၀၁

လုပ်ခလစာနှင့် လုပ်ခလစာမှ နုတ်ယူခြင်းများ

- လုပ်ခ၊ လစာအား တစ်လတစ်ကြိမ် လစဉ်ပေးရမည်၊ လုပ်ခအား ဘဏ်ငွေလွှဲ/အီလက်ထရောနစ် ငွေပေးစနစ်ဖြင့် ပေးရမည်။
- ဖမ်းမိသည့်အလိုက်ဝေစုပေး စနစ် (ရှိခဲ့ပါလျှင်) ထိုငွေပေးချေမှုကို အနည်းဆုံး သုံးလ တစ်ကြိမ် ပေးရမည်။
- ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ၂၀၂၂ခုနှစ် အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခသတ်မှတ်ချက်အရ သက်ဆိုင်ရာစီရင်စု ပြည်နယ်အလိုက် တစ်ရက်လုပ်ခသည် ၃၂၈ ဘတ်မှ ၃၅၄ ဘတ်အတွင်း ရရှိရပါမည်။
- အလုပ်သမားသည် ထိုအနိမ့်ဆုံးလုပ်ခ သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း အနည်းဆုံးလုပ်ခအဖြစ် ရရှိရမည်။
- ရရှိသည့် လုပ်ခလစာနှင့် လစာမှ ထုတ်နုတ်ယူထားသည်များကို ဖော်ပြသည့် လုပ်ခလစာ စာရွက် (စလစ်) ကို ရရှိရမည်။

၀၂

အလုပ်ချိန်နှင့် နားရက်တို့အတွက် စည်းမျဉ်းများ

ပင်လယ်စာလုပ်ငန်း

- တစ်ရက် လျှင် (၈)နာရီ
- တစ်ပတ် လျှင် (၆) ရက်
- ၅ နာရီကြာဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် အနည်းဆုံး ၁ နာရီ နားခွင့်

အချိန်ပိုအလုပ်သည် ဆန္ဒအလျှောက် ဖြစ်ရမည်။ အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် အားလပ်ရက်အတွင်း အလုပ် လုပ်ချိန် စုစုပေါင်းသည် တစ်ပတ်လျှင် ၃၆ နာရီထက် မပိုရ။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း

- ၂၄ နာရီ အတွင်း ၁၀ နာရီ အနားယူခွင့်။ (ကျန် ၁၄ နာရီသည် အလုပ်လုပ်ချိန်ဖြစ်ပြီး ထို့ထက်ပို၍ မလုပ်စေရ၊ အချိန်ပို လုပ်ကိုင်ခြင်း မရှိစေရ)
- အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် ၇၇ နာရီ နားခွင့်ရှိရမည်။

၀၃

အချိန်ပိုကြေးနှင့် အားလပ်ရက်အတွက် ပေးငွေ

ပင်လယ်စာလုပ်ငန်း

- အလုပ်လုပ်ရက်အတွင်း အချိန်ပိုလုပ်ခအတွက်ဆိုလျှင် အလုပ်သမား၏ ပုံမှန်လုပ်ခနှုန်းထား၏ တစ်ဆခွဲ (၁.၅ ဆ) ထက် မလျော့နည်းစေဘဲ အလုပ်ရှင်က ပေးရပါမည်။
- အားလပ်ရက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် အလုပ်သမား၏ ပုံမှန်လုပ်ခနှုန်းထား၏ သုံးဆထက် မလျော့နည်းစေဘဲ အလုပ်ရှင်က ပေးရပါမည်။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း

- အချိန်ပိုလုပ်ခ မရှိပါ။

၀၄

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်း လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

စက်ကိရိယာ၊ စက်အစိတ်အပိုင်းနှင့် လည်းကောင်း၊ လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာနှင့် လည်းကောင်း ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်ကြသည့် အလုပ်သမားများ၊ ကျဉ်းကျပ်သည့် အလုပ်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရသည့် အလုပ်သမားများအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများအား အလုပ်ရှင်က ဖြည့်ဆည်းလုပ်ဆောင်ပေးရမည်။

၀၅

ဖျားနာခွင့် (လုပ်ငန်းခွင်နာဖျားမှုနှင့် မတော်တဆမှုတို့ကြောင့် မဟုတ်သည့်)

- ဖျားနာပါက ဖျားနာခွင့် ခွင့်ယူနိုင်သည်။
- လုပ်ခဖြင့် ဖျားနာခွင့်မှာ တစ်နှစ်အတွက် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ရက် ရက် (၃၀)အထိ။
- အလုပ်ရှင်က အလုပ်လုပ်ရက် ၃ ရက်ထက်ပိုသော ဖျားနာခွင့်အတွက် ဆေးထောက်ခံချက်ပြရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။

၀၆

မီးဖွားခွင့်

- ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ပါက မိမိကိုယ် ထိခိုက်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေသည့် အလုပ်မျိုးကို မလုပ်သင့်ပါ
- မီးဖွားခွင့်အဖြစ် (၉၈) ရက်အထိ ခွင့်ယူနိုင်သည်
- ယင်း (၉၈) ရက်မှ (၄၅) ရက်သည် လစာဖြင့် မီးဖွားခွင့်ခံစားနိုင်သည်။
- အလုပ်လုပ်ချိန်သည် ည ၁၀ နာရီမှ မနက် ၆ နာရီအတွင်း မလုပ်စေရပါ၊ အချိန်ပိုအလုပ်၊ အားလပ်ရက်အတွင်း အလုပ် လုပ်ကိုင်ရခြင်း မရှိစေရပါ။
- အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားအား ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းကြောင့် အလုပ်မှ မထုတ်ပယ်ရပါ။

၀၇

နှစ်ပတ်လည်ခွင့်

ပင်လယ်စာလုပ်ငန်း

အကယ်၍ တစ်နှစ်တာ အပြည့် တစ်ဆက်တည်းအလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက အလုပ်လုပ်ရက် (၆) ရက်ထက် မနည်းစေသည့် လုပ်ခဖြင့် နှစ်ပတ်လည်ခွင့် ခံစားခွင့်ရရှိရမည်။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း

အပတ်စဉ်ပိတ်ရက်များ၊ ဓလေ့ထုံးစံအလုပ်ပိတ်ရက်များအစား အနည်းဆုံးရက် (၃၀) လုပ်ခဖြင့် နှစ်ပတ်လည်ခွင့် ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ခွင့်ရက်ကာလအတွင်း အလုပ်လုပ်ပါက အလုပ်ရှင်သည် ထိုအလုပ်သမား၏ လုပ်ခ၏သုံးဆကို လုပ်ခအဖြစ်ပေးရမည်။

၀၈

ဓလေ့ထုံးစံအလုပ်ပိတ်ရက်များ

ပင်လယ်စာလုပ်ငန်း

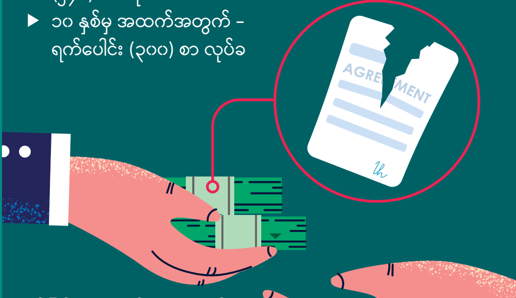
- ထုံးတမ်းစဉ်လာအလုပ်ပိတ်ရက်အတွင်း အလုပ်လုပ်လျှင် ပုံမှန်လုပ်ခနှုန်းထားအတိုင်း လုပ်ခပေးရမည်။
- အလုပ်သမားနေ့အပါအဝင် ထုံးတမ်းစဉ်လာအလုပ်ပိတ်ရက် (၁၃) ရက် ခံစားခွင့်ရှိသည်။
- အကယ်၍ ထုံးတမ်းစဉ်လာအလုပ်ပိတ်ရက်သည် အပတ်စဉ်ပိတ်ရက်နှင့် ထပ်တူကျပါက နောက်တစ်နေ့ အလုပ်လုပ်ရက်အား အစားထိုးပိတ်ရက်အဖြစ် အလုပ်နားခွင့်ရှိသည်။
- အကယ်၍ ထိုအစားထိုးပိတ်ရက် မရရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ရပါက အလုပ်ရှင်က လုပ်ခ၏ ၂ ဆ အနည်းဆုံးပေးရမည်။

၀၉

(စာချုပ်သက်တမ်းမစေ့မီ အလုပ်ရပ်ဆိုင်းခြင်းကြောင့်ပေးရသည့်) လျော်ကြေး

အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပိတ်သိမ်းသဖြင့် အလုပ်ရပ်စဲခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါလျှင် အလုပ်သမားသည် လျော်ကြေးခံစားခွင့်ရှိသည်။ ဤလျော်ကြေးပမာဏသည် အလုပ်လုပ်သက်တွင် မူတည်ကာ အောက်ပါအတိုင်းခံစားခွင့်ရှိသည်။

- ရက်ပေါင်း ၁၂၀ မှ တစ်နှစ်အောက် လုပ်သက်အတွက် – ရက် (၃၀) စာ လုပ်ခ
- တစ်နှစ်မှ ၃ နှစ်အောက်အထိ လုပ်သက်အတွက် – ရက် (၉၀) စာ လုပ်ခ
- ၃ နှစ်မှ ၆ နှစ်အောက်အထိ လုပ်သက်အတွက် – ရက်ပေါင်း (၁၈၀) စာ လုပ်ခ
- ၆ နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အောက်အထိ လုပ်သက်အတွက် – ရက်ပေါင်း (၂၄၀) စာ လုပ်ခ
- ၁၀ နှစ်မှ အထက်အတွက် – ရက်ပေါင်း (၃၀၀) စာ လုပ်ခ



သို့ဖြစ်ရာ အလုပ်သမားသည် အပြတ်အတောက်မရှိသည့် အလုပ်လုပ်ရက် ၁၂၀ ရှိမှသာ ဤလျော်ကြေးကို ခံစားခွင့်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

International Labour Organization

Funded by the European Union

ရေယာဉ်မှ ကမ်းစပ်အထိ အခွင့်အရေးများ အရှေ့တောင်အာရှ အစီအစဉ်

အရှေ့တောင်အာရှရှိ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့် ပင်လယ်စာပြုပြင်ထုတ်လုပ်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ပုံမှန်ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်ရေးနှင့် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သည့် အလုပ်ဖြစ်စေရေး အားပေးမြှင့်တင်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

shiptoshorerights.org

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့
အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသရုံး
United Nations Building, Ratchadamnern Nok
Bangkok, 10200, Thailand

T: +66 2288 1762
F: +66 2280 1735
E: info@ilo.org
W: www.ilo.org

၁၀

အလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်း (သမဂ္ဂ) ပါဝင်ခွင့်

- အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ခလစာ၊ ခံစားခွင့်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက်သည့်ကိစ္စရပ်အား အလုပ်ရှင်ထံ တောင်းဆို၊ ညှိနှိုင်းနိုင်သည်။
- ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် မိမိလုပ်ငန်းခွင်ရှိ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းကဏ္ဍတူ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းသို့ လွတ်လပ်စွာပါဝင်ခွင့်ရှိသည်။
- ထိုသို့ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လွတ်လပ်စွာဝင်ရောက်ပါဝင်ခွင့်ကို အလုပ်ရှင်က ကြားဝင်စွတ်ဖက် နှောက်ယှက်ခွင့်မရှိ။

ပါဝင်ပူးပေါင်း အင်အားကောင်း

အတူပူးပေါင်းဖွဲ့စည်းခြင်းသည်သာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွင့်အရေးအတွက် အားကောင်းမှုနှင့် စွမ်းဆောင်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ရေလုပ်သားများ အခွင့်အရေး ကွန်ယက်အဖွဲ့၊ ဆုန်ကလာ
T : +66 7431 4262

တံငါသည်တို့ အခွင့်အရေး ကွန်ယက် အဖွဲ့၊ ရနောင်း
T: +66 7781 0217

ရေလုပ်သားများ အခွင့်အရေး ကွန်ယက်အဖွဲ့၊ တရန်
T: +66 3951 3500

သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက ခေါ်ဆိုရန် – SERC အလုပ်သမားအဖွဲ့ချုပ်
T: +66 2537 8973

၁၁

တိုင်တန်းခြင်း

ပြဿနာများ တင်ပြလိုပါက အလုပ်သမားများအတွက် တိုင်တန်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။

- လူမှုအဖွဲ့အစည်းနှင့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂအဖွဲ့အစည်းများအား ဆက်သွယ်နိုင်သည်။
- အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးသို့ ပြောကြားနိုင်သည်။
- အလုပ်ရုံ၊ အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေးမှူးထံ ပြောကြားနိုင်သည်။

၁၂

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း

- ငါးဖမ်းရေယာဉ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အနိမ့်ဆုံး အသက် (၁၈)နှစ် ပြည့်ရမည်။
- ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အလုပ်ရရှိရေးအတွက် မည်သည့်အခကြေးငွေကိုမျှ အလုပ်သမားက မကျခံစေရပါ။
- အလုပ်ရှင်က မြန်မာဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသည့် အလုပ်ခန့်အပ် သဘောတူစာချုပ်အား ပေးအပ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- အလုပ်သမားသည် ထိုစာချုပ်မိတ္တူတစ်စုံ ရရှိရမည်၊ မရရှိပါက တောင်းယူပါ။
- အလုပ်သမားသည် လူမှုဖူလုံရေး သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်ကကျန်းမာရေး အာမခံ ခံစားခွင့်များ ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- မိမိ၏သားသမီးများသည် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း ပညာသင်ယူခွင့်ရှိသည်။ ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (Foundation for Education and Development (FED)) ကဲ့သို့သော အဖွဲ့အစည်းများက ရွှေ့ပြောင်း ကလေးငယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ပညာသင်ကြားရေး လုပ်ဆောင်ပေးလျှက်ရှိပါသည်။

၁၃

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအား ခွင့်မပြုပါ

- သင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ခြင်းကြောင့် (နိုင်ငံသား၊ လူမျိုး၊ ကျား၊ မ ကွဲပြားမှု၊ လိင်စိတ်ကွဲပြားမှု စသည်ဖြင့်) လုပ်ခလစာ ကွဲပြားမှုကို လက်မခံသင့်ပါ။

အကူအညီ ရယူပါ

အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန
အကူအညီပေးရေး၊ ဗဟို ဖုန်းလိုင်းများ – ၁၅၀၆ / ၁၅၄၆/ ၁၃၀၀
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားရေးရာ ဖုန်းလိုင်းများ – ၁၆၉၄

ပညာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (FED)
အကူအညီပေးရေး ဖုန်းလိုင်းများ – +၆၆ ၆၂ ၉၇၈ ၁၀၀၉

လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း
T: +66 86 756 0835

ရေလုပ်သားများ အခွင့်အရေးကွန်ယက်အဖွဲ့
(Fishers' Rights Network)
(ရနောင်း၊ ချန်ဖွန်၊ ဆွန်ခလာ၊ ထရက်)
T: +66 7431 4262
W: justiceforfishers.org

ရက်ထိုင်း ဖောင်ဒေးရှင်း (Raks Thai Foundation)– ဆမွတ်ဆခွန်
T: +66 3443 4828

Stella Maris Seafarer's Center
T: +66 81 401 2816

State Enterprise Workers' Relations Confederation (SERC)
T: +66 86 752 4593

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့် ပင်လယ်စာ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်းများမှ အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများ

shiptoshorerights.org

ယခုစီမံချက်အား ဥရောပသမဂ္ဂမှ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပါသည်။
ဤစာစောင်ပါ အချက်အလက်များသည် ဥရောပသမဂ္ဂ၏ ရှုထောင့်အမြင်များအား ထင်ဟပ်ဖော်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။