តើត្រូវទាក់ទងអ្នកណា?

នៅកម្ពុជា

ជំនួយផ្លូវច្បាប់ដល់កុមារ និងស្ត្រី (LSCW) 24/7 ទូរសព្ទ័ទាន់ហេតុការណ៍ 077 455 516

សម្ព័នជំរឿន និងការពារសិទ្ធិមនុស្ស លីកាដូ (LICADHO) 24/7 ជំនួយ 023 727 102

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍

អង្គការភ្នំស្រីដើម្បីអភិវឌ្ឍ (MRC)
លេខ ១២៦ ផ្លូវព្រះមុន្នីវង្ស ក្រុងកំពង់ចាម

អ្នកស្រី ហានី ហ្វីយ៉ា (Hany Fiya) ០១២ ៤៤០ ៨០៨
លោក សែ សារឿន (Se Sareoun) ០៨៨ ៧១១ ៥៥៩០
mrc@psodcambodia.org

សហភាពការងារកម្ពុជា
លេខ ១៩០ ភូមិលេខ ៤ ក្រុងព្រៃវែង

លោក ទេព សុភាព (Tep Sopheap) ០៩៧ ៧៧៦ ៥៨៥៨ /០១២ ២៦៧ ៣០២
sopheaptph88@gmail.com

មជ្ឈមណ្ឌលការងារនៅបាត់ដំបង
វិទ្យាស្ថានពហុបច្ចេកទេសខេត្តបាត់ដំបង

លោក មុំ ពៅ (Mom Pov) ០៩២ ៤៥០ ៤០៥ / ០៩៣ ៧៣៣ ១១១
លេខទូរសព្ទ័ទាន់ហេតុការ 097 369 7779
មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការងារដោយឥតគិតថ្លៃ លេខ ០១៦ ៩២៦ ៥៥៥
Pov mom@yahoo.com OR Jc battambang@nea.gov.kh

នៅម៉ាឡេស៊ី

ស្ថានទូតនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
No. 46, Jalan U-Thant, 55000
Kuala Lumpur
+603 42 571 150 OR **+603 42 573 711**
Camemb.mys@mfa.gov.kh

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍

Tenaganita – Johor and Kuala Lumpur
05-05, 5th Floor, Block B Wisma Maria
Jalan Ngee, Heng. 80000
Johor Bahru.

Florida Sandanasamy – +6 012 2083691
florida.s@tenaganita.net

សភាសហជីពមាឡេស៊ី
Wisma MTUC, 10-5, Jalan USJ 9/5T
47620 Subang Jaya
Selangor

+6 03-80242953
ទូរសព្ទ័ទាន់ហេតុការណ៍ - 012 3734041
mtuc.mrc@gmail.com

សភាសហជីពមាឡេស៊ី
2958 Jalan Prai Taman Indrawasih
13600 Prai, Penang

Vijay Sangaran - +6 04 3981175 / +6 019 4756897
vj.sangaran@yahoo.com

នៅប្រទេសថៃ

ស្ថានទូតនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
518/4 PrachaUthit Road (Soi Ramkamheang 39)
Wangtonglang, Bangkok 10310
+66 (0)29 5758 512
Camemb.tha@mfa.gov.kh

ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍សង្គម និងសន្តិសុខមនុស្សជាតិ
ទូរសព្ទ័ទាន់ហេតុការណ៍ - 1300

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍

មូលនិធិសម្រាប់សិទ្ធិស្ត្រីពីអេដស៍
25/64 Wuttisarnsopon Rd, Cheung Nern, Muang,
Rayong

+66 (0) 38-871236
59 TermSap Village, Nern Phra, Muang, Rayong
+66 (0) 38-993242
ទូរសព្ទ័ទាន់ហេតុការណ៍ +66 (0) 835 5433 608

សហជីពថៃ
420/393 – 4 Tippawan 1 Tepharak Rd, Muang,
Samut Prakarn

+66 (0) 2 384 0438

Australian AID

International Labour Organization

តើអ្នកកំពុងគិតអំពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ ដើម្បីធ្វើការងារឬ?

ទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយសុវត្ថិភាព សម្រាប់ការងារសមរម្យ

ទេសន្តរប្រវេសន៍រកការងារអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍។ ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំខាងក្រោមនេះ ដើម្បីធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយសុវត្ថិភាព និងទទួលផលប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនបំផុតនៅពេលធ្វើការនៅបរទេស។

តើអ្នកអាចធ្វើយ៉ាងណាខ្លះ ដើម្បីទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើនពីការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍?

1

ត្រូវទទួលព័ត៌មានច្បាស់លាស់

ត្រូវពិភាក្សាជាមួយមនុស្សជាច្រើនមុនពេលដែលអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ ជាពិសេសពិភាក្សាជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នក។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលត្រឡប់មកវិញ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRCs) សហជីព និងអង្គការនៅតាមសហគមន៍ឯទៀតក៏អាចជួយឆ្លើយសំណួរអ្នកបានដែរ។

អប់រំខ្លួនអ្នកអំពីការរស់នៅ និងការធ្វើការងារនៅបរទេសគឺពិតជាសំខាន់ណាស់ដូចជា តើអស់ចំណាយប៉ុន្មាន តើការងារអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ ឯកសារអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ តើបញ្ហាប្រឈមអ្វីដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះ (ដូចជានៅឆ្ងាយពីគ្រួសាររយៈពេលច្រើនឆ្នាំ) និងប្រាក់ដែលអ្នកអាចសន្សំនឹងផ្ញើរមកផ្ទះ។ តាមអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរស្វែងរកឱ្យបានច្រើន អំពីវប្បធម៌ និងរបៀបរស់នៅក្នុងប្រទេសទីដៅមុនពេលដែលអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍។

2

ធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយស្របច្បាប់

អ្នកអាចទទួលបានកិច្ចការពារយ៉ាងច្រើនពីអជ្ញាធរក្នុងមាតុភូមិរបស់អ្នក និងទទួលបានកិច្ចការពារពីអជ្ញាធរនៅបរទេសប្រសិនបើអ្នកធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍តាមបណ្តាញស្របច្បាប់។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍មិនប្រក្រតីអាចទទួល រងហានិភ័យនៃការកេងប្រវ័ញ្ចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ជនទេសន្តរប្រវេសន៍មិនប្រក្រតីអាចត្រូវបានចាប់ខ្លួន ឬត្រូវបានឃុំខ្លួនក្នុងប្រទេសទីដៅ និងត្រូវបាននីរទេស។

3

ត្រូវពិនិត្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករ

ត្រូវពិនិត្យថា ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករមានអាជ្ញាប័ណ្ណត្រឹមត្រូវ និងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ។ ប្រសិនបើជនជ្រើសរើសអ្នក ឬនិយោជករបស់អ្នកស្នើឱ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរអាយុ ឬការងារដោយពុំមានកិច្ចសន្យាទេនោះ វាជាសញ្ញាព្រមានមួយថានិយោជក របស់អ្នកមិនចង់ជួលអ្នកតាមផ្លូវច្បាប់ ហើយអាចមានគម្រោងយកប្រយោជន៍ពីអ្នក។ ត្រូវសួររកវិក័យប័ត្រនិងរក្សាវិក័យប័ត្រ ទាំងអស់លើការចំណាយនានាក្នុងដំណើរការជ្រើសរើស និងធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍។

ប្រសិនបើទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសផ្តល់ប្រាក់កម្ចីឱ្យអ្នកមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការ ត្រូវពិចារណាថា តើអ្នកនឹងទូទាត់សំណងដោយវិធីណា។ បើអ្នកជំពាក់លុយនិយោជករបស់អ្នក ឬក្រុមហ៊ុនជ្រើសអ្នក ពួកគេអាចឱអ្នកធ្វើការរហូតដល់អ្នកបានសងបំណុលទាំងអស់។ អ្នកគឺជាអ្នករងគ្រោះចំពោះប្រភេទនៃទាសភាពបំណុល បើសិនជាអ្នកបានខ្ចីលុយច្រើន។

4

ចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស និងជាមួយនិយោជករបស់អ្នក

អ្នកគួរចុះហត្ថលេខាលើកិច្ចសន្យាមួយជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស និងជាមួយនិយោជករបស់អ្នកមុនពេលអ្នកចាកចេញ។ ស្នើរកជនណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យជួយពិនិត្យកិច្ចសន្យាទាំងនេះ ហើយត្រូវប្រាកដថា អ្នកយល់យ៉ាងច្បាស់ពីអាណត្តិ និងលក្ខខ័ណ្ឌក្នុងកិច្ចសន្យា ពីព្រោះវាចែងពីអ្វីដែលអ្នកបានព្រមព្រៀងធ្វើ។ ជាអប្បបរិមា កិច្ចសន្យាគួរចែងលំអិតអំពីប្រាក់បៀវត្សរ៍របស់អ្នក ម៉ោងធ្វើការ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក កន្លែងធ្វើការ និងភារៈកិច្ចដែលអ្នកនឹងត្រូវធ្វើ។

ទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយសុវត្ថិភាព គឺទេសន្តរប្រវេសន៍ស្របច្បាប់ និងបានដឹងទុកជាមុន

5

ចូរទុកដាក់ឯកសាររបស់អ្នក និងថតចំលងឯកសារមុនពេលធ្វើដំណើរ

ចូរថតចំលងលិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណធ្វើការ កិច្ចសន្យា អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ និងឯកសារធ្វើដំណើរឯទៀត។ ចូរទុកឯកសារចំលងមួយច្បាប់នៅគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នកមុនពេលអ្នកចាកចេញ។ ចូរទុកដាក់ច្បាប់ដើមនៃឯកសារ ទាំងនេះក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពនៅពេលអ្នកមកដល់ប្រទេសទីដៅ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវរក្សាច្បាប់ថតចំលងជាប់ជាមួយអ្នកគ្រប់ពេល។

6

ត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន

ត្រូវរៀបចំបញ្ជីមួយស្តីពីលេខទំនាក់ទំនងសំខាន់ៗមុនពេលអ្នកចេញដំណើរ។ ទុកមួយច្បាប់នៅគ្រួសាររបស់អ្នក ហើយយកមួយច្បាប់ទៀតដាក់តាមខ្លួនអ្នក។ លេខទំនាក់ទំនងទាំងនេះរួមមាន លេខស្ថានទូតរបស់អ្នក អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល សហជីព សមាគមន៍ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ លេខគ្រួសារនិងមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នក និងលេខជនឯទៀតដែលអាចជួយអ្នកក្នុងប្រទេសទីដៅ។ ចូររក្សាទុកលេខទាំងនេះជាមួយអ្នកគ្រប់ពេល។

7

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានបណ្តាញគាំទ្រ

ចូរធ្វើការទំនាក់ទំនងយ៉ាងទៀងទាត់ជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេបានដឹងថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ ធ្វើផែនការមួយជាមួយគ្រួសារអ្នកអំពីវិធីដែលអ្នកនឹងទាក់ទងជាមួយគ្នាយ៉ាងទៀងទាត់។ ព្យាយាមកសាងមិត្តភាព និងបង្កើតបណ្តាញគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងប្រទេសទីដៅ។ ត្រូវស្វែងរកជនណាដែលអាចជួយអ្នក និងអាចសុំជំនួយបានប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។

8

ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះបញ្ហានៅពេលធ្វើការ

ប្រសិនបើអ្នកមានវិវាទនៅកន្លែងធ្វើការ ជាដំបូងចូរពិភាក្សាជាមួយមេការរបស់អ្នក ឬពិភាក្សាជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស។ វាជាផលប្រយោជន៍ទាំងអស់គ្នាក្នុងការដោះស្រាយវិវាទ។ ព្យាយាមកត់ត្រាពីឧប្បទ្វហេតុនៃបញ្ហាដែលកើតឡើងក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវដាក់ពាក្យបណ្តឹងជាផ្លូវការ។ ប្រសិនបើបញ្ហាមិនត្រូវបានដោះស្រាយទេនោះ អ្នកគួរទាក់ទងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល សហជីព ស្ថានទូត ឬអាជ្ញាធរណាមួយឱ្យជួយ។ លេខទូរស័ព្ទ និងអាស័យដ្ឋានដែលអាចជួយអ្នកបានមានភ្ជាប់នៅទំព័របន្ទាប់។