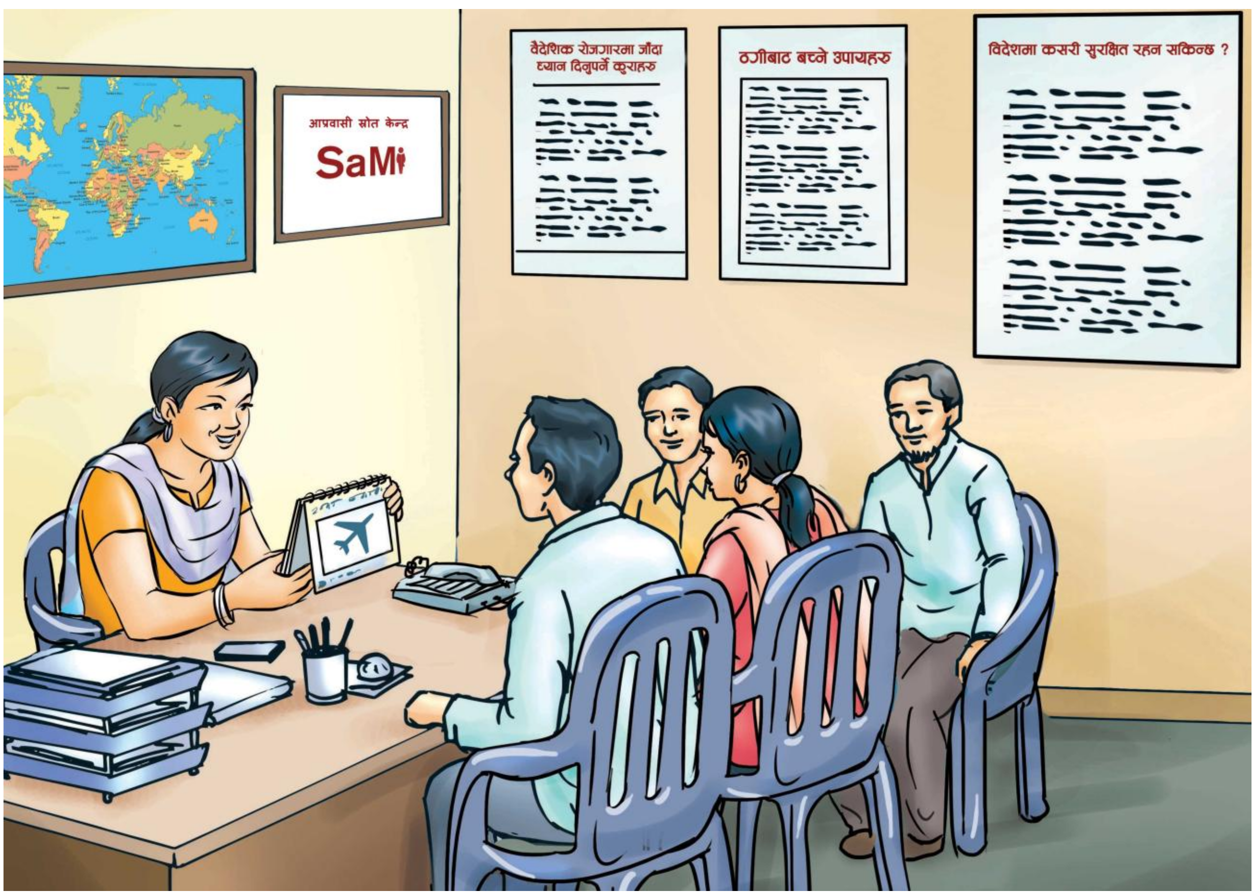
नेपाल सरकार
युवा, श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
स्वीस सरकार विकास सहयोग एसडीसी

"स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं, वैदेशिक रोजगारीमा जाने नै भए सही सूचना लिएर र सीप सिकेर मात्र जाऔं"



सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीका लागि महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू

१. निर्णय गरेपछि : वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरेपछि वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट www.dofe.gov.np मा गई "वैदेशिक रोजगारीको खोज" मा क्लिक गर्नुहोस् । त्यसमा महिला वा पुरुष कसका लागि काम खोज्ने हो त्यसमा क्लिक गरी मुलुक (देश) शीर्षकमा जानुहोस् र मुलुक छनोट गरी क्लिक गर्नुहोस् । त्यसमा पेसा, रोजगारदाता, तलब, डिमाण्डको विवरण तथा वैदेशिक रोजगार व्यवसायी (म्यानपावर कम्पनी) को सम्पर्क ठेगाना हेर्न सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारीमा जानुअगावै, विदेशमा कमाएको रकमले नेपालमा दिगो आय-आर्जन सिर्जना गर्न के गर्ने भन्नेबारे परिवारमा छलफल गरी सहमति कायम गर्नुपर्छ । यस्तो छलफल र सहमतिले नेपाल फर्किएपछि पुनः वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने बाध्यतालाई न्यूनीकरण गर्छ ।

२. सीप विकास तालिम

- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि आफूले विदेशमा गर्ने कामका लागि आवश्यक सीपको तालिम लिनुपर्छ र आफूसँग भएको सीपअनुसारको काममा मात्र विदेश जानुपर्छ ।
- सीप तालिम नलिई नक्कली प्रमाणपत्र लिनु हुँदैन ।
- सीपसहितको सक्कली प्रमाणपत्रले विदेशमा काम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

- सङ्घीय, प्रदेश र स्थानीय सरकार तथा विभिन्न संघसंस्थाले विभिन्न विषय (ट्रेड) हरूमा निःशुल्क वा सशुल्क सीप विकास तालिमको आयोजन गर्छन् । यस्ता तालिमबारे आप्रवासी स्रोत केन्द्र, रोजगार सेवा केन्द्र, राष्ट्रिय आप्रवासी स्रोत केन्द्र तथा श्रमाधान कल सेन्टर (टोल फ्री नम्बर ११४१) बाट जानकारी लिन सकिन्छ ।
- राष्ट्रिय व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रतिष्ठानले पनि सीप तालिमहरू आयोजना गर्छ | यस्ता तालिमबारे जानकारी प्रतिष्ठानको केन्द्रीय तथा शाखागत वेबसाइट (www.vsdta.gov.np, www.vtcitahari.gov.np, www.vstbutwal.gov.np) हरूमा हेर्न सक्नुहुन्छ |
- त्यस्तै, एकीकृत रोजगारी सूचना प्रणाली https://shramsansar.gov.np/ मा समेत सीप विकास तालिमबारे सूचनहरू हेर्न सक्नुहुन्छ |

सीप तालिम लिई वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा हुने फाइदा

- अदक्ष कामदारको तुलनामा तलब तथा सुविधा बढी पाउन सकिन्छ ।
- काम गर्न सहज हुनुका साथै कार्यस्थलमा सुरक्षित भइन्छ ।
- काममा सम्मान प्राप्त हुन्छ ।
- श्रमिकको वृत्ति विकासमा सहयोग पुग्छ ।
- स्वदेश फर्किएपछि पनि सीपको प्रयोग गरी आय-आर्जन गर्न सकिन्छ ।

३. श्रम स्वीकृति लिने (श्रम गर्ने)

- विदेशमा काम गर्न जान अनिवार्य श्रम स्वीकृति लिनुपर्छ ।
- श्रम स्वीकृति लिन अनिवार्य रूपमा अभिमुखीकरण तालिम लिनुपर्छ । उक्त तालिमबाट वैदेशिक रोजगारका लागि आवश्यक सूचना, ज्ञान तथा साधारण सीप र जाने देशको सामान्य भाषाबारे सिकाइ हुन्छ ।
- श्रम स्वीकृतिका लागि महत्त्वपूर्ण कागजात जस्तै : करार सम्झौतापत्र, बिमा र स्वास्थ्य परीक्षणको प्रमाणपत्र, अभिमुखीकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्र, कल्याणकारी कोषमा रकम तिरेको रसिद,

म्यानपावर कम्पनीलाई शुल्क बुझाएको रसिदलगायतका कागजात चाहिन्छ । श्रम स्वीकृतिमा ती प्रमाणीकरण हुने हुँदा वैदेशिक रोजगारी बढी सुरक्षित हुन्छ ।

- आफू काम गर्न गएको देशमा करार अवधिभन्दा बढी बस्ने हो भने पुनः श्रम स्वीकृति अनिवार्य लिनुपर्छ ।
- पुनः श्रम स्वीकृति अनलाइनबाटै लिन सकिन्छ ।
- गन्तव्य मुलुकमा रहँदा अनलाइनबाट पुनः श्रम स्वीकृति लिन समस्या परेमा नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गरी सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति र पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि स्थानीय तहका रोजगार सेवा केन्द्रबाट पनि सहयोग लिन सकिन्छ ।
- विदेशबाट श्रम स्वीकृति लिन समस्या भए आफू काम गर्ने देशमा रहेको नेपाली दूतावासबाट सहयोग लिन सकिन्छ ।

श्रम गर्दा प्राप्त गरेको पासवर्ड बिर्सनुभयो भने त्यसलाई रिसेट गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि www.feims.dofe.gov.np login मा गई आफ्नो जन्म मिति (Date of Birth) र राहदानी जारी मिति (Passport Issue Date) राखेर नयाँ पासवर्ड सेट गर्न सक्नुहुन्छ ।

४. श्रम स्वीकृति नलिई भिजिट भिसाको माध्यमबाट विदेशमा काम गर्न जानु हुँदैन ।

श्रम स्वीकृति लिएर विदेशमा काम गर्दा के हुन्छ ?	*भिजिट भिसामा गई विदेशमा काम गर्दा के हुन्छ ?*
आफू जान लागेको देश, भिसाको वैधता, कम्पनी, काम र कमाइबारे जाँच गरी सही सूचना पाउन सकिन्छ ।	*दलालले दिएको आश्वासन जाँच्ने कुनै प्रणाली हुँदैन ।*
भनेअनुसारको सेवा सुविधा नपाएमा वा ठगीमा परेमा उजुरी गरी न्याय पाउन सकिन्छ ।	*जस्तोसुकै समस्या परे तापनि व्यक्ति आफैं जिम्मेवार हुन्छ, उजुरी दिने आधार हुँदैन ।*
विदेशमा समस्या परेर उध्दार गर्नुपरे सहयोग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।	*विदेशमा समस्या परेमा सहयोग र उध्दार गर्न कठिन हुन्छ ।*
बिरामी, अंगभंग भएमा (७ लाख रुपैयाँसम्म) वा ज्यान गुमाएको अवस्थामा परिवारले वैदेशिक रोजगार बोर्ड (१० लाख रुपैयाँसम्म) र बिमाबाट (१४ लाख रुपैयाँसम्म) आर्थिक सहायता प्राप्त गर्छन् ।	*विदेशमा अंगभंग भएमा वा ज्यान नै गुमाएको अवस्थामा पनि कुनै सहयोग प्राप्त हुँदैन ।*
श्रम स्वीकृति लिएर विदेश नै नपुगी ठगीमा पर्दा पनि उजुरी गरी न्याय पाउन सकिन्छ ।	*विदेशमा काम गर्न जाने प्रक्रियामा आफू ठगिए पनि उजुरी गर्न र न्याय पाउन कठिन हुन्छ ।*

५. रसिद वा भरपाईः नेपाल सरकारबाट इजाजतपत्र प्राप्त रोजगार व्यवसायी (म्यानपावर कम्पनी) सँग मात्र पैसाको कारोबार तथा पासपोर्ट बुझाउने गर्नुपर्छ । पासपोर्ट र पैसा दिँदा वैदेशिक रोजगारीको लागि भन्ने खुलाएर त्यसको रसिद/भरपाई अनिवार्य लिई सुरक्षित राख्नुपर्छ । ठगीमा परे, कानुनी सहायता तथा क्षतिपूर्तिका लागि यसले प्रमाणको काम गर्छ ।

६. कागजातको सुरक्षा र फोटोकपीको व्यवस्थाः विदेशमा काम गर्न जाने प्रक्रियामा प्राप्त हुने सबै कागजपत्र (जस्तैः पासपोर्ट, भिसा, करारपत्र, श्रम गर्दा प्राप्त हुने युजर नेम र पासवर्डसहित श्रम स्वीकृति, पैसा तिरेको भरपाई, बिमाको कागज, स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्रको फोटोकपी) आफूसँग पनि सुरक्षित राख्नुपर्छ र घरपरिवारको साथमा पनि छोड्नुपर्छ ।

७. नेपालकै विमानस्थलको प्रयोगः वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा नेपालकै विमानस्थल प्रयोग गर्नुपर्छ । भारतलगायत अन्य मुलुकको बाटो भएर जाँदा ठगी तथा अलपत्र पर्ने सम्भावना हुन्छ ।

८. सहयोग गर्ने संस्थाहरूबारे जानकारी लिनेः नेपालमा रहेका वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सहयोगी सरकारी निकायहरू, जिल्ला प्रशासन कार्यालयस्थित आप्रवासी स्रोत केन्द्र, गैरसरकारी संस्थाहरू, आफू जान लागेको देशमा रहेका नेपाली दूतावास र नेपाली संघसंस्थाहरूको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर आफूसँग सुरक्षित राख्नुपर्छ र आफ्नो घर परिवारको सदस्यलाई पनि दिनुपर्छ । नेपाली दूतावास नभएका देशलाई हेर्ने अर्को देशमा रहेको सम्बन्धित नेपाली दूतावासको सम्पर्क ठेगानाबारे जानकारी लिनुपर्छ ।

९. श्रम स्वीकृति तथा भिसा जाँच : वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट **https://dofe.gov.np/** मा गई अन्तिम श्रम स्वीकृति खोजी (स्टिकर खोजी) मा पासपोर्ट नम्बर प्रविष्ट गरी श्रम स्वीकृतिको अवस्था हेर्न सकिन्छ । साथै, खाडीका देश तथा मलेसिया देशको भिसा नेपालमै रहँदानै आधिकारिक हो वा होइन भन्ने जाँच गर्न सकिन्छ ।

१०. श्रमाधान कल सेन्टरः वैदेशिक रोजगारीका क्रममा समस्या परेमा वा वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित विषयहरूमा जानकारी चाहिएमा श्रमाधान कल सेन्टरमा पनि सम्पर्क गर्न सकिन्छ । तपाईंहरूले नेपालबाट निःशुल्क पैसा नलाग्ने ११४१ वा +९७७-९८५१३४७२२२ नम्बरमा रहेको भाइबर, इमो वा ह्वाट्सएपमा कल गरी आवश्यक जानकारी तथा सहयोग लिन सक्नुहुन्छ । श्रमाधान कल सेन्टरको आफ्नो फेसबुक पेज www.facebook.com/shramadhan2 तथा इमेल shramadhan@feb.gov.np समेत छ । +977-9851347222, +977-9851347222, +977-01-5970008 (शुल्क लाग्ने) ११४१ वा १६६००१५०००५ (NTC/NCELL **बाट निःशुल्क**) जानकारी लिन सकिन्छ ।

११. मोफा मित्र : विदेशमा रहेका नेपालीका समस्या तथा गुनासो सम्बोधन गर्न सरकारले 'मोफा मित्र' 'MoFA Mitra' मोबाइल एप सञ्चालन गरेको छ । त्यसैले यो एप आफ्नो मोबाइलमा राख्नु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ | एपमार्फत आफूलाई समस्या पर्दा सहयोग लिन र महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरसमेत हेर्न सकिन्छ ।

१२. जानकार भए मात्र हस्ताक्षर : विदेशमा रहँदा कसैको ललाइ–फकाइ वा विश्वासका आधारमा आफूलाई जानकारी नभएको, आफूले नबुझ्ने भाषामा लेखिएको वा आफूसँग सम्बन्धित नभएको

विषयसम्बन्धी कागजातमा हस्ताक्षर नगर्नुहोस् । यसो गर्दा पछि समस्या पर्न सक्छ र नेपाल फर्कनसमेत नसक्ने अवस्था आउन सक्छ ।

१३. महिलाका लागि उपयोगी जानकारी

- अनौपचारिक क्षेत्रभन्दा औपचारिक क्षेत्र जस्तै : होटल, फ्याक्ट्री, डिपार्टमेन्ट स्टोर, रेस्टुराँ, गार्मेन्ट, सफाइ कम्पनीमा काम गर्न जानु बढी सुरक्षित र फलदायी हुन्छ ।
- धेरै नेपाली महिला श्रमिकलाई भारतको बाटो भई वा अन्य देशमा भिजिट भिसामा लगी ठगी, हिंसा, बेचबिखन वा तस्करी गरेका घटनाहरू दर्ता छन् । त्यसैले यस्ता जोखिमबाट बच्न श्रम स्वीकृति लिई नेपालको विमानस्थल भएर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्छ ।
- खाडीका देश र मलेसियामा घरेलु कामका लागि जान सरकारले बन्देज लगाएको छ ।
- बन्देज लगाएका देशहरूमा पहिलेदेखि नै घरेलु श्रमिकका रूपमा काम गरिरहेका तर सरकारले लगाएको बन्देजकै कारण बिदामा समेत घर नफर्केका श्रमिकले पुनः सोही घरमा काम गर्न जान चाहेमा पुनः श्रम स्वीकृति लिन पाउने व्यवस्था छ ।
- घरेलु कामदारको रूपमा विदेश जान ३० दिने तालिम अनिवार्य लिनुपर्छ । महिलाको हकमा पूर्वप्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम लिँदा आफूले तिरेको शुल्क वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट शोधभर्ना (फिर्ता) पाइन्छ ।
- घरेलु कामदार विदेश पठाउन रोजगार व्यवसायीले गन्तव्य मुलुकमा कामदार पठाएबापत रोजगारदाताबाट पहिले नै कमिसन लिइसकेका हुने भएकाले, घरेलु काममा जान कुनै पनि प्रकारको शुल्क वा रकम बुझाउनु पर्दैन ।

***अनौपचारिक* क्षेत्र जस्तै घरेलु काममा वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा**	**औपचारिक क्षेत्र कम्पनीमा वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा**
रोजगार करार (कन्ट्र्याक्ट) नहुने सम्भावना हुन्छ ।	कम्पनीले कामदारसँग कन्ट्र्याक्ट गर्छ । सेवा सुविधा, काम गर्ने स्थान तोकिएको हुन्छ ।
कार्यसमय बढी हुन्छ । बिहान ४ वा ५ बजेदेखि बेलुका ११ वा १२ बजे रातिसम्म पनि काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।	काम गर्ने समय निश्चित हुन्छ । धेरैजसो ८ घण्टाको कार्य समय हुन्छ ।
धेरै समय काम गरे पनि अतिरिक्त कामको पारिश्रमिक (ओटी) पाइँदैन।	८ घण्टाभन्दा धेरै समय काम गरेमा अतिरिक्त समय कामको पारिश्रमिक (ओटी) पाइन्छ ।
हप्ताको एक दिन पनि छुट्टी मिल्दैन ।	हप्तामा १ दिन र कम्पनीको नियमानुसार अन्य बिदाहरू पाइन्छ ।
घरको चौघेरामा सीमित हुनुपर्छ ।	लेबर क्याम्प वा होस्टलमा समूहमा बस्न पाइन्छ ।

अप्ठेरो परेको बेला नेपाली दूतावासमा गएर आफ्नो गुनासो गर्न कठिन हुन सक्छ ।	नेपाली दूतावाससम्म पुग्न सहज हुन्छ ।
ठूलो परिवारमा काम गर्नुपर्ने हुन सक्छ । घरका सबै काम गर्नुपर्ने हुन्छ ।	के काम गर्ने भन्ने पहिला नै निश्चित हुन्छ ।

१४. भिसा जाँच : भिसा चेक/जाँच गरेर मात्र पैसाको कारोबार गर्नुपर्छ । भिसा चेक/जाँचका लागि विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ जस्तै : सम्बन्धित देशका आधिकारिक वेबसाइटहरू हेर्ने, कुनै व्यक्तिले भिसा पठाउँदै छ भने गन्तव्य देशमा रहेको नेपाली दूतावासबाट अटेस्टेड (प्रमाणीकरण) गरी पठाउन भन्ने वा नजिकको श्रम कार्यालयको सहयोग लिने आदि ।

पुनश्च: सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी थप जानकारीका लागि नजिकको जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा इलाका प्रशासन कार्यालयमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र/उपकेन्द्र वा श्रमाधान कल सेन्टर (टोल फ्री नम्बर ११४१) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

१५. वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमिकका लागि सामाजिक सुरक्षा कोषको व्यवस्था

सामाजिक सुरक्षा कोषमा रकम जम्मा गर्दा के सुविधा पाइन्छ ?

१५.१. औषधि उपचार, स्वास्थ्य तथा मातृत्व सुरक्षा योजना:

- योगदानकर्ता, योगदानकर्ताको पति वा पत्नी र निजका १८ वर्षमुनिका छोरा-छोरीले एक आर्थिक वर्षमा नेपालमा भर्ना नभई गरिने उपचारमा रु. २५ हजार र भर्ना भएर गरिने उपचारमा रु. १ लाखबराबरको औषधि उपचार तथा स्वास्थ्य सुविधा दाबी गर्न पाउँछन् (नोट : यो सुविधा प्राप्त गर्न घटना हुनुअघिको ६ महिनामा कम्तीमा ३ महिनाको योगदान रकम कोषमा जम्मा गरेको र सो ३ महिना पनि पूरा भएको हुनुपर्छ ।
- प्रसूति स्याहारका लागि प्रतिशिशु नेपाल सरकारले तोकेको एक महिनाको न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिक बराबरको रकम ।

१५.२. दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजना :

क. योगदानकर्ता दुर्घटनामा परी नेपालभित्र भर्ना भई उपचार गराउँदा अधिकतम ७ लाख रुपैयाँसम्मको उपचार खर्च कोषले उपलब्ध गराउँछ ।

ख. दुर्घटनाको कारण अस्थायी पूर्ण असक्षमता भएमा योगदानकर्ता काममा फर्कन नसक्दासम्म न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको साठी प्रतिशत बराबरको रकम मासिक रूपमा पाउँछन् ।

१८ महिना कोषमा योगदान गर्नुभएमा घर किन्न वा घर बनाउन रु. ७५ लाखसम्म योगदानकर्ता घर सापटी पाइन्छ ।

ग. स्थायी पूर्ण अक्षमता भएमा अक्षमताको प्रतिशतको आधारमा योगदानकर्ताले जीवनकालभरि न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको साठी प्रतिशत बराबरको रकम मासिक रूपमा पाउँछन् ।

१५.३. आश्रित परिवार सुरक्षा योजना :

क. पति वा पत्नीले पाउने निवृत्तिभरण : जुनसुकै कारणबाट योगदानकर्ताको मृत्यु भएमा निजको पति वा पत्नीले न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ४०% को दरले हुने रकम जीवनभर निवृत्तिभरण पाउँछन् ।

ख. सन्ततिले पाउने शैक्षिक वृत्ति : योगदानकर्ताको मृत्यु भएको अवस्थामा निजको २१ वर्ष उमेर पूरा नभएको सन्ततिले शैक्षिक वृत्तिबापत न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ४०% रकम मासिक रूपमा पाउँछन् ।

ग. बाबुआमाले सुविधा पाउन सक्ने : योगदानकर्ताको एकाघरको पति वा पत्नी वा छोरा वा छोरी नभएको तर निजसँग आश्रित बाबुआमा रहेछन् भने निजलाई न्यूनतम आधारभूत पारिश्रमिकको ४०% रकम निजको जीवनकालभर मासिक रूपमा प्रदान हुन्छ ।

(**सुविधा प्राप्त गर्न घटना हुनुअघिको १२ महिनामा कम्तीमा ९ महिनाको योगदान रकम कोषमा जम्मा भएको र सो ९ महिना पनि पूरा भएको हुनुपर्छ**)

१५.४. अन्तिम संस्कार खर्च : जुनसुकै कारणबाट योगदानकर्ताको मुत्यु भएमा घटना हुनुभन्दा अघिको ६ महिनामा कम्तीमा १ महिनाको योगदान गरेका योगदानकर्ताको अन्तिम संस्कारका लागि निजको आश्रित परिवार सदस्य वा हकवालालाई पच्चीस हजार रुपैयाँ एकमुस्ट उपलब्ध हुन्छ ।

१५.५. वृध्दावस्था सुरक्षा योजना :

क. योगदानकर्ताको उमेर ६० वर्ष पुगेपछि जम्मा भएको रकम र सो रकममा कोषले दिएको ब्याजसहित कुल योगदानलाई जोडी १६० ले भाग गर्दा हुन आउने बराबरको रकम प्रत्येक महिना बाँचुन्जेलसम्म पेन्सनको रूपमा प्राप्त हुन्छ ।

ख. १५ वर्ष (१८० महिना) योगदान नहुँदै योगदानकर्ता ६० वर्ष पुगेमा पेन्सन स्किममा जान वा जम्मा भएको रकम, ब्याज तथा प्रतिफलसहित एकमुस्ट लिन सकिन्छ ।

ग. पेन्सन स्किममा जानेले एक आर्थिक वर्षमा रु. एक लाखसम्मको मेडिकल सुविधा पाउँछन् ।

घ. न्यूनतम मासिक योगदानभन्दा बढी रकम जम्मा गरेमा जम्मा भएको अतिरिक्त रकम अवकाश योजनामा जम्मा हुन्छ । जुन वैदेशिक रोजगारीको अन्त्यपश्चात् नेपाल आएपछि सावाँ ब्याज निकाल्न वा पेन्सन स्किममा सार्न सकिन्छ ।

ङ. यदि ६० वर्ष नपुग्दै योगदानकर्ताको मृत्यु भएमा पेन्सन तथा अवकाश स्किममा जम्मा भएको रकम, ब्याज तथा प्रतिफलसहितको एकमुस्ट रकम योगदानकर्ताले इच्छाएको आश्रित परिवार सदस्यले प्राप्त गर्न सक्छन् ।

च. श्रमिकहरूले सामाजिक सुरक्षा योजना सञ्चालन भएको तेस्रो वर्षबाट ऋण सापटी पनि प्राप्त गर्न सक्छन् ।

१६. गन्तव्य देशमा सामाजिक सुरक्षा कोषको व्यवस्था

नेपालमा जस्तै गन्तव्य देशहरूमा पनि श्रमिकका लागि सामाजिक सुरक्षा कोषको व्यवस्था हुन सक्छ | त्यसैले त्यस्ता सुविधाबारे जानकार हुने र परिवारलाई समेत गन्तव्य मुलुकमा आफूले पाउने सेवा सुविधाबारे जानकरी दिने | जस्तै :

१६.१ साउदी अरेबिया: साउदी सरकारले General Organization of Social Insurance (GOSI) अर्थात् गोसीको व्यवस्था गरेको छ । यो सामाजिक सुरक्षा बिमा हो । वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा साउदी अरबमा रहँदा आफ्नो ड्युटी गर्ने क्रममा दुर्घटनामा परी अंगभंग भएका श्रमिक वा मृत्यु हुने श्रमिकका परिवारले पाउने बिमालाई गोसी भनिन्छ ।

१६.२ मलेसिया : The Social Security Organisation (SOCSO)

https://www.perkeso.gov.my/en/ अर्थात् सोस्को वा मलेसियाको भाषामा पर्केसो (PERKESO) भनिन्छ | मलेसियामा काम गर्ने हरेक श्रमिकलाई त्यहाँको रोजगारदाताले पर्केसोमा आवध्द गराउनुपर्छ | यसरी आवध्द भएका श्रमिकले बिरामी हुँदा उपचार खर्च, श्रमिकको मृत्यु भएको अवस्थामा परिवारका सदस्य (श्रीमती, छोराछोरी, र अविवाहित श्रमिकको हकमा बुबाआमा) ले आर्थिक सहायता पाउँछन् |

१७. वैदेशिक रोजगारीमा रहेकालाई सेयर बजारमा आरक्षणको व्यवस्था

सरकारले वैदेशिक रोजगारमा गएका नेपालीलाई धितोपत्रको प्राथमिक निष्कासन (initial public offering – आईपीओ) मा १० प्रतिशत आरक्षणको व्यवस्था गरेको छ । यसको अर्थ कुनै पनि कम्पनीले आईपीओ निकाल्दा कुल सेयरको १०% वैदेशिक रोजगारीमा रहेका श्रमिकलाई वितरण गर्नैपर्छ | यसका लागि श्रमिकको रेमिटेन्स खाता हुन आवश्यक हुन्छ | बैंकहरूले अन्य मुद्दती निक्षेप खातामा भन्दा रेमिटेन्स खातामा ब्याज पनि धैरै दिँदै आइरहेका छन् ।

१८. स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्

१८.१. मानसिक स्वास्थ्य : वैदेशिक रोजगारीका क्रममा नयाँ वातावरण, परिवारबाट टाढाको बसाइ, कार्यस्थलको दबाब तथा सामाजिक-आर्थिक चुनौतीहरूका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम हुन सक्छ। यी अवस्थाहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन् :

<table>
<tr><th>सम्भावित कारणहरू</th><th>मानसिक स्वास्थ्य समस्याका सम्भावित लक्षणहरू</th></tr>
<tr><td>• अत्यधिक कार्यबोझ तथा लामो समय काम गर्नुपर्ने अवस्था
• पर्याप्त आराम र निद्रा नपुग्नु
• परिवार, साथीभाइ तथा सामाजिक सहयोगबाट टाढा रहनु
• अस्वस्थकर जीवनशैली र खानपान
• मानसिक वा शारीरिक समस्या लुकाउने बानी
• आवश्यक उपचार वा परामर्श लिन ढिलाइ गर्नु</td><td>• टाउको, जोर्नी वा शरीर बारम्बार दुख्ने
• निद्रा नलाग्ने वा पटक-पटक डरलाग्दो सपना देखिने
• अत्यधिक चिन्ता, डर, तनाव वा चिडचिडापन हुने
• निरन्तर थकान, कमजोरी वा निराशा महसुस हुने
• दैनिक काम, कार्यसम्पादन तथा रुचिका गतिविधिमा मन नलाग्ने
• उत्साह, उमङ्ग तथा आत्मविश्वासमा कमी आउने
• मनमा बारम्बार नकारात्मक वा निराशाजनक विचारहरू आउने
• आत्महानि वा आत्महत्यासम्बन्धी विचार आउने वा प्रयास गर्ने
• सुर्तीजन्य पदार्थ, मदिरा वा लागूपदार्थको प्रयोग बढ्दै जानु
• व्यवहार वा बोलीचालीमा असामान्य परिवर्तन देखिनु</td></tr>
<tr><th colspan="2">मनोसामाजिक समस्या व्यवस्थापनका उपायहरू</th></tr>
<tr><td colspan="2">• सम्पर्कमा रहनुहोस् : म्यासेज, भिडियो कल वा सामाजिक सञ्जालमार्फत घरपरिवार र साथीभाइसँग आत्मीय सम्बन्ध कायम राख्नुहोस्।
• मनोरञ्जन र ध्यान : दैनिक जीवनमा सन्तुलन मिलाउन मनपर्ने संगीत सुन्नुहोस्, चलचित्र हेर्नुहोस् वा योग र ध्यान गर्नुहोस्।
• गलत बुझाइ त्याग्नुहोस् : धूमपान र मद्यपानले तनाव घटाउँछ भन्ने गलत धारणा त्यागी स्वास्थ्यकर विकल्प रोज्नुहोस्।
• पूर्व-तयारी गर्नुहोस् : काम सुरु गर्नुअघि आफूलाई मानसिक रूपमा तयार पार्नुहोस्। सुरुमै बढी दबाब नलिनुहोस्; काम राम्ररी सिकेपछि मात्र पूर्ण जिम्मेवारी सम्हाल्नुहोस्।
• भावना साटासाट गर्नुहोस् : समस्या परेमा मनमै नलुकाउनुहोस्। रोजगारदाता, सुपरभाइजर वा विश्वासिला साथीसँग खुलस्त कुरा गर्नुहोस्। समस्या समाधान नभएमा चाँडै चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्।
• औषधिको नियमितता : मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सल्लाहमा औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने त्यसलाई नियमित गर्नुहोस्।
• सकारात्मक सोच : चिन्ताले समाधान होइन, समस्या मात्र बढाउँछ। त्यसैले सकारात्मक सोच राख्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
• स्वस्थ दिनचर्या : पोषिलो खानपान, पर्याप्त निद्रा, मनोरञ्जन र आत्म-हेरचाहलाई प्राथमिकता दिनुहोस्।
• सामुदायिक सामिप्यता : विदेशमा रहेका स्थानीय नेपाली समूह वा सामुदायिक संस्थाहरूमा सक्रिय हुनुहोस्; यसले एक्लोपन र तनाव कम गर्छ।
• अभिव्यक्ति : आफ्ना अनुभव र भावनाहरू डायरीमा लेख्ने वा भिडियो/अडियो ब्लग बनाउने गर्दा</td></tr>
</table>

मनको भारी कम हुन्छ।

आफ्नो पालिकामा रहेको मनोसामाजिक परामर्श सेवा र सेवा दिने परामर्शकर्तबारे जानकार हुनुहोस् ।

१८.२. नसर्ने रोगहरू : मुटु रोग, मधुमेह (चिनी रोग), मिर्गौला रोग, क्यान्सर तथा दमजस्ता दीर्घरोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दैनन्। तर, यस्ता रोगहरूको लक्षण ढिलो गरी देखिने र गम्भीर अवस्थामा मात्र पहिचान हुने भएकाले सुरुवातमै सावधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।

१८.३. विशेष ध्यान दिनुहोस् : विदेशी भूमिमा लामो समय काम गर्नुपर्ने, फरक वातावरण र खानपानसँग घुलमिल हुनुपर्ने र स्वास्थ्य सेवामा सहज पहुँच नहुन सक्ने हुँदा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति अझ बढी सचेत हुनुपर्छ। रिंगटा लाग्ने वा छाती दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, अत्यधिक तिर्खा लाग्ने वा बारम्बार पिसाब लाग्ने, कडा टाउको दुख्ने वा हातखुट्टा सुन्निनेजस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्त डाक्टरसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ |

१८.४. वैदेशिक रोजगारीमा प्रस्थान गर्नुपूर्व स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी चाहिएको छ भने सहयोगका लागि हेलो स्वास्थ्य नि:शुल्क हटलाइन नम्बर **१११५** मा फोन गर्नुहोस्।

१८.५. विदेशमा रहँदा स्वास्थ्य समस्या भएमा विदेशबाटै निःशुल्क टेलिमेडिसिन सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि +९७७ ९८५१३४५७०१ , ९८५१३४५७०२ नम्बरमा रहेको भाइबर, इमो तथा ह्वाट्सएपमार्फत सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

१९. व्यावसायिक स्वास्थ्य (Occupational Health) : तपाईं जुनसुकै पेसामा संलग्न भए तापनि स्वास्थ्य तथा दुर्घटनाको हिसाबले केही न केही जोखिम अवश्य हुन्छ। विदेशमा गर्ने धेरैजसो कामहरू जस्तै : निर्माण, कलकारखाना, कृषि, घरेलु सेवा वा सुरक्षा गार्ड, सवारीचालक जस्ता पेसामा अझ धेरै जोखिम हुन्छ, त्यसैले,

१९. १. निर्माण, उद्योग तथा कलकारखानामा काम गर्नेहरूले :

- काम सुरु गर्नुअघि सुरक्षासम्बन्धी नियमहरूबारे पूर्ण जानकारी लिनुहोस्।
- हेल्मेट, मास्क, चस्मा, पन्जा, बुट, सुरक्षा पेटी र सुरक्षात्मक कपडाहरू अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।
- मेसिन वा उपकरणको प्रयोग केवल दक्ष भएपछि मात्र गर्नुहोस्।
- उचाइमा काम गर्दा सेफ्टी बेल्ट र ह्याण्ड रेलको अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस्।

१९. २. कृषि तथा पशुपालनको क्षेत्रमा काम गर्नेले :

- कृषिजन्य औजार, मेसिन, कीटनाशक र विषादी प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुहोस्।
- लामखुट्टे, सर्प, कीराफट्यांग्राबाट बच्नका लागि शरीर ढाक्ने कपडा र बलियो जुत्ता लगाउनुहोस्।
- कीटनाशक प्रयोग गरेपछि हात-मुख राम्ररी धुनुहोस्।

१९. ३. घरेलु कामदार वा सुरक्षा गार्डको काम गर्नेले :

- लामो समय उभिएर वा निहुरेर काम गर्दा बीचबीचमा विश्राम लिनुहोस्।
- भारी सामान उठाउँदा ढाड वा गर्दनमा चोट नपुग्ने गरी सही तरिकाबाट उठाउनुहोस्, ।
- रातको समयमा काम गर्दा पर्याप्त निद्रा र पोषिलो खाना सुनिश्चित गर्नुहोस्।

१९. ४. सवारीचालक (Driver) को रूपमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने

- सडक सुरक्षाका नियमहरूको पूर्ण पालना गर्नुहोस्।
- लामो समय गाडी चलाउँदा नियमित आराम गर्नुहोस्।
- निद्रा नपुगेको, बिरामी वा अत्यधिक तनावमा हुँदा गाडी चलाउनु हुँदैन।
- कामको जोखिमअनुसार प्रारम्भिक तालिम र सुरक्षा अभ्यासमा भाग लिनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्यमा असामान्य परिवर्तन देखिएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् वा टेलिमेडिसिनको सहयोग लिनुहोस्।
- यदि कम्पनीले स्वास्थ्य वा बिमा सुविधा उपलब्ध गराएको छ भने जानकारी लिई उपयोग गर्नुहोस्।
- साथीसँग मिलेर सुरक्षित कार्य वातावरण बनाउनुहोस्, समस्याहरू खुलस्त राख्नुहोस्।

२०. डिजिटल प्रविधिको प्रयोग र आवश्यक सावधानी : प्रविधिको विकासले जीवन जति सजिलो बनाएको छ त्यति नै जोखिममा समेत पार्न सक्छ । त्यसैले,

२०. १. डिजिटल प्रविधिको जिम्मेवार प्रयोग गर्नुहोस्

- स्मार्टफोन, कम्प्युटर, इन्टरनेट सेवा सजग ढंगले प्रयोग गर्नुहोस्।
- अनावश्यक एप्स डाउनलोड नगर्नुहोस्। एप इन्स्टल गर्नुअघि अनुमति र सर्तहरू पढ्नुहोस्।
- कुनै पनि शंकास्पद एप वा वेबसाइटमा क्लिक नगर्नुहोस्।

२०.२. सामाजिक सञ्जालमा सावधानी अपनाउनुहोस्

- फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राममा सिमकार्ड, बैंक खाता नम्बर, पासपोर्ट, भिसाजस्ता व्यक्तिगत विवरणहरू सेयर नगर्नुहोस्।
- यस्तो विवरण सार्वजनिक गर्दा साइबर अपराधमा फस्ने सम्भावना हुन्छ।
- तपाईंको सिम अथवा व्यक्तिगत कागजात प्रयोग गरी अपराध भएमा तपाईं स्वयं कानुनी कारबाहीमा पर्न सक्नुहुन्छ।

२०.३. पासवर्ड सुरक्षामा लापरबाही नगर्नुहोस्

- बलियो पासवर्ड प्रयोग गर्नुहोस् (अक्षर + अंक + चिन्ह) भएको पासवर्ड निर्माण गनुहोस्।
- पासवर्ड अरूलाई नदिनुहोस्।
- दुई तह प्रमाणीकरण (Two-Factor Authentication) अनिवार्य प्रयोग गर्नुहोस्।

२०.४. झूटा प्रलोभनबाट जोगिनुहोस्

- "गिफ्ट जित्नुभयो", "सस्तो टिकट", "विदेशी जागिर", "अनलाइन इनाम" जस्ता सन्देशबाट सचेत रहनुहोस्।
- ह्वाट्सएप वा म्यासेन्जरबाट आएका शंकास्पद लिंकहरूमा क्लिक नगर्नुहोस्।

२०.५. सार्वजनिक Wi-Fi प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुहोस्

- सार्वजनिक इन्टरनेटमा बैंक, पासवर्ड वा निजी डाटा प्रयोग नगर्नुहोस्।

२०.६. प्रामाणिक सूचनामा मात्र विश्वास गर्नुहोस्

- वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी सूचना सरकारी वेबसाइट वा आधिकारिक मोबाइल एप्सबाट मात्र प्राप्त गर्नुहोस्।
- पासपोर्ट, भिसा, श्रम स्वीकृति आदि कागजातहरूको डिजिटल प्रतिलिपि सुरक्षित फोल्डर, इमेल वा स्टोरेजमा राख्नुहोस्।

२०.७. डिजिटल सीप सिकौं, अवसर बढाऔं

- इन्टरनेट प्रयोग गरी भाषा, कम्प्युटर, अनलाइन सेवाजस्ता नयाँ सीप सिक्नुहोस्।
- यसले तपाईंलाई रोजगारीका नयाँ अवसरहरू दिलाउँछ र ठगीबाट जोगाउँछ।

यससम्बन्धी समस्या वा जिज्ञासा भएमा नेपालमा साइबर ब्युरोमा सम्पर्क गर्नुहोस् : ✆ ९८५१२८६७७० | ✉ cyberbureau@nepalpolice.gov.np 🌐विदेशमा भएमा : नेपाली दूतावास वा नियोगमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएपछि स्वदेशमै केही गर्न जानुअघि नै तयारी गरौं !

आफू किन वैदेशिक रोजगारीमा जाँदै छु र नेपाल फर्किएपछि के गर्छु भन्ने स्पष्ट लक्ष्य भयो भने फर्किएपछि समाजमा पुनः एक हुन र भविष्यका लागि प्रभावकारी योजना बनाउन सकिन्छ । त्यसैले तलका सरोकारहरूमा ध्यान दिनुहोस् :

क. तपाईं किन विदेशमा काम गर्न जाँदै हुनुहुन्छ ? कारणहरू लेख्नुहोस् :

१. ____

२.____

३.____

ख. तपाईंको अनुपस्थितिमा घरमा परिवारको जिम्मेवारी कसरी बाँडिन्छ, तपाईंले विदेशबाट पठाएको पैसा कसले व्यवस्थापन गर्छ र त्यो पैसाले कुन कुन लक्ष्यहरू हासिल गर्न चाहनुहुन्छ ? उदाहरणका लागि तल दिइएको वार्षिक योजना टेबल चार्ट भर्नुहोस् ।

महिनामा कम्तीमा __________ हजार रुपैयाँ बचत गर्ने । वार्षिक _______________ रुपैयाँ बचत गर्ने ।

पारिवारिक वृत्ति (शिक्षा, स्वास्थ्य) का लागि वार्षिक ___________________ रुपैयाँ छुट्याउने ।

घर/घडेरी किन्ने/जोड्ने वा अन्य लगानीका लागि वार्षिक ___________________ रुपैयाँ छुट्याउने ।

परिवारको सहयोगमा कुन व्यापार/ व्यवसाय सुरु गर्ने ? ___________________ (जस्तै पसल, पशुपन्छी, कृषि आदि) । त्यसका लागि वार्षिक ____________________ रुपैयाँ लगानी गर्ने ।

अन्य के केमा खर्च हुन सक्ला ? त्यसको विवरण ____________________ लेख्ने र त्यसका लागि छुट्याएको वार्षिक लगानी ____________________ रुपैयाँ ।

ग. तपाईंले कति समयसम्म विदेश बस्ने योजना बनाउनुभएको छ ?

____

घ. तपाईं वैदेशिक रोजगारी सकेर नेपाल फर्कँदा आफ्नो जीवनमा के के परिवर्तन भएको वा उपलब्धि हासिल भएको देख्न चाहनुहुन्छ ?

____

ङ. फर्किएपछि तपाईं कुन प्रकारको रोजगारी वा व्यवसाय गर्न चाहनुहुन्छ र तपाईंको दैनिक दिनचर्या कस्तो हुनेछ ?

जस्तै : काम के गर्ने ___________________ ? कति समय काम गर्ने ____________________ ? परिवारसँग कति समय बिताउने ________________? समुदायमा कस्तो संलग्नता राख्ने______________ ?

च. नेपालमा रोजगारी वा व्यवसाय सुरु गर्न तपाईंलाई कुन सीप वा तालिम आवश्यक पर्छ (विदेशमा काम गरेको प्रमाणपत्रसमेत साथै ल्याउनुहोस्) ?

____

छ. विदेशमा हुँदा तपाईंले भावनात्मक वा नैतिक सहयोगका लागि कसलाई भर गर्ने भन्ने योजना बनाउनुभएको छ । (यसै पर्चामा भएको टेलिमेडिसिन सेवाबारे जानकार हुनुहोस्)

____

ज. आफ्नो योजनालाई समयसमयमा समीक्षा गर्नुहोस् ।

यो सन्देश नेपाल फर्किएका आप्रवासी कामदारहरूको पुनर्एकीकरण (ReMi) परियोजनासँग छलफल गरी तयार गरिएको हो

काम गर्न भारत जाने नेपाली श्रमिकका लागि महत्त्वपूर्ण जानकारी

- घर परिवारको छलफल र सल्लाहमा मात्र काममा जाने निर्णय गर्नुपर्छ । आफूले त्यहाँ कमाएको रकम कसरी नेपाल पठाउने र त्यसको प्रयोग कसरी र केमा गर्ने भन्नेबारेमा छलफल गरी सहमति कायम गर्नुपर्छ ।
- रोजगारीका लागि नेपालबाट भारत यात्रा गर्दा आफ्नो परिचय खुल्ने कागजात, जस्तै : नागरिकता वा राष्ट्रिय परिचयपत्र साथमा राख्नुपर्छ । सीमा क्षेत्र पार गर्दा यस्ता कागजात देखाउनुपर्ने हुन्छ ।
- भारतमा आफूले प्रयोग गर्ने कागजात जस्तै : आधार कार्ड, काम गर्ने कम्पनीसँग सम्बन्धित करार पत्र, बिमा भए सोसम्बन्धी कागजातको प्रमाण, रोजगारदाता वा घरमा काम गर्ने भए घरधनीको सम्पर्क विवरणको फोटोकपी एक प्रति घरमा छोड्नुपर्छ । यस्ता कागजातले केही अप्ठ्यारो परेमा खोजी-खबरी गर्न वा सहयोग गर्न सजिलो हुन्छ ।
- आफू जान लागेको ठाउँ र आफूले गर्ने कामबारे स्थानीय तहमा रहेको रोजगार सेवा केन्द्रलाई जानकारी गराउनुपर्छ । यसो गर्नाले सरकारसँग तपाईंको अभिलेख रहन्छ र समस्यामा पर्दा सहयोग लिन सजिलो हुन्छ ।
- आफू रोजगारीका लागि जानुअघि स्थानीय तहबाट सामाजिक सुरक्षा कोषसम्बन्धी व्यवस्थाबारे बुझ्नुपर्छ र सम्भव भएसम्म त्यसमा दर्ता गर्नुपर्छ । साथै, उपलब्ध बिमा सेवाहरूका बारे जानकारी लिई बिमा गर्नाले सम्भावित जोखिम जस्तै : बिरामी अङ्गभङ्ग आदिमा परिवार र आफैंलाई आर्थिक सुरक्षा प्राप्त हुन्छ ।
- धेरैजसो आफन्त वा साथीहरूले भारतमा काम गर्न जाने प्रक्रियामा सघाउने भएकाले विश्वसनीय व्यक्तिमार्फत सकेसम्म धेरै जानकारी लिएर मात्र जानुपर्छ । आफू जसको माध्यमबाट जान लागेको हो उसले विगतमा सघाएका व्यक्तिहरूको अनुभवबारे पनि सोध खोज गर्नुपर्छ । कसको सहयोगमा भारतमा जान लागेको हो सोबारे घरमा समेत जानकारी गराउनुपर्छ ।
- आफूले गर्ने काम, पाउने तलबलगायत खाने-बस्नेसहित अन्य सुविधाका बारेमा सबै जानकारी लिनुपर्छ ।
- वैदेशिक रोजगारीका लागि जाने अन्य मुलुकभन्दा सांस्कृतिक र भौगोलिक रूपमा नजिक भए पनि, भारतमा प्रान्त तथा सहरअनुसार नीति नियम, रहन-सहन, हावा-पानी, भाषा तथा संस्कृति फरक छ । त्यसैले आफू जाने ठाउँको नियम, कानुन, भाषा, रहनसहन, हावापानीलगायतका विषयमा विश्वासिलो माध्यमबाट जानकारी लिएर मात्र जानुपर्छ ।
- मद्यपान र जुवाजस्ता समस्याजन्य व्यवहारबाट टाढा रहनुपर्छ । भारतका केही क्षेत्रहरूमा मदिरा बिक्री र सेवन निषेध गरिएको छ। आफू जाने ठाउँको नियमबारे जानकारी राख्दा

अनावश्यक कारबाहीबाट बच्न सकिन्छ।आफू जाने ठाउँको साथसाथै आफूले काम गर्ने कम्पनीको पनि नियम बुझेर त्यसको पालना गर्नुपर्छ | साथै, कामसम्बन्धी केही समस्या परेमा कहाँ, कसलाई र कसरी गुनासो राख्ने भने संयन्त्र तथा सम्पर्क नम्बरबारे जानकारी राख्नुपर्छ |

- परिवारबाट टाढा हुँदा एक्लोपन वा तनाव महसुस हुन सक्छ। नियमित रूपमा परिवारसँग कुरा गर्ने, विश्राम गर्ने, गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्ने र आवश्यक पर्दा विश्वासिलो व्यक्तिसँग मनको कुरा साझा गर्नाले मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ |
- असुरक्षित यौनसम्पर्कजस्ता जोखिमपूर्ण गतिविधिबाट टाढा रहनुपर्छ, यसले यौनरोग तथा HIV को जोखिम बढाउँछ।
- भारतमा पुगेपछि आफूलाई समस्या पर्दा सहयोग लिन सकिने साथी, आफन्त वा त्यहाँ रहेको स्थानीय नेपाली समुदायको सम्पर्क विवरण साथमा राख्नुपर्छ । समस्या, दुर्व्यवहार वा मानसिक दबाब भएमा तुरुन्तै नेपाली दूतावास, स्थानीय प्रहरी, भारतस्थित नेपाली वा अन्य सहयोगी संघ/संस्थाहरू वा आपत्कालीन नम्बर 112 मा सहयोग माग्न सकिन्छ | सहयोग माग्नु कमजोरी होइन, सुरक्षाका लागि आवश्यक कदम चाल्नु हो |
- पैसा पठाउँदा आधिकारिक माध्यम प्रयोग गर्नुपर्छ | भारतबाट धेरै प्रयोग हुने माध्यमहरूमा एस.बी.आई. बैंक, एभेरेस्ट बैंक (पन्जाब बैंक), आई.एम.ई. (IME) पे, प्रभु रेमिट पर्दछन् | पैसा घर पठाउन कोही व्यक्ति वा हुण्डीको प्रयोग गर्नाले आफ्नो पैसा जोखिमा पर्न सक्छ | भारतमा रोजगारीका लागि जानुपूर्व भारतबाट नै सेवा लिन सकिने नेपालस्थित रहेका त्यस्ता बैंकमा खाता खोली गएमा नेपाल रकम पठाउन वा त्यहीँ पनि पैसाको कारोबार गर्न सजिलो हुन्छ । कमाएको पैसाको उत्पादनमूलक लगानीका लागि कतिपय पालिकाले वित्तीय साक्षरतासम्बन्धी कक्षा वा अभिमुखीकरणहरू पनि सञ्चालन गर्छन् | त्यस्तो कक्षामा सहभागी हुँदा पैसाको व्यवस्थापनबारे विभिन्न ज्ञान तथा सीप सिक्न पाइन्छ ।
- सीप सिकेर काम गर्न जाँदा कार्यस्थलमा सुरक्षित भइन्छ । साथै, तलब तथा अन्य सुविधा राम्रो हुन्छ । नेपाल फर्किएपछि पनि आफ्नो सीपको प्रयोग गरी आय-आर्जन गर्न सकिन्छ । त्यसैले रोजगारीमा जानुपूर्व आफूले गर्ने कामसम्बन्धी आवश्यक सीप सिकेर र सिकेको सीपअनुसारको कामका लागि मात्र जानुपर्छ । त्यहाँबाट फर्कंदा पनि आफूले गरेको कामसम्बन्धी सीप र अनुभवको प्रमाणपत्र लिनुपर्छ ।
- काम गरेर भारतबाट नेपाल आउँदा सम्भव भएसम्म समूहमा यात्रा गर्ने र आफ्नो यात्राबारे घरपरिवारलाई जानकारी गराउने गर्नुपर्छ | आफू फर्कन प्रयोग हुने सवारीसाधन र सम्भव भए साधनको दर्ता नम्बरबारे आफूपनि जानकार हुने र परिवारलाई पनि जानकारी दिने गर्नुपर्छ |
- नेपाल आउँदा न्यूनतम आवश्यकताभन्दा बाहेकको रकम साथमा बोक्नु हुँदैन | त्यसो गर्दा पैसा हराउने तथा चोरिने वा लुटिने डर हुन्छ | आफ्नो मालसामानको सुरक्षाका लागि चनाखो हुनुपर्छ |
- नेपाल सरकारले तोकेको प्रक्रियाबिना भारतबाटै अन्य देशमा रोजगारीमा जाँदा अवैधानिक भइन्छ । भारतको बाटो प्रयोग गरी आवश्यक प्रक्रिया र कागजातबिना नेपालीलाई अन्य देशमा

रोजगारीका लागि भनी लैजाने गिरोह सक्रिय भएकाले अन्य देशमा रोजगारीका लागि त्यस्तो गिरोहको प्रलोभनमा पर्नुहुँदैन | अन्य देशमा रोजगारीका लागि जान नेपाल नै आएर अधिकारिक प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्छ यसले ठगी तथा अन्य प्रकारका जोखिमबाट बचाउँछ | ठगीमा परिहाले वा समस्यामा पर्दा पनि न्याय तथा आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ |

- अवैधानिक तरिकाबाट अन्य देशमा जाँदा बिरामी पर्दा, घाइते वा अङ्गभङ्ग हुँदा उपचार र श्रमिकको ज्यानै जाँदासमेत परिवारले पाउने आर्थिक सहायता (कल्याणकारी कोष, बिमा तथा सामाजिक सुरक्षा कोष) प्राप्त हुँदैन

महिलालाई सरकारले रोक लगाएका देशमा घरेलु कामका लागि, मनोरञ्जन तथा सत्कार (हस्पिटालिटी) क्षेत्रमा काम गर्न भारत हुँदै विभिन्न देशहरूमा भिजिट भिसामार्फत लैजाने गरेको पाइन्छ । यसरी भिजिट भिसामा गएर काम गर्दा जोखिममा पर्न सकिन्छ र समस्या पर्दा सहयोग पाउनसमेत कठिन हुन्छ । त्यसैले भारतको बाटो भएर नेपाल सरकारले तोकेको प्रक्रियाबिना अन्य देशहरूमा रोजगारीका लागि जानु हुँदैन ।

सम्भावित आप्रवासी श्रमिकका लागि युरोप तथा नयाँ गन्तव्य मुलुकहरूलक्षित सन्देशहरू

१. पछिल्लो समय नेपालीको रोजाइमा परेका युरोपलगायत उदियमान नयाँ श्रम गन्तव्यहरूमा जान लाग्दै हुनुहुन्छ भने आफू जाने देशको भाषा, कानुनी प्रावधान, हावापानी, रहनसहनसहितका विषयमा विश्वासिलो माध्यमबाट जानकारी लिनुहोस् ।

२. युरोपका देशहरूमा कामका लागि जाँदैमा वा अन्य तरिकाले ती देशहरूमा पुग्दैमा त्यहाँको पासपोर्ट पाइने वा स्थायी बसोबासको सुविधा प्राप्त गर्ने निश्चितता हुँदैन ।

३. युरोपका धैरैजसो देशमा श्रमका लागि जाने प्रक्रिया खाडी मुलुक तथा मलेसियाजस्तो संस्थागत (नेपालका दर्तावाला रोजगार एजेन्सीहरूले गन्तव्य देशका कम्पनीहरूको डिमान्डअनुसार नेपाल सरकारसँग अनुमति लिई वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने नभएकाले ठगीको सम्भावना उच्च छ । त्यसैले युरोपलगायत नयाँ श्रम गन्तव्यका लागि भर्ना प्रक्रिया, कानुनी व्यवस्था, लागत खर्च र जोखिमबारे स्पष्ट जानकारी नलिई जानु जोखिमपूर्ण हुन्छ । विभिन्न माध्यमबाट आफू जाने देशबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् ।

४. राम्रो आम्दानीको भ्रममा नपर्नुहोस्, यसमा खर्च पनि धेरै हुन्छ । युरोपलगायत नयाँ श्रम गन्तव्यमा तलब तुलनात्मक रूपमा बढी देखिए पनि,
   - बसोबास, खाना, सामाजिक सुरक्षा र कर प्रायः कामदार आफैंले तिर्नुपर्ने हुन्छ।
   - यसले आम्दानीबाट बचत गरी नेपालमा रेमिट्यान्स पठाउन कठिन बनाउँछ।

त्यसैले लगानी (खर्च) र आम्दानीको अनिवार्य रूपमा तुलनात्मक विश्लेषण गर्नुहोस्।

५. भिसा र कागजात राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस्

- तपाईंलाई दिइएको भिसा कामका लागि हो वा भ्रमणका लागि हो ? भन्नेबारे अनिवार्य रूपमा जाँच गर्नुहोस् ।
- स्थानीय भाषामा लेखिएको भिसा वा सम्झौता भएमा प्रविधिको सहयोग जस्तै, गुगल वा एआईको प्रयोग गरी अनुवाद गर्नुहोस् र त्यसको आधिकारिकता पक्का गर्नुहोस् ।
- नक्कली कम्पनी, नक्कली सम्झौता र नक्कली भिसाका कारण धेरै व्यक्ति डिपोर्ट भएका उदाहरण छन्।
- नयाँ श्रम गन्तव्य विशेषगरी युरोपियन देशका भिसा जाँच गर्न सहज नभएकाले भिसा जाँचका लागि :
  - ✓ कम्पनीलाई वैदेशिक रोजगार विभागको सम्बन्धित इमेलमा सूचना पठाउन र उक्त इमेलको कार्बनकपी (CC) आफूलाई पनि गर्न भन्नुपर्छ । यदि त्यसरी कम्पनीबाट आधिकारिकता पुष्टि भए मात्र प्रक्रिया अगाडि बढाउनुपर्छ ।
  - ✓ नजिकको श्रम कार्यालयबाट पनि सहयोग लिन सकिन्छ।
  - ✓ भिसाको प्रक्रियाबारे आफूसँग पूर्ण जानकारी हुनुपर्छ । जस्तै भिसाका लागि अन्तरवार्ता अनिवार्य भएको देशमा अन्तरवार्ता नै नभई वा अन्य पूरा गर्नुपर्ने आधारभूत सर्त पूरा नगरी प्राप्त गरिएको भिसाको आधिकारिकता हुँदैन ।
  - ✓ भिसा पठाउनेले सम्बन्धित देश हेर्ने नेपाली दूतावासबाट भिसाको प्रमाणीकरण गरेर पठाउँदा पनि त्यसको आधिकारिकता पुष्टि हुन्छ ।
  - ✓ सबै देशमा नेपाली दूतावास नहुन सक्छ, त्यसैले आफू जाने देशमा नेपाली दूतावास छैन भने उक्त देशलाई हेर्ने सम्बन्धित नेपाली दूतावासबारे जानकारी राख्ने र त्यहाँबाट भिसाको आधिकारिकता प्रमाणित गराउनुपर्छ ।
  - ✓ आफू जाने देशको भिसाबारे त्यो देशको अधिकारिक वेब पोर्टलबाट पनि जानकारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । जस्तै स्वीट्जरल्याण्डका लागि भिसाको आधिकारिक पेज : https://www.eda.admin.ch/countries/nepal/en/home/visa/entry-ch.html हो । स्विट्जरल्याण्डमा नेपाली दूतावास पनि छ | वेबसाइट : https://gva.nepalmission.gov.np
  - ✓ अष्ट्रियाको भियनास्थित नेपाली दूतावासले क्रोएसिया पनि हेर्छ । वेबसाईटः https://at.nepalembassy.gov.np/ राहदानीदेखि अन्य समस्या परेमा नेपाली दूतावासलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

- ✓ नेपालीले भिसाका लागि भारत जानुपर्ने देशहरूमा उज्बेकस्तान, टर्की, सर्बिया, रोमानिया, पोर्चुगल, पोल्याण्ड, न्युजिल्याण्ड, माल्टा, चेक रिपब्लिक, अल्जेरिया र अफगानिस्तान पर्छन् ।
- ✓ तर भिसाको प्रक्रिया सकेर भिसा प्राप्त गरेपछि नेपाल आएर श्रम स्वीकृति लिई नेपालकै विमानस्थलमार्फत मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्छ ।
- ✓ श्रम स्वीकृतिको प्रक्रिया पूरा भएपछि वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइट https://dofe.gov.np/ मा गई पासपोर्ट नम्बर प्रविष्ट गरी श्रम स्वीकृति भए /नभएको जाँच गर्नुपर्छ।
- ✓ कतिपय देशको भिसासम्बन्धी प्रक्रिया काठमाडौँमा रहेको Visa Facilitation Services (VFS) Global ले सघाउँछ । VFS ले प्रक्रियामा सघाउने हो, कुनै पनि देशको भिसा नै दिने निकाय भने होइन । यसले शुल्क लिएर आवश्यक कागजात तयार गर्ने, बायोमेट्रिक गर्ने र सम्बन्धित देशको भिसा प्रक्रियाबारे परामर्शजस्ता सेवा उपलब्ध गराउँछ ।
- ✓ तर सबै देशको VFS सेवा काठमाडौँमा रहेको VFS कार्यालयले प्रदान गर्दैन । त्यसैले आफू जान लागेको देशको VFS नेपालकै कार्यालयमा हुन्छ कि हुँदैन भनेर 9802379732 मा सम्पर्क गरी बुझ्न सकिन्छ । VFS का लागि अपोइन्टमेन्ट प्राप्त गर्नुपर्छ । कसैले VFS हुने भयो भन्दैमा विश्वास गर्नुभन्दा आफैंले आवश्यक जाँच गर्नुपर्छ।

६. सामाजिक सञ्जालमा आउने विज्ञापनबाट सतर्क रहनुहोस्

- सामाजिक सञ्जालमार्फत गरिने धेरै प्रस्तावहरू ठगीका माध्यम हुन सक्छन् त्यसैले : फेसबुक, म्यासेन्जर, टिकटक, ह्वाट्सएप, भाइबरलगायतका सामाजिक सञ्जालहरूमार्फत आउने रोजगारीका प्रस्तावहरूमा विश्वास नगर्नुहोस्।
- नेपालबाहिरका फोन नम्बरमा रहेका ह्वाट्सएप, भाइबर वा अन्य अनलाइन माध्यमबाट गरिने कुराकानी र आउने रोजगारीका अफरहरूबारे अझ धेरै सचेत रहनुहोस् ।
- आफूलाई NRNA सदस्य भन्दै सम्पर्क गर्ने व्यक्तिहरूको सदस्यता काठमाडौंस्थित NRNA सचिवालयमार्फत पुष्टि गर्नुहोस् ।

७. अत्यधिक शुल्क माग्ने एजेन्टबाट जोगिनुहोस्

- युरोप पठाइदिने नाममा १५–२० लाख रुपैयाँसम्म ठगी भएका घटना छन् (आप्रवासी स्रोत केन्द्रमा आएका यस्ता प्रकृतिका घटना अध्ययन गर्दा)
- वैदेशिक रोजगारीका लागि पैसा तिर्दा :

- ✓ रसिद वा प्रमाण अनिवार्य रूपमा राख्नुहोस् ।
- ✓ नगद होइन बैंकिङ माध्यमबाट कारोबार गर्नुहोस् ।
- ✓ पैसा लिएर विदेश नपठाउने घटना धेरै भएकाले आप्रवासी स्रोत केन्द्रबाट परामर्श लिनुहोस् ।
- ✓ वैदेशिक रोजगारीमा पठाइदिने भनेर जोसँग सम्पर्क तथा कुराकानी हुन्छ उसकै खातामा मात्र रकम बुझाउनुहोस् र अन्य व्यक्तिलाई रकम नबुझाउहोस् ।

८. सरकारले तोकेको प्रणाली अवलम्बन नगर्दा भविष्य जोखिममा पर्न सक्छ । त्यसैले :

- सम्झौता भएको कम्पनीभन्दा बाहिर काम गर्नु हुँदैन ।
- कम्पनी छोडेर अन्यत्र अनौपचारिक काम गर्न जानु हुँदैन ।
- कागजातबिना अर्को देशमा सर्नु हुँदैन ।
- गर्नुपर्ने जिम्मेवारी पूरा नगरेर गैरकानुनी हुनु हुँदैन ।

यस्ता कार्यले कानुनी समस्या पर्ने, शोषण, डिपोर्ट हुन सक्ने र क्षतिपूर्तिबाट वञ्चित हुने जोखिम बढाउँछ।

९. सिजनल रोजगारी जोखिमपूर्ण हुन सक्छ :

- भिसा छ भन्दैमा ढुक्क नहुनुहोस्, केही युरोपेली देशमा ६ महिनाको सिजनल भिसा दिइन्छ।
- भिसा प्रक्रिया ढिला हुँदा भिसाको म्याद सकिन सक्छ, प्रवेश अस्वीकृत वा काम नपाउने हुन सक्छ ।
- वर्किङ भिसाको हकमा प्रारम्भिक भिसा ३० दिनदेखि १२० दिनसम्म हुने भएकाले भिसाको अवधि कति बाँकी छ भन्ने बुझेर मात्र अर्को राष्ट्र प्रवेश गर्नुपर्छ।

१०. सीपयुक्त वैदेशिक रोजगारीले कार्यस्थलमा सुरक्षा साथै आम्दानीको वृद्धि गर्छ । वैदेशिक रोजगार विभागले जारी गरेको श्रम स्वीकृतिको तथ्यांकले हाल युरोपलगायत नयाँ श्रम गन्तव्य मुलुकहरूमा कृषि, अटोमोबाइल, म्यानुफ्याक्चरिङ, कन्स्ट्रक्सन तथा वेयर हाउसलगायतका क्षेत्रमा धेरै श्रम स्वीकृति जारी भएको देखाउँछ । त्यसैले विदेशमा कामका लागि जाँदा आवश्यक सीप सिकेर, सिकेको सीपअनुसारको कामका लागि मात्र जानुहोस् ।

११. धेरै युरोपेली देशहरूमा नेपाली दूतावास वा कन्सुलर सेवा छैन । तर एक देशमा रहेको नेपाली दूतावासले अर्को देशमा रहेका नेपालीका सरोकार हेर्ने सरकारी प्रावधान छ । त्यसैले विदेश जानुअघि आफू जाने देशमा रहेको वा सो देशलाई हेर्ने सम्बन्धित नेपाली दूतावासको नम्बरसहित आपत्कालीन सम्पर्क विवरणबारे जानकारी लिनु अत्यन्त आवश्यक छ। धेरै दूतावासको वेबसाइट वा फेसबुकलगायत सामाजिक सञ्जालमा आफ्नै पेज छन्, केही उदाहरण :

- जर्मनीको बर्लिनस्थित नेपाली दूतावासले रोमानिया, पोल्याण्ड र सर्बियामा रहेका नेपालीको मामिलासमेत हेर्छ, नेपाली दूतावास बर्लिन, जर्मनीको वेबसाइट : https://de.nepalembassy.gov.np/
- पोर्चुगलको लिस्वनमा नेपाली दूतावास छ, जसको वेबसाईट https://pt.nepalembassy.gov.np/ हो ।
- त्यसैले आफू जाने गन्तव्य मुलुकस्थित/सम्बन्धित नेपाली कूटनीतिक नियोगको कन्ट्याक्ट नम्बर तथा इमेल ठेगाना श्रमिकले अनिवार्य रूपमा लिएर जानुपर्छ ।

मनोरञ्जन तथा सत्कार (हस्पिटालिटी) क्षेत्रमा काम गर्ने नृत्य तथा गायनसम्बन्धी ज्ञान र अनुभव भएका महिलाहरूलाई विभिन्न देशहरूमा भिजिट भिसामार्फत कामका लागि लैजाने गरिएको पाइन्छ । तर यसरी भिजिट भिसामा गएर काम गर्दा जोखिममा पर्न सकिन्छ । त्यसैले आफूसँग भएको सीपका आधारमा श्रम गर्न पाउने (काम गर्ने) भिसामा मात्र त्यस्ता देशहरूमा रोजगारीका लागि जानु सुरक्षित हुन्छ ।

आप्रवासी स्रोत केन्द्रहरुको सम्पर्क नम्बर

कोशी प्रदेश		
क्रम संख्या	**जिल्ला**	**सम्पर्क नम्बर**
१.	**धनकुटा**	**026-523801**
२.	**सुनसरी**	**9811016964**
३.	**उदयपुर**	**035-423647**

४.	झापा	023-453716
५.	संखुवासभा	029-590241
६.	*सोलुखुम्बु*	9762500150
७.	इलाम	027-523732
८.	ओखलढुङ्गा	037-590289
९.	भोजपुर	029-420174
१०.	*खोटाङ*	036420527
११.	मोरङ	021-590372
१२.	तेह्रथुम	026-595534
१३.	पाँचथर	024522042
१४.	ताप्लेजुङ	024-593114
मधेश प्रदेश		
क्रम संख्या	**जिल्ला**	**सम्पर्क नम्बर**
१.	सर्लाही	046521502
२.	धनुषा	041-420437
३.	रौतहट	055-520669
४.	पर्सा	

		051-591893
५.	**सप्तरी**	031-533834
६.	बारा	053-550802
७.	महोत्तरी	044-520541
८.	**सिरहा**	033-521239
बागमती प्रदेश		
क्रम संख्या	जिल्ला	सम्पर्क नम्बर
१.	चितवन	056-595861
२.	सिन्धुली	047-521044
३.	मकवानपुर	**9855083343, 057-590343**
४.	दोलखा	049-590090
५.	रामेछाप	048-540398
६.	सिन्धुपाल्चोक	011-620294
७.	ललितपुर	01-5400475
८.	धादिङ	010-521314
९.	काभ्रेपलाञ्चोक	011-491003
१०.	रसुवा	010-594245
११.	नुवाकोट	010-561675
१२.	भक्तपुर	015-929012
१३.	काठमाडौँ	015337000
गण्डकी प्रदेश		
१.	गोरखा	064-421141
२.	तनहुँ	**065-564055** 9856061339
३.	स्याङ्जा	063-590767

४.	लमजुङ	066-590234
५.	कास्की	061-456755
६.	मनाङ	066-595000
७.	**मुस्ताङ**	**9857621702**
८.	पर्वत	**9857670788, 067-422297**
९.	बागलुङ	**9857621516, 068-524260**
१०.	म्याग्दी	069-522183
११.	नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)	078-540311
लुम्बिनी प्रदेश		
१.	**नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)**	078-520311
२.	पाल्पा	075-590499
३.	रूपन्देही	071-575638
४.	कपिलवस्तु	076-561047
५.	अर्घाखाँची	077-590107
६.	गुल्मी	079-590150
७.	दाङ	082-563546
८.	प्युठान	9857838046
९.	पूर्वी रुकुम	088-596176
१०.	रोल्पा	086-440196
११.	बाँके	081-532730
१२.	बर्दिया	084-590020
कर्णाली प्रदेश		

१.	रुकुम पश्चिम	9743395555
२.	सल्यान	088-520441
३.	सुर्खेत	9743384111
४.	दैलेख	9858057371
५.	जाजरकोट	089-594444
६.	डोल्पा	9858025238
७.	जुम्ला	087-590616
८.	कालिकोट	087594500
९.	**मुगु**	**087-593307**
१०.	हुम्ला	087-595800
सुदूरपश्चिम प्रदेश		
१.	कैलाली	091-521974
२.	डोटी	9858491116
३.	अछाम	9858482115
४.	बाजुरा	9764436449
५.	बझाङ	9858484955
६.	कञ्चनपुर	**099-590499**
७.	डडेल्धुरा	9767439580
८.	बैतडी	9858788976
९.	दार्चुला	093-590709

HELVETAS NEPAL

SaMi Safer Migration Programme