्थ्य कार्ड उपलब्ध गराउनुपर्दछ ।
- * तपाईं कतार पुगेको तीन महिनाभित्रमा रोजगारदाताले तपाईंलाई आवासीय अनुमति उपलब्ध गराउनुपर्दछ । तपाईं प्रवेश भिसा लिएर कतार प्रवेश गर्न सक्नुहुन्छ तर कतार पुगेपछि रोजगारदाताले आवासीय भिसा उपलब्ध गराउनुपर्दछ । आवासीय भिसाका आधारमा मात्र तपाईंले कतारमा बस्न र काम गर्न पाउनुहुन्छ । पर्यटक भिसा वा परिवार/आश्रित भिसाका आधारमा कतारमा काम गर्न पाइदैन । रोजगारदाताले तपाईंको नाममा बीमा गराएपछि मात्र आवासीय भिसा प्राप्त हुन्छ वा यसको नवीकरण गर्न पाइन्छ ।



- ✳ **आवासीय भिसा प्राप्त गरिसकेपछि रोजगारदाताले तपाईंलाई परिचय पत्र (आईडी कार्ड) उपलब्ध गराउनुपर्दछ । आवासीय भिसा र नागरिक परिचयपत्र कतारमा तपाईंको कानुनी हैसियत दर्साउने प्रमाण हुन् ।**

- ✳ **तपाईंले रोजगारदातालाई तिर्नुपर्ने बाँकी बक्यौता भएको अवस्थामा बाहेक तपाईंको तलबबाट रकम कटौती गर्न पाउँदैन । रोजगारदाताले ऋणको व्याज असुल गर्न पाउँदैन र मासिक तलबबाट १० प्रतिशतका दरले मात्र ऋण असुल गर्न पाउँदछ वा एकमुष्ट ऋण फर्स्योट गर्न पाउँदछ । तपाईंको रोजगारदाताले स्वास्थ्य बीमा शुल्क, बीमा प्रिमियम, श्रम स्वीकृति शुल्कलगायत कुनै पनि शुल्क कटौती गर्न पाउँदैन ।**

- ✳ **तथापि तपाईंले आफ्नो रोजगारदाताको यन्त्र वा उपकरणमा हानि वा नोक्सान पुऱ्याएमा र जाँच पडतालबाट सो कुराको पुष्टि भएमा त्यस्तो नोक्सानीको लागि तपाईंले क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्दछ । त्यस्तो क्षतिपूर्तिका लागि रोजगारदाताले मासिक रूपमा सात दिनको ज्यालाभन्दा बढी कटौती गर्न पाउँदैन ।**

- ✳ **कार्यस्थलको नियम-कानूनहरूको उल्लङ्घन गरेमा पनि तपाईं दण्डित हुन सक्नुहुन्छ तर त्यस्तो आरोपमा तपाईंलाई लिखित जानकारी पाउने अधिकार रहन्छ । बारम्बार अनुशासन उल्लङ्घन गरेमा सेवाको अन्त्यमा प्राप्त हुने उपदान सहित वा उपदानबेगर पनि तपाईं निष्कासन हुन सक्नुहुन्छ ।**

- ✳ **तपाईंले श्रम तथा समाज कल्याण मन्त्रालयको स्वीकृति र वर्तमान र नयाँ रोजगारदाताको सम्झौताबेगर तलबी वा बेतलबी रूपमा रोजगारदाता वा काम परिवर्तन गर्न पाउनुहुन्न । शुरुमा आफूले करारमा हस्ताक्षर गरेकै रोजगारदातासँग काम गर्नुपर्दछ । आफ्नो रोजगारदाता छोड्ने बित्तिकै तपाईं गैरकानुनी कामदार हुनुहुनेछ र स्वदेश फिर्ती हुनुपर्दछ । रोजगारदाताका तर्फबाट केही समस्याको सामना गर्नुपरेमा सहयोगका लागि आफ्नो दूतावास वा अन्य संस्थाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् । नयाँ प्रावधानहरूको बारेमा तपाईंले जानकारी राख्न आवश्यक छ ।**

- ✳ **कतारमा तपाईंले हडताल गर्न वा मजदुर सङ्गठनमा सामेल हुन पाउनुहुन्न ।**

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

- ✳ कतारमा काम गर्ने नेपालीहरूले आफ्नो भूगोल वा जातजातिहरूको समूहमा आधारित विभिन्न समूहहरूको गठन गरेका छन् । कुनै समस्याको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आएमा सहयोगका लागि कुनै पनि समूहसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।
- ✳ आफ्नो सम्झौताको अवधि समाप्त भएको दुई हप्ता भित्र तपाईं स्वदेश फर्कनै पर्दछ । सम्झौताको अवधि समाप्त हुन अगावै तपाईंलाई कामबाट निष्कासन गरिएमा तपाईंलाई स्वदेश फिर्ता गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
- ✳ सम्झौताको अवधि सकिनुभन्दा कम्तीमा ३० दिन अगावै रोजगारदातासँगको आपसी सहमतिमा तपाईंले सम्झौता नवीकरण गर्न सक्नुहुन्छ । तर करार नवीकरण गर्दा, आफ्नो राहदानी, आवासीय अनुमति, बीमा, परिचयपत्र र अन्य आवश्यक कागजपत्रहरूको नवीकरण र अध्यावधिक भएको हुनु पर्दछ ।
- ✳ आफूले करार नवीकरण गर्न चाहेमा तपाईंले 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 पाउनुहुनेछैन ।
- ✳ रोजगारदाताले तपाईंलाई करारको शुरु र अन्त्यमा आतेजाते दोहोरो हवाई टिकट उपलब्ध गराउनुपर्दछ । करारमा उल्लेख भएमा तपाईंले बिदामा स्वदेश जाँदाआउँदासमेत रोजगारदाताबाट हवाई टिकट पाउन सक्नुहुन्छ ।
- ✳ कतार छोड्नका लागि तपाईंको आफ्नो रोजगारदाताको स्वीकृति लिनु पर्नेछ । यो प्रावधान परिवर्तन हुने सम्बन्धमा सूचना जारी भए तापनि लागू भएको छैन । यस बारेमा आफूले जानकारी राख्न आवश्यक छ ।

कतारमा आप्रवासी कामदारको रूपमा तपाईंका अधिकारहरू

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

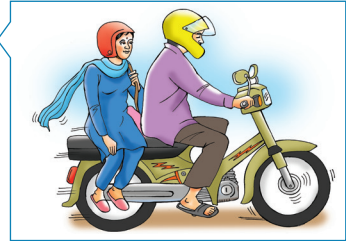


- ✳ **तपाईंलाई महिनाको एक पटक कार्य दिनमा तलब पाउने अधिकार हुन्छ।** रोजगारदाताले निर्णय गरेबमोजिम कार्यस्थलमा वा तपाईंको बैंक खातामा कतारी रियालमा आफ्नो तलब भुक्तानी पाउने अधिकार हुन्छ।



✱ 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 सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थासँग थप सहयोगका लागि सम्पर्क राख्नुहोस् ।

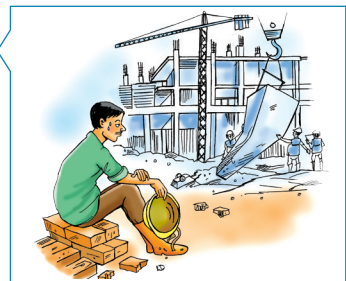
✱ तपाईंलाई स्वतन्त्रपूर्वक घुमफिर गर्ने अधिकार हुन्छ । रोजगारदाताले तपाईंको घुमफिरमाथि नियन्त्रण गर्न सक्दैन । रोजगारदातालाई तपाईंको कोठा बन्द गर्ने अधिकार हुँदैन । तपाईंलाई भित्रपट्टिबाट आफ्नो कोठा बन्द गर्ने अधिकार हुन्छ ।



✱ तपाईंलाई आफ्नो फुर्सदको समयमा कार्यस्थलबाट बाहिर जाने अधिकार हुन्छ । आफ्नो परिचयपत्र सदैव साथमा राख्न नभुल्नुहोस् । तपाईंलाई प्रहरीले रोकेर परिचयपत्र माग्न सक्दछ ।

तपाईं घरेलु कामदार भएमा तल व्याख्या गरिएकोमध्ये 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 ।

✱ तपाईंलाई हरेक शुक्रवार हप्ताको एक दिन तलबी बिदा पाउने अधिकार हुन्छ । कतारमा शुक्रवार साप्ताहिक बिदा हुन्छ । आफूले पाउने बिदाको दिन काम गर्दिन भन्न पाउनु हुन्छ । शुक्रवारका दिन काम गर्न मञ्जुर भएमा तपाईंले आफूले पाउने एक दिनको अतिरिक्त तलबमाथि कमसेकम ५० प्रतिशत थप तलब पाउनु हुनेछ । तपाईंलाई लगातार दुईवटा शुक्रवार काममा लगाउन पाइँदैन ।

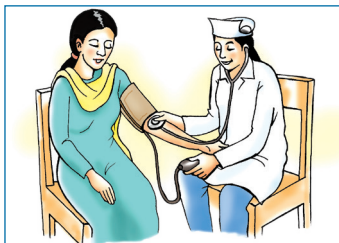


✱ तपाईंलाई विश्राम तथा खानाको लागि प्रतिदिन कम्तीमा एक घण्टाको मध्यान्तरको अधिकार हुन्छ । विश्रामको समय तपाईंले काम शुरु गरेपछि पाँच घण्टाभित्र हुनु पर्दछ । (विश्रामको समयलाई कार्य समयमा गणना गरिँदैन) ।

✳ **तपाईंलाई ओभरटाइम काम नगर्ने अधिकार हुन्छ । अधिकतम कार्य समय दैनिक आठ घण्टा वा हप्ताको ४८ घण्टा हुन्छ ।** तपाईंले सामान्य कार्य समयभन्दा बढी काम गर्न मञ्जुर गरेमा रोजगारदाताले तपाईंलाई सामान्य तलबका अतिरिक्त ओभरटाइम कामको तलब भुक्तान गर्नुपर्दछ (तपाईंको न्यूनतम ज्यालाको २५ प्रतिशत), तर कुल कार्य समय दैनिक १० घण्टाभन्दा बढी हुनुहुँदैन । तपाईंलाई बेलुका ९ बजेदेखि बिहान ६ बजेसम्म काममा लगाउनुपर्ने भएमा नियमित तलबमा ५० प्रतिशत थप गरी ज्याला पाउनुहुन्छ (यो सिफ्टमा काम गर्ने कामदारका हकमा लागू हुँदैन) ।

✳ **कतारको सरकारी बिदाको बेलामा तपाईंले कामबाट पूरा तलबी छुट्टी पाउने अधिकार हुन्छ ।** कतारमा वर्षमा १० दिन सार्वजनिक बिदा हुन्छ । तपाईंले सार्वजनिक बिदाको दिन काम गर्नुभएमा रोजगारदाताले तपाईंलाई नियमित तलबको साथै ५० प्रतिशत भुक्तान दिनुपर्दछ ।

✳ **सेवा अवधि निरन्तर रूपमा एक वर्ष पुरा भए पछि, तपाईंलाई तलबी वार्षिक बिदा पाउने अधिकार हुन्छ ।** एक वर्षभन्दा बढी तर पाँच वर्षभन्दा कम सेवा अवधि भएमा वर्षको तीन हप्ता र पाँच वर्षभन्दा बढी सेवा अवधि भएमा वर्षको चार हप्ता बिदाको सुविधा पाउनुहुन्छ । तपाईंलाई आफूले नलिएर बचत भएको बिदा बापतको रकम भुक्तानी पाउने अधिकार हुन्छ ।



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



✳ **बिरामी भएको बखत तपाईंलाई आफ्नो तलब पाउने अधिकार हुन्छ ।** तपाईंको मेडिकल रिपोर्टका आधारमा बढिमा दुई हप्ता पूर्ण तलबी बिरामी बिदा, थप चार हप्ता आधा तलबी बिदा र त्यसपछि बेतलबी बिदा पाउनुहुन्छ । तपाईंले अधिल्लो पटक बिरामी बिदा लिएको तीन महिनापछि मात्र अर्को बिरामी बिदा लिन पाउनुहुन्छ ।

आफ्ना अधिकारहरूको प्रतिरक्षा कसरी गर्ने ?

कतारमा

- ✱ 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 उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । रोजगारदाताले शारीरिक, यौनिक वा अन्य कुनै प्रकारको दुर्व्यवहार गरेमा वा श्रमसँग सम्बन्धित कुनै पनि सवालमा तपाईंले उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको उजुरी एक वर्ष भित्रमा दर्ता गर्नुपर्दछ ।
- ✱ तपाईंलाई श्रम विभागमा उजुरी दर्ता गर्न कठिनाई भएमा आफ्नो दूतावास वा कतारमा भएका अन्य संस्थाहरूसँग सहयोग लिन सक्नुहुन्छ ।
- ✱ यदि तपाईं घरेलु कामदार भएमा आफ्नो देशको दूतावास वा प्रहरीसँग सहयोग माग्नुहोस् । घरेलु कामदारहरूलाई श्रम कानूनले संरक्षण प्रदान नगर्ने भएकाले श्रम विभागलाई घरेलु कामदारहरूका लागि सेवा प्रदान गर्ने अधिकार छैन ।
- ✱ तपाईंको विचारमा रोजगारदाताले आफूलाई अन्यायपूर्ण तरिकाले निष्कासन गरेजस्तो लागेमा तपाईंले निष्कासनको निर्णयको विरुद्ध श्रम विभागमा पुनरावेदन गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंको रोजगारदातालाई ठूलो नोक्सानी हुने खालको त्रुटिपूर्ण काम गरेमा, तपाईंले कुनै अपराध वा आक्रमण गरेमा, बारम्बार आदेशहरूको पालना नगरेमा अनुशासन उल्लङ्घन गरेमा वा बिनाजानकारी लगातार सात दिनसम्म काममा अनुपस्थित रहनेजस्ता गम्भीर कारणमा मात्र रोजगारदाताले तपाईंलाई निष्कासन गर्न सक्दछ ।
- ✱ आफूले काम गरेको कम्पनीको नियम कानूनहरू उल्लङ्घन गरेको आरोप लागेमा तपाईंले यस विषयमा लिखित जानकारी पाउने र सफाइका लागि अवसरको अधिकार हुन्छ । तोकिएको दण्डसजायको विरुद्धमा तपाईंले सात दिनभित्र रोजगारदातासमक्ष पुनरावेदन गर्न सक्नुहुन्छ र रोजगारदाताले तपाईंको अनुरोध अस्वीकार गरेमा त्यसको सात दिनभित्र श्रम विभागमा पुनरावेदन गर्न सक्नुहुन्छ । श्रम विभागको निर्णय अन्तिम हुनेछ ।
- ✱ तपाईंले रोजगारदाताको यन्त्र वा उपकरणमा क्षति पुऱ्याएको खण्डमा त्यसको क्षतिपूर्तिका लागि तपाईंसँग माग गरेको रकम अनुचित भएजस्तो लागेमा आफूलाई यस्तो जानकारी प्राप्त भएको सात दिनभित्र श्रम विभागमा पुनरावेदन गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले उजुरी गरेवापत तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको श्रम स्वीकृती खारेज गरेमा, तपाईंले आन्तरिक मन्त्रालय अन्तर्गतको मानव अधिकार विभाग वा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा अस्थायी भिषाको लागि नियुक्ति दिन सक्नुहुनेछ । अस्थायी भिषाले तपाईंलाई त्यो देशमा १८० दिनसम्म बस्ने स्वीकृति दिन्छ ।

- ✱ 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 तपाईंले वरिष्ठ मेडिकल अधिकृतसमक्ष केस जाहेर गर्न सक्नुहुन्छ । त्यहाँ भएको नेपाली दूतावाससँग तपाईंले सहयोग माग्न सक्नुहुनेछ ।
- ✱ तपाईंले कतारमा कुनै समस्याको सामना गर्नुपरेमा प्रहरी, आफ्नो देशको दूतावास वा यस सहयोगी पुस्तिकाको अन्त्यमा सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थासँग सहयोगका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

नेपालमा

वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी अन्य कुनै पनि सवालमा वैदेशिक रोजगार विभाग, काठमाडौंसमक्ष सिकायत गर्न सकिन्छ । यदि कुनै एजेन्ट वा म्यानपावर कम्पनीले नेपालमा गरेको सम्झौतामा उल्लेख भएभन्दा फरक काममा पठाएर वा कामका सेवा र सर्तहरू फरक पार्ने 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 । तपाईं 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 दिइएको सूची हेर्नुहोस्) । सबै खाले उजुरीहरु एक वर्षभित्रमा दर्ता गरिसक्नुपर्दछ ।

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

- ✳ तपाईंले कामसम्बन्धी कुनै समस्याको अनुभव गरेमा पहिले आफ्नो परिवार, साथी, रोजगारदाता वा म्यानपावर कम्पनीसँग कुरा गर्नुहोस् । त्यति गर्दा पनि समस्या समाधान नभएमा तपाईंले कतारको श्रम विभाग, आफ्नो देशको दूतावास वा यस सहयोगी पुस्तिकामा सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थासँग कुराकानी गर्नुहोस् । केही सहयोगी सम्पर्क ठेगानाहरू यस सहयोगी पुस्तिकामा दिइएका छन् ।
- ✳ तपाईंले बिदा लिन चाहेको अवस्थामा रोजगारदातालाई अग्रिम जानकारी दिनुहोस् । रोजगारदातालाई जानकारी नदिएर थप बिदामा बसेमा तपाईंको करार रद्द हुने अवस्था सिर्जना हुन सक्दछ ।
- ✳ आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोस् । बिरामी भएमा वा अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा जाँच गराउनुहोस् र विश्राम लिनुहोस् । यसरी बिदामा बस्दा यथाशीघ्र आफ्नो रोजगारदाता वा सुपरिवेक्षकलाई खबर गर्नुहोस् र जाँच गराइसकेपछि मेडिकल प्रमाणपत्र लिनुहोस् ।
- ✳ धेरै कामदारहरूको एकैचोटि अत्यधिक गर्मी र अत्यधिक चिसोमा काम गर्दा हृदयगति बन्द भई मृत्यु हुने गर्दछ । यदि तपाईं घरबाहिरको काम गर्नुहुन्छ भने आफ्नो कोठामा पुर्नोबित्तिकै 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 ।
- ✳ तपाईंले कतारका 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 हुन सक्दछ ।
- ✳ तपाईंले कतारको 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 ।
- ✳ महिलाहरूलाई आदरपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्दछ र कहिल्यै पनि उनीहरूलाई नजिस्न्याउनुहोस्, कामुक दृष्टिले वा ट्वाल्ल परेर नहेर्नुहोस् ।
- ✳ तपाईंले आफ्नो राहदानी, करारनामा, आवासीय अनुमति, स्वास्थ्य कार्ड तथा नागरिक परिचयपत्र लगायतका कागजातहरूको म्याद जाँच गर्नुपर्दछ । आफ्नो राहदानी नवीकरण गर्नका लागि नेपाली दूतावासमा जानुहोस् र अन्य कागजातका लागि तपाईंको रोजगारदातालाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- ✳ तपाईंले बैंक, इन्टरन्यासनल मनी ट्रान्सफर (आइएमइ), वेस्टर्न युनियन, हिमाल रेमिट र प्रभु मनि ट्रान्सफरजस्ता मनी ट्रान्सफर कम्पनीहरूमाफत आफ्नो परिवारलाई पैसा पठाउन सक्नुहुन्छ । हुन्डी वा आफूले पूर्ण रूपमा विश्वास गर्न नसकिने व्यक्तिसँग पैसा पठाउनु सुरक्षित नहुन सक्दछ ।
- ✳ तपाईंले आफ्नो कमाइको पैसा नेपालमा आफ्नो परिवारको बैंक खातामा पनि सौभै जम्मा गर्न सक्नुहुन्छ । यसको फाइदा भनेको तपाईं स्वदेश फर्कदा पैसा जम्मा भइरहेको हुन्छ ।

आफ्नो हैसियत थाहा पाउनुहोस्

म नियमित आप्रवासी कामदार हो ?

कतारमा नियमित आप्रवासी कामदारको हैसियतले तपाईंलाई राहदानी, भिषा र श्रम स्वीकृतिको आवश्यकता पर्दछ । आफ्नो देशको इजाजतप्राप्त म्यानपावर कम्पनीमार्फत वा आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरेर व्यक्तिगत रूपमा कतार प्रवेश गरिसके पछि तपाईंले यी कागजातहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंसँग नियमित कामदार पुष्टि गर्ने कागजात नभएमा कतारमा काम गर्नु गैरकानुनी हुन्छ । यस सहयोगी पुस्तिकाको पछाडिको भागमा सूचीबद्ध कुनै पनि संस्थसँग सहयोग लिनुहोस् ।



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

कानुनी आप्रवासी कामदारका रूपमा

- ✳ तपाईंले कतारभित्र जहाँ पनि आवतजावत गर्न पाउनुहुन्छ । यात्रा गर्ने योजना भएमा आफ्नो रोजगारदातालाई जानकारी दिनु राम्रो हुन्छ ।
- ✳ तपाईंको करार अवधि सकिएर नेपाल फर्किदा वा विदाको लागि कतार छोड्दा, तपाईंको पासपोर्टमा देश छोडेको र फेरी फिर्ता आएको जनाउने भिषा छाप हुनुपर्दछ । साथै तपाईंसँग तपाईंको प्रायोजकको स्वीकृति जनाउने चिठ्ठी पनि हुनुपर्दछ ।
- ✳ तपाईंको रोजगारदाताले काममा हुन सक्ने चोटपटक र कामसँग सम्बन्धित रोगहरूका लागि बीमा कम्पनीसँग तपाईंको स्वास्थ्य बीमा गराउनुपर्दछ । 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 यसबारे 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 निको नहुन्जेल वा अपाङ्गता पुष्टि नहुन्जेलसम्म (जुन पहिला हुन्छ) आधा तलब मात्र पाउनुहुनेछ ।



❖ 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 । चोटपटक सम्बन्धी क्षतिपूर्तिको रकम अपाङ्गताको अवस्थामा भर पर्दछ । क्षतिपूर्तिका लागि घटना भएको एक वर्षभित्रमा निवेदन दर्ता गरिसक्नुपर्दछ ।

तपाईंलाई प्रहरीले रोकेमा वा पक्राउ गरेमा

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

❖ प्रहरी अधिकृतलाई उसको हात तपाईंको गोजीमा वा भोलामा हाल्न नदिनुहोस् । उसको सामुन्ने आफ्ना सामानहरू एकएक गरी बाहिर निकाल्नुहोस् र हरेक सामान भिक्दा सामानको नाम उच्चारण गर्नुहोस् । तपाईंको गोजी तथा भोलाहरू रित्तिएपछि तिनीहरूको भित्री भागलाई उल्ट्याएर देखाउनुहोस् ।

❖ 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 कानूनको उल्लङ्घन (आवासीय भिसाको अवधिभन्दा बढी समयको बसाइ, गैरकानुनी हैसियतको बसाइ), वा आफ्नो परिचयपत्र साथमा नराखेका कारण । तपाईं इस्लामिक कानून (शारिया) अनुसार सार्वजनिक रूपमा नशाको उन्माद वा मद्यपानसँग सम्बन्धित अपराधहरू, समलैङ्गिकताका साथै 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 ।

तपाइलाई अदालत लगेमा

- ✱ तपाईंलाई निष्पक्ष सुनवाईको अधिकार हुन्छ । तपाईंलाई कुनै अपराधको आरोप लागेमा त्यसको आफैले प्रतिरक्षा गर्ने अधिकार हुन्छ ।
- ✱ यदि तपाईंलाई अदालतमा उपस्थित गराइयो भने आफ्नो अदालती केस उल्लेखित गर्ने अड्क तथा आरोपपत्र माग गर्नुहोस् ।
- ✱ तपाईंलाई आफ्नो प्रतिनिधि राख्ने अधिकार हुन्छ । त्यहाँको नेपाली दूतावाससँग वकिल वा अन्य आवश्यक सहयोग माग गर्नुहोस् । कतारमा कानूनी कारवाही अरबिक भाषामा हुन्छ, त्यसैले दोभाषेको माग गर्नुहोस् ।
- ✱ आरोप र दण्ड सजायहरूबारे बुझ्नका लागि समय लिनुहोस् ।
- ✱ आफूलाई लागेका आरोपहरूबारे नबुझीकन दोष नस्वीकार्नुहोस् ।

पक्राउ परेको वा थुनामा रहेको अवस्थामा तपाईंका अधिकारहरु

- ✱ तपाईंलाई थुनामा राख्दा वा पक्राउ पर्दा तपाईंसँग सोधपुछ गरिन्छ र बयान दिन लगाउँछ । तपाईंले बयान दिनुभयो भने आफूलाई सोधपुछ गर्ने अधिकारीको नाम र पद टिप्नुहोस् ।
- ✱ तपाईंको वकील नआउन्जेल चुपचाप बस्ने अधिकार हुन्छ ।
- ✱ कानूनी प्रतिनिधि बिना पुलिसलाई बयान नदिने तपाईंको अधिकार हुन्छ ।
- ✱ तपाईंको नाम, उमेर, ठेगाना र पेशाको बारेमा जानकारी दिन आवश्यक हुदैन ।
- ✱ तपाईंलाई आरोप लागेको अवस्थामा तपाईंले पुलिसलाई दिनुभएको जानकारीलाई तपाईंको विरुद्ध प्रमाण स्वरूप पेश गर्न सक्दछ ।
- ✱ तपाईंको परिवार, साथी, वकील वा नेपाली दूतावाससँग सम्पर्क गर्ने तपाईंको अधिकार हुन्छ ।

महिला आप्रवासीहरूका लागि विशेष जानकारी

✱ तपाईंले समान कामका लागि पुरुष आप्रवासीसँग ज्याला पाउनुपर्दछ ।

✱ 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 कतारस्थित 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 महिलाहरू कतार र अन्य खाडी मुलुकहरूमा घरेलु कामदारको रूपमा नेपाल सरकारले सुचिकृत गरेको म्यानपावर कम्पनीहरूमार्फत 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

✱ आप्रवासीलगायतका १५ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूलाई कतारमा काम गर्ने अनुमति छैन । तपाईं नाबालिग भएमा र एकलै कतार पुग्नु भएको अवस्थामा आवश्यक सहयोग माग्नुहोस् । अधिकारीहरूले सोधेमा आफ्नो उमेर नढाँदनुहोस् ।

✱ नेपाल सरकारले १८ वर्ष नपुगेका व्यक्तिहरूलाई कामका लागि विदेश यात्रा गर्ने अनुमति दिँदैन । यदि तपाईंले आफ्नो उमेर बढाएर वा अरू कसैको राहदानी प्रयोग गरेर नेपाल छोड्नुभयो भने यसरी कतारमा काम गर्नु गैरकानुनी हुन्छ र नेपाल सरकारको लागि पनि तपाईं अनियमित कामदार हुनुहुन्छ । 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 अर्को 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 खुले कागजातहरू आफूसँग राख्छु भनेमा यसले तपाईंलाई जोखिममा पार्न सक्दछ, किनभने यी कागजातहरू तपाईंलाई घुमफिर गर्नका लागि आवश्यक पर्दछन् ।
- * मित्रवत् व्यवहार गर्ने पुरुष वा महिला जोसुकै भए तापनि नचिनेको मान्छेलाई विश्वास नगर्नुहोस् । फेरी पनि कतारमा साथी बनाउने प्रयास गर्नुहोस् र आफ्नो देशका अन्य आप्रवासी कामदारहरूलाई भेट्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- * आफ्नो क्षेत्रको वरिपरिको बारेमा 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 कतारी 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 कतारमा 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 मोबाइलको 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 ।



कतारमा

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
नेपाली दूतावास	भिल्ला नम्बर: १३, स्ट्रिट नम्बर ८१० ४२ इवने बजाह, दोहा कतार फोन नम्बर: ००९७४-४४६७५६८१, ००९७४-४४६७५६८३ फ्याक्स नम्बर: ००९७४-४४६७५६८०, पोस्ट बक्स नम्बर: २३००२ इमेल: nrmbdoha@gmail.com, वेबसाइट: www.nembdoha.com कार्यालय खुल्ने समय : बिहान ८ बजेदेखि अपरान्ह २ बजेसम्म (आइतवारदेखि बिहिवारसम्म)
प्रहरीको आपत्कालीन फोन नम्बर	९९९
एम्बुलेन्स	९९८
श्रम विभाग	स्ट्रिट नम्बर १३, सलैया , टोल फ्री नम्बर ८००६६११ फोन: ४४८४१२२१, इमेल: pr@mol.govt.qa
श्रम तथा समाज कल्याण मन्त्रालय	फोन: ००९७४-४४२४११११, फ्याक्स: ००९७४-४४२४१८१५ इमेल: pr@molsa.gov.qa , वेबसाइट: www.molsa.gov.qa कार्यालय खुल्ने समय : बिहान ८ बजेदेखि अपरान्ह २ बजेसम्म (आइतवारदेखि बिहिवारसम्म)
राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (एनएचआरसी)	फेरिज अब्दुलाजिज नस्सेर बिन खालिद इन्टरसेसन (दोहा पेट्रोल स्टेशनको सामुने), ओटावी टावर, दोहा, कतार हट लाइन: ००९७४-६६६२६६६३, फोन: ००९७४-४४०४८८४४ फ्याक्स: ००९७४-४४४४४०१३ इमेल: info@nhrc.org.qa, nhrc@qatar.net.qa वेबसाइट: www.nhrc-qa.org
मानव बेचबिखन विरुद्ध कतार फाउन्डेसन	४५ ओक्वा बिन नाफेआ स्ट्रिट, पुरानो एअरपोर्ट एरिया, दोहा, कतार फोन: ००९७४-४४९१२८८८, ००९७४-५५६५३३८८ इमेल: info@qfct.org.qa, वेबसाइट: qatarfcht.com/en/ पोस्ट बक्स: ५५४६६, कार्यालय समय: बिहान ७.३० देखि अपरान्ह २ बजेसम्म (आइतवारदेखि बिहिवारसम्म)
गैर-आवासीय नेपाली सङ्घ (एनआरएनए) कतार	फोन: ००९७४-५५२४३४३१ वेबसाइट: www.nrna.org.np
कतार रेड क्रिसेन्ट पुरानो सलता, अल मिना स्ट्रिट	पि.ओ. बक्स ५४४९, दोहा, फोन: ००९७८-४४०२७७७७ इमेल: info@qrcs.org.qa, वेबसाइट: http://www.qrcs.org.qa

नेपालमा सरकारी निकायहरू

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
वैदेशिक रोजजगार 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 मानवअधिकार 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, पोस्ट बक्स: ७६४७ इमेल: pourakhi@mail.com.np, वेबसाइट: www.pourakhi.org.np
प्रवासी नेपाली समन्वय समिति (पिएनसिसी)	जनपथ मार्ग, अनामनगर, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४७७०७५, ४७७१२४, पोस्ट बक्स: २०२१८ इमेल: info@pncc.org.np, वेबसाइट: www.pncc.org.np
एसियन मानवअधिकार र सांस्कृतिक विकास मञ्च/आप्रवासी केन्द्र	सामाखुसी, काठमाडौं, नेपाल, फोन: ००९७७-१-४४२८०४४ पोस्ट बक्स: २४६०५, इमेल: info@ahrcdf.org.np, ahrcdf@gmail.com वेबसाइट: www.ahrcdf.org.np
मानवअधिकारका 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 फोन: ००९७७-१-५००६३७३, ५००६३७४ फाक्स: ००९७७-१-५००६२७, पोस्ट बक्स: १३२३३ इमेल: ics@worecnepal.org, वेबसाइट: www.worecnepal.org
माइती नेपाल	८३-माइती मार्ग, पिंगलास्थान, गौशाला, काठमाडौं, नेपाल टोल फ्री नम्बर : १६६००१९९९९९, फोन: ००९७७-१-४४९२९०४ फ्याक्स: ००९७७-१-४४८९९७८, पोस्ट बक्स ९५९९ इमेल: info@maitinepal.org, वेबसाइट: www.maitinepal.org
नेपाल ट्रेड युनियन महासङ्घ (जिफन्ट)	आप्रवासी श्रमिक समिति मनमोहन श्रमिक भवन, पुललीसडक, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४९६८०००, फ्याक्स: ००९७७-१-४९६८०१२ पि.ओ. बक्स: १०६५२ इमेल: dfa@gefont.org, office@gefont.org, migrant@gefont.org, nisha@gefont.org, samar@gefont.org वेबसाइट: www.gefont.org
नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी सङ्घ	तेज भवन, लजिम्पाट, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४४२६७२०, फ्याक्स: ००९७७-१-४४२६७१७ पोस्ट बक्स: ९३७६ इमेल: info@nafea.org.np, वेबसाइट: www.nafea.org.np

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरू

संस्था	सम्पर्क ठेगाना
अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन सङ्गठन	७६८/१२ थिरबम सडक, बालुवाटार-५, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४४२६२५०, फ्याक्स: ००९७७-१-४४३४२२३ पोस्ट बक्स: २५५०३, इमेल: iomnepal@iom.int वेबसाइट: nepal.iom.int
यूएन वुमन इन नेपाल	२०१/४२ रामशाह पथ, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४२५५११०, ४२५४८९९ फ्याक्स: ००९७७-१-४२४७२६५ इमेल: registry.nepal@unwomen.org वेबसाइट: www.un.org.np
एमनेस्टी इन्टरन्यासनल नेपाल	एमनेस्टी मार्ग, बसन्त नगर, बालाजु, काठमाडौं, नेपाल फोन: ००९७७-१-४३६४७०६, ४३६५४३९ फ्याक्स: ००९७७-१-४३५४९८७ पोस्ट बक्स: १३५ इमेल: info@amnestynepal.org, वेबसाइट: www.amnestynepal.org
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन (आइएलओ)	धोविघाट-नयाँ बाटो, ललितपुर, नेपाल फोन: ००९७७-१-५५५५७७७, ५५५०६९९ फ्याक्स: ००९७७-१-५५५०७१४ पोस्ट बक्स: ८९७, इमेल: kathmandu@ilo.org वेबसाइट: www.ilo.org/kathmandu

तपाईंको अधिकार - र कर्तव्यहरु हुन्छन् !

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

ध्यान दिनुहोस् !

यो पुस्तिकाले कतारमा 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 लेबर माइग्रेसन गभर्नेन्स नामक परियोजना अन्तर्गत तयार गरिएको
हो र अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको जिएमएस ट्रयाङ्गल परियोजना अन्तर्गत तयार गरिएको पुस्तिकामा आधारित छ ।

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



International
Labour
Organization

सुरक्षित आप्रवासनको प्रवर्द्धन र आप्रवासी कामदारहरुको सुरक्षा