Australian Red Cross

redcross.org.au/workrighthub

कार्यस्थलमा हुने शोषणबाट आफूलाई बचाउने तरिका

जागिरको खोजिका लागि सुझावहरू

- ☐ आफ्नो विवेकमा विश्वास गर्नुहोस् । कुनै परिस्थिति वा व्यक्तिले तपाईंलाई असहज महसुस गराउँछ विवेक प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ☐ सम्भाव्य रोजगारदातालाई पहिलोपटक भेट्दा कसैलाई आफूसँगै लैजानुहोस् ।
- ☐ तपाईंले विश्वास गर्ने कसैलाई आफू कहाँ छु भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस्, विशेषगरी तपाईं विकट कार्यस्थलमा जाँदै हुनुहुन्छ भने ।
- ☐ तपाईं खतरामा हुनुहुन्छ वा कुनै व्यक्ति/परिस्थिति संकास्पद छ भन्ने महसुस गर्नुभयो भने कुनै विश्वासिलो साथी/नातेदारलाई थाहा दिनुहोस् ।
- ☐ सबै महत्त्वपूर्ण कागजात र परिचयपत्रहरू सधैँ आफैसँग राख्नहोस् ।
- ☐ तपाईं समस्यामा परेको बेला सम्पर्क गर्न सुरक्षित व्यक्तिको सहित महत्त्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरू फोनमा राख्नहोस् ।
- ☐ जहिले पनि आफ्नो फोन, बैंक खाताको पहुँच, र आफूलाई आवश्यक औषधी आफूसँगै राख्नहोस् ।
- ☐ तपाईं तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ जस्तो लाग्छ वा आपतकालिन अवस्था अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने 000 मा कल गर्नुहोस् ।

नयाँ जागिरको बारेमा सोँच्दा र सुरु गर्दा आवश्यक सुझावहरू

- ☐ **तपाईंको प्रवेशाज्ञाले तपाईंले सहमति जनाउनु भएको काम र कार्य घण्टाको काम गर्न तपाईँलाई अनुमति दिन्छ भन्ने निश्चित गर्नुहोस् ।** तपाईं अनिश्चित हुनुहुन्छ भने तपाईंले कानुनी सहायता लिनु पर्छ ।
- ☐ **पद, कर्तव्य, घण्टा, र कार्य स्थितिको बारेमा समेत गरी जागिरको बारेमा जानकारी माग्नुहोस् ।**
- ☐ **खराब कार्य स्थिति हुने पदको बारेमा सचेत रहनुहोस्, जस्तैः**
  - घण्टाको न्युनतम पारिश्रमिक अन्तर्गत भुक्तानी गरिने । मिति 2022 जलाई 1 का दिनदेखि न्यूनतम राष्ट्रिय ज्याला प्रति घण्टा $21.38 अष्ट्रेलियाली डलर र प्रति हप्ता $812.60 अष्ट्रेलियाली डलर रहेको छ । यो रकम प्रत्येक वर्ष बढ्दछ ।
  - जागिर प्राप्त गर्नका लागि तलब बिना तालिम पूरा गर्नुपर्ने वा ट्रायल वा परीक्षण अवधिमा तलब नदिइने
  - काममा धम्की दिइने वा विभेद गरिने
  - तपाईंको आयबाट रोजगारदाताले ठुलो रकम कटौती गर्न सहमति माग्ने

Australian Red Cross

redcross.org.au/workrighthub

- लामो समयसम्म काम गर्नु पर्ने वा प्रवेशाज्ञाले अनुमति दिए अनुसार भन्दा बढी समय काम गर्नु पर्ने
- असुरक्षित कार्य वातावरणमा काम गर्नु पर्ने वा खतराजनक कार्य गर्नु पर्ने
- तपाईं कहाँबाट काममा जानुहुन्छ र कामबाट कहाँ जानुहुन्छ भन्ने कुराको निगरानी र नियन्त्रण गरिने
- कार्यस्थलमै वा रोजगारदाताले प्रदान गरेको आवासमा सुत्नु पर्ने ।

☐ **तपाईंले जसका लागि काम गर्नु हुनेछ वा जसलाई भेट्नुहुनेछ सो व्यक्ति वा व्यावसायको वैधानिक नाम जान्नुहोस् ।** व्यावसायहरूको प्रायजसो करको उद्देश्यका लागि अस्ट्रेलियन विज्नेस नम्बर (ABN) हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो नाम वा ABN प्रदान गर्न चाहेनन् भने सावधानीपूर्वक प्रक्रिया अगाडि बढाउनुहोस् ।

☐ **कार्य सुरु गर्नुपूर्व व्यावसायको वैधानिक दर्ता जाँन्नहोस्ः**

- तपाईंले व्यावसायहरू अस्ट्रेलियन सुरक्षा र लगानी आयोग (ASIC) मा दर्ता भएका छन् कि छैनन् भनि जाँच्न सक्नुहुनेछ
- तपाइँले ABN वा ABN लुकअप मार्फत रोजगारदाताको वैधानिक नाम र व्यावसायको प्रकार पत्ता लगाउन सक्नुहुनेछ ।

☐ **कुनै रोजगारदातालाई पहिलोपटक भेट्दा ख्याल राख्नहोस्ः**

- एक्लै जानुभन्दा आफुसँगै कसैलाई लानुहोस्
- अरु मानिस पनि भएको वातावरण वा सार्वजनिक स्थलमा भेट्ने प्रयास गर्नुहोस्
- तपाईं कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ, कसलाई भेट्दै हुनुहुन्छ, र कति खेर फर्कनु हुन्छ भन्ने बारे विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्नुहोस् ।

☐ **आफूलाई सहज महसुस भएमा मात्र आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी (जस्तैः घरको ठेगाना) वा व्यक्तिगत परिचय जनाउने कागजातको प्रतिलिपि (जस्तैः पासपोर्ट) प्रदान गर्नुहोस् ।** तपाईंले आफ्नो सक्कली कागजात सधैँ आफैसँग राख्नपर्छ ।

☐ **काम सुरु गर्नुअघि आफ्नो रोजगारदातासँग आफ्नो कामको अवस्थाको बारेमा छलफल गरी सहमति जनाउनुहोस् ।** उदाहरणका लागिः

- रोजगार सम्झौता पत्रको एक प्रति मागेर राख्ने
- तपाईंलाई हस्ताक्षर गर्न लगाइएको कुनै पनि सम्झौता पत्र पढ्ने र बुझ्ने
- लिखित सम्झौता नभएको भए तपाईं र रोजगारदाताले कामको बारेमा के छलफल गर्नुभयो र कस्तो सम्झौता गर्नुभयो सोको रेकर्ड राख्नहोस् ।

☐ **आफ्नो कामको बारेमा रेकर्ड राख्नहोस, जस्ले गर्दा तपाइँले आफ्नो अनुभव प्रमाणित गर्न सक्नुहुनेछ, जस्तैः**

- तपाईंको कार्य समयको रेकर्ड राख्ने र पत्ता लगाउने
- तपाईंको कामसम्बन्धी व्यवस्था बारेको महत्त्वपूर्ण कागजातहरूको प्रतिलिपि राख्ने
- तपाईंको कार्य अवस्थाको रेकर्ड र प्रमाण राख्ने
- तपाईंलाई भुक्तानी गरिएको रकम र तपाईंले गर्नु भएको कार्य समय मिल्छ/मिल्दैन जाँच्ने । प्रत्येक रोजगारदाताले आफ्नो कर्मचारीलाई नियमित रुपमा भुक्तानी पत्र बुझाउनुपर्छ ।

This Modern Slavery Grant activity received grant funding from the Australian Government.