वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी जानकारीमूलक

गोजी-पुस्तिका

WOMEN'S REHABILITATION CENTRE NEPAL 1991

महिला पुनर्स्थापना केन्द्र (ओरेक नेपाल)

वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी जानकारीमूलक

गोजी-पुस्तिका

ओरेक नेपाल

प्रकाशक

ओरेक, बालकुमारी, ललितपुर

फोन नं. : ९७७-०१-२१२३१२४, ५१८६०७३, ५१८६३७४

फ्याक्स नं. : ९७७-०१-५००६२७१

पो.ब.नं. : १३२३३, काठमाडौं

इमेल : safemigration@worecnepal.org
ics@worecnepal.org

वेव : www.worecnepal.org

भनाइ

कामका लागि विदेशिने प्रचलन नेपालको लागि नौलो विषय होइन । परापूर्वकालदेखि नै नेपालीहरू विदेश जाने गरेको पाइन्छ । कामको लागि होस् वा अन्य कारणले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा स्वतन्त्र रूपमा आवत जावत गर्न पाउनु मानिसको अधिकार हो ।

कामको खोजीमा या जीवनमा केही नयाँ सिक्ने, देश विदेश देख्ने, नयाँ अनुभव गर्ने, अझ राम्रो जीवनको चाहना राखेर विदेशिनेको संख्या दिन प्रति दिन बढ्दो क्रममा रहेको छ ।

देशमा औद्योगिक विकास हुन नसक्नु, पर्याप्त रोजगारीको अभाव, अस्थिर राजनैतिक अवस्था, सरकारले युवाहरूलाई सम्बोधन गर्ने उपयुक्त नीति तथा योजना ल्याउन नसक्दा वा देशमा प्रशस्त रूपमा रोजगारीका अवसरहरू सृजना हुन नसक्दा वैदेशिक रोजगारीको खोजीमा युवाहरूको आकर्षण बढ्दो छ । हरेक दिन १५०० देखि २५०० सम्म युवा महिला तथा पुरुषहरू रोजगारीका लागि विदेशिने गरेको पाइन्छ । यसरी रोजगारीका लागि विदेशिने महिलाको संख्या पनि दिन

प्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । यसले एकातिर उनीहरू आर्थिक रूपमा सशक्त भएका छन् भने अर्कोतिर उनीहरूमा सीपको विकास भएको छ । यस्ता सकारात्मक सुचकको साथ साथै वैदेशिक रोजगारीमा विभिन्न चुनौतीहरू पनि रहेका छन् ।

सही सूचनाको अभावमा मानिसहरू समस्यामा पनि पर्न सक्छन् भन्ने कुरालाई मध्यनजर गरी ओरेकले वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिहरूको लागि थप सूचना दिने उद्देश्यले अति आवश्यक सूचनाहरूको सँगालो गोजी पुस्तिका तयार गरेको छ । सही निर्णय, सूचना र जोखिम कम गर्ने उपायहरूको अवलम्बन गर्न सक्दा वैदेशिक रोजगारीमा हुन सक्ने ठगी, शोषण, बेचबिखन तथा ओसारपसारजस्ता जोखिम कम हुन सक्छन् भन्ने मान्यता राखिएको छ ।

यस पुस्तिकामा राखिएका सूचनाहरू वैदेशिक रोगजारीमा जाने व्यक्तिहरूको लागि उपयुक्त हुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

विषयसूची

क्र.सं.	शीर्षक	पाना नम्बर
१	भूमिका	१
२	वैदेशिक रोजगारमा जानेले बुझ्नै पर्ने अत्यन्त जरुरी कुराहरू	४
३	वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिले थाह पाउनु पर्ने कुराहरू	९
४	वैदेशिक रोजगारमा जाँदा आवश्यक पर्ने कागजात र पाउने स्थानहरू	१२
५	वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कहाँ कहाँ कति खर्च लाग्छ ? थाहा पाउनुहोस् ।	१४
६	विदेश उड्नुअघि साथमा हुनैपर्ने कागजात र सूचनाहरू	१६
७	वैदेशिक रोजगारमा जाँदा तलका कुराहरूलाई ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरू	१८
८	जहाज चढ्नुअघि, जहाजमा रहँदा र ओर्लिसकेपछि अपनाउनुपर्ने प्रक्रियाहरू	२८
९	वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गर्नु अगाडि महिलाले सोच्नु पर्ने कुराहरू	३१

क्र.सं.	शीर्षक	पाना नम्बर
१०	वैदेशिक रोजगारको क्रममा महिला कामदारले प्राप्त गर्ने सेवा सुविधाहरू	३३
११	नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि श्रम स्वीकृति प्रदान गरेका (खुल्ला गरेका) देशहरू	३४
१२	सूचना नलिई वा राम्ररी तयार नभई विदेश जाँदा आउन सक्ने समस्याहरू	३७
१३	नेपाल सरकार वैदेशिक रोजगार विभाग तथा वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्थाबाट लिनु पर्ने जानकारीहरू	३८
१४	सम्झौता पत्रमा उल्लेख हुनुपर्ने कुराहरू	३९
१५	श्रम स्वीकृतिका लागि आवश्यक पर्ने कागजातहरू	४०
१६	गन्तव्य मुलुकमा गर्न हुने र नहुने कार्यहरू वा वैदेशिक रोजगारमा रहँदा ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरू	४१
१७	अरेबियन मुलुकमा विदेशी कामदारले गर्न नहुने कुराहरू	४४

क्र.सं.	शीर्षक	पाना नम्बर
१८	मलेसियामा विदेशी कामदारका लागि प्रतिबन्धित कुराहरू	४६
१९	अलेखबद्ध तरिकाले विदेशमा बस्दा भोग्नुपर्ने समस्याहरू	४८
२०	विदेशमा काम गर्दा दुर्घटना हुनुका कारणहरू	५०
२१	दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू	५१
२२	वैदेशिक रोजगारमा महिलाहरूले भोग्नुपरेका समस्याहरू	५२
२३	वैदेशिक रोजगारीको क्रममा समस्यामा परियो भने उजुरी गर्न सकिने अवस्थाहरू	५४
२४	विदेशमा कामदारको मृत्यु भएमा लाश स्वदेशमा कसरी ल्याउने ?	५५
२५	वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ का केही महत्वपूर्ण व्यवस्थाहरू	५६
२६	घरेलु कामदार सम्बन्धी कार्यविधि, २०६७	५८
२७	अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन (आइएलओ) ले निर्धारण गरेको प्रवासी श्रमिकसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कानून	६०
२८	केही महत्वपूर्ण भाषाका शब्दावलीहरू	६२
२९	ट्रान्जिटको बारेमा जानकारी	६४

क्र.सं.	शीर्षक	पाना नम्बर
३०	बिमासम्बन्धी जानकारी	६५
३१	भिषाको बारेमा जानकारी	६५
३२	वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषबारे जानकारी	६७
३३	कफला प्रणालीको बारेमा जानकारी	६८
३४	तपाईंलाई विदेश समस्या पर्दा कसले सहयोग गर्न सक्छ ?	७०
३५	वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सहयोगी सङ्घसंस्थाहरू	७१
३६	स्वदेश स्थित सहयोगी सरकारी निकायहरू	७३
३७	विदेशमा रहेका केही नेपाली दूतावास तथा महावाणिज्य दूतावासहरूको ठेगाना र सम्पर्क नम्बरहरू	७४
३८	ओरेक नेपालको जिल्ला शाखा कार्यालयका ठेगाना र सम्पर्क नम्बरहरू	८७

१. भूमिका

स्थानागमन गर्न पाउनु हरेक व्यक्तिको अधिकार हो र स्थानागमन नियमित प्रक्रिया हो। स्थानागमन विकासको एउटा प्रक्रिया पनि हो। सदियौंदेखि चल्दै आएको छ। मानिसहरू विकासक्रम सँगै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सर्ने, बसोबास गर्ने र जीविकोपार्जनको आधार तयार गर्ने गरेका छन्। तर अहिले स्थानागमनको प्रक्रिया र प्रयोजन अलि फरक छ। खासगरी अति कम विकसित, विकासशिल देशहरूबाट श्रमशक्ति (युवा पुरुष, महिला) विदेसिने क्रम बढ्दो छ। यसले विकसित मुलुकहरूमा बढ्दै गएको श्रमशक्तिको ह्रासलाई पूर्ति गरेको छ। विकसित देशलाई अझ बढी विकसित बनाउन मद्दत पुऱ्याएको छ भने अल्प विकसित र विकासशील देशहरूमा श्रमशक्ति ह्रास भई उत्पादन घट्दो छ। यस्ता देशहरूको अर्थतन्त्र बढ्दो रूपमा विप्रेषणमा आधारित हुँदै गएको छ। हाम्रो देशको अर्थतन्त्र पनि बिस्तारै विप्रेषणमा आधारित हुनेक्रममा छ। आर्थिक वर्ष २०१६/१७ मा ६९९ बिलिएन विप्रेषण भित्रिएको छ। कुल गार्हथ्य उत्पादनमा लगभग २७ % वैदेशिक रोजगारको योगदान (विप्रेषणको) रहेको तथ्याङ्कले देखाउँछ। (स्रोत : *labour Migration for employment, A status report or Nepal 2016|17)*

विकासको प्रक्रियासँगै गाउँ शहरबाट रोजगारीका लागि विदेश जानेको संख्या बढ्दो छ । विगत केही वर्षयता वैदेशिक रोजगारीका लागि विदेश जाने महिलाहरूको संख्यामा ९ देखि १० प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । बढ्दो शहरीकरण, ग्रामीण क्षेत्रमा रोजगारीको अभाव, विभिन्न कारणले कृषिमा मानिसको कम आकर्षण,खाद्यान्नको बढ्दो मूल्य लगायतका कुराहरूले मानिसहरूलाई जीविकोपार्जनका लागि ग्रामीण क्षेत्रबाट शहर अनि विदेश जान बाध्य बनाएको छ । अहिले आएर नेपाल एक श्रम निर्यात गर्ने राष्ट्रको रूपमा परिचित हुन गएको छ भन्दा फरक नपर्ला ।

वैदेशिक रोजगार अत्यधिक नेपाली परिवारहरूको जीविकोपार्जनको आधार हुन गएको छ । उसको घरको आर्थिक अवस्थामा सुधार भएको, बालबच्चाले राम्रो शिक्षा पाउन सकेको, स्वास्थ्य उपचारमा सहयोग पुऱ्याएको, सामाजिक हैसियत बढेको, घरजग्गा जोड्न सहयोग सफल भएको पाइन्छ । साथै महिलाहरूको निर्णायक क्षमता र नेतृत्वदायी भूमिकामा पनि सकारात्मक प्रभाव पारेको छ ।

तर वैदेशिक रोजगारीमा जानुको पछाडि कामदारहरूको आ-आफ्नै कारण र बाध्यताहरू पनि रहेका छन् । देशमा उपयुक्त वातावरण र रोजगारीको अभाव, आत्मनिर्भरताको चाहना

तथा समृद्ध भविष्यको खोजी, आफू सुहाउँदो श्रम, सीप र दक्षताको खोजी गर्दै युवा, महिला पुरुषहरू संसारका विभिन्न मुलुकहरूमा पुगेका छन् ।

अवसर र चुनौती दुवै रहेको वैदेशिक रोजगारीमा जानुअगाडि आवश्यक जानकारी नहुँदा कामदारहरूले विभिन्न किसिमका समस्याहरू भोग्दै आइरहेको पाइन्छ । त्यसमाथि पनि महिला आप्रवासी कामदारहरू महिला भएकै कारणले थप समस्याहरू भोग्नु परिरहेको विभिन्न घटनाक्रमहरूले देखाएका छन् । यसरी वैदेशिक रोजगारीको क्रममा हुने समस्याहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आप्रवासी कामदारहरूको सूचनामाथिको पहुँचमा वृद्धि गर्दै कामका लागि हुने स्थानागमनलाई सुरक्षित बनाउने उद्देश्यले यो जानकारीमूलक गोजी पुस्तिका तयार पारिएको छ ।

वैदेशिक रोजगारीको क्रममा हुनसक्ने सम्भावित समस्याहरूलाई न्यूनीकरण गर्दै वैदेशिक रोजगारीलाई सुरक्षित गर्ने उद्देश्यका साथ ओरेकले मोरङ्ग जिल्लामा जिल्ला प्रशासन कार्यालयको परिसरभित्र सञ्चालन गरेको सूचना केन्द्र लगायत अन्य जिल्लाहरुमा सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरुले राखेका सूचना केन्दमा गई विस्तृत जानकारी लिन सकिनेछ ।

२. वैदेशिक रोजगारीमा जानेले बुझ्नैपर्ने अत्यन्त जरुरी कुराहरू

* वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि प्रक्रिया पुऱ्याई व्यक्तिगत र संस्थागत २ किसिमले वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम-स्वीकृति प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

* वैदेशिक रोजगारमा जाँदा श्रम विभागबाट श्रम-स्वीकृति लिएर मात्र जानुहोस् । श्रम-स्वीकृति सम्बन्धी जानकारी वैदेशिक रोजगार विभागको वेभ साईटमा गएर हेर्न सक्नुहुनेछ ।

* वैदेशिक रोजगारिमा जाँदा तपाईंले सम्पर्क गरेको संस्था वैदेशिक रोजगार विभागबाट इजाजत प्राप्त मेनपावर कम्पनी हो कि होइन जानकारी लिनुहोस् । र इजाजत प्राप्त संस्था मार्फत मात्र जानुहोस् ।

* स्वीकृत नलिएका एजेन्ट मार्फत वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा तपाईंले कुनै पनि सेवा पाउनुहुन्न, बरु शोषणमा पर्न सक्नुहुन्छ ।

* व्यक्तिगत प्रयासबाट भिषा प्राप्त गरी वैदेशिक रोजगारीमा जाने व्यक्तिले नेपाली दूतावासबाट प्रमाणित सक्कल

कागजातसहित स्वयं उपस्थित भई श्रम-स्वीकृति लिन सकिनेछ ।

* वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कुन काममा जाने सोको लागि कति खर्च लाग्छ, काम गरेबापत तलब, खाना, बस्ने व्यवस्था, काम गर्नुपर्ने घण्टा, ओभरटाइम काम भत्ता, करार अवधि आदि बारेमा राम्ररी जानकारी लिनुहोस् । र सेवाशर्तहरू बारे बुझेर मात्र सम्झौता पत्रमा सही गर्नुहोस् र १ प्रति आफूसँग राख्नुहोस् ।

* विमानस्थलमा फरकफरक सम्झौता गर्ने भएकाले एउटा कम्पनीसंग मात्र सम्झौता गर्नु होस्, दोहोरो सम्झौतापत्र नगर्नुहोस् ।

* इजाजतपत्र प्राप्त मेनपावर कम्पनीले विदेश पठाउन पासपोर्ट माग गरेमा कुन देशमा कुन कामको लागि कति अवधिभित्र पठाउने र कति लागतमा पठाउने भन्ने कुरा एकिन गरेर भर्पाई लिएर मात्र पासपोर्ट बुझाउनुहोस् । ।

* साथै आफ्नो नाममा भिषा प्राप्त भई वैदेशिक रोजगारमा जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनीको बैंक खातामा वा प्रधान कार्यालयमा रकम बुझाउने र भर्पाई अनिवार्य रूपमा लिने । पूर्वस्वीकृति अनुसारको विज्ञापनमा उल्लेख भएको भन्दा बढी रकम नदिनुहोला ।

* आफू जान चाहेको देशको बारेमा राम्रो जानकारी राख्नुहोस् । त्यो देशको भौगोलिक अवस्था हावापानी, ट्राफिक नियम, भाषा, संस्कृति, रहनसहन, चालचलन र श्रमसम्बन्धी सामान्य कानूनको बारेमा आवश्यक जानकारी राख्नुहोस् ।

* आफू जान चाहेको मुलुक कुन हो ? लगानी कति लाग्छ ? त्यस देशमा जानको लागि नेपाल सरकारले श्रम-स्वीकृति दिने गरेको छ वा छैन ? जानकारी लिनुहोस् ।

* आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली दूतावासको सम्पर्क ठेगाना, कामदारलाई सहयोग गर्ने अन्य संघसंस्थाको पनि सम्पर्क नं. र फ्याक्स नं. डायरीमा टिपोट गर्नुहोस् ।

* सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र स्वास्थ्य परीक्षण गराई तोकिएको होलोग्राम भएको स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र लिनुहोस् ।

* सरकारले तोकेको बिमा कम्पनीमा गई कम्तीमा रु. १० लाखको जीवन बिमा गराउनुहोस् ।

* विदेश जानुअघि स्वीकृत अभिमुखीकरण संस्थामा गई अनिवार्य रूपमा २ दिनको अभिमुखीकरण तालिम तथा

जाने मुलुकको श्रम कानून सम्बन्धी जानकारी लिनुहोस् । आफू जान लागेको देशमा प्रवासी कामदारहरूबारे के कस्ता नियमहरू छन्, त्यसको बारेमा राम्रो जानकारी लिनुपर्दछ ।

* वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि अनिवार्य रूपमा सीप सिकेर मात्र जानुहोस् ।
* कागजी विवाह गरी जाने कोसिस नगर्नुहोस् । कैयौं महिलाहरू लाखौं रकम खर्च गरी कोरिया लगायत अन्य देश गएर अलपत्र पर्ने गरेको पाइएको छ ।
* वैदेशिक रोजगारमा जानको लागि नेपाल सरकारले भारतबाहेक ११० वटा मुलुकको लागि श्रम-स्वीकृति दिने गरेको छ । ती देशहरू कुन कुन हुन् भनी जान्नु अनिवार्य छ ।
* वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्थाले दिएका हरेक कागजपत्रहरू एक/एक प्रति फोटोकपी आफन्त वा परिवारलाई दिनुहोस् र आफूसँग सुरक्षित लिएर जानुहोस् ।
* लुकीछिपी जाँदा कानूनी कार्बाही हुने, अलपत्र पर्ने, दुर्घटना हुने, सम्झौता बमोजिम काम नपाउने, उद्धार गर्न कठिन हुने र कल्याणकारी कोष, बिमा कम्पनीबाट प्राप्त हुने सेवा सुविधा प्राप्त नहुने हुँदा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोस् ।

* वैदेशिक रोजगारमा हुने ठगी र अन्य सूचना लिन वा दिन हट लाइन फोन नं ९७७ -१-४११२३५० मा फोन गरी जानकारी गराउनु सकिन्छ । साथै प्रवर्द्धन बोर्डको टोल फ्री नं १६६००१५०००५ मा फोन गरी आफ्नो समस्या राख्न सकिन्छ ।
* पहिलेको श्रम-स्वीकृति म्याद नाघेको वा अन्य देश वा कम्पनीमा वैदेशिक रोजगारका लागि पुनः जाँदा अनिवार्य रूपले पुनः श्रम-स्वीकृति लिनुपर्दछ । करार अवधि सकिएपछि पनि स्वीकृतिबेगर, भिषाको म्याद सकिएपछि नबस्नुहोस् अन्यथा सम्बन्धित देशको कानून अनुसार कारबाही हुनसक्छ ।

३. वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने व्यक्तिले थाहा पाउनु पर्ने थप कुराहरु

उमेर:

* विदेशमा काम गर्न जानको लागि १८ वर्ष पुगी ५० वर्ष उमेर ननाघेको हुनुपर्दछ । रोजगारीमा जानेक्रममा झुटा विवरण वा कागजात पेश गर्नु हुँदैन ।

संस्थाः

* वैदेशिक रोजगारको निमित्त अनुमति प्राप्त गरेका मेनपावर कम्पनीसँग मात्र कारोबार गर्ने ।
* एजेन्टहरूसँग काम कारबाही गर्न हुँदैन ।
* वैदेशिक रोजगारमा जान चाहनेले वैदेशिक रोजगार विभागको स्वीकृति लिनु पर्दछ ।

आवश्यक प्रमाण :

* एमआरपी पासपोर्ट
* भिषा, श्रम–स्वीकृति
* एजेन्सीलाई पैसा बुझाएको रसिद (रसिदमा सम्बन्धित एजेन्सीको छाप भए नभएको र रकम बुझिलिनेको दस्तखत भएनभएको जाँच गर्नु पर्दछ)

* रोजगारीको सम्झौता वा करारपत्र
* प्रस्थान पूर्वको अभिमुखीकरण (२ दिने तालिम) प्रमाणपत्र
* सीपमूलक तालिम लिएको भए त्यसको प्रमाणपत्र
* बिमा पत्र
* स्वास्थ्य परीक्षण (मेडिकल रिपोर्ट) को रिपोर्ट
* कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गरेको रसिद लगायतका कागजात आफूसंग सुरक्षित राख्नु पर्दछ साथै त्यसको एक प्रति फोटोकपी घरपरिवारको भरपर्दो सदस्यलाई छोड्नु पर्दछ ।

तालिम तथा सुरक्षा :

* आवश्यक सीपमूलक तालिम लिनु पर्दछ ।
* मान्यता प्राप्त संस्थाबाट अभिमुखीकरण तालिम लिनुपर्दछ ।
* बिमा तथा कल्याणकारी कोषमा अनिवार्य रूपमा रकम जम्मा गर्नु पर्दछ ।
* वैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिले अनुमति लिएको अवस्था बाहेक अन्य मुलुकको मार्ग प्रयोग गरी वैदेशिक रोजगारीमा जान हुँदैन ।

* विदेश प्रस्थान गर्नुपूर्व वैदेशिक रोजगार विभागबाट राहदानीमा श्रम–स्वीकृतिको स्टिकर लगाएको हुनु पर्दछ ।

क्षतिपूर्ति :

* कुनै कारणले विदेशबाट समयभन्दा अगाडि नै फर्किनु परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग र पठाउने एजेन्सीमा फिर्ता आएको १५ दिनभित्रमा जानकारी गराउनु पर्दछ ।

* स्वास्थ्य परीक्षण, जीवन विमा, दुर्घटना विमा विदेशमा काम गर्न जानु पूर्व नै अनिवार्य रूपमा गराउनु पर्दछ ।

४. वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा आवश्यक पर्ने कागजात र पाउने स्थानहरू

आवश्यक पर्ने कागजात	पाउने स्थानहरू
राहदानी	प्रत्येक जिल्लाको जिल्ला प्रशासन कार्यालय र परराष्ट्र मन्त्रालयको राहदानी शाखा
भिषा	वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था मार्फत र व्यक्तिगत रूपमा भए सम्बन्धित देशको दूतावास
हवाईटिकट	वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था मार्फत वा ट्राभल एजेन्सी र सम्बन्धित एयरलाइन्स
बिमा	मान्यता प्राप्त बिमा कम्पनी तथा वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था मार्फत
कल्याणकारी कोषको रसिद	वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड
स्वास्थ्य प्रमाण पत्र परीक्षण	मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्था

आवश्यक पर्ने कागजात	पाउने स्थानहरू
अभिमुखीकरण तालिमको प्रमाण	अभिमुखीकरण तालिम प्रदान गर्ने मान्यता प्राप्त संस्था
श्रम सम्झौता पत्र	विदेशमा काम गर्ने कम्पनीको तर्फबाट वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था
श्रम-स्वीकृति	श्रम-स्वीकृति वैदेशिक रोजगार विभागबाट पाइन्छ । संस्थागत रूपमा जाँदा वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था मार्फत र व्यक्तिगत रूपमा जान लागेको हो भने स्वयं आफू नै गएर श्रम-स्वीकृति लिन सकिन्छ ।
लागत रकमको रसिद	वैदेशिक रोजगार व्यवसाय संस्था
आफूसँग भएको सीपको प्रमाण	सीपमूलक तालिम दिने संस्था

५. वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा कहाँ कहाँ कति खर्च लाग्छ ? थाहा पाउनुहोस् ।

* पैसा लाग्ने भनेको राहदानी, हवाई टिकट, भिषा, स्वास्थ्य परीक्षण, बिमा, अभिमुखीकरण तालिम, सेवा शुल्क, सरकारी दस्तुरबापत हो । देशअनुसार कुनै देशमा बढी र कुनैमा अलि कम रकम लाग्नसक्छ ।

* हवाई टिकटका लागि आफू जाने मुलुकको दूरीअनुसार खर्च लाग्दछ । भिषाको लागि भने सम्बन्धित देशले तोकेको दस्तुर लाग्दछ ।

* अभिमुखीकरण तालिम लिएबापत दुई दिनको रू. ७००/– लाग्दछ । महिलाहरूको हकमा भने यो रकम वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डबाट फिर्ता लिन सकिने व्यवस्था गरिएको छ । शुल्क फिर्ता लिन तालिमको लागि तिरेको शुल्कको रसिद, तालिमको प्रमाणपत्र, श्रम–स्वीकृति र राहदानीको प्रतिलिपि अनिवार्य रूपमा निवेदनका साथ पेश गर्नुपर्दछ ।

* नेपालमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा रू. ३१००/– लाग्दछ। साउदी अरबको लागि भने रू. ६५००/– लाग्दछ।

* कल्याणकारी कोषको लागि ३ वर्षको करार अवधि भए रु. १५०० र सोभन्दा बढी भएमा रु २५००/– लाग्छ।

नोट : आम्दानीभन्दा खर्च बढी हुने मुलुकमा जाँदै नजानुहोस्।

६. विदेश उड्नुअघि साथमा हुनैपर्ने कागजात र सूचनाहरु

* राहदानी, भिषा, स्वास्थ्य परीक्षण र बिमा गरेको सक्कल कागजपत्रहरू, अभिमुखीकरण लिएको प्रमाण पत्र, सम्झौता पत्र, श्रम–स्वीकृति पत्र र हवाई टिकट ।
* अन्य तालिम वा सीपका प्रमाण पत्र ।
* कम्पनीको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र सम्पर्क व्यक्तिको नाम ।
* आफू जान लागेको देशको नेपाली दूतावासको ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र सम्पर्क गर्नुपर्ने व्यक्तिको नाम तथा श्रम सहचारीको नाम र सम्पर्क फोन नं ।
* सकभर सम्बन्धित देशको प्रवासी श्रमिकहरूलाई सहयोग गर्ने संघसंस्थाहरूको नाम, ठेगाना, सम्पर्क फोन र सम्पर्क गर्नुपर्ने व्यक्तिको नाम ।
* आफू जान लागेको देशमा बोलिने भाषाको केही महत्वपूर्ण शब्द र वाक्यहरूको बारेमा जानकारी । साथै मौसमको बारेमा जानकारी र सोअनुसारको कपडा ।

* आफूजाने देशमा पहिला नै कोही आफन्त वा साथीहरू गएका छन् भने उनीहरूको ठेगाना र सम्पर्क नम्बर ।

* जहाज फेर्नुपर्ने भए कति पटक, कहाँबाट र कति समयमा फेर्नुपर्ने हो ? पहिला नै स्पष्ट हुनु पर्दछ ।

* हवाईजहाजको टिकट आउने जाने हो वा जाने मात्र हो त्यो पनि निश्चित गर्नु पर्दछ । साथै आउने–जाने भए त्यसको अवधि कति छ ? त्यो पनि स्पष्ट हुनु जरुरी छ ।

* समस्या पर्दा सहयोग माग्न सकिने आवश्यक नम्बरहरू:

  (जस्तै नेपालमा १००, हङ्कङ्मा ९९९, कोरियामा ११९, इजरायलमा १०० (प्रहरी), १०२ (एम्बुलेन्स), साउदी अरबमा (९९९ प्रहरी) र मलेशियामा (९९९ प्रहरी) कतार (९९९ प्रहरी), ओमान–९९९९ (प्रहरी) ।

* प्राप्त कागजपत्रको १/१ प्रति प्रतिलिपि घरमा र सक्कलसहित १/१ प्रति प्रतिलिपि आफूसँग राखेर मात्र जानु पर्दछ ।

* आफूलाई आवश्यक पर्ने रकम अमेरिकी डलर वा सम्बन्धित देशको मुद्रा साटेर सुरक्षित राख्नुहोस् अमेरिकी डलर जुन देशमा पनि साट्न सकिन्छ । नेपाली रुपियाँ बाहिर कुनै पनि देशमा साट्न सकिंदैन । भारतमा पनि साट्न सकिंदैन ।

७. वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा तलका कुराहरूलाई ख्याल गर्नुहोस्

पूर्वनिर्णयको चरणमा ध्यान दिनुपर्ने

- घर परिवारसँग सरसल्लाह
- कुन रोजगारीको लागि जाने हो त्यसका लागि मानसिक तयारी
- उपयुक्त रिक्रुटिङ एजेन्सीकासँग सम्पर्क र आवश्यक जानकारी
- आम्दानी र खर्चको लेखाजोखा
- स्वदेशमै रोजगारीको खोजी र संभावनावारे विचार
- खर्चको व्यवस्थापन (कहाँबाट कसरी गर्ने)
- विप्रेषणको उचित उपयोगवारे सरसल्लाह
- समयमा राहदानी बनाउने
- सरकारले वैदेशिक रोजगारीका लागि खुला गरेको देश र स्वीकृत गरेको रोजगारीको अवसरबारे जानकारी
- गन्तव्य मुलुकको श्रम कानून बारे जानकारी। (श्रम कानूनमा

उल्लेखित विषयहरूः अधिकतम कार्य घण्टा, न्यूनतम ज्याला अतिरिक्त समय, विदा सम्बन्धी सुविधा,रोजगारी करार, विमाको व्यवस्था) ।

- व्यवसायीले सूचना प्रकाशन गरे नगरेको यकिन गर्नु पर्दछ । आशंका भए वैदेशिक रोजगारी विभागमा सोधपुछ गरी यकिन गर्नुपर्दछ
- आफन्त वा साथीभाइका माध्यमबाट वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहने कामदारले पनि वैदेशिक रोजगारीका लागि उल्लेखित प्रक्रिया पूरा गरी वैदेशिक रोजगारी विभागबाट श्रम-स्वीकृति लिनु पर्दछ ।
- दूतावासबाट प्रमाणित नभएको व्यक्तिगत स्वीकृतिबाट घरायसी कामदारको रूपमा जान बढी जोखिम हुन सक्दछ ।

प्रस्थानपूर्वको चरणमा दिनु पर्ने

- वैदेशिक रोजगारमा जानुपूर्व आफूले गर्ने कामसम्बन्धी तालिम लिनुपर्दछ । आवश्यक सीप भएमा बढी पारिश्रमिक पाइन्छ भने जोखिम पनि कम हुन्छ ।

- वैदेशिक रोजगारको लागि सरकारले स्वीकृति दिएको स्वास्थ्य केन्द्रबाट मात्र स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्दछ । यसको म्याद २ महिनाको हुन्छ । गर्भवती, दीर्घरोगी, अशक्त, यौनरोग, क्षयरोग, एच.आइ.भी., टि.बी, हेपाटाइटिस आदि रोग लागेमा वैदेशिक रोजगारमा जान पाइँदैन ।

- गन्तव्य देशमा पुगेको २ महिनाभित्र कम्पनीबाट स्वास्थ्य परीक्षण गराइन्छ । सो समयमा रोग देखिएमा कम्पनीले फिर्ता पठाउन सक्छ ।

- छनौट भएपछि कामदारले गन्तव्य देशको प्रवेशाज्ञा लिनुपर्दछ ।

- प्रवेशाज्ञा सम्बन्धित देशको दूतावास वा तोकिएको दूतावासबाट जारी गरिन्छ ।

- प्रवेशाज्ञाको लागि आवश्यक दस्तुर बुझाई भर्पाई लिनुपर्दछ ।

- प्रवेशाज्ञा दिदाँ राहदानीमा छाप वा स्टीकर लगाइदिइन्छ । प्रवेशाज्ञा लिएको ३ महिनाभित्र गन्तव्य देशमा पुगिसक्नु पर्दछ ।

- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा वा रहँदा हुने सम्भावित दुर्घटनालाई मध्यनजर गर्दै वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व अनिवार्य रूपमा करार अवधिभरका लागि रु १० लाख बराबरको बिमा गर्नुपर्दछ ।

- करार अवधि थप गरेमा बिमा थप गर्नुपर्दछ अन्यथा बिमाबापतको सुविधा पाइँदैन । उमेर र रोजगार अवधि अनुसार बिमा शुल्क फरकफरक हुने गर्दछ ।

- भिषा लागेपछि म्यानपावर कम्पनीलाई तिर्नुपर्ने रकम बुझाई सोको भर्पाई लिनुपर्दछ । भर्पाई दिन आलटाल गरे ठगी गर्ने नियत रहेको बुझ्नु पर्दछ र सहयोगको लागि सम्बन्धित निकायमा वा वैदेशिक रोजगार.विभागमा खबर गर्नु पर्दछ ।

- वैदेशिक रोजगारमा जाने सबैले अनिवार्य रूपमा अभिमुखीकरण तालिम लिनु पर्दछ । यो तालिम नलिई श्रम–स्वीकृति पाइँदैन ।

(वैदेशिक रोजगारमा जान सक्षम छ भनेर सरकारले दिने अन्तिम स्वीकृति नै श्रम-स्वीकृति हो)

- श्रम-स्वीकृति करार-पत्रमा उल्लेख भएको समयका लागि मात्र हो करार अवधि थप गर्दा पुनः कल्याणकारी कोषमा रकम दाखिला गर्नुपर्दछ र श्रम-स्वीकृति लिनु पर्दछ ।
- स्वदेशको विमानस्थलको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- टिकटमा लेखिएको उडान समयभन्दा ३ घण्टाअघि नै विमानस्थल पुगिसक्नु पर्दछ ।
- कारणवश विदेशको विमानस्थल प्रयोग गर्नु पर्ने भएमा व्यवसायीले वैदेशिक रोजगार विभागको स्वीकृति लिएको एकिन गर्नुपर्दछ । आवश्यक कागजात सीमा नाकामा देखाउनु पर्दछ र व्यवसायीको आधिकारिक प्रतिनिधि साथै हुनु पर्दछ ।
- रोजगारदाताले इजाजतपत्रवाला संस्थालाई कामदार पठाएबापत प्रवर्द्धन खर्च तथा सेवा शुल्क उपलब्ध नगराएको वा नगराउने शर्त रहेकोमा इजाजतपत्रवाला संस्थाले रु १०,०००।- सम्म सेवाशुल्क एवं प्रवर्द्धन

खर्च लिन पाउने र अनिवार्य रूपमा सोको रसिद दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको। पूर्व स्वीकृतिका लागि मागपत्र लगायतका कागजात पेश गर्दा सेवाशुल्क तथा प्रवर्द्धन खर्च सम्बन्धी रोजगारदाताको पत्र अनिवार्य पेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(स्रोतः २०७३/७४ को वार्षिक प्रतिवेदन वैदेशिक रोजगार विभाग)

फ्रि भिषा/फ्रि टिकटको व्यवस्थाको व्यवस्थापन :

* बहराइन, कतार, साउदी अरब, संयुक्त अरब इमिरेट्स, कुवेत, ओमान र मलेसियाका लागि रोजगारदाता कम्पनीले भिषा खर्च, आतेजाते हवाई टिकटबापत लाग्ने खर्च ब्यहोर्नुपर्ने साथै कामदारको तलबबाट अन्य कुनै खर्च नकटाउने शर्तमा प्राप्त हुन आएका मागपत्रहरुमा मात्र नियमानुसार पूर्व स्वीकृति दिइने व्यवस्था गरिएको छ ।

* रोजगारदाताले इजाजतपत्रवाला संस्थालाई कामदार पठाए वापत प्रवर्द्धन खर्च तथा सेवा शुल्क उपलब्ध नगराएको वा नगराउने शर्त रहेकोमा इजाजतपत्रवाला संस्थाले रु १०,०००|- सम्म सेवा शुल्क एवं प्रवर्द्धन खर्च लिन पाउने र अनिवार्य रुपमा सोको रसिद दिनुपर्ने व्यवस्था गरिएको । पूर्व स्वीकृतीका लागि मागपत्र लगायतका कागजात पेश गर्दा सेवाशुल्क तथा प्रवर्द्धन खर्च सम्बन्धी रोजगारदाताको पत्र अनिवार्य पेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

(स्रोतः २०७३/७४ को वार्षिक प्रतिवेदन वैदेशिक रोजगार विभाग)

गन्तव्यमा ध्यान दिनु पर्ने

- विमानस्थलभित्र प्रवेशका लागि पासपोर्ट र टिकट अनिवार्य रूपमा देखाउनु पर्दछ ।
- टेलिभिजनमा दिइएको उडान र समय तालिका अनुसार आफ्नो समय भएपछि गेटमा उभिएका सुरक्षाकर्मीलाई आफ्नो पासपोर्ट र टिकट देखाइभित्र पस्नु पर्दछ ।
- विद्युतीय मेसिनमा छिराएर जाँच गर्नुपर्दछ, सुरक्षाकर्मीले जाँच गरिएको सामानसहित सम्बन्धित विमान कम्पनीको जाँच काउन्टरमा जानु पर्दछ ।
- टिकटमा जहाज उड्ने समय, मिति, सम्बन्धित देशमा पुगिने समय र उडान समय लेखिएको हुन्छ ।
- एयरपोर्टमा पुन ट्याक्स तिर्नुपर्दैन ।
- निशुल्क ट्रलीको व्यवस्था ।
- आवश्यक कागजात आफैसँग राख्ने ।
- धारिला हतियार, चक्कु आदि निषेधात्मक वस्तुहरू राख्नु हुँदैन ।
- विमानस्थलभित्र शौचालय, टेलिफोन, पसलको सुविधा हुन्छ ।

- विमानहरूको आगमन तथा प्रस्थान समयको विवरण राखिएको हुन्छ ।
- सम्बन्धित विमानको काउन्टरमा आफ्नो टिकट तथा सामान जाँच गराउनु पर्दछ ।
- काउन्टरबाट बोर्डिङ पास पाइन्छ ।
- बोर्डिङ पासमा जहाज चढ्ने गेट नम्बर, सिट नं. आदि उल्लेख गरिएको हुन्छ ।
- सम्झौतापत्रमा उल्लेख भए अनुरूप काम तलब नपाएमा नेपाली दूतावासमा श्रम–सहचारी र वैदेशिक रोजगार विभाग, म्यानपावर कम्पनीमा सम्पर्क तथा रोजगार देशको श्रम–अदालत, विभाग, वा श्रमको विषय हेर्ने निकायमा रिपोर्टिङ्ग गर्नु पर्दछ तर काम छोडी आफूखुशी अन्यत्र जानु भने हुँदैन ।
- वर्क पर्मिट तथा प्रवेशाज्ञाको म्याद सकिनासाथ तत्काल नवीकरण गर्नु पर्दछ ।
- राहदानीको म्याद सकिएमा नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गर्ने ।
- निषेध गरिएका वस्तु सेवन नगर्ने (लागू पदार्थ तथा मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन)

- असुरक्षित यौन सम्बन्ध नराख्ने ।
- बिरामी भएमा रोजगारदातासँग सरसल्लाह गरी जाँच गर्ने ।
- बचत गर्ने बानी बसाल्नु पर्दछ ।
- घरमा पैसा पठाउँदा सुरक्षित तरिकाले बुझेर मात्र पठाउने (व्यक्ति र हुण्डीबाट पठाउदा खतरा हुन सक्दछ) ।
- एक हप्तामा २४ घण्टा वा १ दिन विदा अधिकार हो ।
- काम गर्ने ठाउँमा हिंसा भएमा दूतावास, एन. आर. एन. वा नजिकैको प्रहरीको सहयोग लिने ।
- काम गर्ने देशको कानून र ट्राफिक नियमको पालना गर्ने ।
- समय समयमा घरपरिवारसँग सम्पर्क गर्ने

वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी आवश्यक जानकारी दिने निकायहरु:

वैदेशिक रोजगार विभाग वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको आप्रवासी केन्द्र, वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघ तथा एशोसियसन, वैदेशिक रोजगारका क्षेत्रमा संलग्न अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरु र गैर सरकारी संस्थाहरु

८. जहाज चढ्नुअघि, जहाजमा रहँदा र ओर्लिसकेपछि अपनाउनुपर्ने प्रक्रियाहरु

* जहाजमा २५ किलो मात्र सामान (लगेजको रूपमा) लैजान पाइन्छ । त्योभन्दा बढी सामान नलैजानुहोस् ।

* धारिलो औजार (कैंची, चक्कु, चुलेसी, छुरी, खुकुरी इत्यादि), हतियार र मादक पदार्थहरू लैजान पाइँदैन । त्यस्ता खालका सामानहरू झोलामा नराख्नुहोस् ।

* आफ्नो सामानमा चिनिने गरी नाम लेख्नुपर्छ वा कुनै संकेत राख्नु पर्दछ अथवा सामान चेक गराइसकेपछि तपाईंलाई एउटा स्टिकर दिइनेछ सो स्टिकर राम्रो गरी झोलामा बाँध्नुहोस् अथवा टाँस्नुहोस् ।

* जहाज चढ्नको लागि बोर्डिङ्ग पास लिनुहोस् । अध्यागमनमा भर्नुपर्ने कागजातहरू भर्नुहोस् । तपाईंले भर्न नजाने अरूसँग सहयोग लिई आफ्नो अभिलेख पूरा गरेर मात्र जानुहोस् ।

* जहाजमा आफ्नो टिकटमा उल्लेख भएको नम्बरको सिटमा बस्नुहोस् । सिटमा बस्दा सिट–बेल्ट (सिटसँगै जोडिएको कम्मरमा बाँध्ने पेटी) प्रयोग गर्न नभुल्नुहोस् ।

* जहाजमा समय–समयमा आफू बसेकै ठाउँमा खाने पिउने कुराहरू जहाजकै परिचारिकाहरूले लिएर आउँछन् । तपाईंलाई इच्छा लागेको खानेकुरा खान सक्नुहुनेछ तर मादक पदार्थ (बियर, वाइन, हिस्की) भरसक खाँदै नखानुहोस् । जहाजभित्र खानाको पैसा लाग्दैन ।

* जहाज बढी हाल्लिएको बेलामा शौचालय नजानुहोस् वा अनावश्यक रूपमा जथाभावी हिँड्डुल र हल्ला पनि नगर्नुहोस् ।

* जहाजबाट ओर्लिसकेपछि तपाईं त्यो देशको इमिग्रेसन (अध्यागमन विभाग) मा पुग्नुहुन्छ र त्यहाँ तपाईंले एउटा कार्ड भर्नु पर्दछ । तपाईंले त्यो कार्ड भर्न जान्नु भएन भने सँगै गएको साथी वा अरू कसैको सहयोगले सही विवरण भर्नु पर्दछ ।

* इमिग्रेसनलाई आफूले भरेको कार्ड र राहदानी दिनुहोस । उनीहरूले मागे भने सम्झौता–पत्र पनि देखाउनुहोस् तर फिर्ता लिन नबिर्सिनुहोस् ।

* तपाईंको राहदानीमा छाप लगाएर फिर्ता दिएपछि अगाडि बढ्नुहोस् । तपाईंको सामान आउने ठाउँ पत्ता लगाई त्यहाँबाट आफ्नो सामान चिनेर लिनुहोस् ।

* भन्सार तिर्नुपर्ने सामान छ भने रातो चिन्ह भएको लाइनमा र भन्सार तिर्नुपर्ने सामान छैन भने हरियो चिन्ह भएको लाइनबाट बाहिर निस्कनुहोस् ।

* तपाईंलाई लिन रोजगारदाता संस्था वा कम्पनीको मालिक वा अन्य कर्मचारी आएको छ भने सोधपुछ गरेर मात्र जानुहोस् । कोही पनि आएको छैन भने आफू जानुपर्ने ठाउँको ठेगाना देखाई ट्याक्सी, बस वा रेलबाट सम्बन्धित ठाउँमा जानुहोस् ।

* आफ्नो राहदानी आफैसँग सुरक्षित राख्नुहोस् । कम्पनीलाई दिनुपर्ने भएमा आफूसँग एक दुइ प्रति फोटोकपी गरी राख्नुहोस् । त्यस्तो फोटोकपी तपाईंले नेपालमै गराएर लग्दा राम्रो हुन्छ ।

९. वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गर्नु अगाडि महिलाले सोच्नुपर्ने कुराहरु

* तपाईंलाई कसैले करकापमा वा प्रलोभनमा पारेको त छैन ?
* तपाईं विदेशमा किन काम गर्न जान चाहनुहुन्छ ?
* पहिला विदेश गएर फर्केका साथीहरू वा घरका सदस्यहरूसँग सरसल्लाह गर्नु भएको छ ?
* विदेश गएर काम गर्दाको फाइदा तथा चुनौतीहरू के के छन्, सोच्नु भएको छ ?
* के लागतभन्दा फाइदा बढी छ ?
* तपाईं विदेश जाँदा परिवार र तपाईंमा निर्भर सदस्यहरूमा कस्तो असर पर्दछ ? उनीहरूको लागि कस्तो र कसरी प्रबन्ध मिलाउने ? सोच्नुहोस् ।
* तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था कस्तो छ ?
* विदेश जाने खर्च कसरी जुटाउने ?

* तपाईं विदेश गएर कस्तो काम गर्न सक्नुहुन्छ ? के तपाईंसँग आवश्यक सीप, क्षमता र योग्यता छ ?

* तपाईं जान खोजेको देश सुरक्षित र सरकारले वैदेशिक रोजागारीको लागि खुल्ला गरेको हो ?

* तपाईं जान खोजेको देशमा तपाइको चिनजानका वा कोही साथीहरू छन् भने उनीहरूको सम्पर्क नं. लिनुहोस् ।

* विदेश गएर कति समय बस्ने साथै सोचेजस्तो भएन भने के गर्ने सोच्नुहोस् ।

१०. वैदेशिक रोजगारको क्रममा महिला कामदारले प्राप्त गर्ने सेवा सुविधाहरू

* मान्यता प्राप्त संस्थाबाट अभिमुखीकरण तालिम लिंदा तिरेको शुल्क वापतको रू. ७००/- रकम फिर्ता गर्ने व्यवस्था छ ।
* एक हजारभन्दा बढी महिला कामदारहरू गएको मुलुकमा महिला श्रम-सहचारीको नियुक्ति गर्ने व्यवस्था छ ।
* रू १० लाखको बिमा आफ्नो तथा मृत्यु भएमा ७ लाख आर्थिक सहयोग पाइन्छ ।
* अङ्गभङ्ग भएमा अधिकतम् रू ७ लाख सम्म सहायता दिने व्यवस्था छ ।
* पीडित पक्षलाई सरकारको तर्फबाट निःशुल्क कानूनी सहायता दिलाउने प्रावधान छ ।
* बालबच्चाहरूका लागि छात्रवृत्ति, स्वास्थ्य उपचारको व्यवस्था गर्ने प्रावधान छ ।
* पीडितका लागि सुरक्षित आवास (सेफ हाउस) सञ्चालन । यो विदेशमा समेत दिइने व्यवस्था छ ।
* हाउसमेडको लागि ३० दिनको तालिमको व्यवस्था ।

११. नेपाल सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा जानको लागि श्रम-स्वीकृति प्रदान गरेका देशहरू

वैदेशिक रोजगारीमा जानको लागि नेपाल सरकारले धेरै देशहरू (११० वटा) खुल्ला गरेको भएता पनि धेरैजसो श्रमिकहरू मलेसिया, दुवई, कतार, साउदी अरेबिया, कुबेत, बहराईन, यु.ए.ई. जस्ता देशहरूमा जाने गरेको पाइन्छ । सरकारले ***अफगानिस्तान, सिरिया र इराक*** जान रोक लगाएको भएता पनि एजेन्टहरूले श्रमिकहरूलाई लाने गरेको पाइन्छ । तर सरकारले रोक लगाएको देशमा जान हुँदैन ।

दक्षिण एसिया	भारत, मालदिभ्स, श्रीलंका, बंगलादेश, पाकिस्तान
उत्तरी एसिया	चीन, मंगोलिया, काजकिस्तान, अजरबैजान, अरमेनिया,
पूर्वी तथा दक्षिण पूर्वी एशिया	म्यानमार, मलेसिया, हङ्कङ्, दक्षिण कोरिया, मकाउ, सिङ्गापुर, ब्रुनाई, लाओस, कम्बोडिया, भियतनाम, थाईल्याण्ड, इण्डोनेसिया, जापान, फिलिपिन्स, साइपन, उजवेकिस्तान
ओसेनिया	फिजी

मध्यपूर्व एशिया (खाडी मुलुक)	बहराइन, कुवेत, साउदी अरब, संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएइ), इजराइल, टर्की, लेबनान, ओमान, जोर्डन, इजिप्ट, इरान, साइप्रस,
उत्तरी अमेरिका	संयुक्त राज्य अमेरिका (युएसए) क्यानडा, मेक्सिको
युरोप	फ्रान्स, रुस, जर्मनी,अष्ट्रिया, स्वीजरल्याण्ड, पोल्याण्ड, ग्रीस, डेनमार्क, बुल्गेरिया, रोमानिया, स्पेन, इटली, अल्बानिया, नर्वे, फिनल्याण्ड, इष्टोनिया, युक्रेन, बेलारुस, माल्दोभा, लात्भिया, कोसोभो, स्विडेन, हंगेरी, लक्जेम्बर्ग, पोर्चुगल, आइसल्याण्ड, चेक गणतन्त्र, स्लोभाक गणतन्त्र, जर्मनी, स्लोभेनिया, मेसेडोनिया, रुस, बेल्जियम, फ्रान्स, अष्ट्रिया, स्वीजरल्याण्ड, पोल्याण्ड, ग्रीस, डेनमार्क, बुल्गेरिया, रोमानिया, स्पेन, इटली, अल्बानिया, नर्वे, फिनल्याण्ड, लात्भिया, स्वीडेन, हंगेरी, क्रोएसिया, आयरल्याण्ड, बोस्निया हर्जगोभिना, बेलायत, नेदरल्याण्ड, होलिसिटी (भ्याटिकन)

ल्याटिन अमेरिका	क्युबा, पानामा, निकारागुवा, भेनेजुएला, कोलम्बिया, बोलिभिया, गुयना, चिली, अर्जेन्टिना, पेरु, ब्राजिल, कोष्टारिका ।
अफ्रिका	अल्जेरिया, तान्जानिया, मोरोक्को, केन्या, मोजाम्बिक, जाम्बिया, ट्युनिशिया, माल्टा, नाइजेरिया, लिबिया, मरिसस, दक्षिण अफ्रिका, युगान्डा, सिसेल्स ।

नोट : वैदेशिक रोजगारमा जान रोक लगाइएका देशहरू इराक, सिरिया र अफगानिस्तान

१२. सूचना नलिई वा राम्ररी तयार नभई विदेश जाँदा आउन सक्ने समस्याहरु

* अलपत्र पर्ने
* बेचबिखन/ओसारपसार, यौन शोषणमा पर्न सक्ने
* शारीरिक तथा मानसिक शोषणमा पर्ने
* कानूनी उपचार बाट वञ्चित हुनपर्ने
* स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित हुनु पर्ने ।
* सम्झौता अनुसारको काम र तलब नपाउने
* काम गर्दा आइपरेका दुर्घटनाबाट प्राप्तहुने क्षतिपूर्ति र बिमाबाट वञ्चित हुनुपर्ने
* आम्दानीभन्दा धेरै खर्च हुनसक्ने
* बीचमा काम छोडेर फर्कनु पर्ने ।

१३. नेपाल सरकार वैदेशिक रोजगार विभाग तथा वैदेशिक रोजगार व्यवसायी कम्पनी (संस्था) बाट लिनु पर्ने जानकारीहरू

* काम गर्ने कम्पनीको विस्तृत विवरण
* आफूले गर्नु पर्ने कामको विवरण
* काम गर्ने समय र शर्तहरू
* त्यसका लागि चाहिने सीप र खर्च
* पाउने तलब र खाने-बस्ने व्यवस्था
* आपत विपत पर्दा सम्पर्क गर्ने निकाय, व्यक्ति र सम्पर्क फोन नं.
* औषधी उपचारको सुविधा
* बिमा (जीवन तथा दुर्घटना) सम्बन्धी व्यवस्था
* घर फर्किंदाको टिकट लगायतका सुविधाहरू
* कानूनी उपचारको व्यवस्था

१४. सम्झौतापत्रमा उल्लेख हुनपर्ने कुराहरु

* रोजगारदाता कम्पनीको नाम
* कामदारले गर्नुपर्ने काम र परीक्षण अवधि
* तलब सुविधा, मासिक तलब, काम गर्ने समय र ओभरटाइम गरेबापत पाउनुपर्ने भत्ता
* खाने बस्ने सुविधा
* साप्ताहिक विदा, वार्षिक विदाको व्यवस्था
* आउने जाने खर्च (हवाई खर्च)
* करार अवधि थप हुनेनहुने
* औषधी सुविधा, दुर्घटना बिमा भए नभएको
* स्वास्थ्य परीक्षण खर्च कसले ब्यहोर्ने
* दैनिक कार्य अवधि, ओभरटाइमको व्यवस्था
* करार उल्लङ्घन मानिने अवस्थाहरू
* चोटपटक, अङ्गभङ्ग वा मृत्यु भएमा पाउने क्षतिपूर्ति
* मृत्यु भएमा लाश र मालसामान नेपालमा ल्याउने व्यवस्था
* कामदारले गर्न नहुने कुराहरू
* कुनै कारणवश कम्पनी टुटेमा वा रोजगारीको बीचैमा अन्त्य भएमा पाइने भत्ता ।

१५. श्रम-स्वीकृतिका लागि आवश्यक पर्ने कागजातहरु

* प्रवेशाज्ञाको प्रतिलिपि
* राहदानीको सक्कल र नागरिकताको प्रतिलिपि
* म्यानपावर कम्पनीलाई बुझाएको रकमको भर्पाई
* सम्झौता पत्र
* बिमाको प्रमाणपत्र
* अभिमुखीकरण तालिमको प्रमाणपत्र र अन्य सीपमूलक तालिम लिएको भए उक्त तालिमको प्रमाणपत्र
* स्वास्थ्य परीक्षणको प्रमाणपत्र
* कल्याणकारी कोषमा दाखिला गरेको रकमको रसिद

१६. गन्तव्य मुलुकमा गर्न हुने र नहुने कार्यहरु वा वैदेशिक रोजगारमा रहँदा ख्याल गर्नु पर्ने कुराहरु

* कम्पनीको नियमपालन,अनुशासन, इमान्दारिता, जिम्मेवारी बहन,
* त्यस देशको कानून, ट्राफिक नियमहरूको पूर्ण पालना गर्ने ।
* सम्झौता अनुसार तलब नदिने, कुटपिट गर्ने, ओभरटाइमको पैसा नदिने, बिदाको दिनमा जबरजस्ती काममा लगाउने गरेमा दूतावास, कूटनीतिक नियोग, श्रम कार्यालय वा अन्य सहयोगी सङ्घ/संस्थाहरूलाई खबर गर्नुहोस् ।
* आफूले कमाएको रकम साथमा राख्दा असुरक्षित हुने हुनाले बैंकमा जम्मा गर्नुहोस् । स्वदेश पठाउँदा पनि बैंकमार्फत नै पठाउनु होस् । हुण्डी र साथीभाइ मार्फत पठाउँदा विश्वसनीय हुँदैन ।
* आफूले नजानेको काममा हात नहाल्नुहोस् । मेसिन बिग्रिएको अवस्थामा सम्बन्धित व्यक्तिलाई तुरुन्त खबर गर्नुहोस् ।

* आफ्नो देशको दूतावास, नेपाली संगठनहरू,

* श्रमसंगठनहरू, प्रवासी मजदुर संगठनहरूसँग सम्बन्ध बढाउनुहोस् । किनभने आफू अन्यायमा परेको बेला त्यहाँबाट सहयोग पाउन सकिन्छ ।

* कम्पनीबाट बाहिर निस्कँदा "प्रवासी कामदार परिचय पत्र" वा कम्पनीको परिचयपत्र अनिवार्य रूपमा साथमा लिएर हिँड्नुहोस् नत्र प्रहरीले समात्न सक्छ ।

* अवैधानिक तरिकाले बस्ने कोसिस नगर्नुहोस् । त्यसो गरेमा अनेकौ समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । आफ्नो जीवन नै खतरामा पर्नसक्छ ।

* बिरामी परेको बेलामा आराम गर्नुहोस् । औषधी- उपचारको लागि कम्पनीमा खबर गर्नुहोस् ।

* बेलाबेलामा परिवारसँग फोन सम्पर्क गर्ने गर्नुहोस्,

* रातको समयमा काम गर्नुपर्दा बडो होशियारपूर्वक काम गर्नुहोस्, निद्राको कारण काम बिग्रिने, चोटपटक लाग्ने र दुर्घटना हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ । विदेश पुगेको २, ३ महिनासम्म घरको यादले सताउने हुँदा आफूलाई काममा व्यस्त राख्ने, पत्र–पत्रिका पढ्ने, साथीभाइसँग घुमफिर गरेर घरको यादलाई कम गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।

* कुलतबाट टाढै रहनुपर्दछ । जथाभावी घुमफिर गर्ने, आफ्नो जिम्मेवारी बिर्सेर अनावश्यक खर्च गर्ने, बढी बिलासी जीवन बिताउने, असुरक्षित यौनजन्य क्रियाकलापमा सहभागी हुने जस्ता कार्यबाट टाढै रहनुहोस् ।

* गन्तव्य देशअनुसारको नियम कानूनहरू फरक हुन्छ । आप्रवासी कामदारहरूले गन्तव्य देशको नियम कानूनको पालना गर्नुपर्छ । खाडी मुलुकका धेरैजसो देशहरूमा कफला प्रणालीको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

१८. अरेबियन मुलुकमा विदेशी कामदारले गर्न नहुने कुराहरू

* कुनै पनि कुनै पनि विदेशी कामदारले राजनीतिक गतिविधि र ट्रेड युनियनहरूमा आबद्ध हुनुहुँदैन ।
* विदेशी पुरुष कामदारलाई अरेबियन महिलासँग बिहे गर्न रोक लगाइएको छ ।
* विदेशी कामदारले नियमको उल्लङ्घन गरेको वा कुनै आर्थिक हिनामिना गरेको प्रमाणित भएमा त्यहाँको कानून अनुसार सजायको भागिदार बन्नु पर्ने र आफ्नै खर्चमा स्वदेश फिर्ता हुनुपर्दछ ।
* अरेबियन मुलुकमा खजुरको रूखलाई धार्मिक मान्यता दिइएको हुन्छ । त्यसकारण खजुरको पात चुँड्ने गर्नुहुँदैन ।
* हातहतियार तथा लागू पदार्थ सम्बन्धी काममा संलग्न हुनुहुँदैन । लागू पदार्थको कारोबार गर्ने व्यक्तिलाई मृत्युदण्डको सजाय हुन्छ ।

* कुनै पनि विदेशी कामदार मुस्लिम नभएमा मस्जिद तथा प्रार्थना गर्ने अन्य स्थानमा प्रवेश गर्नु हुँदैन । र उनीहरूको पहिरनको बारेमा राम्रो नराम्रो भनेर टीकाटिप्पणी गर्नु हुँदैन

* शरीर राम्रोसँग छोपिने कपडा लगाउने गर्नु पर्दछ र अङ्ग प्रदर्शन गर्ने काम गर्नु हुँदैन ।

* रमदान पर्वमा मुस्लिमहरू १ महिनासम्म व्रत बस्ने भएकोले सार्वजनिक स्थलमा खानपिन गर्नु हुँदैन ।

* मुस्लिमहरूले प्रार्थना गर्ने समयमा उनीहरूसँग भेटघाट गर्ने, उनीहरूले प्रार्थना गर्ने चटाई वा गुन्द्रीमा टेक्ने र अगाडिबाट हिँडडुल गर्ने गर्नु हुँदैन

* रक्सी तथा सुँगुरको मासु खानु हुँदैन ।

१८. मलेशियामा विदेशी कामदारका लागि प्रतिबन्धित कुराहरू

* राजनीतिक गतिविधि र ट्रेड युनियनहरूमा आबद्ध हुनुहुँदैन ।
* कुनै पनि विदेशी कामदारले मलेसियन नागरिकसँग बिहे गर्न पाइँदैन ।
* कानूनको उल्लङ्घन र आर्थिक हिनामिना गरेको पाइएमा तुरुन्त स्वदेश फिर्ता गरिन्छ ।
* राष्ट्रिय मामिला वा सार्वभौमसत्तामा आँच आउने खालको गतिविधि र धार्मिक कुरामा हस्तक्षेप गर्नुहुँदैन ।
* लागू पदार्थ र हातहतियार सम्बन्धी काममा संलग्न हुनुहुँदैन।
* जुत्ताको पैताला आफूभन्दा अगाडिको मान्छेलाई देखाएर बस्नु हुँदैन, किनकि त्यसलाई अशुभ मानिन्छ ।
* कुनै पनि मान्छेलाई हातको इशाराले बोलाउनु हुँदैन किनभने त्यहाँ कुकुरलाई मात्र हातको इशाराले बोलाउने गरिन्छ ।

* त्यहाँको मुस्लिमहरूलाई तपाईं बङ्गुरको मासु किन खानु हुन्न भनी सोध्नु हुँदैन । किनकि उनीहरूले तपाईं गाईको मासु किन खानुहुन्न भनी प्रतिप्रश्न गर्ने गर्दछन् । त्यसले अनावश्यक रूपमा किचलो बढ्न सक्छ ।

* मलेशिया स्वतन्त्रता बढी भएको मुलुक हो । त्यहाँ जाँड, रक्सी प्रशस्त पिउन पाइन्छ । तर लड्खडाएर हिँड्न भने पाइँदैन ।

* शरीर राम्रोसँग नछोपिने कपडा लगाउने वा अङ्ग प्रदर्शन गर्ने कार्य गर्नुहुँदैन ।

* सार्वजनिक स्थल वा निषेधित क्षेत्रहरूको फोटो खिच्नु हुँदैन ।

१९. अलेखबद्ध तरिकले विदेशमा बस्दा भोग्नुपर्ने समस्याहरु

* हरबखत असुरक्षा र त्रासको अनुभव हुन्छ ।
* काम गरिरहेकै ठाउँबाट जुनसुकै समयमा पनि पक्राउमा पर्न सकिन्छ र बन्दीगृहमा लगेर राखिन्छ ।
* आफूले चाहेको बखत स्वदेश फिर्ता हुन कठिन हुन्छ । कुनै देशमा अवैधानिक बसाइको जरिवानासमेत तिर्नुपर्ने हुन्छ ।
* आफ्नो मनखुशी हिड्डुल गर्न पाइँदैन, बाटोबाटै समातिने डर हुन्छ ।
* आफू अन्यायमा परेको बेला न्याय पाउन सकिँदैन र उजुरी गर्ने अधिकारबाट वञ्चित भइन्छ ।
* बैंक कारोबार तथा सरकारी कार्यालयहरूबाट पाउने सुविधाहरू पाइँदैन ।
* बिरामी परेको बखत स्वास्थ्योपचार गराउनु पर्दा महङ्गो शुल्क तिर्नुपर्दछ ।

* औद्योगिक दुर्घटनामा परी अङ्गभङ्ग वा मृत्यु भएपनि क्षतिपूर्ति वा बिमा रकम पाइँदैन ।
* तोकिएको तलब सुबिधा समेत नपाउन सक्छ ।
* सामाजिक असुरक्षा भइरहन्छ ।

त्यसैले अलेखबद्ध कामदारको रूपमा नबसौं । यस्तो कार्य गर्ने गराउनेहरूदेखि सधैं टाढै बसौं ।

२०. विदेशमा काम गर्दा दुर्घटना हुनुका कारणहरू

* सुरक्षा कवचको प्रयोग नगर्नाले ।
* रातको समयमा काम गर्नुपर्दा ।
* प्रज्ज्वलनशील र खतरनाक वस्तुहरूको प्रयोग हुने काम गर्नुपर्ने हुँदा ।
* रसायन र धातु पगाल्ने भट्टीहरूमा काम गर्नुपर्ने हुनाले ।
* लागू पदार्थको सेवन गरी काम गर्नाले ।
* आफूले नजानेको काममा हात हाल्नाले ।
* ठीक अवस्थामा नभएको वा बिग्रिरहने मेसिनमा काम गर्नाले र मेसिन बिग्रिएको चाल नपाउनाले ।
* सुत्नुपर्ने समयमा नसुतेर धेरै पैसा कमाउने लोभमा काम गर्ने र कामको समयमा निदाउनाले ।
* भाषाको ज्ञान नहुनु र सूचनालाई बुझ्न नसक्नाले ।
* हतारिएर काम गर्नु र काममा लापर्बाही गर्नाले ।
* रिसको झोकमा वा असावधानीपूर्वक काम गर्नाले ।

२१. दुर्घटनाबाट बच्ने उपायहरू

* काम अनुसारको सुरक्षा कवच (सुरक्षित जुत्ता, कपडा, मास्क, हेलमेट, पञ्जा, सुरक्षित बेल्ट, चश्मा इत्यादि) को अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
* आफूले पूर्णरूपमा सिकेको र गर्न सक्ने काममा मात्र हात हाल्ने ।
* आफूले काम गर्ने मेसिनको अवस्था ठीक नभएमा तुरुन्त सम्बन्धित व्यक्तिलाइ खबर गर्ने ।
* प्रशस्त निद्रा पुग्ने गरी सुत्ने किनभने अनिद्राको कारण काम बिग्रिने र दुर्घटना हुने सम्भावना हुन्छ ।
* काम गर्दा होशियारपूर्वक गर्ने र हतार नगर्ने ।
* सम्भावित खतराको सूचना प्राप्त भएमा त्यसबाट बच्न सचेत रहने ।
* लागू पदार्थ सेवन गरी काममा नजाने ।
* सम्बन्धित देशको भाषा र काम छिटो सिक्ने कोसिस गर्ने ।
* बाटो काट्दा ट्राफिक नियमको पालना गर्ने ।

२२. वैदेशिक रोजगारमा महिलाहरुले भोग्नुपरेका समस्याहरू

* पुरुषसरह बराबरी तलब पाउने भनिए तापनि व्यवहारमा त्यो लागू भएको पाइँदैन । एकै प्रकारको कामका लागि महिलालाई कम पारिश्रमिक दिइन्छ ।

* बिदाको दिन काममा लगाइन्छ तर ओभरटाइमको पैसा दिइँदैन ।

* कुनै कारणवश रोजगारी बन्द भएमा जुनसुकै गाह्रो काम गर्न नसक्दा अर्को रोजगारी पाउन एकदमै गाह्रो पर्दछ र स्वदेश फिर्ता हुनुपर्ने स्थितिसमेत आउन सक्छ ।

* मानसिक यातना/गालीगलौज तथा यौनजन्य शोषणसमेत हुन सक्छ ।

* रोजगारदाताले राहदानी कब्जामा लिई चाहेको बखत स्वदेश जान नदिने र अझ थप समस्यामा पारेको पाइन्छ ।

* बिदा नदिएको कारण कमाएको रकम बैंकबाट घर परिवारलाई पठाउन नपाएकोले बाध्य भई हुन्डीमार्फत पठाउँदा पैसा गुमाएको पनि पाइन्छ ।

* घरेलु काममा गएका कतिपय महिलाहरूलाई घरबाट बाहिर जान बन्देज गरी जेलको जस्तो जीवन बाँच्न बाध्य पारिन्छ ।

* सबै देशमा र सबै महिलालाई यस्तो समस्या पर्छ नै भन्ने छैन तर पनि कतिपय महिलाले यस्ता समस्या भोग्नुपरेको पाइन्छ । यदि तपाईंलाई पनि यस्तो समस्या आयो भने त्यहाँ भएको दूतावास, कन्सुलर, कुटनीतिक नियोग, श्रम सहचारी, संघ संस्था तथा श्रम युनियनहरूको साथ लिनुहोस् ।

२३. वैदेशिक रोजगारीको क्रममा समस्यामा परियो भने उजुरी गर्न सकिने अवस्थाहरु

कुनै एक देशमा पठाउन भनी सम्झौता गर्ने र पैसा लिने तर दोस्रो देश पठाएमा, रकम असुल गरी भागेको खण्डमा, नक्कली कागजात देखाई विदेश पठाउने कोसिस गरेको खण्डमा, विदेशमा लगेर अलपत्र पारी स्वदेश फर्कन परेको खण्डमा, इजाजत प्राप्तवालाले व्यक्तिगत रूपमा कामदार पठाउने कोसिस गरेमा, प्रवेशाज्ञा शुल्क, सेवाशुल्क तथा प्रवर्द्धन खर्च बढी लिएमा, करार विपरीत कार्य गरे/गराएमा, पीडित व्यक्तिले आफूसँग भएको सबुत प्रमाण सहित रकम बुझाएको भौचर, वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था वा एजेन्टको नाम, पासपोर्ट र सम्बन्धित पीडितका परिवारका सदस्यहरू नै उपस्थित भई वैदेशिक रोजगार विभाग, तीनकुने, काठमाडौंको उजुरी शाखामा उजुरी गरी कारबाही अगाडि बढाउन सकिने व्यवस्था छ । यसरी उजुरी गर्दा उक्त कसुर भए गरेको मितिले ३५ दिनभित्रमा गरिसक्नु पर्दछ । यदि एक वर्षभित्र उजुर नदिएमा सो उपर कारबाही नहुने व्यवस्था छ । तर विदेश लगेर अलपत्र पारी स्वदेश फर्कन परेको खण्डमा, यसरी उजुरी गर्दा उक्त कसुर भए गरेको मितिले १५ दिनभित्र गरिसक्नु पर्दछ । उजुरी गर्दा हुने उपचार तथा क्षतिपूर्ति बारेमा वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ ले विभिन्न व्यवस्था गरेको छ ।

२४. विदेशमा कामदारको मृत्यु भएमा लाश स्वदेशमा कसरी ल्याउने ?

* विदेशमा कामदारको मृत्यु हुन गएमा नजिकको व्यक्ति, साथी वा आफन्तले सो बारेमा आफ्नो देशको दूतावास तथा कन्सुलरमा जानकारी दिने ।

* यसरी लाश नेपालमा पुऱ्याउन रोजगारदाता कम्पनी, सम्बन्धित देश र नेपाली दूतावास तथा कन्सुलरले सहयोग गर्छन् ।

* वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डले विदेशमा मृत्यु भई लाश अलपत्र परेको अवस्थामा मृतकका परिवारले सहयोगका लागि निवेदन दिएमा उक्त लाश स्वदेश भित्र्याउने र घरसम्म निशुल्क पुऱ्याउने व्यवस्था समेत गर्ने गरेको छ ।

२५. वैदेशिक रोजगार ऐन २०६४ का केही महत्वपूर्ण व्यवस्थाहरू

* वैदेशिक रोजगारमा पठाउँदा लैङ्गिक विभेद गर्न नपाइने (दफा ८) ।

* वैदेशिक रोजगारमा जाने महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, उत्पीडित, दैवी प्रकोपबाट पीडित तथा दुर्गम क्षेत्रका कामदारलाई नेपाल सरकारले विशेष सुविधा प्रदान गर्न सक्ने (दफा ९) ।

* इजाजतवालाले कामदारलाई विदेश पठाउँदा स्वदेशी विमानस्थलको प्रयोग गर्नुपर्ने र सो विमानस्थलबाट कामदार पठाउन नसक्ने स्थितिमा विभागको स्वीकृति लिनुपर्ने (दफा २२) ।

* इजाजत पत्रवालाले कामदारसँग सेवाशुल्क बापत रकम लिँदा भरपाई अनिवार्य दिनुपर्ने व्यवस्था (दफा २४) ।

* रोजगारसम्बन्धी करारको नेपाली भाषामा अनुवाद गरिएको प्रमाणित एक प्रति वैदेशिक रोजगार विभागको तर्फबाट कामदारले पाउने (दफा २५) ।

* विदेशमा लगेर करार विपरीत काम गराएमा इजाजतवालाबाट नपुग रकम असुल गरिने (दफा ५५)।

* पाँच हजार वा सोभन्दा बढी कामदार रहेको मुलुकमा श्रम- सहचारी राख्नुपर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था (दफा ६८)

* गलत स्वास्थ्य परीक्षणका कारण स्वदेश फर्कन परेको अवस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने संस्थाबाट आउँदा जाँदा लागेको खर्च भराइपाउने (दफा ७२)

* वैदेशिक रोजगारी व्यवसायमा हुनसक्ने ठगी, शोषण वा अन्य गैरकानूनी कार्यलाई रोक्न कसुरअनुसार दण्ड सजायको व्यवस्था (दफा ४३ (५७)।

* वैदेशिक रोजगारमा जान लागेका कामदारहरूको सहयोगको लागि विमानस्थलमा श्रम डेस्क राख्नुपर्ने व्यवस्था (दफा ७३)।

२६. घरेलु कामदार सम्बन्धी कार्यविधि, २०६७

घरेलु कामदारका रूपमा विदेशमा जाने नेपाली कामदारलाई व्यवस्थित गर्नका लागि कार्यविधि, २०६७ को व्यवस्था गरी खाडी मुलुकको ४ वटा देशहरू संयुक्त अरब इमिरेट्स (यू.ए.इ.), कुवेत, कतार र साउदी अरबमा घरेलु कामदार पठाउन मापदण्डको व्यवस्था गरेको छ । जस अनुसार न्युनतम मासिक तलब यू.ए.इ.मा ९०० दिरहाम वा सो भन्दा बढी, साउदी अरेबियामा ७०० साउदी रियाल वा सोभन्दा बढी, कतारमा १००० कतारी रियाल र कुवेतमा ५० केडी हाउसमेड र हाउस ब्वाइका लागि, हाउस कुकका लागि ६० केडी, हाउस ड्राइभरका लागि ७५ केडी, हाउस सेक्युरिटी गार्डका लागि १०० केडी र गार्डेनरका लागि ७० केडी हुनु पर्ने व्यवस्था गरिएको छ ।

त्यस्तै यस कार्यविधिले उक्त देशहरू अनुसार बिमाको व्यवस्था, घरेलु कामदार राख्ने व्यक्तिको आर्थिक मापदण्ड, कामदार बस्ने सुरक्षित बासस्थानको व्यवस्था, कामदार माग गर्ने व्यक्तिको सामाजिक आधार, सम्बन्धित निकायले प्रदान गरेको घरेलु कामदार राख्ने स्वीकृति वा सहमतिपत्र,

सुरक्षाको प्रत्याभूति, नियमित सञ्चार सम्पर्क (दूतावास र घरपरिवारसँग) र दूतावासले उपयुक्त ठानेका अन्य कुराहरू भन्ने विषयवस्तुहरूलाई समेटेको छ ।

२७. अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन (आइएलओ) ले निर्धारण गरेको प्रवासी श्रमिकसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय कानून

आइ.एल.ओ (इन्टरन्यास्नल लेवर अर्गनाइजेसन) भनेको मजदुर, रोजगारदाता र सरकारको समेत प्रतिनिधित्व भएको संयुक्त राष्ट्र सङ्घअन्तर्गतको अन्तर्राष्ट्रिय संगठन हो। यसले कुनै पनि देशले प्रवासी श्रमिकलाई दिनुपर्ने आफ्नो र न्यूनतम मापदण्ड लगायतका कुराहरू निर्धारण गर्दछ। यसमा निम्न कुराहरू उल्लेख गरिएका छन्।

* कुनै पनि राष्ट्रले प्रवासी कामदारलाई काम लगाउनुपूर्व कामको बारेमा उचित र यथार्थ सूचना दिनुपर्दछ।

* आप्रवासी कामदारलाई पनि आफ्नो नागरिकसरह समान सहुलियत दिनुपर्दछ।

* परिवारसँग भेटघाट गर्न दिनुपर्दछ।

* करदायित्वमा स्वदेशी र विदेशी कामदारबीच भिन्नता हुनुहुँदैन।

* गैरकानूनी आप्रवासन गर्नु गराउनुमा नियन्त्रण ।

* रोजगारी अन्त्य हुँदैमा गैरकानूनी भएका मानिँदैन, कामदारले दोस्रो स्थानमा रोजगारी गर्न पाउनुपर्दछ ।

* रोजगारी, पेशा, सामाजिक सुरक्षा, ट्रेड युनियन अधिकार, सांस्कृतिक र धार्मिक अधिकारको प्रयोग, व्यक्तिगत र सामाजिक स्वतन्त्रता जस्ता कुराहरूमा भेदभाव गर्न पाइँदैन ।

* आफूले कमाएको रकम आफ्नो देशमा पठाउन पाउने अधिकार ।

उपर्युक्त दायराहरू हुँदाहुँदै पनि कुनै मुलुकले यी नियमहरू पालना गरेका छन् भने कुनैले पालना गरेका छैनन् । नियमहरू पालना नगर्ने राष्ट्रमा भने आफ्नो देशको कानूनअनुसार नै आप्रवासी कामदारहरूलाई प्रयोग गरिएको पाइन्छ । तर मुख्य अधिकारबाट नै वञ्चित भएको अवस्थामा भने आइ.एल.ओ.मा उजुरी गर्न पाइन्छ ।

२८. केही महत्वपूर्ण भाषाका शब्दावलीहरू

नेपाली	अरेबियन	कोरियन	मलेसियन
नमस्कार (पहिला आफूले भन्दा)	सलाम वालेकम	आन्याङ्ग हासिप्निका	सलाम वालेकम
नमस्कार (नमस्कार फर्काउँदा)	वालेकम सलाम	आन्यङ्ग हासेयो	वालेकम सलाम
नाम के हो ?	एस इस्म ?	इरुमी बो इम्निक्का ?	आवा पुईया नामासेपा ?
म सीता हुँ ।	आना सीता	नानुन सीता इम्निदा	साया पुईया नामा सीता
कुन देशबाट आउनु भयो ?	एस बेलाएत इगि ?	अदि नारायेस वास्सुप्निक्का ?	आना पिगी ?
धन्यवाद	सुक्रान	खाम्सामिदा	तरिम कसी
दाई	अकु	ह्यङ्ग	वाङ
दिदी	ओक्ति	नुना, अन्नी	
मलाई सन्चो छैन	आना ताबाना	ना अप्फायो	
औषधी	द्वबा	याक	उवाद

नेपाली	अरेबियन	कोरियन	मलेसियन
छिटो छिटो गर्नुहोस्	सुरसुर सोइ	पाली पाली हासेया	छिपत छिपत
पानी	मोया	मुल	एअर
काम	सुगुल	जाग इओव	बेकर्जा
खानु	अक्कील	मग	माकन
घर	बेत्	चिव्	रुमाह
कार्यालय	शरिका	सामुसिल	केन्टोर
आउनु	ताल	वदा	डटाङ्
जानु	रो/एम्सी	खादा	
थाहा छैन	माफी मालुम	मोल्लायो	इन्तालाह
कति बज्यो	कम साः	म्यासिएयो	अपा वक्तु
साँचो	मिफ्ताह	छिन्चा	बेनाइ
किन्नु	इस्तरी	सादा	मेम्बेलि
पसल	बकाला	शुफ	केदाइ
झुटो	कज्जाब	खजीमाल	बरबोहोङ्
रिसाउनु	जालन	साओङ्नान	मराह

२९. ट्रान्जिटको बारेमा जानकारी

आफू पुग्ने (गन्तव्य) राष्ट्रमा जानको लागि सिधा हवाईमार्ग वा विमान नभएको अवस्थामा अन्य कुनै दोस्रो मुलुकमा ओर्लिएर केही समयको पर्खाइपछि त्यहाँको विमान वा हवाईमार्ग प्रयोग गरी गन्तव्य राष्ट्रमा जाने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । यही पर्खाइको समयलाई नै ट्रान्जिट भनिन्छ । ट्रान्जिटको समयको बारेमा हवाई टिकटमा नै उल्लेख भएको हुन्छ । कुन समयमा विमान आइपुग्छ भन्ने कुराको सूचना विमानस्थलभित्रकै विश्राम कक्षमा रहेको विद्युतीय सूचना पाटीमा दिइरहेको हुन्छ । त्यसप्रति सचेत भएर आफू कुन विमान र फ्लाइट (उडान) मा जानु पर्ने हो त्यसको ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । आफू चढ्नुपर्ने विमान वा फ्लाइट छुटाउनु हुँदैन । यदि विमान छुटिहाल्यो भने अलपत्र पर्न सकिन्छ । त्यसकारण ट्रान्जिटको समयमा यताउता जानु हुँदैन । तपाईंको ट्रान्जिटको समय प्रशस्त छ भने विश्राम कक्षको वरिपरि वा ड्युटी-फ्री पसलहरूमा घुम्न सकिन्छ तर अध्यागमन क्षेत्र पार गरेर बाहिर जान भने पाइँदैन, जानु पनि हुँदैन ।

३०. बिमासम्बन्धी जानकारी

वैदेशिक रोजगारमा जानेले रू १० लाखको बिमा गरेर मात्र वैदेशिक रोजगारमा जानुपर्दछ । वैदेशिक रोजगारमा जानेको उमेर र रोजगारको अवधि अनुसार बिमा कम्पनीहरूले रकम पनि फरक फरक तरिकाले लिने गरेको पाइन्छ । नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त बिमा कम्पनीहरूबाट उक्त बिमा गरिन्छ ।

३१. भिषा (प्रवेशाज्ञा) को बारेमा जानकारी

भिषा (प्रवेशाज्ञा) भनेको कुनै एक देशको नागरिकलाई अर्को देशमा प्रवेश गर्न दिइने अनुमतिपत्र हो । भिषा प्राप्त गर्नको लागि सम्बन्धित देशको दूतावास वा कन्सुलेटमा फारम भर्नुपर्ने हुन्छ । उक्त फारममा त्यहाँ जानुको कारण वा उद्देश्यबारे स्पष्ट रूपमा खुलाउनुपर्ने हुन्छ । उक्त कारण वा उद्देश्यसँग असहमत भएमा वा अनुचित लागेमा सम्बन्धित देशको दूतावास वा कन्सुलेटले भिषा नदिन पनि सक्छ । यदि तपाईं कामको सिलसिलामा विदेश जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई काम गर्नको लागि अनुमतिसहितको छुट्टै भिषा चाहिन्छ । काम गर्न स्वीकृति

दिइने भिषाहरू (वर्किङ्ग भिषा) अन्य भिषाभन्दा भिन्न हुन्छ । रोजगार मिलाउने एजेन्सीहरूले पर्यटक भिषाको लागि दर्खास्त दिँदैछन् कि ? भन्ने कुरामा सधैं सचेत हुनुपर्दछ । यदि पर्यटक भिषामा पठाउन लागेको छ भने तपाईंलाई गैरकानूनी प्रवासी कामदार बनाउन लागिएको छ भन्ने बुझ्नु पर्दछ । यदि जान्दाजान्दै पनि थुप्रै रकम लगानी गरेर विदेश जानुभयो भने तपाईं अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पर्नुहुन्छ ।

भिषाका प्रकारहरू

(क) वर्किङ्ग भिषा (विदेशमा काम गर्न जानेहरूले लिनु पर्ने भिषा)

(ख) ट्रान्जिट भिषा

(ग) कामकाजी (अफिसियल) भिषा

(घ) टुरिष्ट (पर्यटकीय) भिषा

(ङ) कूटनैतिक भिषा

(च) गैर पर्यटकीय भिषा

(छ) विजनेस भिषा

(ज) रेसिडेन्सियल भिषा

(झ) अध्ययन भिषा

३२. वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषबारे जानकारी

वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोष नेपाल सरकारले २०६४ फाल्गुण ८ गते स्थापना गरेको कोष हो । इजाजत प्राप्त संस्थाहरूमार्फत वैदेशिक रोजगारमा जाने कामदारले 'वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड' मा करार अवधि अनुसार रकम जम्मा गर्नु पर्दछ । (३ वर्षको करार अवधि भएमा रु. १५००/- र सोभन्दा बढी भएमा रु. २५००/- नगद जम्मा गर्नुपर्दछ ।) उक्त रकम कल्याणकारी कोषमा जम्मा हुन्छ । यसरी कोषमा जम्मा भएको रकमबाट वैदेशिक रोजगारमा गई कुनै कारणवश मृत्यु हुने कामदारको परिवारलाई बोर्डले ७ लाख रकम उपलब्ध गराउने व्यवस्था छ । उक्त रकमका लागि मृतकको परिवारले मृत्यु भएको १ वर्षभित्रै बोर्डमा निवेदन दिनु पर्दछ । मृतकको लाश घरसम्म निशुल्क पुऱ्याउने व्यवस्था छ । त्यस्तै कामदार कामकै सिलसिलामा दुर्घटनामा परी अङ्गभङ्ग भएको अवस्थामा वा कामकै कारण अस्वस्थ भई काम गर्न नसक्ने अवस्थामा स्वदेश फर्किएको अवस्थामा पनि उक्त रकमबाट केही हिस्सा रकम सहयोग गरिरहेको छ । यसको लागि कामदार आफैले स्वदेश फर्किसके पश्चात तुरुन्त बोर्डमा सम्पर्क गरी निवेदन दिनु पर्दछ ।

३३. कफला प्रणालीको बारेमा जानकारी

कफला प्रणाली भनेको के हो ?

साउदी अरेबिया, बहराइन, कुवेत, कतार, संयुक्त अरब इमिरेट्स (यु.ए.ई), ओमान, लेबनान लगायत मध्यपूर्वका अन्य केही मुस्लिम देशहरूमा त्यहाँको कम्पनी तथा रोजगारदाताहरूले विदेशी कामदार मगाउने र काममा लगाई उक्त अवधिसम्म आफ्नो अधीनमा राख्ने प्रक्रियालाई कफला प्रणाली भनिन्छ । पश्चिम एसियाको धेरैजसो देशहरूमा कामदार र रोजगारदाता/मालिक बीचको सम्बन्ध नियमन गर्नका लागि सन् १९५० मा कफला प्रणालीको सुरुवात भएको पाइन्छ ।

कफला प्रणालीमा भएका मुख्यमुख्य प्रावधानहरू :

* खाडी मुलुकमा घरेलु कामदारलाई त्यहाँको श्रम ऐनले अन्य औपचारिक क्षेत्र सरह समेट्दैन ।

* कफला प्रणालीमा विदेशी पाहुनाप्रति गरिने व्यवहार र उनीहरूको सुरक्षा गर्ने जिम्मेवारी सम्बन्धी व्यवस्था छ । कफलामा कामदारको घुमफिर गर्ने स्वतन्त्रता, भिषा लगायतका सबै कुरा रोजगारदाताको अधीनमा हुन्छन् ।

* घरेलु कामदारको भिषा र कानूनी हैसियत रोजगारदाता वा कफलासंग जोडिएको हुन्छ । रोजगारदाताले कामदारको आर्थिक र कानूनी दायित्व पूर्ण रूपमा लिनु पर्दछ । (यस अन्तर्गत कामदारको ज्याला, स्वास्थ्य परीक्षण, कामदार पुगेपछि राष्ट्रिय परिचयपत्र उपलब्ध गराउने काम गर्नु पर्दछ ।)

कफला प्रणालीको विशेषता :

* करार अवधि कम्तीमा २ वर्ष
* कामदारको भिषा र कानूनी हैसियतमा रोजगारदाताको रोजगारदाताको पूर्ण नियन्त्रण हुन्छ ।
* रोजगारदाताले कामदारको आर्थिक र कानूनी जिम्मेवारी पूर्ण रूपले लिन्छ ।
* कामदारको गतिशीलता माथि (स्वतन्त्र रूपमा हिँडडुल गर्ने) रोजगारदाताको पूर्ण नियन्त्रण हुन्छ ।
* यो प्रणालीअन्तर्गत रोजगारदाता बदल्न निषेध गरिएको हुन्छ अर्थात तोकिएको रोजगारदाताले करार अवधिभर अनुबन्धित गर्दछ । करारमा तोकेकोभन्दा फरक अर्थात् अन्य रोजगारदाताको अधीनमा काम गरेको पाइएमा कानूनको उल्लंघन गरेको ठहरिन्छ । त्यो कानूनअनुसार दण्डनीय हुने व्यवस्था रहेको छ ।

* करारअवधि समाप्तिपछि रोजगारदाता /मालिकको लिखित अनुमति लिएर मात्र आफ्नो देश फर्किन पाइन्छ।

धेरै नेपालीहरू आप्रवासी कामदारहरू गन्तव्य देशमा पुगेपछि रोजगारदाता/मालिक मन परेन, सम्झौता अनुसारको काम, तलब तथा अन्य तोकेको सेवा सुविधाहरू दिइएन साथै दुर्व्यवहार भयो, काम गाह्रो भयो आदि भनेर मालिक वा कम्पनी छोडी भागेर अन्य ठाउँमा काम गर्ने गरेको पाइन्छ । यसरी आफ्नो आधिकारिक रोजगारदाता छोडेर अन्यत्र काम गर्न जाँदा कफला प्रणाली तोडिएको अर्थात उल्लंघन गरेको मानिन्छ । त्यस्तो अवस्थामा कामदारहरू कडा सजायको भागिदार बन्नु पर्दछ ।

३४. तपाईंलाई विदेशमा समस्या पर्दा कसले सहयोग गर्नसक्छ ?

सहयोग गर्नसक्छ ?

* आफ्नो देशको दूतावास, कन्सुलर वा श्रम-सहचारीहरू।
* श्रम कार्यालय, वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संस्था ।
* त्यो देशकामजदुर युनियनहरू,प्रवासीमजदूर युनियनहरू
* मानव अधिकारवादी सङ्घ/संस्थाहरू

३५. वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी सहयोगी सङ्घसंस्थाहरू

संस्था	ठेगाना
ओरेक नेपाल	बालकुमारी, ललितपुर फोन : ९७७-०१-५१८६०७३, ५१८६३७४ फ्याक्स : ९७७-०१-५१८६२७१ इमेल : ics@worecnepal.org, safemigration@worecnepal.org
पौरखी	चुनदेवी, छड्के मार्ग फोन/फ्याक्स : ९७७-०१-४७२०८५३, ४७२०८५४ इमेल : pourakhi@mail.com.np
युथ एक्सन नेपाल	कालोपुल, काठमाडौं फोन : ०१- ४४२७२७० इमेल : youthactionnepal@ntc.net.np
निड्स	महाराजगञ्ज, काठमाडौं फोन : ९७७-०१-४७२१२७७ इमेल : nids@mail.com.np
पीएनसीसी	अनामनगर, काठमाडौं फोन : ०१-२३१४०२, ४२४१३५४ इमेल : info@pncc.org.np

संस्था	ठेगाना
पिपुल फोरम	कालिकास्थान, काठमाडौं फोन/फ्याक्स : ९७७-०१-४४२३९७३, ४७८७२२६ इमेल : forum2060@yahoo.com
जिफन्ट	पुतलीसडक, काठमाडौं फोन : ९७७-०१-४१६८००० फ्याक्स : ९७७-०१-४१६८०१२ इमेल : dıa@gefont.org
महिला कानून तथा विकास मञ्च	थापाथली, काठमाडौं फोन : ९७७-०१-४२४२६८३, ४२३३५२४ फ्याक्स : ९७७-०१-४२४०६२७ इमेल : fwld2013@gmail.com info@fwld.org
पपुलेसन वाच	झम्सीखेल, ललितपुर फोन : ९७७-०१-५५३१८९६, फ्याक्स : ९७७-०१-५५४७६१६ इमेल : infor@popwatch.org.np

३६. स्वदेशस्थित सहयोगी सरकारी निकायहरू

संस्था	ठेगाना
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय	सिंहदरबार, काठमाडौं फोन : ९७७-०१-४२११८८९, ४२११९९१ फ्याक्स : ९७७-०१-४२११८७७ इमेल : info@moltm.gov.np
वैदेशिक रोजगार विभाग	काठमाडौ, नेपाल फोन : ९७७-०१-४७८२४५४ इमेल : info@dofe.gov.np
वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड	नयाँ बानेश्वर, काठमाडौ फोन : ९७७-०१-४१०५०५८, ४१०५०६८ टोल फ्रि नं. १६६००१-५०००५ इमेल : info@fepb.gov.np
परराष्ट्र मन्त्रालय	सिंहदरबार, काठमाडौं फोन : ९७७-०१-४२००१८२ ९७७-०१-४२००१८३ टोल फ्रि नं. १६६०-०१-००१८६ फ्याक्स : ९७७-०१-४२०००६१ इमेल : info@mofa.gov.np

३८. विदेशमा रहेका केही नेपाली दुतावास तथा महावाणिज्य दूतावासहरूको ठेगाना र सम्पर्क नम्बरहरू

Embassy of Nepal in Abu Dhabi, UAE Sector W 15-2, Villa No.13/1, Plot No.40 Al Karama Street, Al Karama Area (Opposite Mos'ab Bin Omier Mosque close to bus parking yard-Abu Dhabi-United Arab Emirates. Tel. +971 2 634 4767, +971 2 634 4385 FFax. 97126344469 Email. nepemuae@emirates.net.ae eonabudhabi@mofa.gov.np Website. www.nepembassyuae.ae
Embassy of Nepal, Bangkok 4/1, Soi 27, Sukhumvit 71 Road, Bangkok 10110, Thailand Telephone: +662 3902280,+662 3917240 Fax: +662 3812406 Email: eonbangkok@mofa.gov.np Website: https://th.nepalembassy.gov.np; www. nepalembassybangkok.com

Embassy of Nepal, Beijing No 1, Xi Liu Jie, San Li Tun, Beijing 100600 Visa & General Enquiry : +86-10-6532 1795 Ext. 11 Passport & Consular matters: 6532 1795 Ext. 18 Student Affairs/Trade & Commerce: 6532 1646 Political Affairs & Media: 6532 3126 Office of the Ambassador: 6532 5729, 6532 1795 Office of the Military Attache: 6532 2996 Fax: 6532 3251 Email: beijing@nepalembassy.org.cn Web: cn.nepalembassy.gov.np
Embassy of Nepal, Berlin Guerickestrasse 27(2nd Floor) 10587 Berlin-Charlottenburg Tel. +49 (030) 34 35 99 -20,-21,-22 Fax. +49 (030) 34 35 99 -06 Email: berlin@nepalembassy.de; nepembgermany@gmail.com; eonberlin@mofa.gov.np
Brasilia, Embassy of Nepal **SHIS QI. 11, Conjunto 03, Casa 20 Lago Sul Brasília DF** **CEP: 71.625-230** **Phone: +**55 –61 – 3541-1232/1843 **Fax**: +55–61–3541-1229 **Email**: embaixadanepal@gmail.com

Brussels, Embassy of Nepal 210 Avenue Brugmann 1050 Brussels, Belgium Tel: 0032 2 346 26 58 Fax: 0032 2 344 13 61 Email: embn@skynet.be eonbrussels@mofa.gov.np
Embassy of Nepal in Cairo, Egypt **EMBASSY OF NEPAL** **23 B MOHAMMED MAZHAR STREET, ZAMALEK, CAIRO** **ARAB REPUBLIC OF EGYPT.** **PHONE: 0020 2 27369482, 0020 2 273369483** **FAX: 0020 2 27369481** **EMAILS: EONCAIRO@MOFA.GOV.NP** **G.NEPALEMBASSY@GMAIL.COM** **WEBSITE: EG.NEPALEMBASSY.GOV.NP**
Embassy of Nepal in Colombo, Sri Lanka 15/3, Guildford Crescent Colombo-7 Sri Lanka Phone -(+94) 11-268-9656 / 7 FAX -(+94) 11-268-9655 Email: eoncolombo@mofa.gov.np

Embassy of Nepal in Denmark Esplanaden 46, 2.sal 1263 Copenhagen Denmark Telephone: (+45) 44 44 40 26/35 Fax: (+45) 44 44 40 27
Embassy of Nepal in Dhaka, Bangladesh Embassy of Nepal United Nations Road, Road No. 2 Baridhara Diplomatic Enclave Dhaka – 1212, Bangladesh. Telephones : 880-2-9892490, 9892568 Fax : 880-2-9846401 E-mail : eondhaka@dhaka.net Web : http://www.nepembassy-dhaka.org
Embassy of Nepal in Doha, Qatar Embassy Of Nepal, Doha, State of Qatar, Zone Number-56, Rawdat Umm Al-Theyab Street, Street Number-681, Abu Hamour Area (Ain Khaled) Tel: +974 44675681 Fax:+974 44675680 Email:nembdoha@gmail.com,eondoha@mofa.gov.np Post Box No. 23002

Permanent Mission of Nepal to the UN and other INGOs in Geneva, Switzerland 81, rue de la Servette, 1202 Geneva, Switzerland. Tel. 733 2600, 733 2621 Fax. 0041-22-7332 722 Email. mission.nepal@bluewin.ch, geneva@ mofa.gov.np Website:www.nepalmissiongeneva.org
Consulate General of Nepalin Hong Kong Unit 715, North Tower, Concordia Plaza 1 Science Museum Road Tsim Sha Tsui (East), Kowloon, Hong Kong Tel. 2369 7813 Fax. 00852-2824 2970 Email. cgnhk@biznetvigator.com, hongkong@mofa.gov.np Website. www.nepalconsulatehk.org/
Embassy of Nepal in Kuwait City, State of Kuwait Al-Jabriya Area Block No. 8, Street No. 13, Building No. 514 Telephone: (00965) 25321603, 25321604, 25321605 Fax: (00965) 25321601, 25321628 Website: www.kw.nepalembassy.gov.np Email: eonkuwait@mofa.gov.np

Embassy of Nepal in Kuala Lumpur, Malaysia Wisma Paradise (Levels 1, 3 and 9) No. 63 Jalan Ampang 50450 Kuala Lumpur Malaysia TELEPHONE : (+60) 3-2020 1898 / 9 FAX: (+60) 3-2020 1894 EMAIL:eonkualalumpur@mofa.gov.np WEBSITE :my.nepalembassy.gov.np
Consulate General of Nepal in Lhasa, China Norbulingka Road-13, Lhasa Tibet Autonomous Region of the People's Republic of China Tel: +86-891-6813965, 6822881, 6815744 Fax: +86-891-683 6890 E-mail:cgnlhasa@hotmail.com, lhasa@mofa.gov.np
Embassy of Nepal in London, UK Embassy of Nepal, 12A Kensington Palace Gardens, London W8 4QU. Phone: +44 (0)20 72291594 Fax: +44 (0)207 7929861 Email: consular@nepembassy.org.uk (For visa,passport,NRN Card and other consular services) Fax: +44 (0)207 7929861 Email: consular@nepembassy.org.uk (For visa, passport, NRN Card and other consular services)

Embassy of Nepal in Moscow, Russia

2nd Neopalimovsky Pereulok 14/7, Moscow-119121, Russia
Telephone No.: +7 499 2528215
Fax No.: +7 499 2528000
Email: eonmoscow@mofa.gov.np (For queries & services: embassyofnepalmoscow@gmail.com)

Embassy of Nepal in New Delhi, India

Address: Embassy of Nepal Barakhamba Road, New Delhi, India.
Phone: Tel. : +91-11 23476200 | 2332 8066 / 9969 / 9218 / 7361
Fax.: +91-11 2332 6857 / 9647
Ambassador office:
ambassadornep@gmail.com

Consulate General of Nepal in Kolkata

Address: 1, National Library Avenue, Alipore, Kolkata – 700 027, West Bengal, India
Phone:+91 33 2456 1224 Fax: +91 33 2456 1410
FOR INQUIRY REGARDING TO SERVICES RENDERED BY THIS CONSULATE GENERAL
Ms. Sita Basnet, Consul
Land line number : 2456 1224/1103 extn. 203 (O)
Mobile No.
Email:
nepalconsulate@gmail.com
cgnkolkata@mofa.gov.np
sita.basnet@mofa.gov.np

Embassy of Nepal in Ottawa, Canada 408 Queen Street, Ottawa, Ontario, Canada Post Code: K1R 5A7 Phone No: 613 680 5513 Fax No: 613 422 5149 Email: nepalembassy@rogers.com, eonottawa@mofa.gov.np
Embassy of Nepal in Paris, France 45 bis, rue des Acacias 75017 Paris, France Tel: ++33 (0) 14622 4867 (10:00-01:00PM and 02:00PM-05:00PM) Tel: ++33 (0) 17716 5257 (For Nepali Passports) Fax: ++33 (0) 14227 0865 E-mail: nepalinparis@noos.fr
Embassy of Nepal in Pretoria, South Africa 976 Francis Baard Street Arcadia, Pretoria, 0083 Tel: 012 342 7546 Fax: 012 342 3619 Email: eonpretoria@mofa.gov.np Website: za.nepalembassy.gov.np

Embassy of Nepal in Moscow, Russia 2nd Neopalimovsky Pereulok 14/7, Moscow-119121, Russia Telephone No.: +7 499 2528215 Fax No.: +7 499 2528000 Email: eonmoscow@mofa.gov.np (For queries & services: embassyofnepalmoscow@gmail.com)
Embassy of Nepal in New Delhi, India Address: Embassy of Nepal Barakhamba Road, New Delhi, India. Phone: Tel. : +91-11 23476200 | 2332 8066 / 9969 / 9218 / 7361 Fax.: +91-11 2332 6857 / 9647 Ambassador office: ambassadornep@gmail.com
Consulate General of Nepal in Kolkata Address: 1, National Library Avenue, Alipore, Kolkata – 700 027, West Bengal, India Phone:+91 33 2456 1224 Fax: +91 33 2456 1410 FOR INQUIRY REGARDING TO SERVICES RENDERED BY THIS CONSULATE GENERAL Ms. Sita Basnet, Consul Land line number : 2456 1224/1103 extn. 203 (O) Mobile No. Email: nepalconsulate@gmail.com cgnkolkata@mofa.gov.np sita.basnet@mofa.gov.np

Embassyof Nepal in Riyadh,Saudi Arabia Address : Al Urubah Street, Al-Jouf Road (Near Sulaymanieh Hotel) Riyadh 11693, Kingdom of Saudi Arabia Post Box No.: 94384 Telephone : +966-11- 4611108/ 4645170 Fax : +966-11- 4640690/ 4651823 Website : www.neksa.org Email : info@neksa.org
Embassy of Nepal in Seoul, South Korea 19, 2gil Seonjam-ro, Seongbuk-gu, Seoul (Embassy Location) Tel. No. 0082 (02) 37899770/1 Fax No. 0082 (02) 7368848 Email: eonseoul@mofa.gov.np nepembseoul2015@gmail.com nepembseoul@yahoo.com Website: kr.nepalembassy.gov.np Consular Contact Number for Urgency: 1) Deputy Chief of Mission: 01033224848 2) Counsellor (Labour): 01094949221

Embassy of Nepal in Tel Aviv, Isreal 2 Kaufman St. 14th floor Tel Aviv 68012. Tel: +972(0)3 510 0111 Fax: +972(0)3 516 7965 Email: nepal.embassy@012.net.il Web: www.il.nepalembassy.gov.np
Embassy of Nepal in Tokyo, Japan ADDRESS:Nepalese Embassy in Tokyo, Japan Fukukawa House B 6-20-28 Shimomeguro, Meguro-Ku Tokyo 153-0064 Japan TELEPHONE:(+81) 3-3713-6241 / 2 FAX:(+81) 3-3719-0737 EMAIL:eontokyo@mofa.gov.np nepalembassy.japan@gmail.com WEBSITE:jp.nepalembassy.gov.np

Nepalese Consulate in Osaka, Japan ADDRESS:Nepalese Honorary Consulate General in Osaka, Japan 3F Imanishi Bld, 6-9-21 Kamimoto-cho, Tennoji-ku Osaka-shi, Osaka 543-0001 Japan TELEPHONE:(+81) 6-6676-0120 FAX:(+81) 6-6779-3325
Embassyof Nepal in Washington DC, USA Address: 2131 Leroy Place, NW, Washington, DC 20008 Telephone: +1 (202) 667 4550 Fax: +1 (202) 667 5534 Emails: General Inquiry: eonwashington@mofa.gov.np, info@nepal-embassyusa.org Consular Inquiry: consular@nepalembassyusa.org Passport Inquiry: passport@nepalembassyusa.org Visa Inquiry: visa@nepalembassyusa.org Economic Diplomacy Inquiry (Aid, Trade, Investment, Tourism) : ec@nepalembassyusa.org Press Inquiry: press@nepalembassyusa.org Website: www.nepalembassyusa.org / us.nepalembassy.gov.np

Permanent Mission of Nepal to the United Nations in New York, USA 820 Second Avenue, Suite 17B, New York, NY 10017 Phone: (212) 370-3988 Fax: (212) 953-2038 Email: nepal@un.int
Embassy of Nepal in Yangon, Burma Address : No. 16, Natmauk Yeiktha Street, Tamwe Township, Yangon, Myanmar Telephone : +95 – 1 – 545880, 557168 Fax : +95 – 1 – 549803 Email : eonyangon@mofa.gov.np Website: https://mm.nepalembassy.gov.np/

३८. ओरेक नेपालको जिल्ला शाखा कार्यालयका ठेगाना र सम्पर्क नम्बरहरू

ओरेक नेपाल, केन्द्रीय कार्यालय

ललितपुर उपहानगरपालिका वार्ड नं. ९, बालकुमारी, ललितपुर
फोन नं. : ९७७-०१-५१८६०७३, ५१८६३७४
फ्याक्स नं. : ९७७-०१-५१८६२७१
इमेल : ics@worecnepal.org
safemigration@worecnepal.org

ओरेक उदयपुर

त्रियुगा नगरपालिका वार्ड नं. १६, राजावास, उदयपुर
फोन नं. : ९७७-०३३-६००१२९/९८५२८३२५०४
इमेल : dcudayapur@worecnepal.org

ओरेक मोरङ्ग

विराटनगर नगरपालिका, जनपथ टोल विराटनगर, मोरङ्ग
फोन नं. : ९७७-०२-१४७०२३८,
०२-१४७००४५, ९८५२०२३४२९
इमेल : dcmorang@worecnepal.org

ओरेक धनुषा

जनकपुर नगरपालिका, पिडरिया माई चोक,
जनकपुर, धनुषा
फोन नं. : ९७७-०४१-५२२६०९, ९८५४०२३५९९
इमेल : dhanusha@worecnepal.org

ओरेक सिरहा

लहान, सिरहा
फोन नं. : ९७७-०३३-५६२४४१, ९८५२८३११२५
इमेल : dcsiraha@worecnepal.org

ओरेक दाङ्

घोराही, दाङ्
फोन नं. : ९७७-०८२-५१८७६३६, ९८५७८२०९३८
इमेल : dcdang@worecnepal.org

ओरेक धनगढी

धनगढी नगरपालिका, हसनपुर, कैलाली
फोन नं. : ९७७-०९१-५२५२६१, ०९१-५२६९५६, ९८४८४२८५२४
इमेल : dckailali@worecnepal.org

नोट :

Supported by
Work in Freedom Programme –ILO funded by DFID

International Labour Organization

Department for International Development