सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीकालागि आवश्यक सूचनाहरु

वैदेशिक रोजगार

वैदेशिक रोजगार भन्नाले रोजगारीका लागि विदेश जाने कामलाई बुझिन्छ । स्वदेशमा पर्याप्त मात्रामा रोजगारीका अवसरहरु प्राप्त नभएका कारण नेपालीहरु विदेश जाने चलन पहिलेदेखि नै चल्दै आएको हो । यद्यपि गरिबी, देशमा विगत ११ वर्षसम्म चलेको हिंसात्मक द्वन्द्व, बेलाबेलामा आइरहने प्राकृतिक विपत्ति आदिको कारणबाट पनि वर्षेनी हजारौं नेपालीहरु वैदेशिक रोजगारीमा जाने गरेका छन् ।

सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सचेतना कार्यक्रम

वैदेशिक रोजगारमा जाने क्रममा विभिन्न कागजपत्रहरु बनाउनु पर्ने तथा कानुनी प्रक्रियाहरु पूरा गर्नु पर्ने हुन्छ । वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि उक्त कानुनी प्रक्रियाहरु पूरा गर्ने दौरानमा आइपर्ने जटिलताबाट फाइदा उठाई दलालहरुले ठग्ने गरेका उदाहरणहरु प्रशस्त भेटिने गरेका छन् । यसैले नठगिइकन सुरक्षित ढंगबाट वैदेशिक रोजगारमा जानका लागि सचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले प्लान नेपालको सहयोगमा हिमालयन ह्युमन राइट्स मोनिटर्स (हिमराइट्स) ले सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि सचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ । यस अन्तर्गत मकवानपुर जिल्लामा सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि सूचना एवं परामर्श केन्द्र “हेल्पलाइन” संचालन गरेको छ भने बारा जिल्लामा यससँग सम्बन्धित सचेतना कार्यक्रमहरु संचालन गरिरहेको छ ।

मनन गर्नै पर्ने कुरा

यदि वैदेशिक रोजगारी पाउनका लागि लगानी गरिने रकम स्वदेशमै लगानी गर्दा जीविकोपार्जन गर्ने अवस्था सिर्जना गर्न सकिन्छ भने स्वदेशमै बसेर काम गर्नु बेस हो । स्वदेशमा रोजगारी पाउनु हरेक नागरिकको अधिकार हो ।

रोजगारीका लागि विदेश जानेले गर्नुपर्ने कामका किसिम

रोजगारीका लागि विदेशमा गएपछि गर्नु पर्ने कामहरु सामान्यतः चार किसिमका हुन्छन् :

१. व्यवसायिक श्रम

सीप, सम्मान र आर्जनका दृष्टिकोणले व्यवसायिक श्रम पहिलो दर्जाको श्रम हो । व्यवसायिक श्रमभित्र निम्न प्रकारका श्रम पर्दछन् सिभिल, इलेक्ट्रिकल, मेकानिकल, भवन निर्माणसम्बन्धी इञ्जिनियर, कम्प्युटर इञ्जिनियर, चिकित्सक, परामर्शदाता, योजनाकार आदि ।

२. दक्ष श्रम

सीप, सम्मान र आर्जनका दृष्टिकोणले दक्ष श्रम दोस्रो दर्जाको श्रम हो । दक्ष श्रमभित्र निम्न प्रकारको श्रम पर्दछन् जुनियर इञ्जिनियर, प्राविधिक, महिला तथा पुरुष स्वास्थ्य परिचारीका, प्रयोगशालाका प्राविधिक, मेकानिकल, इलेक्ट्रिकल, तथा सिभिल प्लान्ट अपरेटर, फोरमेन, सिभिल कन्सट्रक्सनसम्बन्धी सुपर-भाइजर, ओभरसियर, इलेक्ट्रिसियन, ग्यास/इलेक्ट्रिक वेल्डर, सिकर्मी, क्याबिनेटमेकर, स्टिल फिक्सर, टुल मेकर, हेभी तथा लाइट इक्वीपमेन्ट मेसिन चालक, मेसन, टाइल फिक्सर, प्लम्बर, पाइप फिटर, सवारी चालक, क्याटरिङ पर्सनेल, होटल ब्वाई, कम्प्युटर अपरेटर, सुरक्षा गार्ड, सेल्समेन, सुचीकार, लण्ड्रीमेन, कुक आदि ।

३. अर्ध-दक्ष श्रम

सीप, सम्मान र आर्जनका दृष्टिकोणले अर्धदक्ष श्रम तेस्रो दर्जाको श्रम हो । अर्ध-दक्ष श्रमभित्र निम्न प्रकारका श्रम पर्दछन् : इलेक्ट्रिक हेल्पर, मेसिन

हेल्पर, इरेक्सन हेल्पर, सिकर्मी, मेसन हेल्पर, पम्प अपरेटर, ब्लक मेकर, कुक असिस्टेन्ट, लण्ड्री मेन (लुगा धुने), नाइ, सुचीकार, पसल सहयोगी, ट्रेक्टर, लोडर, माली आदि ।

४. अदक्ष श्रम

सीप, सम्मान र आर्जनका दृष्टिकोणले अदक्ष श्रम चैथो तथा सबैभन्दा तल्लो दर्जाको श्रम हो । यस किसमको काम कठिन हुन्छ । यसको ज्याला पनि कम पाइन्छ । यसभित्र निम्न प्रकारका श्रम पर्दछन् : लुगा धुने, घर सफा गर्ने र पुछ्ने मजदुर, सफाइ मजदुर, कृषि श्रमिक, औद्योगिक मजदुर, बाटो मर्मत मजदुर, कसाई, पियन, अफिस ब्वाई, एयरपोर्ट लोडर, सिप लोडर आदि ।

कुनै पनि किसिमको दक्षता प्राप्त नगरी विदेशमा गएर गर्नुपर्ने प्राय: कामहरु अस्वस्थ्यकर, खतरनाक र कठिन हुन्छन् । यसलाई अंग्रेजी भाषामा छोटकरीमा (थ्री डि) अर्थात् डर्टी, डेन्जरस र डिफिकल्ट भन्ने गरिन्छ । कतिपय मुलुकहरुमा प्राय: यस्ता कामहरु सम्बन्धित देशका नागरिकहरुले नगर्ने हुनाले विदेशी मजदुरहरुलाई लगाउने गरिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जानेले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु :

१. विदेश जाँदा कति खर्च लाग्छ थाहा पाउनुहोस् ।

विदेश जाने क्रममा हवाई टिकट, भिसा, स्वास्थ्य परीक्षण, बिमा, अभिमुखिकरण तालिम तथा कम्पनीले व्यक्तिलाई विदेश पठाइदिने क्रममा सहयोग गरे बापत दिनुपर्ने सेवा शुल्क आदि खर्च लाग्दछ । देश अनुसार कुनै देशमा अलि बढी कुनै देशमा अलि कम खर्च लाग्ने हुन्छ । जसमध्ये

हवाइटिकटका लागि आफू जाने मुलुकको दुरी अनुसार खर्च लाग्छ । भिसाको लागि सम्बन्धित देशले तोकेको अनुसारको दस्तुर लाग्छ। स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा रु. २,०००/- लाग्छ। वैदेशिक रोजगारमा जानेले करार अवधिसम्म कायम रहने गरी कम्तीमा रु. ५ लाख बराबरको बिमा गराउनु पर्दछ । अभिमुखीकरण तालिमको लागि रु. ५५०/- लाग्छ । वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरुका लागि कल्याणकारी कोष बापत रु. १,०००।- लाग्छ । मेनपावर कम्पनीलाई रु. ५,०००।- वा सुरु महिनाको तलबको २५ प्रतिशत मध्ये जुन बढी हुन्छ त्यही तिर्नुपर्ने हुन्छ। दक्ष कामदारका लागि खाडी मुलुकहरूमा रु. ७०,०००।- र मलेसियाको लागि रु. ८०,०००/-अधिकतम खर्च तोकिएको छ भने त्यहाँ जाने दक्ष र अर्धदक्ष कामदार एवं अन्य मुलुकमा जाने जुनसुकै कामदारका लागि अधिकतम खर्च सुरूको तलबको ६ महिनाको तलब बराबर भन्दा बढी लिन नपाउने व्यवस्था छ। कुनै-कुनै कम्पनीले जीवन बिमाको व्यवस्था गरेको हुन्छ। वैदेशिक रोजगारीमा जानेले यस सम्बन्धमा सरकारले बनाएको नीति नियम बुझ्नै पर्दछ। *(नोट: माथि उल्लेखित रकम समयानुसार परिवर्तन हुन सक्छ ।)*

के विदेश जानु बेठीकै हो त ?

होइन, कानुनी प्रक्रिया पुऱ्याएर सुरक्षित ढंगले विदेशमा गई राम्रो काम पाएको खण्डमा त्यहाँ कमाएको पैसाले आफ्नो व्यक्तिगत तथा समाजको उन्नतिमा सघाउ पुऱ्याउन सक्दछ । आर्थिक उन्नतिले आफ्ना जाहान परिवारको जीवन सुखमय बनाउन सक्छ । बेरोजगार मानिसले रोजगारीको अवसर पाउँछ। नयाँ देश जाने, त्यसबारेमा धेरै कुराहरु जान्ने बुझ्ने अवसर पाइन्छ । नेपालीले विदेशमा कमाएको आम्दानी आफ्नो देशमा पठाउने कार्यले राष्ट्रलाई पनि फाइदा हुन्छ।

२. आफ्नो राहदानी (पासपोर्ट) जो कोहीलाई नदिनुहोस् ।

पासपोर्ट भनेको देशले विदेशमा रहुञ्जेलसम्मका लागि तपाईको बारेमा जानकारी दिने परिचय पत्र हो । यसैले तपाई जाने टुङ्गो नभइकन अथवा अन्तर्वार्ताबाट नछानिकन सक्कल पासपोर्ट कसैलाई पनि नदिनुहोस् । दिनुपर्दा नेपाल सरकारले स्वीकृति दिएको कम्पनीमा रीतपूर्वकको भरपाई गराएर मात्र दिनुहोस् । भरसक राहदानीको फोटोकपी मात्र दिनु राम्रो हुन्छ । सक्कल दिंदा आफूसँग फोटोकपी राख्न नबिर्सनुहोस् । विदेशमा पनि सक्कल पासपोर्ट कसैलाई नदिनुहोस् । विदेशमा रहँदा त्यहाँको सरकारले तपाईंसँग राहदानी माग्न सक्छ र दिन सक्नु भएन भने तपाईले अनेकौ झण्झट बेहोनु पर्ने हुन सक्छ । राहदानीमा नै तपाईलाई जाने देशको राजदूतावासबाट सो देशको भिसा लगाएको हुन्छ । यसकारण तपाईले आफ्नो राहदानी सुरक्षित ढंगबाट राख्नु पर्दछ। यदि विदेशमा बिना राहादानी र भिसा बस्नु भएको खण्डमा तपाईको बसाइ नै गैरकानुनी हुनेछ र यसलाई अपराधको रुपमा लिइन्छ ।

३. स्वदेशकै विमानस्थलबाट विदेश जाने गर्नुहोस् ।

काम गर्नका लागि विदेश जानलाई काठमाण्डौबाट हवाइजहाज चढी जहाँ पनि जान सकिन्छ। सकेसम्म स्वदेशकै विमानस्थलबाट विदेश जानुहोस् । काठमाण्डौबाट जहाज नचढाई अन्यत्रबाट जहाज चढाउने विभिन्न बहाना गरी लान खोजेमा तपाई ठगिने धेरै सम्भावना हुन्छ । त्यसरी लैजाने कुरा गरेमा तुरून्त श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन विभाग वा प्रहरी

कार्यालयमध्ये जहाँ सहज हुन्छ त्यहाँ तत्काल खबर गर्नुहोस् । ठगिन र अलपत्र हुनबाट जोगिनुहोस् ।

४. सरकारी स्वीकृति बिना विदेश जानु सरासर ठगिनु हो ।

वैदेशिक रोजगारीमा जानेले जानु अघि नेपाल सरकारको वैदेशिक रोजगार विभागबाट स्वीकृति पत्र लिनुपर्ने हुन्छ। विभागले तपाईका आवश्यक कागजपत्र भए नभएको, ती कागजपत्र सक्कली हुन् होइनन्, पठाउने र लिने कम्पनी सही हुन होइनन् सम्भव भएसम्म जाँचेर स्वीकृति पत्र दिन्छ। सो पत्र लिएपछि मात्र विदेशमा काम गर्न जान पाइन्छ । पत्र नलिइकन स्वदेशबाट वा विदेशबाट उडाउन खोजेमा तपाई ठगीमा परेको हुन सक्छ । अतः सरकारी स्वीकृति नलिइकन विदेश नजानुहोस् ।

५. भरसक संस्थागत रूपमा जानुहोस् ।

संस्थागत रूपमा अर्थात् मेनपावर कम्पनी मार्फत जाँदा तपाईको जिम्मेवारी पठाउने कम्पनीले लिनु पर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था छ । तपाईले करारपत्र अनुसार सेवा, शर्त सुविधा दिइएन भने पठाउने कम्पनीले तपाईसँग लिएको रकम फर्काई क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्दछ । कसैले यस्तो क्षतिपूर्ति तिर्नबाट जोगिनका लागि पनि तपाईलाई व्यक्तिगत रूपमा पठाउने कोशिस गर्न सक्छ । यसैले चनाखो भई आफै जिम्मेवार हुने कागजमा सही छाप नगर्नुहोस् । हाल देखिएका छल्ने, ठगी गर्ने, दुःख पाउने अधिकांश घटनाहरू व्यक्तिगत रूपमा स्वीकृति लिई जानेहरूसँग सम्बन्धित भएको पाइएकोले स्वीकृति प्राप्त कम्पनीमार्फत जानुहोस् ।

६. व्यक्तिगत रूपमा जाँदा होस पुऱ्याउनुहोस् ।

व्यक्तिगत स्वीकृतिमा जानेले विदेशमा कुनै समस्या परेमा वा अन्य केही परेमा त्यसको जिम्मेवारी आफै हुने कागज गर्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ तपाईको भिसा विदेशमा रहेको आफ्नो नातेदार वा खास रोजगारदाताबाट आएको हो वा होइन, यकिन गर्नुहोस् । विदेशबाट भिसा मगाउँदा साथमा करारपत्र र रोजगारी पाउने निश्चित भएको पत्र (कन्फर्मेशन पत्र) पनि मगाउन नभुल्नुहोस् । व्यक्तिगत भिसा आएको भए अभिमुखीकरण तालिम लिएको प्रमाण पत्र, विमा र हवाइ टिकट आदि लिई आफै वैदेशिक रोजागार प्रवर्द्धन विभाग, बानेश्वरमा गई निर्धारित ढाँचामा निवेदन दिनुहोस् र आफ्नो नामको स्वीकृति पत्र र कार्यालयको छाप लागेको करारपत्र लिएर मात्र जानुहोस् । यदि तपाईको भिसा कुनै मेनपावर एजेन्सी मार्फत आएको छ भने सरकारी स्वीकृति प्राप्त मेनपावर कम्पनीमार्फत मात्र जानुहोस् ।

७. कम्पनीबाट बाहेक व्यक्तिगत रूपमा आफू खुशी जान चाहेमा जिम्मेवारी लिने व्यक्तिलाई हस्ताक्षर गराउनुहोस् ।

व्यक्तिगत रूपमा वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने व्यक्तिले कुन देशमा जाने, के काममा जाने, रोजगारदाता कम्पनी कुन हो सो कम्पनीको स्वीकृति र रोजगारका शर्त र सुविधा, निरोगिताको प्रमाण पत्र, कहिले जाने आदि सबै विवरण खुलाई काठमाण्डौको बानेश्वरस्थित वैदेशिक रोजगार विभागमा निवेदन दिनु पर्दछ । त्यस निवेदनमा विदेशमा केही परेमा जिम्मेवार हुने गरी पठाउनेका तर्फबाट जिम्मेवारी लिने व्यक्तिले कार्यालयमा गई हस्ताक्षर गर्नुपर्छ ।

८. दलालसँग सधैँ चनाखो र सावधान रहनुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीमा जानेलाई ठग्न पल्केका मानिसहरूले धेरै प्रलोभन देखाई ठग्न सक्दछन् । आफूले थुप्रै मानिसहरुलाई पठाइसकेको भनेर उनीहरुले झुक्याउन सक्छन् । दलालहरूले सोझा सिधा मान्छेहरुलाई अल्मल्याउने, आशा देखाई रहने, साँचो कुरा नभन्ने, जहिले पनि हुँदैछ भन्ने, पटक पटक पैसा माग्ने, सम्बन्धित वैदेशिक रोजगार कम्पनी र त्यसको आधिकारिक व्यक्ति वा कर्मचारी कहाँ नलग्ने, ललाई फकाई नक्कली कुरा गर्ने, एकान्तमा लगी गोप्य कुरामात्र गर्न खोज्ने हुन्छन् । आफूले सम्पर्क गरेको मानिस कतै यस्तो प्रवृत्तिको त छैन चनाखो बन्नुहोस् । याद गर्नुहोस, आफ्नै भनेर विश्वास गरेका मानिसले पनि तपाईलाई ठग्ने सम्भावना हुन्छ । यस कुरामा बिचार पु¥याउनुहोस् ।

९. सरकारी मान्यता प्राप्त मेनपावर कम्पनी मार्फत विदेश जानुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश पठाउने भनेर धेरै कम्पनी खुलेका छन् । सबै कम्पनीहरु एकै खालका छैनन् । कतिपय कम्पनीहरु त सरकारले बनाएको नीति नियम उल्लंघन गरेर इजाजतपत्र खोसिएका कम्पनीहरू पनि छन् । इजाजतपत्र प्राप्त मेनपावर कम्पनीले सम्बन्धित मुलुकको आधिकारिक निकायबाट प्रमाणित गरिएका मागपत्र, अख्तियारीपत्र, एजेन्सी सम्झौता नमुना र कामदारसँग गरिने करार नमुना पेश गरेर सरकारको वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन विभागबाट पत्रिकामा विज्ञापन छाप्ने स्वीकृति लिन्छन् । यस्तो विज्ञापनमा कामदार आवश्यक भएको मुलुक, कम्पनी, पद संख्या, योग्यता, सुरू तलब, सेवा सुविधा, करार अवधि, दरखास्त दिने मिति, छनोट गर्ने तरिका, प्रस्थान गर्ने अवधि, प्रति कामदार लाग्ने अधिकतम खर्चको रकम आदि उल्लेख गर्नै पर्ने व्यवस्था छ । यी कुराहरु उल्लेख नभएका विज्ञापनमा विश्वास नगर्नुहोस् । वैदेशिक रोजगार विभागबाट

खारेजीमा परेका कम्पनी तथा नविकरण नभएका कम्पनीको सूचीको जानकारी लिन सकिनेछ ।

याद राख्नुहोस्

वैदेशिक रोजगार ऐन, नियम बमोजिम स्वीकृति नलिई गएका कुनै पनि कामदार र निजका परिवारले नेपाल सरकार वा बोर्डबाट कुनै पनि प्रकारको आर्थिक सहयोग वा राहत पाउँदैनन् ।

१०. विचौलियाको भर नपर्नुहोस् ।

विज्ञापनमार्फत कामदारको माग गर्ने र त्यसको आधारमा कामदार पठाउने भरपर्दो कम्पनी चिनेर त्यसको मुख्य व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नु भयो भने विदेशमा काम गर्न जान कठिन छैन । तर बीच-बीचमै बस्ने व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्नु भयो, उनीहरुको कुरामा लाग्नु भयो भने तपाई ठगिने सम्भावना हुन्छ। विज्ञापन हेरेर सिधै मेनपावर कम्पनीमा आफै गई कुरा बुझेर मात्र दरखास्त दिनुहोस् ।

११. सीप र क्षमता विकास गरेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानुहोस् ।

विदेशमा काम गर्न जान सीप सम्बन्धी आवश्यक योग्यता, अनुभव, क्षमता र ज्ञान हुनुपर्दछ। काम पाउन योग्य हुनै पर्दछ, काम जानेकै हुनु पर्दछ। सीप सिकेर क्षमता विकास गरेर जानु भयो भने रोजागारदाताले तपाईमाथि विश्वास तथा भरोसा गर्नेछन्। तपाईको तलब र तह वृद्धि हुनेछ। नेपालीहरु सीपयुक्त, क्षमतावान् र मेहनती हुन्छन् भन्ने छाप छोड्न सक्नुहुनेछ ।

१२. अभिमुखीकरण तालिम लिएर मात्र जानुहोस् ।

विदेश प्रस्थान गर्नु अघि अनिवार्य रूपमा अभिमुखीकरण तालिम लिनु पर्ने व्यवस्था छ। यस तालिममा तपाईलाई वैदेशिक रोजगारीका लागि सीपको विकास गर्ने, छनोट हुने, यात्रा गर्दाका सुविधा, अपनाउनु पर्ने शर्त, जाने

मुलुक र हाम्रो देशको कानुनको बारेमा जाने, पठाउने र स्वदेश फर्केर आउने अवस्थासम्मका बारेमा सूचना तथा ज्ञानवर्द्धक कुराहरूको जानकारी प्रदान गरिने छ। यस्तो तालिम सरकारले स्वीकृति दिएको संस्थाबाट मात्र लिनुहोस् । सरकारी मान्यता प्राप्त अभिमुखीकरण तालिम दिने संस्थाहरु काठमाडौंमा मात्र संचालन भएका छन् । उक्त तालिम ३ देखि ७ दिनसम्म संचालन हुन्छ। यसको विस्तृत जानकारी वैदेशिक रोजगार विभागबाट जानकारी लिन सकिनेछ ।

१३. काम गर्न गएको देशको कानुन तथा धर्म र संस्कृतिको सम्मान गर्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिले काम गर्न गएको देशको श्रम ऐन, अध्यागमन ऐन, ट्राफिक नियम, कानुनबारे सामान्यतया जानकारी राख्नुका साथै तिनीहरुको परिपालना गर्नुपर्दछ । यसैगरी उनीहरुको धर्म तथा संस्कृतिको सम्मान गर्नु पर्दछ ।

१४.आम्दानीभन्दा बढी खर्च गरी वैदेशिक रोजगारमा नजानुहोस् ।

विदेशमा काम गर्दा तपाईं कति रकम कमाउन सक्नुहुन्छ ? सर्वप्रथम यो कुरामा विचार पुऱ्याउनु होस्। साधारणतया विदेश जाने व्यक्तिहरु दुई वर्षका लागि भनी जाने गर्दछन् । तपाई जानको लागि जति खर्च गर्नु हुन्छ त्यति रकम दुई वर्षमा पनि नउठ्ने तलब/भत्ता छ कि ? त्यहाँ गएर आफुलाई फाईदा हुन्छ भने मात्र जानुहोस् ।

बिर्सनै नहुने कुरा

विमानमा यात्रा गर्ने दौरानमा नचिनेका मानिसका बाकस, झोला, गुण्टा आदि कुनै पनि सामान बोकिदिने, सँगै लगिदिने कहिल्यै नगर्नु होस् । यसरी लगिदिने गरेमा अपराधीहरुले तपाईको सोझोपनको फाइदा उठाई तपाईलाई फँसाउन सक्छन् । रक्सी लगायतका मादक पदार्थ सेवन नगरौं । विदेशमा हुने दुर्घटनाहरु प्रायः रक्सी सेवनको कारणबाट हुने गरेको पाइएको छ ।

१५. वैदेशिक रोजगार प्रबर्द्धन विभागबाट प्रमाणित सक्कल सम्झौतापत्र (करारपत्र) सधैं आफैसँग राख्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारमा जाने प्रत्येक व्यक्तिले यस्तो करारपत्र आफैंसँग राख्नु पर्दछ। विभागले प्रमाणित गरेको सम्झौता पत्रमा विदेशमा काम गर्न जाने व्यक्ति र रोजगारदाता कम्पनीबीच तलब, भत्ता, सेवा आदि सबै सुविधाहरु र श्रमिकले पालन गर्नु पर्ने शर्तहरू उल्लेख हुन्छन् । यो करारपत्र वैदेशिक रोजगारीका लागि जाने मुलुकमा पासपोर्ट जतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । तपाईले काम दिने कम्पनीले करारपत्रमा उल्लेख भएअनुसार तलबभत्ता सेवा सुविधा नदिए यसैको आधारमा नेपाली राजदूतावास वा श्रम सहचारी मार्फत कारबाही चलाउन सकिन्छ ।

१६. स्वास्थ्य परीक्षण गराएर मात्र विदेश जानुहोस् ।

विदेशमा काम गर्न जाने कामदारले वैदेशिक रोजगारीमा जानु अघि छनौट भएपछि सरकारबाट मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल वा क्लिनिकबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराई निरोगिताको प्रमाणपत्र लिनु पर्दछ । स्वास्थ्य परीक्षणबाट सफल भएकाहरूले मात्र वैदेशिक रोजगारमा जान पाउँछन् ।

१७. बिमा गराउनुहोस् र सुरक्षित हुनुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा दुर्घटनामा परी मृत्यु वा अङ्गभङ्ग हुन सक्छ । त्यसैले बिमा गर्नु पर्दछ । यसबाट आफू वा आफ्ना परिवारलाई सहयोग पुग्दछ । यसका लागि कम्तीमा ५ लाख रुपियाँसम्मको बिमा गराउनु पर्दछ ।

१८. वैदेशिक रोजगारमा जानेले आवश्यक सूचना एवं कागजपत्रहरु आफैंसँग राख्नुहोस् र तिनीहरुको एक-एक प्रति फोटोकपी घर परिवारमा छोड्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारमा जानेले आफ्नो नागरिकता, वैदेशिक रोजगारीका लागि जाँदा भरेको फारम, पासपोर्ट, भिसा, पैसा बुझाएको रसिद, रोजगार सम्झौता पत्रको सक्कल, स्वास्थ्य परीक्षणको प्रमाण पत्र, बिमा गरेको फारमलगायतका कागजपत्रहरु आफैंसँग राख्नु पर्दछ। यसको साथै विदेशमा जाने कामदारको घरको फोन नं. र ठेगाना, काममा पठाउने मेनपावर कम्पनीको सम्पर्क फोन, र ठेगाना, आफू जाने वा गएको वैदेशिक कम्पनीको सम्पर्क फोन नं. र ठेगाना आफूसँग राख्नु पर्दछ ।

यसै गरी माथि उल्लेखित कागजपत्रहरुको एक-एक प्रति फोटोकपी तथा सूचनाहरु घरपरिवारमा पनि छोड्नु पर्दछ । यसो भयो भने वैदेशिक रोजगारीमा जाने वा काम गर्ने क्रममा ठगिएका वा हराएका व्यक्तिको बारेमा खोजी गर्ने आधार हुन्छ। पर्याप्त सूचना तथा कागजातहरु भएमा मात्र पीडितका समस्या पहिचान गर्न तथा समाधानका उपायहरुको खोजी गर्नका लागि पहल गर्न सकिन्छ ।

१९. कोठामा बस्दा वा सुत्दा ए.सी. (AC) को प्रयोग उचित किसिमबाट प्रयोग गर्ने बारे जानकारी लिनुहोस् । ए.सी. को प्रयोग उपयुक्त ढंगबाट नगर्दा ज्यान जोखिममा पर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।

असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट टाढै बसौं

कतिपय देशमा यौन व्यवसाय खुल्ला भएको हुन सक्छ । कैयौं कामदार नेपालीहरु असुरक्षित किसिमबाट यौन सम्पर्क गरेको कारणबाट एचआइभी एड्स लगायतका अन्य प्राण घातक यौन रोगहरु लागेर अकालमै मृत्युको मुखमा परेका घटनाहरु भइरहेका छन् । यसैले असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट टाढै बसौं ।

२०. बैंकबाट कारोबार गर्नुहोस् ।

विदेशबाट रकम पठाउने काम व्यक्तिगत रुपमा नगरी बैंक वा बैंकसँग सम्बन्धित निकायबाट गर्नुहोस् ।

२१. सम्झौता भएको कम्पनीमा मात्र काम गर्नुहोस् ।

बढी पारिश्रमिक पाइन्छ भनेर करार विपरित आफू खुशी अर्को ठाउँमा काम गर्न नजानु होस् । यसरी गए उक्त कार्य सम्बन्धित मुलुकको कानुन विपरित हुन्छ र कानुनी कारबाहीमा पर्न सक्नु हुन्छ ।

२२. वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रममा ठगिएमा वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नुहोस् ।

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा ठगिएमा उजुरी दिने निकाय श्रम तथा यातायात मन्त्रालय अन्तर्गतको वैदेशिक रोजगार विभाग हो । उजुरी सम्बन्धित पीडित पक्षले वा पीडित नभए उसका नातेदारले दिनु पर्दछ । उजुरी दिंदा भएको व्यहोरा प्रष्ट खुलाई, भएका सबै साक्षी तथा प्रमाणहरू समावेश गरी उजुरी दिनु पर्दछ । सकेसम्म ठगिने बित्तिकै ढिलो नगरीकन उजुरी गर्नु पर्दछ । ढिलो गरे ठगाहाहरू उम्कन सक्छन् । पीडितहरूको उजुरीहरुको बारेमा विभागले तोकेका अनुसन्धान अधिकारीहरूले छानबिन गर्दछन् । आवश्यक परे सरकारी वकिलको सल्लाह लिएर अदालती कारबाही अगाडि बढाउँछन् । वैदेशिक रोजगार विभागमा कानुनी परामर्श सेवा निःशुल्क पाइन्छ ।

२३. वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी केही प्रमुख कानुनी प्रावधानहरु

- इजाजतपत्रवालाले सम्बन्धित मुलुकमा प्रवेश गर्ने अवधि किटान भएकोमा सो अवधिभित्र र अवधि किटान नभएकोमा तीन महिनाभित्र सम्बन्धित कामदारलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउनु पर्नेछ ।
- म्यादभित्र कामदारलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउन नसकेमा सम्बन्धित इजाजतपत्रवालाले सम्बन्धित कामदारबाट बुझिलिएको रकम र सो रकममा वार्षिक बीस प्रतिशतले हुने ब्याजको रकम समेत जोडी तीस दिनभित्र फिर्ता गर्नु पर्नेछ ।
- कुनै कामदारले प्रवेशाज्ञा प्राप्त भइसकेपछि वैदेशिक रोजगारमा जान इन्कार गरेमा वा असमर्थ भएमा इजाजतपत्रवालाले कामदारलाई रकम फिर्ता गर्दा प्रवेशाज्ञा शुल्क मात्र कट्टा गरी बाँकी हुन आउने रकम फिर्ता गर्नु पर्नेछ । तर पूर्व स्वीकृति लिई विज्ञापन गरेभन्दा फरक शर्तको कारणले कामदारले जान इन्कार गरेको अवस्थामा प्रवेशाज्ञा शुल्क कट्टा गर्न पाइने छैन ।
- रोजगारदाता संस्थाले सम्झौतामा तोकिए बमोजिमको शर्त अनुसार रोजगार उपलब्ध नगराएमा सोको प्रमाण सहित कामदार वा निजको प्रतिनिधिले विभाग समक्ष क्षतिपूर्ति पाउनका लागि उजुरी गर्न सक्ने छ ।
- क्षतिपूर्ति पाउनका लागि परेको उजुरी उपर आवश्यक जाँचबुझ गर्दा व्यहोरा मनासिब देखिएमा विभागले इजाजतपत्रवालालाई वैदेशिक रोजगारमा जान लागेको सम्पूर्ण खर्चको क्षतिपूर्ति भराई दिने आदेश दिन सक्नेछ ।
- कानुनी ढंगबाट वैदेशिक रोजगारमा गएको कामदारको करार अवधिभित्र विदेशमा मृत्यु भएमा मृतकका परिवारलाई बिमा कम्पनी मार्फत रु. ५ लाख र सरकारको तर्फबाट रु. १ लाख उपलब्ध हुने व्यवस्था छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा गएका तथा वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका कामदार तथा निजको परिवारको सामाजिक सुरक्षा तथा कल्याणको लागि वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषको स्थापना गरिएको छ ।

- कुनै इजाजतपत्रवालाले विभागबाट स्वीकृति नलिई कामदार विदेश पठाएमा वा कुनै इजाजतपत्रवालाले कसैलाई वैदेशिक रोजगारमा लगाइदिनेछु भनी झुट्टो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई कुनै रकम लिई विदेश नपठाएमा त्यसरी लिएको रकम र सोको पचास प्रतिशतले हुने रकम भराई त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई तीन लाख रुपैयाँदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिबाना र तीन वर्षदेखि सात वर्षसम्म कैद हुनेछ र त्यस्तो इजाजतपत्रवालाको इजाजतपत्र समेत रद्द हुनेछ ।
- इजाजतपत्र नलिई वैदेशिक रोजगार व्यवसाय सञ्चालन गरेमा वा कसैलाई वैदेशिक रोजगारमा लगाई दिन्छु भनी झुट्टो आश्वासन दिई वा प्रलोभन देखाई वैदेशिक रोजगारीमा लगाई दिने उद्देश्यले कुनै रकम लिएमा वा विदेश पठाएमा त्यसरी लिएको रकम र सोको पचास प्रतिशतले हुने रकम हर्जाना बापत असुल गरी त्यस्तो व्यक्तिलाई विदेश जान र आउन लागेको खर्च समेत भराई निजलाई तीन लाख रुपैयाँदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिबाना र तीन वर्षदेखि सात वर्षसम्म कैद हुनेछ । विदेश पठाइ नसकेको भए सो सजायको आधा सजाय हुनेछ ।

२४. महिलाहरुले कामको लागि विदेश जाने क्रममा थाहा पाउनु पर्ने कुराहरु

नेपाल सरकारले खाडी क्षेत्रमा महिला कामदारलाई पठाउन सम्बन्धित नेपाली राजदूतावास/महावाणिज्य दूतावास वा श्रम सहचारीबाट उक्त क्षेत्रमा अस्पताल, होटल आदि जस्तो संगठित क्षेत्रको काम भएको र पूर्ण सुरक्षाको प्रत्याभूति भएमा मात्र स्वीकृति दिन्छ ।

महिलाहरुले विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरा

वैदेशिक रोजगारीका लागि जाने महिलाले आफू के कामको लागि जान लागिएको हो, कामको लागि भएको सम्झौतामा उल्लेखित काम आफ्नो इच्छा अनुसारको हो कि होइन, घरेलु कामधन्दाको काम हो भने गर्नु पर्ने कामहरु के के हुन् ? परिवारका सदस्य संख्या, पाउने तलब, आदिको बारेमा जानकारी हुनु पर्दछ । मनोरञ्जन प्रदान गर्ने किसिमको काम हो भने बार, नाच देखाउने रेष्टुराँहरु, मसाज पार्लर, यौन व्यापार हुने कोठीलगायत कहाँ काम गर्नु पर्ने हो जानकारी लिनु पर्दछ। यसैगरी उत्तेजक नाच नाच्ने कलाकार, गाइड वा साथी, मसाजर, बेरा आदि कामको प्रकृतिका बारेमा प्रष्ट थाहा पाउनु पर्दछ । यस प्रकारका कामहरुमा यौन शोषण दुर्व्यवहार आदि हुन सक्ने सम्भावना भएकोले सकेसम्म यस्ता कामहरु गर्नका लागि वैदेशिक रोजगारीमा नजानु उत्तम हुन्छ। तर स्वेच्छापूर्वक यौन व्यवसायको लागि जाने हो भने काम गर्ने अवस्था, काम गर्ने समय, एकदिनमा आफूले सेवा दिनु पर्ने ग्राहकको संख्या, यौन रोग (एचआइभी एड्स) र अनावश्यक गर्भ रहनबाट बच्न अस्थायी साधनहरु प्रयोग गर्ने अधिकारको बारेमा रोजगारदातासँग प्रष्ट गरी बुझ्नु जरुरी हुन्छ। कामको बारेमा प्रष्ट जानकारी लिई आफूलाई इच्छा लागेको काममा मात्र जाने निर्णय गर्नुपर्दछ ।

२५. वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ ले महिला कामदारका लागि गरेको विशेष व्यवस्था

- वैदेशिक रोजगारमा कामदार पठाउँदा लैङ्गिक विभेद नगरिने ग्यारेण्टी गरेको छ ।
- नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने महिला कामदारलाई विशेष सुविधा प्रदान गर्न सक्ने र व्यवसायीले वैदेशिक रोजगारमा कामदार पठाउँदा महिलालाई आरक्षण प्रदान गर्नु पर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

- माग भई आएको मुलुकमा कामको लागि छनौट भएका महिलाहरुलाई प्रदान गरिने अभिमुखीकरण तालिम शुल्क वैदेशिक रोजगार कल्याण कोषबाट शोध भर्ना दिइने व्यवस्था गरेको छ ।
- एक हजारभन्दा बढी महिला कामदार गएको मुलुकमा महिला श्रम सहचारीको नियुक्ती गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।
- महिला कामदारको बालबच्चाको उचित संरक्षण (स्वास्थ्य, शिक्षा) का लागि शिशु स्याहार केन्द्रको व्यवस्था गरिने उल्लेख छ ।

स्रोत : : श्रम तथा रोजगार बुलेटिन २०६६, श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय

बालबालिकालाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउन निषेध

कानुनले १८ वर्ष उमेर पूरा नगरेका बालबालिकालाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउन निषेध गरेको छ । कुनै इजाजतपत्रवालाले बालबालिकालाई वैदेशिक रोजगारमा पठाएमा त्यस्तो इजाजतपत्रवालालाई तीन लाख रुपैयाँदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना र तीन वर्षदेखि सात वर्षसम्म कैद हुनेछ । तसर्थ कसैले बालबालिकालाई ललाई फकाई झुक्याई तथा अन्य लोभलालच देखाई, उमेर बढाई वैदेशिक रोजगारमा पठाएमा स्वत: कानुन अनुसार दण्डको भागीदार बन्नेछ ।

थाहा पाउनु पर्ने कुरा

बालबालिका आफैं वा उनीहरुको अभिभावकद्वारा उनीहरुको उमेर ढाँटेर वा ललाई फकाई गरी वैदेशिक रोजगारमा पठाउनु बाल अधिकारको हनन्का साथै कानुन विपरित हो । उनीहरुलाई वैदेशिक रोजगारमा पठाइएमा ती बालबालिका जोखिममा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले बालबालिकालाई वैदेशिक रोजगारमा पठाउने कार्य रोक्नु पर्दछ ।

२६. वैदेशिक रोजगार सम्बन्धमा थप सूचनाहरु थाहा पाउनु भयो ?

१. आर्थिक वर्ष २०६५/०६६ मा वैदेशिक रोजगारीमा ८ हजार ७ सय १२ महिला तथा २ लाख ८ हजार ४ सय ५२ पुरुषहरु गरी जम्मा २ लाख १७ हजार १ सय ६४ जना गएका थिए ।

२. नेपाल राष्ट्र बैंकका अनुसार २०६५ मा बैंक वा बैंकसँग सम्बन्धित निकायबाट १ सय ४२ अर्ब रुपैयाँ रेमिटेन्स नेपाल भित्रिएको थियो ।

३. वैदेशिक कामदारबाट उठ्ने राजश्वमा १२ प्रतिशत योगदान महिला कामदारको रहेको छ। (Nepal Women in Foreign Lands)

(स्रोत : श्रम तथा रोजगार बुलेटिन २०६६, श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय, सिंहदरवार)

२७. विदेशमा काम गर्ने दौरानमा समस्या आइपरे सम्पर्क गर्ने निकायहरु

विदेशमा काम गर्ने दौरानमा कुनै समस्या आइपरे सम्बन्धित देशमा भएका नेपाली राजदूतावास, ट्रेड युनियन अर्थात् मजदुर संगठन, जिफण्ट सहयोग समूह, पठाउने कम्पनी, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन विभाग, प्रवासी मजदुरहरूलाई सहयोग गर्ने अन्य संघ संस्थाहरू, मानव अधिकार र महिला अधिकारको क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संस्थाहरू लगायत परराष्ट्र मन्त्रालयमा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।

२८. थाहा पाउनु पर्ने सम्बन्धित निकायहरु र ठेगाना

(क) केही नेपाली दूतावासहरु

क्र.सं.	देश	ठेगाना
१.	मलेसिया	००६०-३-२१६४ ५९३४/९६५३ (सुइते १३४,०१,१३A तला, विस्मा एमसिए, १६३ जलन अम्पन)
२.	इजरायल	९७२ ३ ५१००१११/५१६८०८५ (टेक्सटाइल सेन्टर बिल्डिङ, सातौं तला २, काउफमेन एसटि तेल-अभिभ ६८०१२)
३.	कोरिया	००८२-२३७८९९७७०/१ (२४४-१४३, ह्युमन दोङ, योनसाङग्, सियोल)

४.	जापान	००८१-३-३७०५ ५५५८/५९ (७-१४-९ तोदोरोकी, सेतागायाकु, टोकियो)
५.	साउदी अरेबिया	००९६६ ४६११ १०८, (अल अरुबा रोड, सुलाइमानिया, रियाद)
६.	कतार	००७९४ ४६७ ५६८१/३ (भिल्ला नं. १३,८१० इब्ने बजाह एटि, जोन ४२,अल हिअल एरिया)
७	संयुक्त अरब इमिरेट्स (UAE)	००९७१-२-६३४४ ३८५/७६७ (कोर्निचे एरिया, एयरपोर्ट रोड, अबुधाबी)
८.	हङकङ	००-८५२-२३६९-७८१३, नं. १ साइन्स म्युजियम रोड, इसिम्सा त्सुई इस्ट
९.	अष्ट्रेलिया	००६१-२-६१६२-१५५४ २००७ (लेभल ७,३४४ क्यानबेरा सिटी)
१०	क्यानाडा	०१-४१६-९७५ ०९१० (१२० एग्लिन्टन एभ्न्यु इस्ट, सुइट ७०७, टोरन्टो, एम४पिआइइ२)
११..	कुवेत	साउदी दूतावासले हेर्ने
१२.	ओमान	साउदी दूतावासले हेर्ने
१३.	जोर्डन	००-९६२-६-५६६ (अनररी कन्सुलेट जनरल)
१४.	साइप्रस	००३५७-२३७८-९६० (अनररी कन्सुलेट जनरल)
१५.	सिंगापुर	००६५-६३३६ १६७७ (अनररी कन्सुलेट जनरल)

(ख) नेपालस्थित प्रमुख सरकारी निकायहरु

(विदेशबाट फोन गर्दा पहिले नेपालको कोड नं. ९७७ त्यसपछि काठमाण्डौं ललितपुर र भक्तपुरका लागि ०१ तथा अन्य जिल्लाहरुको हकमा सोही जिल्लाको कोड नं. मा थिचेर मात्र सम्बन्धित निकायको फोन नं. मा डायल गर्नु पर्दछ ।)

क्र.सं.	निकाय	ठेगाना
१.	परराष्ट्र मन्त्रालय	नारायणहिटी, काठमाण्डौं, फोन : ४४१६०१६, ४४१९०४४
२.	श्रम तथा याताया व्यवस्था मन्त्रालय	सिंहदरवार, काठमाण्डौ, फोन : ४२११६९६, ४२११९४२
३.	वैदेशिक रोजगार विभाग	नयाँ वानेश्वर, काठमाण्डौं, फोन : ४४१६२९९, ४४६१२९५
४.	वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड	अनामनगर, काठमाण्डौ, फोन : ४१०२७०९, ४१०२७१०

(ग) नेपालस्थित अन्य निकायहरु (९७७-०१)

क्र.सं.	निकाय	फोन
१.	अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (ILO)	५५३६१११
२.	अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासन संघ (IOM)	४४२६७६२
३.	युनिफेम (UNIFEM)	४२५५११०
४.	नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघ	४४२६७२०
५.	नेपाल लोकतान्त्रिक वैदेशिक रोजगार फोरम	४४६६४२८
६.	नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी गणतान्त्रिक संघ	४३५६४६७
७.	नेपाल प्रगतिशिल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी मञ्च	४३८३१८६
८.	ट्रेड युनियन महासंघ (GEFONT)	४२४८०७२
९.	अखिल नेपाल ट्रेड युनियन महासंघ	५०११०९८
१०.	नेपाल ट्रेड युनियन काँग्रेस	४१०७७०६
११.	नेपाल ट्रेड युनियन काँग्रेस स्वतन्त्र	४४८२३९९
१२.	नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी महासंघ	४४६७५१४

(घ) मकवानपुर र बारा जिल्लामा परामर्श लिनका लागि सम्पर्क राख्न सकिने संस्था

मकवानपुर

१. जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मकवानपुर फोन नं. ०५७-५२०४९५/५२०३८८

२. हिमालयन ह्युमन राइट्स मोनिटर्स (हिमराइट्स) मकवानपुर फोन नं ०५७-५२४५७७

बारा

१. जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारा फोन नं. ०५३-५५०१६६

२. हिमालयन ह्युमन राइट्स मोनिटर्स (हिमराइट्स) बारा, फोन नं ०५३-५५००७७

अन्य जिल्लाहरु

अन्य जिल्लाका सन्दर्भमा त्यहाँका जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मानवअधिकार संस्थाहरु तथा सुरक्षित वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी जनवकालत गर्ने संघ संस्थाहरुमा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।

२९. नेपाल सरकारबाट वैदेशिक रोजगारका लागि खुल्ला गरिएका मुलुकहरु

क्र.स	देश	क्र.स	देश	क्र.स	देश
१	यु.ए.ई. (दुबई)	३६	क्यानाडा	७२	कम्बोडिया
२	कतार	३७	पानामा	७३	बेलारुस
३	साउदी अरेबिया	३८	रुस	७४	पाकिस्तान
४	कुवेत	३९	डेनमार्क	७५	भियतनाम
५	आइसल्याण्ड	४०	ट्युनिसिया	७६	माल्दोभा
६	बहराइन	४१	जापान	७७	नेदरल्याण्ड
७	ओमान	४२	बुल्गेरिया	७८	केन्या
८	हङकङ	४३	फिजी	७९	चेक गणतन्त्र
९	मलेसिया	४४	श्रीलंका	८०	लाओस
१०	सिंगापुर	४५	रोमानिया	८१	मेक्सिको
११	ब्रुनाई	४६	जाम्बिया	८२	स्लोभाक गणतन्त्र
१२	दक्षिण कोरिया	४७	इजिप्ट	८३	स्वीडेन
१३	साइपान	४८	अल्जेरिया	८४	लक्जेम्वर्ग
१४	कोसोभो	४९	मोजाम्बिक	८५	गायना
१५	लात्भिया	५१	जर्मनी	८६	थाइल्याण्ड
१६	माल्दिभ्स	५२	स्पेन	८७	नाइजेरिया
१७	दक्षिण अफ्रिका	५३	निकारागुवा	८८	अजरबैजान
१८	इजरायल	५४	अष्ट्रिया	८९	इन्डोनेसिया
१९	मकाउ	५५	बंगलादेश	९०	लिविया
२०	संयुक्त राज्य अमेरिका	५६	भेनेजुएला	९१	सिसेल्स
२१	संयुक्तअधिराज्य (बेलायत)	५७	इटाली	९२	मंगोलिया
२२	अफगानिस्तान	५८	अल्वानिया	९३	पेरु
२३	साइप्रस	५९	कोलम्विया	९४	स्लोभेनिया
२४	जोर्डन	६०	स्वीट्जरल्याण्ड	९५	हंगेरी
२५	न्युजिल्याण्ड	६१	नर्वे	९६	ब्राजिल
२६	बेल्जियम	६२	वोलिभिया	९७	मेसोडोनिया
२७	होली सि (भ्याटिगन)	६३	पोल्याण्ड	९८	चिलि

२८	फ्रान्स	६४	फिनल्याण्ड	९९	पोर्चुगल
२९	इरान	६५	इष्टोनिया	१००	क्रोएशिया
३०	माल्टा	६६	ग्रीस	१०१	अर्जेन्टिना
३१	चीन	६७	तान्जानिया	१०२	कोष्टारिका
३२	युक्रेन	६८	अस्ट्रेलिया	१०३	आयरल्याण्ड
३३	फिलिपिन्स	६९	क्युवा	१०४	टर्की
३४	मोरक्को	७०	कजाकस्तान	१०५	मोरिसस
३५	अर्मेनिया	७१	म्यानमार	१०६	वोस्निया हर्जगोबिना

नोट :

(१) नेपाल सरकारले इराकमा कामदार पठाउने कार्य हाललाई स्थगित गरेकोले इराकलाई माथिको सूचीमा समावेश गरिएको छैन ।

(२) साउदी अरबिया, मलेशिया, संयुक्त अरब इमिरेट्स र कतार देशमा श्रम सहचारी रहने गरेको छ ।

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा हुने ठगीबाट आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

धन्यवाद

सन्दर्भ सामग्री

१. श्रम तथा रोजगार, २०६६ वर्ष २ अङ्क २, नेपाल सरकार, श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय

२. वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी ऐन तथा नियमावली २०६४

३. वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड एक परिचय, २०६६, नेपाल सरकार, श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड, अनामनगर

४. विदेश : सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सवाल-जवाफ, हिमराइट्स २०६३

प्लान नेपाल

मकवानपुर कार्यक्रम इकाई
पोष्ट बक्स नं. ४२
पुरानो मकवानपुर पथ, हेटौंडा
फोन नं: ०५७-५२३४०९ फ्याक्स नं: ०५७-५२४६८४
Web: plan-international.org

हिमालयन ह्युमन राइट्स मोनिटर्स (हिमराइट्स)

इनार, पुल्चोक, ललितपुर
पोष्ट बक्स नं: ४६९०, काठमाण्डौ
फोन नं: ०१-५५५५१११, फ्याक्स नं: ०१-५५५४८८०
इमेल :himrights@wlink.com.np
Web: himrights.org

सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि सचेतना पुस्तिका

HimRights

Plan
Be a part of it.