

१.

आफ्ना अधिकारहरु थाहा पाउनुहोस

तपाइलाई सहयोगको चाहिएमा यो पाम्प्लेट मा दिइएका साभै सम्पर्क हुने (हटलाइन्स) टेलिफोनका लाइन मध्ये कुनै एकमा फोन गर्नुहोस ।

सम्युक्त राज्यमा काम गर्न वा पढन अस्थायी रूपमा आउनका लागि गैरआप्रवासी प्रवेशाज्ञा (भिसा) पाउनका निम्नित तपाइले आवेदन गर्नु भएको कारणले गर्दा तपाइले यो पाम्प्लेट पाउदै हुनुहुन्छ । तपाइ सम्युक्त राज्यमा आइपुरनु भए पछि तपाइले आफ्ना अधिकारहरु थाहा पाउनका लागि तपाइलाई सहयोग पुच्याउनु यो पाम्प्लेटको उद्देश्य हो । यद्यपि तपाइ संयुक्त राज्यमा अस्थायी रूपमा मात्र वस्नु हुनेछ तापनि संयुक्त राज्यका नागरिकहरु र वासिन्दाहरूले कार्यथलोमा उपभोग गर्न पाउने आधारभूत अधिकारहरु मध्ये धेरै जसो उपभोग गर्न पाउनका लागि तपाइ पनि हकदार हुनुहुनेछ ।

यस पाम्प्लेटले कार्यथलोमा पाइने तपाइका आधारभूत अधिकारहरुका वारेमा विहंगम रूपमा उल्लेख गर्दछ । आफ्ना अधिकारहरुका वारेमा थाहा पाएपछि दुव्यवहारवाट आफूलाई जोगाउन यसवाट तपाइलाई सहयोग पुराउनेछ । तपाइ संयुक्त राज्यमा रहदा यो पाम्प्लेट साथमा नै राख्ने गर्नुहोस र सहयोग चाहिने अवस्था आइ परेमा यसलाई प्रयोग गर्नुहोस ।

मानव वेचविखन जस्ता निकै गम्भीर प्रकृतिका दुव्यवहारका विरुद्धमा तपाइले आफूलाई जोगाउनका लागि तपाइलाई सहयोग पुगोस भन्ने हेतुले पनि यो पाम्प्लेटको रचना गरिएको थियो । मानव वेचविखन आधुनिक जमानामा हुने दासत्वको एक किसिमको रूप हो रोजगारदातावाट वा अरु व्यक्तिद्वारा शारीरिक र मानसिक रूपमा दुर्घटनाका परिस्थितिवाट छुटकरा पाउन उ च्वतन्त्र छैन भन्ने कुरा एउटा व्यक्तिलाई (स्त्री वा पुरुष) अनुभूत यसवाट हुन जान्छ । **तपाइ एउटा दुर्घटनाका परिस्थितिवाट छुटकरा रोजगारीको परिस्थितिमा जकडिनु भएको छ भन्ने कुरालाई ठम्याउनु नै सहयोग पाउनका लागि चालिने पहिलो खुडकिला हो ।**

यदि तपाइ सम्युक्त राज्यमा आइ पुरनु भयो र तपाइलाई कामगर्दा समस्या आइ पन्यो भन्ने तपाइले तुरन्तै सहयोग लिन खोज्नु पर्दछ । यदि तपाइको रोजगारदाता (स्त्री वा पुरुष) ले तपाइलाई संयुक्त राज्यमा कानूनी अधिकार प्राप्त छैन भनेर भन्नेमा तपाइ उनको कुरामा विश्वास नगर्नुहोस । आफ्नो रोजगारदाता, ठेकेदार वा तपाइलाई भर्ना गर्ने व्यक्तिवाट दिइने कानूनी सल्लाहलाई तपाइ स्वीकार नगर्नुहोस । तपाइको पक्षमा प्रतिनिधित्व गर्ने वाकिलले मात्र तपाइलाई कानूनी परामर्श दिनु पर्दछ ।

तपाइका अधिकारहरु हनन गरिएका छन् भन्ने कुरामा यदि तपाइ विश्वस्त हुनु भयो भन्ने यस कुरामा सहयोग पुच्याउन सक्ने स्थानीय संगठनहरु समक्ष सहयोग लिनका लागि पुग्न समर्थ हुन पाम्प्लेटमा उल्लेख भएका हटलाइन फोनहरुवाट तपाइलाई सहयोग पुग्नेछ । **ती संगठनहरु संग सम्पर्क राख्न नडराउनुहोस । तपाइलाई सहयोग गर्नका लागिनै तिनीहरु खडा भएका हुन ।**

यो पाम्प्लेट कानूनी परामर्शको सङ्ग्रहालय निकालिएको होइन । काम गर्न र पढनका लागि अस्थायी रूपमा दिइने प्रवेशाज्ञाहरु (भिसा) विभिन्न किसिमका छन् र तपाइले आफ्नो भिसाको सम्बन्धमा वढी कुराहरुको जानकारी लिनका लागि सोधखोज गर्दा डराउनु पैर्ने ।

यदि तपाइका अधिकारहरु हनन भएका छन् भन्ने तलका निशुल्क (टोल फ्रि) नम्वरहरुमा फोन गर्नुहोस :

नेशनल हुमन ट्राफिकिङ रिसोर्स सेन्टर

(मानव वेचविखन राष्ट्रिय श्रोत केन्द्र)

१-८८८-३७३-७८८८

(चौंविसै घण्टा)

ट्राफिकिङ इन पर्सन्स एण्ड वर्कर एक्सल्प्याइटेशन टास्कफोर्स कम्प्लेन्ट लाइन

(व्यक्तिहरुलाई वेचविखन तथा कामदारहरुको शोषण सम्बन्धमा गठित कार्यदललाई उजुरी गर्ने फोन नम्वर)

१-८८८-४२८-७५८९

(सोमवार-शुक्रवार, विहान ९ वजे देखि वेलुका ५ वजे सम्म पूर्वीय समय)

[2]

के तपाइ काम गर्न वा पढनका लागि अस्थायी रूपमा सम्युक्त राज्यमा आउदै हुनुहुन्छ ?

हामीलाई विश्वास छ, तपाइको यहाँको वसाई रोचक एवं लाभप्रद हुने छ। केही गरी यदि तपाइले कुनै किसिमको समस्याहरु भेल्नु पर्ने भयो भने तपाइका अधिकारहरु छन् र तपाइले सहयोग पाउन सक्नुहुन्छ।

[3]

तपाइलाई अधिकार छ :

- राम्रो संग व्यवहार गरिनु पर्ने र काम गरे वापत उचित ढंगले ज्याला दिइनु पर्ने ;
- तपाइको इच्छा विपरित तपाइलाई काममा लगाइ नराउने;
- आफ्नो राहधानी (पासपोर्ट) र आफ्नो परिचय खुल्ने अन्य कागजातहरु आफ्नै साथमा राख्नुहोस ;
- आफुले नै कुनै प्रतिशोध नगरी दुर्व्यवहार भएका कुराहरुको जाहेरी दिनुहोस ;
- संगठनहरु (युनियनहरु), आप्रवासी तथा मजदुरका अधिकारहरु संग सम्बन्धित समूहहरु (ग्रुपहरु) तथा अन्य समूहहरु संग सहयोगका लागि अनुरोध गर्नुहोस ; तथा
- सम्युक्त राज्यको अदालतबाट न्याय लिन खोज्नुहोस ।

[4]

यी अधिकारहरु तथा अरु कुराहरु यस पम्पेटमा वर्णन गरिएको छ।

यदि तपाइलाई दुर्व्यवहार गरिएको छ अथवा तपाइका अधिकारहरु हनन गरिएका छन् भने यी निशुल्क (टोलफ्रि) नम्बरहरुमा फोन गर्नुहोस :

नेशनल हुमन ट्राफिकिङ रिसोर्स सेन्टर
(मानव वेचविखन राष्ट्रिय श्रोत केन्द्र)
को २४ घण्टै सीधा सम्पर्क हुने निशुल्क फोन (टोलफ्रि हटलाइन)
१-८८८-३७३-७८८८
(गैर सरकारी संगठनद्वारा संचालित)

ट्राफिकिङ इन पर्सन्स एण्ड वर्कर एक्सल्पाइटेशन टास्कफोर्स कम्प्येन्ट लाइन
(व्यक्तिको वेचविखन तथा कामदारहरुको शोषण सम्बन्धमा गठित कार्यदललाई उजुर गर्ने फोन नम्बर)
(सोमवार -शुक्रवार, विहान ९ वजे देखि वेलुका ५ वजे सम्म, पूर्वीय समय)
१-८८८-४२८-७५८९
(संयुक्त राज्यको न्याय विभागद्वारा संचालित)

यदि तपाइ तत्कालै शारीरिक रूपमा हुने खतरामा पर्नु भएको छ भने, ९११ मा फोन गर्नुहोस ।

[5]

तपाइलाई राम्रो संग व्यवहार गरिनु पर्ने र काम गरे वापत उचित ढंगले ज्याला दिइनु पर्ने सम्बन्धि तपाइका अधिकारहरुका वारेमा अरु वढी कुराहरुको जानकारी लिनका लागि पाना ५ मा हेर्नुहोस

तपाइको इच्छा विपरितको काममा तपाइलाई नलगाइनु पर्ने सम्बन्धी तपाइको अधिकारका वारेमा अरु वढी कुराहरुको जानकारी लिनका लागि पाना ७ मा हेर्नुहोस

सम्युक्त राज्यको संघीय कानून (फेडरल ल) सार्वजनिक कानून (पब्लिक ल) ११०-४५७ को परिणति स्वरूप यो पम्पेटको रचना गरिएको थियो । विधिको शासन लाई सम्मान गर्न तथा यस देशमा आउने सबैको प्रतिष्ठालाई मान्यता दिनका लागि सम्युक्त राज्यको सरकारले यो पाम्पेटलाई जारी गरेको छ । संयुक्त राज्यको सरकार मानव वेचविखन तथा मजदुरका हक अधिकारहरुको हननका विरुद्ध लडनका लागि प्रतिवद्ध छ ।

[6]

याद गर्नुहोस !!!

तपाइले आफ्नो वचाउ गर्ने धेरै तरीकाहरु छन्

- तपाइले आफ्नो राहदानी (पासपोर्ट) सजिलै गरी पाउन सकिने सुरक्षित ठाँउमा सधै नै राख्ने गर्नुहोस;
- तपाइको आफ्नो देशमा भएका आफ्ना नातेदारहरु वा साथीभाइलाई आफ्नो राहदानी, प्रवेशाज्ञापत्र (भिसा) तथा रोजगारी सम्बन्धी करारपत्रको प्रतिलिपिहरु दिनुहोस;
- तपाइको आफ्नो देशको दुतावासको फोन नम्वर सधै साथमा राख्नुहोस;
- यो पाम्पेटलाई सजिलो ठाँउमा राख्नुहोस जसले गर्दा तपाइ सम्युक्त राज्यमा आइ पुरेपछि यसमा लेखिए वर्मोजिम गर्न तपाइलाई सजिलो हुन सक्दछ;
- तपाइले काम गर्नु भएका सबै दिनहरु तथा घण्टाहरूको एवं तपाइले प्रत्येक पटक भुक्तानी पाउनु भएको रकम र पाएको मिति समेतको अभिलेख (रेकर्ड) राख्ने गर्नुहोस; तथा
- यदि तपाइलाई सहयोग चाहिएमा नेशनल हुमन ट्राफिकिङ रिसोर्स सेन्टर (मानव वेचविखन राष्ट्रिय श्रोत केन्द्र) को हटलाइन नं. १-८८८-३७३-७८८ (२४ घण्टे) अथवा द ट्राफिकिङ इन परसन्स एण्ड वर्कर एक्सल्पाइटेशन टास्कफोर्स कम्प्यून्ट लाइन (व्यक्तिहरूको वेचविखन तथा कामदारहरूको शोषण सम्बन्धमा गठित कार्यदलहरूलाई उजुर गर्ने फोन नम्वर) १-८८८-४२८-७५८९ (हप्तामा काम हुने दिनहरूको विहान ९ वजे दोखि ५ वजे सम्म पूर्वीय मानक समय) मा फोन गर्नुहोस ।

[7]

छलकपट र फटाइहरु :

रोजगारदाताहरु तथा उनीहरूलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूले पनि छलकपट र फटाइहरु गर्न सक्दछन् । उदाहरणार्थ :

- काम गर्ने वातावरण, वस्ते वातावरणहरु अथवा तलब ज्यालाका वारेमा भूठा वाचाहरु दिने ;
- तपाइलाई अधिकारहरु छैनन भनेर भन्ने;
- यदि तपाइले सहयोग लिने प्रयास गर्नु भयो भने तपाइलाई विश्वास गरिने छैन भनी तपाइलाई भन्ने ; तथा
- उनीहरूको परिचयपत्र सम्बन्धमा भूठो वोल्न तपाइलाई अराउने ।

२. यी जस्ता कुराहरु मलाई आइ परेमा मैले के गर्नु पर्दछ ?

- यदि तपाइलाई यिनीहरु मध्ये कुनै कुरा आइ परेमा अथवा तपाइ खतरानाक परिस्थितिमा पर्नु भएमा १११ मा फोन गर्नुहोस नेशनल हुमन ट्राफिकिङ रिसोर्स सेन्टर (मानव वेचविखन सम्बन्धी राष्ट्रिय श्रोत केन्द्र) मा १-८८८-३७३-७८८ (२४ घण्टे) मा फोन गरेर अथवा द ट्राफिकिङ इन परसन्स एण्ड वर्कर एक्सल्पाइटेशन टास्कफोर्स कम्प्यून्ट लाइन (व्यक्तिहरूलाई वेचविखन तथा कामदारको शोषण सम्बन्धमा गठित कार्यदलहरूलाई उजुर गर्ने फोन नम्वर) मा १-८८८-४२८-७५८९ मा फोन गरेर **तुरुन्तै सहयोग लिनुहोस** । तपाइलाई सहयोग गरी दिनका लागि तपाइ वसोवास गर्नु भएको क्षेत्रका मानव वेचविखनका पीडितहरूलाई सहयोग पुऱ्याउने स्थानीय संगठनहरूमा तपाइलाई सिफारिश गरी पठाउने काममा तिनीहरूले सहयोग गर्न सक्ने छन् ।
- यदि तपाइ शारीरिक रूपमा आक्रमण हुने खतरामा हुनुहुच्छ भने प्रहरी समक्ष सहयोगका लागि पुग्न तपाइले १११ मा फोन गर्नुपर्दछ । यदि तपाइले प्रहरीलाई फोन गर्नु भयो भने उनीहरूलाई यो पाम्पेट देखाउनुहोस र कुन दुर्घटवारवाट तपाइ पीडित हुनु भएको हो भन्ने कुरा उनीहरूलाई बताउनुहोस ।

३. दुर्घटवार भएको विषयमा मैले जाहेरी दिए भने के म देश निकाला गरिने छु ?

दुर्घटवारको वारेमा जाहेरी दिने व्यक्तिहरूलाई संरक्षण गर्नका लागि कार्यक्रमहरु छन् । यदि तपाइका आप्रवास सम्बन्धी चिन्ताहरु नै छन् भने पनि तपाइले सहयोग लिन खोजनका लागि डराउनु हुँदैन । तपाइको रोजगारदाताको काममा संलग्न नभएको आप्रवास विषयका ज्ञाता कुनै बकिल संग तपाइले परामर्श लिनु पर्दछ । तपाइले परामर्श लिनका लागि कसैलाई भेट्टाउन हटलाइनले तपाइलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्ने छ ।

- यदि तपाइ मानव वेचविखनको सिकार हुन सक्नु हुनेछ अथवा बलत्कार वा अरु यौनजन्य आक्रमण लगायत अर्कै किसिमको गम्भीर अपराधको सिकार हुन सक्नु हुने छ भन्ने कुरामा तपाइ विश्वस्त हुनुहुच्छ भने पृथक खालको गैर आप्रवासी भिसा पाउनका लागि तपाइ हक्कदार हुनु हुनेछ । जस्तै टी भिसा (वेचविखनमा परेका पीडितहरूलाई) अथवा यु भिसा (अरु गम्भीर प्रकृतिका अपराधवाट पीडित भएकाहरूलाई) खास कुनै अपराधवाट पीडित भै आफ्नो आप्रवासीको हैसियत सम्बन्धमा चिन्तित भएका व्यक्तिहरूलाई संरक्षण गर्ने उद्देश्यले यस्ता भिसाहरु उनीहरूलाई

प्रदान गर्नका निम्ति यी भिसाहरुको तर्जुमा गरिएको थियो । धेरै मानिसहरु यी भिसाहरुको वारेमा अनभिज्ञ छन् र तपाइलाई सहयोग गर्न खोज्ने मानिसहरुलाई यिनको वारेमा तपाइले वताउनु पर्ने हुन सक्दछ ।

४. मानव वेचविखनवाट पीडित भएकाहरुका निम्ति के कस्ता सेवाहरु उपलब्ध छन् ?

- यदि तपाइ संयुक्त राज्यमा वेचविखनवाट पीडित हुनुहुन्छ भने संघीय अथवा राज्यका कार्यक्रमहरु अन्तरगत तपाइले सुविधाहरु , सेवाहरु तथा आप्रवास सम्बन्धी उपचारहरु पाउनका लागि तपाइ योग्य हुनुहुनेछ ।
- सेवाहरुमा तपाइको पहच पुग्नका लागि धेरै संगठनहरुले तपाइलाई सहयोग गर्न सक्ने छन् । स्वस्थ्योपचार सेवा, मानसिक स्वास्थ्य उपचार सेवा, दन्त उपचारसेवा , आवास सम्बन्धी कुराहरु, आप्रवासीका लागि कानूनी सहयोग , अरु आवश्यक कानूनी सेवाहरु , रोजगारी सम्बन्धी सहयोग तथा सार्वजनिक सहुलियतहरु यस्ता सेवाहरुमा समावेश हुन्छन् ।

[TIPS]

सुन्त्र

यदि संयुक्त राज्यमा रहदा तपाइलाई समस्याहरु आइ परे भने अथवा तपाइले कुराहरु सोध्नु पर्यो भने त्यसबेला तपाइले सम्पर्क गर्न सक्ने व्यक्तिहरु अथवा संगठनहरुका फोन नम्वरहरु दिनका लागि आप्रवासी कामदारहरुको संगठन अथवा पूर्व आप्रवासी कामदारहरु संग सम्युक्त राज्यमा आउनका लागि आफ्नो **देश छोड्नु भन्दा पहिले नै कुरा गर्नुहोस** ।

[8]

मानव वेचविखन

१. मानव वेचविखन भनेको के हो ?

सम्युक्त राज्यमा एउटा व्यक्तिले कार्यथलोमा भोग्नु पर्ने एउटा अति भयानक दुर्घटवहार मध्येको हो मानव वेचविखन सम्बन्धी दुर्घटवहार । जब जब एउटा व्यक्तिलाई भर्ना गरिन्छ , ओसारपसार गरिन्छ अथवा शोषण गर्ने उद्देश्यवाट उसको (स्त्री वा पुरुष) इच्छा विपरित उसलाई राखिन्छ त्यस बखत मानव वेचविखनको अवस्था खडा हुन्छ । मानव वेचविखनको पूर्ण परिभाषा जान्नका लागि कृपया www.state.gov/g/tip हेर्नहोस (लेजिस्लेशन- दार्फिकिराँ भिक्टिम प्रोटक्शन याक्ट हेर्नहोस) । मानव वेचविखन सम्बन्धी कुरालाई औल्याउने सक्ने केही चेतावनीयुक्त संकेतहरु तल दिइएको छ :

[9]

धम्कीहरु र भय :

रोजगारदाताहरु तथा रोजगारदाताहरुलाई सहयोग गर्ने मानिसहरुले छोडेर जानका लागि तपाइ अथवा अरु कामदारहरुमा निकै डर पस्ने धम्की दिने तथा अन्य जोरजवरजस्तीका क्रियाकलापहरु गर्ने काम गर्न सक्ने छन् । उदाहरणका लागि :

- पिटने शारीरिक दुर्घटवहार अथवा यौनजन्य दुर्घटवहार गर्ने;
- पिटने शारीरिक दुर्घटवहार अथवा यौनजन्य दुर्घटवहार गर्ने धम्की दिने;
- वाहिर ताला लगाएर कामदारलाई भित्र वन्द गरी राख्ने अथवा नियन्त्रणमा राख्ने;
- यदि कामदारले छोडेर जाने प्रयत्न गरेमा , दुर्घटवहार भएकोमा उजुरी गर्न खोजेमा, पदाधिकारीहरुलाई परिस्थितिवारे जानकारी गराउन खोजेमा अथवा सहयोग लिन खोजेमा कामदार वा कामदारहरुको परिवारलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याइने छ भनी धम्कीहरु दिने;
- देशबाट निकाला हुने अथवा पकडुमा पर्ने अथवा छोडेर जान खोजेमा उजुरी गर्न खोजेमा जाहेरी दिन खोजेमा वा कामदारको परिस्थितिका सम्बन्धमा मद्दत पुऱ्याउनका लागि सहयोग लिन खोजेमा प्रहरीलाई वुभाइने छ भनेर धम्कीहरु दिने;
- छोडेर जान खोज्ने, उजुरी गर्न खोज्ने, जाहेरी दिन खोज्ने वा अरुको सहयोग लिन खोज्ने अन्य कामदारहरुलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याएका छन् वा धम्क्याएका छन् अथवा जो कामदार भागेर जाने प्रयत्न गर्दछ उसलाई खोजेर फेला पारिने छ र फीर्ता ल्याइने छ भनी रोजगारदाता अथवा रोजगारदातासंग संगै काम गर्ने कुनै व्यक्तिले

धम्कीहरु दिने ;

[10]

नियमहरु तथा नियन्त्रणहरु

रोजगारदाताहरु र उनीहरुलाई सधाउने मानिसहरुले तपाइ र अरु कामदारहरुलाई छोडेर जान खोज्दा, दुर्व्यवहारको सम्बन्धमा उजुरी गर्न खोज्दा वा अरु संग सहयोग मार्न खोज्दा कडाइका साथ नियमहरु एवं नियन्त्रणका तरीकाहरुको प्रयोग गर्न सक्नेछन् । उदाहरणका लागि :

- कार्यथलो छोडेर जानेका विरुद्धको नियमहरु अथवा तपाइले काम नगर्नु भएको बखत तपाइ कहाँ जान सक्नु हुन्छ भन्ने सम्बन्धी कडा नियमहरु;
- तपाइको आफ्नो राहदानी, भिसा, जन्म प्रमाणपत्र, अरु परिचय खुल्ने कागजातहरु आफूसंग राख्न पाउने नियमहरुका विरुद्ध ;
- पर्याप्त भोजन, निन्दा वा स्वास्थ्योपचार सेवा पाउनका लागि निषेध ; वा
- परिवारसंग , अरु कामदारहरु संग वा आफ्नो कार्यथलो भन्दा वाहिरका अन्य व्यक्तिहरु संग स्वतन्त्र रूपमा संवाद गर्नवाट तपाइलाई रोक्ने वा बन्देज लगाउने ।

[11]

गैर आप्रवासी भिसाको प्रक्रिया सम्बन्धमा एक विहंगम दृष्टि

गैर आप्रवासी भिसा भनेको के हो ?

गैर आप्रवासी भिसा भनेको संयुक्त राज्यको सरकारको त्यस्तो कागजात हो जुन कागजातले खास उद्देश्यका निमित्त सम्युक्त राज्यमा प्रवेश गर्ने पाउनका लागि अनुरोध गर्ने व्यक्तिलाई भ्रमण गर्नका निमित्त अनुमति प्रदान गर्दछ । उदाहरणर्थ पढ्नका लागि वा काम गर्नका लागि ।

गैर आवासीय भिसाको प्रक्रियामा दुइवटा महत्वपूर्ण खुडकिला हुन्छन् :

1. भिसा पाउनका लागि विदेश स्थित सम्युक्त राज्यका उपयुक्त दुतावास वा कन्सुलेट कार्यालयमा आवेदन गर्ने ;
तथा
2. सम्युक्त राज्यमा प्रवेश गर्ने नाकामा अध्यागमन निरीक्षकलाई भिसा पेश गर्ने ।

मेरा कागजातका महत्वपूर्ण अंगहरु के के हुन ?

1. भिसा (प्रवेशाज्ञा) :- यो तपाइको राहदानी (पासपोर्ट) मा रहेको हुन्छ र यस्ले तपाइको तस्वीर तथा भिसाको म्याद सकिने मिति देखाएको हुन्छ । यदि तपाइको भिसाको म्याद सकियो भन्ने, तपाइले आफ्नो भिसालाई नवीकरण नगरे सम्म तपाइ सम्युक्त राज्यमा पुनः प्रवेश गर्न सक्नुहुन्न ।

- यदि तपाइको साथमा रोजगारी संग आधारित भिसा छ भन्ने तपाइलाई सम्युक्त राज्यमा कामको लागि प्रायोजन (स्पोन्सर) गर्ने रोजगारदाताको नाम समेत उक्त भिसामा राखिएको हुन्छ ।
- अस्थायी रूपमा काम गर्नका लागि दिइएको तपाइको भिसाले तपाइले चाहेको अरु कुनै रोजगारदाता कहाँ गएर काम गर्नका तपाइलाई अनुमति दिईन - तपाइको भिसामा नाम लेखिएको रोजगारदाता कहाँ मात्र काम गर्नका लागि यो अनुमतिपत्र हो । विरलै अवस्थाहरुमा मात्र रोजगारदाताहरु फेर्न सम्भव हुन सक्दछ ।
- यदि उक्त रोजगारदाताले तपाइलाई दुर्व्यवहार गरेको छ अथवा तपाइको शोषण गरेको छ भन्ने पनि तपाइले उक्त रोजगारदातासंग काम गरि नै राख्नु पर्दछ भन्ने चाही यसको मतलब होइन ।

2. आइ -९४ कार्ड : यो एउटा सेतो कार्ड हो । तपाइ सम्युक्त राज्यमा प्रवेश गर्नु भए पछि, यो कार्ड तपाइलाई प्रदान गरिन्छ । तपाइको आइ -९४ कार्डले तपाइले सम्युक्त राज्यमा वस्न पाउने अवधिलाई देखाएको हुन्छ ।
यो कार्ड नहराउनुहोला !

[12 TIP]

सूत्र

तपाइ सम्युक्त राज्यमा भ्रमण गर्न जानका लागि निस्कनु भन्दा पहिले तपाइका सबै महत्वपूर्ण कागजातहरूको खास गरी भिसा सहितको राहदानी, तपाइको सम्पर्क ठेगाना र तपाइको परिचय खुल्ने कागजपत्रहरूको दुई बटा प्रतिलिपिहरू वनाउनुहोस । तपाइ सम्युक्त राज्यमा आइ पुग्नु भएर आइ - ९४ पाउनु भए पछि तपाइको मूल प्रति हराएमा पनि काम लाग्नका लागि आइ - ९४ को एउटा प्रतिलिपि वनाउनुहोस । यी सबै कागजपत्रहरू सुरक्षित ठाँउमा राख्नुहोस ।

[13 TIP]

सूत्र

सम्युक्त राज्यमा आइ पुग्नु भए पछि, तपाइको राहदानी (पासपोर्ट) र भ्रमण सम्बन्धी अरु सबै कागजातहरू तपाइले जहिले पनि चाहिएकोवेला भेटन सबै गरी सुरक्षित ठाँउमा राख्नुहोस । तपाइको रोजगारदाताले तपाइको राहदानी लिएर आफू संग राख्ने काम उसको निम्ति अवैध हुन्छ ।

[14]

सम्युक्त राज्यमा कामगार्दा कार्यथलोमा प्राप्त हुने तपाइका अधिकारहरू

तपाइले प्राप्त गर्नु भएको भिसाको प्रकारको आधारमा किटिएका धेरै किसिमका सुरक्षाहरू तपाइलाई उपलब्ध गराइएका छन् । ती कुराहरुलाई भिसाको प्रकार अनुसार तल उल्लेख गरिएको छ ।

ए-३, जी-५ र वी -१ घरेलु कामदारको भिसा

- यदि तपाइ कुट्टनीतिज्ञ कहाँ काम गर्नु हुन्छ भने (ए-३ भिसा) अथवा अन्तराष्ट्रीय संगठनका प्रतिनिधि कहाँ काम गर्नुहुन्छ भने (जी -५ भिसा अथवा वी -१ भिसा प्राप्त व्यक्तिको घरमा यदि तपाईं घरेलु कामदारको रूपमा तपाइ हुनुहुन्छ भने यी अवस्थामा तपाइको रोजगारदाताले सम्युक्त राज्यको कानून अनुसार तपाइलाई रोजगारी सम्बन्धी करारपत्र दिनु पर्दछ ।
- करारपत्रमा (कन्ट्राक्ट) निम्न प्रावधानहरू समावेश हुनुपर्दछ :
 - तपाइको राहदानी, रोजगारी सम्बन्धी करारपत्र अथवा तपाइको अरु व्यक्तिगत सम्पति तपाइवाट खोसेर आफूले राख्ने छैन भनी तपाइको रोजगारदाताले गरि दिएको संभौतापत्र,
 - सम्युक्त राज्यका सबै कानूनहरुको परिपालन गर्ने छु भनी तपाइको रोजगारदाताले गरी दिएको संभौता;
 - तपाइले गर्ने कामको लागि तपाइलाई करिं रकम दिइने छु साथै करिं करिं अवधिमा भुक्तानी गरिने छु भन्ने कुरा खुलाइएको विवरण; तथा
 - तपाइले गर्नुपर्ने काम सम्बन्धी विवरण, हप्तामा काम गर्नु पर्ने घण्टा, विदा करिं दिन पाउने हरू, विरामी विदाहरू तथा लामो विदा लिन पाउने दिन संख्या खुलेको विवरण ।
- तपाइले करारका शर्तहरू सबै वुभनु भएको छ भन्ने कुरामा पक्का हुनुहोस । यदि तपाइले करारनामा लेखिएको भाषा वुभन सबै वुन्न भन्ने तपाइले विश्वास गर्नु हुने कुनै व्यक्तिलाई तपाइले वुभनु हुने भाषामा करार उत्था गरी पढेर सुनाइ दिनका लागि भन्नुहोस । तपाइले नवुभनु भएको कुनै पनि कुरामा सहीछाप नगर्नुहोस ।
- तपाइले भिसाको लागि आवेदन गर्नु भए पछि सम्युक्त राज्यका कन्सुलर अधिकृतले तपाइलाई भेट गर्ने छन् । र तपाइको करार सम्युक्त राज्यको कानून अनुकूल भएको छ भन्ने कुरालाई पक्का गर्ने छन् । कुनै प्रश्नहरू भए सम्युक्त राज्यका कन्सुलर अधिकृत संग सोच्न नहिचकिचाउनुहोस । तपाइले कन्सुलर अधिकृतलाई भेट गर्नु हुदै तपाइको रोजगारदाताको उपस्थिति त्यहा हुनु हुदैन ।
- तपाइको हक अधिकारहरू हनन हुने गरी तयार भएको करारपत्रमा यदि तपाइले सहीछाप गर्नु भयो अथवा करारपत्रमा मानिस अनुसारका कुराहरू यदि तपाइको रोजगारदाताले गरेनन् भने यस पाम्ल्येटमा दिइएका हटलाइनका नम्बरहरूमा तुरन्तै फोन गर्नुहोस । यस स्थितिमा तपाइका अधिकारहरूका वारेमा व्याख्या गर्न सघाउन सबै एउटा वकिल खोज्न उनीहरूले तपाइलाई सहयोग गर्न सक्नेछन् ।

विशेषता प्राप्त व्यवसायहरुको सेवाहरू सम्बन्धी काम गर्नका लागि एच -१ वी र एच - वी १ भिसाहरू

- विशेषता प्राप्त व्यवसायमा सेवाहरू दिने उद्देश्यका साथ काम गर्नका लागि अथवा फेसन मोडेलको रूपमा काम गर्नका लागि यदि तपाइ सम्युक्त राज्यमा आउदै हुनुहुन्छ भन्ने तपाइका अधिकारहरू एवं तपाइले रोजगारदाता वदल सबै क्षमताका सम्बन्धमा अरु वढी जानकारी लिनका लागि कृपया www.Travel.State.gov मा सम्पर्क स्थापित गर्नुहोस ।

एच -२ ए -अस्थायी कृषि कामदारको लागि भिसाहरू

- यदि तपाइ अस्थायी रूपको कृषि कामदार हुनुहुन्छ भन्ने काम गर्न गएको पहिला दिन भन्दा पछि नहुने गरी तपाइको रोजगारीको शर्तहरुका सम्बन्धमा लिखित विवरण पाउनुपर्ने छ । यस कागजातमा सुविधाहरूका सम्बन्धमा, ज्याला

मजदुरीका सम्बन्धमा, आवासका सम्बन्धमा, कामको अवधिका सम्बन्धमा तथा यातायात सुविधाहरूका सम्बन्धमा तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइलाई दिने कुराहरूको जानकारी विस्तृत रूपमा उल्लेख भएको हुनुपर्दछ ।

[15]

- यदि तपाइ किटनाशक औषधि प्रयोग गर्नुहुन्छ भने त्यस्तो काम गर्दा तपाइले सुरक्षात्मक उपकरण प्रयोग गर्नु पर्दछ (जस्तो टाउको देखि खुटा सम्म पूरै जीउ ढाक्ने सामान अथवा मास्क अथवा सास लिन सजिलो हुनका लागि श्वासप्रश्वास सम्बन्धी (रेस्परेटर) उपकरण) तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइलाई सफा खालको तथा राम्रो अवस्थामा रहेको उपकरण दिनुपर्दछ ।

आकस्मिक स्वास्थ्योपचार सम्बन्धमा : अपर्फट परेको अवस्थामा ११९ मा फोन गर्नुहोस र एम्बुलेन्स पठाई दिन भन्नुहोस ।

- तपाइङ्का निम्नित भएका खर्चहरु तिरी दिनु पर्ने हुन सक्छ, त्यसकारण यस वारेमा आफ्नो रोजगारदातालाई जीति सम्झो चाँडो वताउनु पर्दछ ताकि रोजगारदाताले आवश्यक कागजातहरु दर्ता गर्न सक्नु ।
- जब तपाइ चिकित्सक कहाँ वा किलनिकमा जचाउन जानु हुन्छ, जाँच गर्ने सिलसिलामा तयार भएको तपाइङ्को रोग वा चोटपटक सम्बन्धी कागजपत्रको प्रतिहरु तपाइलाई दिनका लागि त्यहाँ अनुरोध गर्नुहोस ।

६. संगठन (युनियन) मा आवद्ध हुने र सामूहिक रूपमा मोलमोलाइको काम गर्ने तपाइका अधिकार
केही अपवाद वाहेक उनीहरूको भिसाको हैसियत जे जस्तोसुकै भए पनि केही अपवाद वाहेक सम्युक्त राज्यमा संघीय कानून अन्तरगत कामदारहरूलाई संगठन (युनियन) खोल्ने र संगठन (युनियन) मा भाग लिने अधिकार छ । यसो गर्दा तपाइलाई तपाइङ्को रोजगारदाताले कार्यवाही गर्न सक्नैन् । यस्को मतलब हुन आउछ :

- ज्याला मजदुरी एवं काम गर्ने वातावरणको सुधार गर्ने कुरामा चालिने कदममा तपाइ अरु कामदारहरु संग सरिक हुन सक्नुहुन्छ ;
- सार्वजनिक सभाहरु, जुलुसहरु (याली) तथा प्रदर्शनहरुमा तपाइ भाग लिन सक्नुहुन्छ ; तथा
- संगठन (युनियन) मा वा कामदारहरूको अरु संगठनमा तपाइ सरिक हुन सक्नुहुन्छ ।

७. राज्यको कानून अन्तरगत वढी सुरक्षा पाउने तपाइको अधिकार

पाम्प्टेटमा उल्लेख भएका हटलाइनमा तपाइले काम गरिराख्नु भएको राज्यमा तपाइलाई प्राप्त हुने अधिकारको वारेमा वताउने सगँठनको जानकारि दिनको लागि फोन गर्नुहोस ।

८. दुर्घटवाहारयुक्त वातावरणको रोजगारी छोड्ने सम्बन्धी तपाइको अधिकार

- यदि तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइलाई दुर्घटवाहार गरी राखेको छ, भने तपाइले त्यस्तो काममा वसीराख्नु पर्दैन ।
- तर यदि तपाइ संयुक्त राज्यमा रोजगार संग आधारित भिसापाएर आउनु भएको छ, भने र तपाइले आफ्नो रोजगारदातालाई छोड्नु भयो भने तपाइङ्को भिसाको हैसियत वैधानिक रहने छैन । तपाइले आफ्नो भिसाको प्रकारहरु वा रोजगारदाताहरु परिवर्तन गर्न तपाइ सक्षम हुनुहुने कुरा तपाइ संग भएको भिसाको प्रकारमा निर्भर गर्दछ । तपाइले गर्नुभएको कानुनी दावीलाई अनुगमन गर्नका लागि तपाइ वैद्य रूपमा सम्युक्त राज्यमा रहन पनि सक्नुहुनेछ ।
- तपाइ काममा लागी नै रहनु हुदा पनि आफ्नो रोजगारदाताको विरुद्धमा तपाइले औपचारिक रूपमा उजुरी दिन सक्नुहुने छ, अथवा अदालतमा मुद्दा हाल्न सक्नु हुने छ । रोजगारदाताहरु जस्ते अधिकार खोज्ने कामदारहरूलाई दण्ड सजाय दिन्छन्, तिनिहरूको लागि कठोर सजायहरूको व्यवस्थाहरु गरिएका छन् ।
- यदि तपाइले हालको रोजगारदाता संग समस्याहरु भोग्नु भएको छ, भने पाम्प्टेटमा दिइएका हटलाइनहरूमा सम्पर्क गर्नुहोसा । तपाइङ्का लागि विकल्प वारे कुराकानी गर्न सक्ने स्थानीय संगठन संग तपाइङ्को सम्पर्क स्थापित गरी दिनका लागि महत गर्न सक्ने छन् ।

[16 TIP]

सूत्र

तपाइलाई सम्युक्त राज्यमा अधिकारहरु छन् र कसैले पनि ती अधिकारहरु तपाइवाट खोस्न सक्नैन । सहयोग गर्न सक्ने सयौं संगठनहरु यहा छन् । तपाइङ्को अधिकारहरूको संरक्षण गर्नका लागि सहयोगको निम्नित अनुरोध गर्न नडराउनुहोस ।

[17]

- उहीकामका लागि प्रत्येक कामदारलाई उही रकम तपाइङ्को कामदारहरुले दिनु पर्दछ, तथा कामदारको लिङ्ग जाति राष्ट्रियताको मूल, रंग धर्म वा अशक्तता चाहे जे सुकैहोस प्रत्येक कामदारहरुलाई काममा उस्तै अवसरहरु दिनु पर्दछ ।
- व्यवसायिक कारणले अंग्रेजी नै प्रयोग गर्नु पर्ने नभए सम्म तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइलाई अंग्रेजी मात्र बोल्न लगाउन सक्दैनन् ।

४. महिला कामदारको रूपमा तपाइङ्का अधिकारहरु

- तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइ महिला भएको कारणले वा गर्भवती भएको कारणले तपाइलाई **फरक व्यवहार गर्नु हुदैन** अथवा नरामो व्यवहार गर्नु हुने छैन । यसो गर्नु लिङ्गीय भेदभाव हो । चाहे तपाइ महिला हुनुहोस वा पुरुष तपाइको रोजगारदाताले तपाइलाई यौनिक हिसावले सताउने गर्नु हुने छैन । तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइलाई कहिले पनि यी **कुरा गर्नु हुदैन** :
 - तपाइलाई यौनिक क्रियाकलाप गर्न भन्नु ;
 - यौनजन्य तरीकाले आसयले तपाइलाई छुनु ; अथवा
 - कामुक हिसावको वा अपमानजनक हिसावको टिकाटिप्पणी गरेर बोल्नु वा चिन्चाउनु

५. स्वास्थ्यकर एवं सुरक्षित कार्यथलोका लागि तपाइङ्को अधिकार

सुरक्षित एवं सफा परिस्थितिमा रही काम गर्न पाउने अधिकार सबै कर्मचारीहरु (कामदारहरु) लाई छ :

- **आवास** : यदि तपाइङ्को रोजगारदाताले आवास दिन्छन् भने त्यो सफा, सुरक्षित र मजवुत ढंगले बनेको हुनुपर्दछ ।
- **वाथरूम** : वाथरूम सफा र भेटिन सकिने ठाँउमा हुनुपर्दछ ।
- **पिउने पानी** : यदि तपाइ कृषि क्षेत्रमा काम गर्नु हुन्छ भने, प्रायजसो मामिलामा, तपाइलाई पिउनका लागि र आफ्नो हातधुनका लागि सफा पानी पाउने अधिकार तपाइलाई रहन्छ ।
- **काम गर्दा विरामी हुने वा चोटपटक लाग्ने** : काम गर्दा यदि तपाइलाई चोटपटक लाग्यो वा तपाइ विरामी पर्नु भयो भने तपाइले स्वास्थ्य उपचार गर्न खोज्न सक्नु हुनेछ, अधिकांश अवस्थामा तपाइले निशुल्क उपचार पाउनु हुने छ चोटपटक लागेको अवस्थामा तपाइङ्को हानी भएको ज्यालाहरुको अंश तपाइले पाउनु हुनेछ ।

यदि तपाइ **किटनासक** औपधिहरु अथवा **खतरानाक रसायनहरु** संग वा तिनको आसपासमा रही काम गर्नुहुन्छ भने :

- किटनासक औपधिहरु / रसायनहरु चलाए पछि सफा पानीले हात धुन पाउने अधिकार तपाइलाई छ, किटनाशक औपधिहरु चलाउदा अपनाउनु पर्ने सुरक्षा सम्बन्धी उपायहरुका वारेमा तपाइले गर्न थाल्नु भएको अगाडिको ५ दिनको अवधिभरी तालीम लिन अवसर पाउनका लागि तपाइ हक्कदार हुनुहुन्छ ।
- दुर्घटना हुने कुराहरुको संसर्गलाई टार्नका लागि तपाइङ्को रोजगारदाताले कहाँ र कहिले किटनाशक औपधिहरु छीर्किएको थियो भन्ने कुरा तपाइलाई बताउनु पर्दछ । किटनाशक औपधिहरु हाल्न लागेको क्षेत्रमा कामदारहरु र अरुहरु रहनु हुदैन ।

सावधान !

तपाइङ्को तलब रोकेर तपाइङ्को रोजगारदाताले केही कुरा गर्नका लागि अथवा कतै जानका लागि यहाँ सम्म कि तपाइ कै देशमा फर्कनका लागि पनि तपाइलाई वाध्य पार्न सक्दैनन् ।

[18 TIP]

सुन्न

तपाइङ्को रोजगारदाताले तपाइङ्का विरुद्धमा गरेको अनुचित टिकाटिप्पणीहरु र /वा तपाइ माथि गरेको अनुचित कार्यवाही हरेकको विस्तृत रूपमा लेखेर अभिलेख (रेकर्ड) राख्नुहोस तथा त्यस्ता कुराहरुको साक्षीहरु कोही भए उनीहरुको नाम र फोन नम्बरहरु टिप्पेर राख्नुहोस ।

[19]

- तपाइ सरकारद्वारा निर्धारित ज्याला दर वा सो भन्दा बढी रकम भुक्तानी पाउनका लागि हकदार हुनु हुन्छ । यात घण्टाको आधारमा भुक्तानी गरिने व्यवस्थामा होस या खुद्रा कामको दरमा भुक्तानी गरिने व्यवस्था अन्तरगत तपाइलाई काममा लगाइएको भुक्तानी होस रकम दिदा तपाइलाई यो दर लागू हुन्छ ।
- तपाइले न त सम्युक्त राज्यमा सामाजिक सुरक्षाको कर तिर्नु पर्ने हुन्छ अथवा न तपाइको आफ्नो देशको श्रमिक भर्तीकर्तालाई नै शुल्क बुझाउनु पर्ने हुन्छ ।
- तपाइको रोजगारदाताले तपाइ संग पैसा नलिइक्न नै तपाइलाई सफा र सुरक्षित आवास प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- आफ्नो देशवाट रोजगारीका लागि गएको ठाँउ सम्म पुगनका लागि लागेको यातायात खर्चहरु तपाइको रोजगारदाताले तपाइलाई सोधभर्ना दिनुपर्दछ । तर यसरी सोधभर्ना पाउनका लागि तपाइले आफ्नो करारमा उल्लेख भए अनुसारको आधा समय काम गरी सकेको हुनुपर्दछ । अनि तपाइको करार अवधि पूरा भए पछि तपाइको रोजगारदाताले तपाइलाई घर फर्किनका लागि लाने यातायात खर्चहरु दिनु पर्दछ ।
- तपाइको करार अवधिको पहिलो आधा समयमा नै संयुक्त राज्यको कामदारद्वारा तपाइ विस्थापित नहुन भएमा करार अवधिको लागि उल्लेख गरिएको कार्य दिनहरुको संख्यामा पक्का पक्की रूपमा कम्तीमा ३/४ (चारभागमा तीन भाग) भाग काम गर्न पाउने कुराको तपाइ हकदार हुनुहुन्छ ।

एच -२ वी अस्थायी रूपका गैर कृषि कामदारको भिसाहरु

- यदि तपाइ अस्थायी रूपको गैरकृषि कामदार हुनुहुन्छ भने कम्तीमा संघीय , राज्य वा स्थानीय कानून अनुसार तोकिएको न्यूनतम ज्याला दर वर्मोजिम चलन चल्तीमा रहेको ज्याला वा सो भन्दा माथिको रकम पाउनका लागि तपाइ हकदार हुनुहुन्छ, तर न्यूनतम भन्दा बढी दर पनि प्राप्त हुन सक्छ । यात तपाइलाई घण्टाको हिसावले भुक्तानी गरिदा होस या खुद्रा कामको निम्न दिइने दरमा भुक्तानी गरिदा होस यो दर लागू हुन्छ ।
- यदि तपाइले गर्नु पर्ने जित काम गरेर सकियो भने अथवा नोकरी (काम) संग सम्बन्धित गर्नु पर्ने काम वाहेकको असम्बन्धित व्यवसायिक कारणहरुवाट यदि करार को अवधि सकिनु भन्दा पहिले नै तपाइलाई हटाइयो भने घर फर्किनका लागि रोजगारदाताले तपाइलाई यातायात गर्दा लान्ने खर्चहरु दिनु पर्दछ ।
- त्यस क्षेत्रमा त्यस्तै किसिमले लगाइएका संयुक्त राज्यका कामदारहरूलाई काममा लगाउदा सामान्यतया राखिने करारका शर्तहरु वर्मोजिम नै तपाइको करारमा शर्तहरु राख्न पाउनका लागि तपाइ अक्सर हकदार हुनुहुन्छ ।
- तपाइले कहिलै पनि आफ्नो देशको श्रमिक भर्तीकर्तालाई शुल्क बुझाउन पैनै ।

जे -१ आदान प्रदान आगन्तुकका लागि दिइने भिसाहरु

- संघीय सरकारले तपाइको कार्यक्रमलाई प्रायोजन गरेको अवस्थामा वाहेक तपाइको कार्यक्रम कम्तीमा तीन हप्ताको अवधिको हुनुपर्दछ । जे भिसाको लागि आवेदन गर्दा भर्नु पर्ने मूलभूत कागजातका रूपमा रहेको फारम - डि एस- २०१९, मा आदान प्रदान कार्यक्रमको किसिम र कार्यक्रमको मितिहरु दर्शाएको हुन्छ । आदान प्रदानको किसिममा निर्भर रहेर अन्य कागजातहरु र/वा करारहरु हुन सक्छन्, तिनीहरूले तपाइको आदानप्रदान कार्यक्रममा शर्तहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रस्त्याएका हुन्छन् ।
- तपाइको प्रायोजकले गर्ने विज्ञापनमा एकदम सही ढंगले सबै कुरा खुलेको हुनु पर्दछ तथा सबै किसिमका खर्चहरु शर्तहरु एवं आदान प्रदान कार्यक्रममा भएका वन्देजहरुका वारेमा व्याख्या गरिएको हुनु पर्दछ । तपाइको प्रायोजकले तपाइलाई अभिमुखिकरण प्रशिक्षण पनि दिएको हुनु पर्दछ तथा निम्न कुराहरुका वारेमा सूचना प्रदान गरेको हुनु पर्दछ :

— जे -१ कार्यक्रम र तपाइले भाग लिनु हुने खास कार्यक्रमको विवरण तथा यस्का नियमहरु;

[20]

- यात्रा र संयुक्त राज्यमा प्रवेश;
- आवास;
- शुल्कहरु तथा वस्दा खेरी हुने खर्चहरु, स्वास्थ्योपचार तथा विमा खर्चहरु लगायतका खर्चहरु;
- संयुक्त राज्यको जीवन तथा रिति रिवाजहरु;
- स्थानीय साधन श्रोतहरु;
- तपाइको प्रायोजकको ठेगाना तथा तपाइ सम्युक्त राज्यमा रहनु हुदा तपाइको लागि जिम्मेवारी लिने व्यक्तिको नाम र फोन नम्बर;
- विदेश विभाग अन्तरगत रहेको आगन्तुक आदान प्रदान कार्यक्रमका सेवाहरु संग गरिने सम्पर्क सम्बन्धी जानकारी; तथा

- विदेश विभागवाट निकालिएको आगान्तुक आदान प्रदान सम्बन्धी त्रोसर (विवरण पुस्तिका);
- यदि तपाइ समर वर्क ट्रामेल (गृष्मऋतुमा हुने कामको लागि भ्रमण) कार्यक्रममा भाग लिनका लागि प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ भने र तपाइको लागि पूर्वीनिर्धारित रोजगारीको व्यवस्था गरिएको छैन भने तथा यदि तपाइ आइपुरनुभएको पहिलो हप्ता भित्रमा तपाइको रोजगारी पाउने ठाउको ठेगान लाग्न सकेन रोजगारी पाउने ठाँउ खोजनका लागि तपाइको प्रायोजकले तपाइलाई सहयोग गर्नु पर्दछ र तपाइको अमेरिकी सहकक्षीहरूलाई दिइएको सुविधाको बरोबर नै तपाइले तलब र सुविधाहरू पाउने गरी सुनिश्चितता गरिनु पर्दछ।
- यदि तपाइको लागि दिइएको जे-१ भिसा प्रशिक्षण तथा इन्टरसीप कार्यक्रमका लागि हो भने :
- तपाइको प्रायोजकले टेलिफोन मार्फत वा वेभक्यामेरा मार्फत तपाइसंग व्यक्तिगत रूपमा अन्तरवार्ता लिनुपर्दछ,
- तपाइको भिसा सम्बन्धी कागजपत्रहरू पेश हुनु भन्ना पहिले नै तपाइको प्रायोजक संग प्रशिक्षण इन्टरसीप स्थानान्तरण (ल्पेसमेन्ट) योजना (फारम डि एस ७००२) भरिएर तयारी हालतमा राखिएको हुनुपर्दछ। तपाइलाई दिइने कुनै पनि किसिमको वृत्ति (स्टाइपेण्ड) को वारेमा लिखित विवरण तथा कार्यक्रम अन्तरगत दिइने प्रशिक्षणको उद्देश्यका वारेमा संक्षिप्त रूपमा उल्लेख गरिएको कुरा यस फारममा समावेश हुन्छ;
- तपाइले व्यहोर्नु पर्ने खर्चहरू एवं तिर्नुपर्ने शुल्कहरूका वारेमा तथा सम्युक्त राज्यमा वस्दाको अनुमानित खर्चका वारेमा तपाइको प्रायोजकले लिखित रूपमा तपाइलाई विवरण दिनु पर्दछ;
- तपाइको प्रशिक्षण / इन्टरसीप कमितमा पनि हप्ताको ३२ घण्टाको हुनु पर्दछ ; तथा
- यदि तपाइको प्रशिक्षण/इन्टरसीप कृषि क्षेत्रमा हो भने तपाइले काम गर्ने वातावरण तथा तपाइको ज्याला कृषि कामदारहरूका लागि निर्धारण गरिएको संघीय आवश्यकताहरू अनुकूल एकदमै मिलेको हुनु पर्दछ।
- यद्यपि तपाइको प्रायोजकले यस्ता स्वास्थ्य विमाको लागि रकम प्रदान गर्नु वा तिर्नु नपरे पनि सबै पक्षलाई समेट्ने गरी स्वास्थ्योपचार गर्नका लागि तपाइले स्वास्थ्य विमा गर्नु भएको छ भन्ने कुरा तपाइको प्रायोजकले आश्वस्त पार्नु पर्दछ।
- यदि सम्युक्त राज्यमा वसेर तपाइले काम गर्नु भयो भने तपाइको आफै सामाजिक सुरक्षा नम्वर लिनका लागि तपाइले आवेदन दिनु पर्दछ र सो नम्वर प्राप्त गर्नु पर्दछ। यस नम्वरलाई प्रयोग गरेर कर वापत तपाइ संग कट्टि गरिएको सबै विवरण उल्लेख गरी तपाइको रोजगारदाताले प्रतिवेदन दिनु पर्दछ।
- यदि तपाइले आफ्नो दम्पति वा नावालक केटाकेटीहरू जे-२ भिसा अन्तरगत ल्याउदै हुनुहुन्छ भने र यदि तपाइको आमदानीले तपाइको परिवारको आवश्यक भरणपोषण गर्न नपुग्ने भयो भने मात्र उनीहरूले काम गर्ने अधिकारपत्रका लागि आवेदन गर्न सक्दछन्।

भिसाका किसिमहरू तथा सम्युक्त राज्यमा प्रवेश गर्ने प्रकृयाहरूका सम्बन्धमा वढी जानकारी लिनका लागि सम्युक्त राज्यको विदेश विभागको वेवसाइट हेर्नुहोस :

www.Travel.State.gov

[21]

भिसाको हैसियतलाई ख्याल नराखी प्राप्त हुने अधिकारहरू

तपाइको भिसाको हैसियत जे भए पनि त्यसलाई ध्यानमा नराखीकन नै तपाइलाई प्राप्त हुने अधिकारहरू पनि धेरै छन्। यदि यी अधिकारहरू कुनै हनन भएमा हनन भएका कुराहरूलाई लिएर कार्यान्वयन गर्ने सरकारी निकायलाई तपाइले जाहेरी दिन सक्नुहुन्छ। दण्ड सजाय भोग्नु पर्ना भन्ने कुरामा कुनै डर नमानी धेरै जसो मामिलामा आफूलाई भएका हानी नोक्सानीहरूलाई उपर गर्नका लागि तपाइले अदालतमा मुदा दिन सक्नुहुन्छ।

१ तपाइको विरुद्धमा प्रतिशोध लिन नहुने सम्बन्धमा तपाइको अधिकार

- तपाइको रोजगारदाताले तपाइलाई दण्डत गर्न खोज्नु गैर कानुनी हो। उदाहरणका लागि यदि तपाइले आफ्ना अधिकारहरू पाउनका लागि न्यायको खोजी गर्ने प्रयत्न गर्नु भयो भने त्यसै कारणले तपाइका विरुद्ध अध्यागमनमा वा प्रहरीमा जाहेरी दिइने छ भनी तपाइलाई धम्क्याउनु। यदि तपाइको रोजगारदाताले कुनै पनि समय तपाइलाई धम्कि दिन्छ भने त्यसका लागि तुरुन्तै सहयोग लिन खोज्नुहोस।

याद गर्नुहोस, तपाइको सुरक्षाको कुरा पहिले आउदछ !

२. काम गरे वापत भुक्तानी पाउने अधिकार

- तपाइले गर्नु भएको सबै काम वापत सम्युक्त राज्यका कामदारहरूलाई भुक्तानी दिइए जस्तै गरी तपाइले पनि भुक्तानी पाउने अधिकार तपाइलाई छ ।
- तपाइले गर्नु भएको सबै काम वापत सम्युक्त राज्यमा कामदारहरूलाई भुक्तानी दिइए जस्तै गरी तपाइले पनि भुक्तानी पाउने अधिकार तपाइलाई पनि छ ।
- संयुक्त राज्यका कामदारहरूले पाए जस्तै गरी संघीय कानूनले तोके वमोजिमको न्यूनतम ज्याला प्रति घण्टा ६.५५ डलर कमाउन पाउने तथा जुलाई २४, २००९ देखि शुरु हुने गरी प्रति घण्टा ७.७५ डलर कमाउन पाउने अधिकार तपाइलाई छ । यी कुरामा पनि चेक (जाँच पडताल) गर्नुहोसः
 - तपाइले काम गर्नु हुने स्टेटको न्यूनतम ज्याला दर । यदि सो ज्याला दर उच्च छ भने सोही उच्चदरको रकम भुक्तानी लिन पाउने अधिकार तपाइलाई पनि छ ।
 - रोजगारीका लागि भएको तपाइको करारनामा, जस्ते तपाइको रोजगारदातालाई उच्च ज्याला दरको रकम भुक्तानी गर्न वाध्य पार्न सक्ने छ ।
- संयुक्त राज्यका प्राय जसो कामदारहरूलाई हप्ताको ४० घण्टा भन्दा बढी काम गरे वापत जित बढी घण्टा काम गरेको छ सो बढी घण्टाका लागि उनीहरूले घण्टामा पाउने ज्यालाको दरमा डेडी रकम ओभरटाइम वापत पाउने छन् । उदाहरणका लागि यदि तपाइले नियमित रूपमा पाउने ज्याला प्रति घण्टा १० डलर छ भने तपाइले एक हप्तामा ४० भन्दा बढी घण्टा काम गर्नु भए वापत प्रति बढी घण्टाको १५ डलरको हिसावले तपाइको रोजगारदाताले तपाइलाई भुक्तानी दिनु पर्ने हुन्छ ।
- यदि तपाइको रोजगारदाताले तपाइको लागि दिने तलबको चेकवाट पैसा लिन्छन् भने त्यसलाई रकम कट्टा गरिएको भनिन्छ । यदि तपाइले कानूनी रूपमा पाउने ज्याला दरमा यसरी रकमहरू कटाएर घटी पैसा दिन्छन् भने यसरी रकमहरू कटाउने कामहरू प्रायजसो अवैध हुन्छन् । उदाहरणर्थे रोजगारदाताले अक्सर गरेर आवासको लागि भनी (कुनै भिसाको प्रकार अनुसार निशुल्क आवास उपलब्ध गराउनु पर्दछ) , धेरै जसो अवस्थामा युनिफर्मका लागि , सुरक्षाका उपकरणहरूका लागि भनी अथवा भर्ति गरि दिए वापतको शुल्कहरू भनी रकमहरू कटाउन सक्नेछैनन् ।

३. तपाइलाई हुने भेदभावका विरुद्ध तपाइको अधिकार

- कर्मचारी (कामदार) को रूपमा रही तपाइ कार्यरत रहनु हुने अवस्थामा तपाइको लिङ्ग, जाति राष्ट्रियताको मूल , रंग, धर्म वा अशक्तता को कारणवाट तपाइलाई फरक ढंगले व्यवहार गर्न नहुने वा नराम्रो व्यवहार गर्न नहुने अधिकार तपाइलाई छ ।

[22]

सुन्न

तपाइले काम गर्नुभएको हरेक समयको अभिलेख (रेकर्ड) लिखित रूपमा राख्न नविर्सनुहोस । एउटा नोटवुक लिनुहोस र तपाइले काम गर्नु भएको प्रत्येक दिनहरू तथा घण्टाहरू तपाइलाई कर्ति रकम भुक्तानी गरियो , तपाइले भुक्तानी पाउनु भएका दिनहरू ,तपाइलाई तलब खुवाउदा दिइएको चेकवाट कुनै रकमहरू कटाइएको भए ती रकमहरू कर्ति कटाइए तिनको विवरण तथा ती रकमहरू कटाइनु पर्नाका कारणहरू समेत उल्लेख गरी सो नोटवुकमा लेख्नुहोस ।