

# བྱིས་པ་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཡོད་པ་ཞེས་དགོས།

དེ་ཚུང་འདྲིའི་ནང་བྱིས་ཀྱིས་ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལག་དེ་སྲོད་བྱས་ཡོད།  
རྒྱལ་ཡོངས་མི་བློ་གཙོ་ཚོང་ཐེང་འདོན་ཁ་པར་1-888-373-7888(ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ཡིན།





## ཁྱེད་རང་ལ་ཐོབ་ཐང་གང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

ཨ་རིར་ཕྱིན་པའི་རིང་ཁྱེད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པར་ང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་གལ་སྲིད་གནས་ཚུལ་ངན་པ་དང་འཕྲད་ཆེ་བའི་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་བཞིན་དེའི་ཐད་རོགས་རམ་ཐོབ་ཀྱི་རེད།

### ཁྱེད་ལ་གཤམ་གསལ་ཐོབ་ཐང་ལག་ཡོད།

- གྲང་གཞག་སྒྲ་ཕོགས་ཐོབ་ཀྱི།
- དབྱེ་འབྲེད་མེད་པ།
- ཆགས་སྲིད་ཀྱི་སྲུང་གཙོ་མེད་པ་དང་། ཆགས་སྲིད་ཆེད་བཅའ་དབང་མི་ཡོད་པ།
- ལས་ཀ་གྲེད་ལུལ་བདེ་ཐང་དང་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ།
- ལས་ཚོགས་དང་། སྤྱི་མི་གཞིས་ཆགས། ངལ་རྩོལ་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པར་རོགས་རམ་ལུ་བ།
- བཅའ་དབང་གྲེད་ལུལ་གྱི་ལས་གནས་དང་ལ་བལ་བ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་དྲང་གཞག་མེད་པར་གཡོ་སྒྲུབ་ན་རྒྱལ་ཡོངས་མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་ཐེར་འདོན་ལ་པར་  
 1-888-373-7888 (ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ལ་འབྲེལ་གཏུག་དང་། ཡང་ན་ལ་པར་ཨང་གྲངས་233733  
 (ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)སྤྱིང་ HELP ཞེས་འཕྲིན་ཐུང་བསྐྱར་བ། ཡང་ན་  
 NHTRC@POLARISPROJECT.ORG སྤྱིང་སྐོག་འཕྲིན་གཏོང་དགོས།

སྤྱིང་བཅར་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཆེད་ལས་པ་ཚོས་ག་དུས་ཀྱང་སྐད་རིགས་ཉེས་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྤྱིང་ནས་ཁྱེད་ལ་  
 རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་མིང་གསལ་ཚོག་པ་དང་རང་ཉིད་དོ་སྦྱོང་མ་བྱས་ཀྱང་ཚོག་  
 ཞིབ་མ་WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORGནས་རྟོགས་ཐུབ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་སྒོ་བྱུར་ཉེན་ལ་འཕྲད་ཆེ་911(ཨ་རིའི་ནང་ལོགས་སུ)ལ་ལ་པར་བཏང་ནས་ཉེན་རྟོག་མི་  
 ལྷར་ཁྱེད་ལ་ཇོ་དྲག་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། ཁྱེད་གང་དུ་ཡོད་པ། ལ་པར་ཨང་གྲངས་བཅས་བཤད་དགོས། ཁྱེད་  
 ཀྱིས་དབྱིན་སྐད་མི་ཤེས་ཚོ་སྐད་སྐྱར་དགོས་ཞེས་རེ་བ་འདོན་དགོས། ཉེན་རྟོག་མི་སྡེ་སྤོབས་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་བ་  
 རྒྱུ་འདེད་བརྟན་ནས་ཁྱེད་ལ་དབང་ཡོད་བརྟན་སྤོང་ག་རེ་བྱས་པ་དང་དཀའ་ལྷག་ག་རེ་བྱུང་བ་ཁོ་ཚོར་བཤད་  
 དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་A-3 G-5, H, J, NATO-7, དང་། ཡང་ན་B-1 ཁྱིམ་ལས་བྱེད་མཐའ་གཞིས་ཆགས་མ་  
 ཡིན་པའི་ལམ་ཡིག་ལྟ་སྐབས། ལམ་ཡིག་གི་ཆེད་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས་དེ་བུ་རྒྱུ་འདེད་ཁྱེད་ལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
 ཁྱེད་ལ་ལམ་ཡིག་རག་པར་དོན་གཅོད་ལས་སྡེ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་དེ་བུ་རྒྱུ་འདེད་རག་ནས་བཞགས་ཤིང་དོན་རྟོགས་  
 ཡོད་པ་ལག་ཐེག་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དེ་བུ་རྒྱུ་འདེད་རག་མེད་ཆོད་དོན་གཅོད་ལས་སྡེ་དེ་ཡིས་དེ་བུ་རྒྱུ་  
 འདེད་ལ་སྤྱད་ནས་ནང་དོན་ཐད་བཟོ་སྲིད་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། ཁྱེད་ལ་དེ་བུ་རྒྱུ་འདེད་ཐད་ཡོད་པའི་རི་  
 བ་གང་རུང་ལ་ལན་རྒྱག་དགོས།

## ལམ་ཡིག་གི་གནས་བབ་ལ་མ་སྟོམ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལག

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་དོག་རྒྱུས་བྱས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཚེ། དེ་ལྟར་སྲིད་གཞུང་ལས་ཁུངས་སམ། ལས་  
 ཚོགས་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ལུགས་འཇུགས་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་ལ་རོགས་སྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྤྱི་  
 ལུགས་གཞན་དག་ལ་ཡར་ལྷུ་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དབྱིན་སྐད་མི་ཤེས་ཚོ་སྐད་སྐྱར་དགོས་པའི་རེ་བ་  
 འདོན་ཚོག

### 1 ཁྱེད་ལ་དྲང་གཞག་གི་སྒྲ་ཕོགས་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་གང་བྱས་ལ་སྒྲ་ཆ་ཡོངས་སུ་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལུང་མཐའ་ཡང་དབྱས་གཞུང་གི་ཁྲིམས་ཡིག་ནང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྒྲ་  
 ཆ་དམའ་ཤོས་དེ་ཐོབ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དབྱས་གཞུང་གི་ད་ལྟའི་གཏན་འབེབས་སྒྲ་ཆ་དམའ་ཤོས་ནི་  
[www.dol.gov/whd/minimumwage.htm](http://www.dol.gov/whd/minimumwage.htm) འདི་ནས་ཤེས་ཐུབ།
- གཤམ་གྱི་གནས་སྤངས་འོག་ཁྱེད་ལ་དབྱས་གཞུང་གི་གཏན་འབེབས་སྒྲ་ཆ་དམའ་ཤོས་ལས་མང་ཅོམ་ཐོབ་  
 རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
  - ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲ་ཆ་དམའ་ཤོས་མཐོ་ཅོམ་ཡིན་པའི་མངའ་སྡེ་དང་གྲོང་ཁྱེར། ཡང་ན་རྫོང་ཞིག་ཏུ་ལས་  
 ཀ་བྱེད་ཚོག
  - ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་གན་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་ལམ་ཡིག་གི་ཆ་རྒྱུན་ལས་ཚད་མཐོ་བའི་སྒྲ་ཆ་ལེན་རྒྱུའི་ཐོབ་  
 ཐང་ཡོད།
  - ཁྱེད་ཀྱིས་བདུན་པེག་གཅིག་གི་ནང་རྒྱ་ཚོད་བཞི་བཅུ་བཞུ་ནས་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད་ཚེ། ཁྱེད་ལ་ལས་ལུན་  
 བཞུ་བའི་དུས་ཚོད་རིང་རྒྱ་ལྷན་ལས་ཀའི་རིང་གི་རྒྱ་ཚོད་རིམ་སྒྲ་ཆ་ལས་ལྷན་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་ཐོབ་  
 སྲིད། དཔེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷན་ལས་ཀ་རྒྱ་ཚོད་རིམ་སྒྲ་ཆ་ལས་སྐོར་༡༠ ཡིན་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་བདུན་པེག་གཅིག་རིང་  
 རྒྱ་ཚོད་༥༠ བཞུ་བའི་ལས་ཀའི་དུས་ལུན་གྱི་རྒྱ་ཚོད་རིམ་སྒྲ་ཆ་ལས་སྐོར་༡༥ རེ་སྤྱོད་དགོས།

བརྗོད་པ། དེ་བུ་རྒྱུ་འདེད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་རིའི་འབྲེལ་ཉེ་མ་འོངས་པ་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་བྱེད་འོས།



བད་སྟོན། ཨ་རིའི་འགོ་ཁར་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ཀྱི་སློབ་འཛུགས་དང་ཡང་ན་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ལས་མི་  
 ཟུར་པའི་མདུན་ནས་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་དགོས། ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་མི་སྲིད་པའམ་སློབ་འཛུགས་ཀྱི་མིང་དང་  
 ཁ་པར་ཨང་གཤམ་སྟུང་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཨ་རིའི་སྡོད་པའི་རིང་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའམ་ངེ་  
 བ་ཡོད་ཚེ་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཚོགས།

བད་སྟོན། ཁྱེད་རང་ཨ་རིའི་ནང་སྡོད་ཡུན་དང་བསྐྱེད་ཨ་རིའི་གནས་སྡོད་བྱེད་པའི་རིང་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་  
 བསྟེན་འགན་སྲུང་དགོས་གལ་ཆགས་སྲིད་ལ། འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་གི་འགོ་གྲོན་ཇི་དམའ་གཏོར་  
 རྒྱུ་ཆེད་ཁྱེད་ལ་རྟོག་སྲིད་རོགས་རམ་ཐོབ་རྒྱུ་འདི་ཆ་རྒྱུ་ཚོད་སྲིད།

- ལས་བདུག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་སྐྱོར་མོ་འཐེན་ཚེ་དེ་ལ་གཙོ་བོ་འཕྲི་ཟེར། ཁྱེད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་  
 ལས་གཙོ་བོ་འཕྲི་བ་ཚོད་བྱས་པ་ལས་བདུག་གིས་ཁྱེད་ལ་ངེས་པར་དུ་གསལ་བོ་བྱེད་དགོས།
- གཙོ་བོ་འཕྲི་བྱས་ཀྱི་སྐབས་ཚེ་འཕྲི་བྱས་ཐོག་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྐབས་ལས་ཁུངས་ཚོ་གཙོ་བོ་འཕྲི་  
 དེ་འཕྲི་བའམ་ཆགས་སྲིད། ལས་ལྟ་དང་། བདེ་འཇགས་མཁོ་ཆས། ཉེར་མཁོ་ཡོ་བྱད། དགོས་མཁོ་ཅ་  
 དངོས། འཚོ་བའི་མཁོ་ཆས། ཡང་ན་གསར་འཛུགས་འདུ་སྐོར་གི་འགོ་གྲོན་ནི་སྦྱར་བཏང་ལས་བདུག་གིས་  
 གཙོ་བོ་འཕྲི་བའི་བྱེད་ལ། ལས་ཡིག་རིགས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐོབ་མཁན་ཚོར་ངེས་པར་དུ་སྐྱེ་མི་ལེན་པར་སྦྱོར་  
 གནས་མཁོ་སྦྱོར་བྱེད་དགོས།
- འཕྲི་བའི་མཐུན་གྱི་གཙོ་བོ་འཕྲི་བྱས་བདམ་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་ལེན་དང་། ལས་ཚོགས་ཀྱི་  
 ཚོགས་སྐྱོད་ལྟ་ལྟར་སྦྱོར་བའི་སྐབས་ལ། ཡང་ན་སོ་སོའི་སྤྱི་གཏུག་འཚོ་དོད་དང་། ཁ་བཤམ་བའི་བཟའ་ཚང་ལ་  
 གུན་གསལ། ཡང་ན་ཚོང་རྒྱུ་ལ་བཅས་ལས་འཕྲི་བའི་ལས་བཀའ་རྒྱ་ཡོད་ཚེ་ལས་བདུག་གིས་དེ་དག་  
 རྒྱུ་ཆེད་གཙོ་བོ་འཕྲི་བྱེད་ཚོགས། ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀྱི་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕྱི་མི་གཞི་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ཡིག་  
 ཡོད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཚོས་དབུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེ་ལ་ཡོད་འབབ་དང་ལས་སྐྱོར་དཔེ་འཇམ་  
 དགོས་པ་དང་། ལ་ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་ཆག་ཡང་མེད། ཡོད་འབབ་དཔེ་འཇམ་ནི་ཁྱེད་  
 ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་ཐང་ཀར་འཐེན་ཉར་བྱེད་པར་ཁྱེད་དང་ལས་བདུག་མོས་མཐུན་ཡོད་ཅིང་། སྦྱིར་  
 བཏང་ལས་བདུག་གིས་ལས་སྐྱོར་དཔེ་འཇམ་ཏེ་སྦྱོར་བྱེད་ཚོགས་བདེ་དོན་དང་སྤོང་བཅས་བདུག་སྦྱོར་དཔེ་འཇམ་  
 བྱེད་ཀར་ཁྱེད་ཀྱི་དབུལ་འབབ་ལས་འཐེན་ཉར་བྱེད་ཚོགས།

2 ཁྱེད་ལ་དབུལ་འབབ་མི་ཡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ལས།

- ལས་བདུག་གིས་ལས་ཀའི་སྤོང་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ཚོད་(ལོ་ན་༤༠ དང་ཡང་ན་དེ་ལས་ཀྱི་ལོ་དང་།) སྦྱོར་མོ་མོ་  
 རིགས་རུས། ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས། ཤ་མདོག་། རིགས་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་(ཁྱིམ་རྒྱུད་  
 ཀྱི་ན་ཚེད་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུད།) དབང་བོ་སྦྱོར་བའི་ཡིན་པ་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་། བརྟམ་སྦོད་བྱེད་  
 པ་ནི་འཕྲི་བའམ་ཆགས་སྲིད།



- ལས་བདུག་གིས་ཁྱེད་རང་བུད་མེད་ཡིན་པའམ་སྦྱོར་མ་ཡིན་པ། བྱིས་པ་གཏོར་བཞིན་པ། ཡང་ན་མངའ་  
 ཆགས་རྒྱ་ཡིན་པ་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ཉ་སྤངས་འཛིན་མི་ཚོགས།

3 ཁྱེད་ལ་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་སྦྱོར་གཙོ་བོ་དང་ཆགས་སྲིད་ཚེད་བཅས་དབང་མི་ཡོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

- ལས་བདུག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་སྦྱོར་གཙོ་བོ་དང་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་སྦྱོར་གཙོ་བོ་འཕྲི་བའམ་  
 མོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་གཏུམ་བཅོད་བྱེད་མི་ཚོགས།
- ལས་བདུག་གིས་ཁྱེད་ལ་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་བཅོན་དབང་བྱེད་པ་ནི་འཕྲི་བའམ་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་སྦྱོར་གཙོ་བོ་འཕྲི་  
  - ཆགས་སྲིད་ཀྱི་བྱེད་པ་བྱེད་འཛུགས་པ།
  - ཆགས་སྲིད་ཀྱིས་ཀུན་ནས་སྦོང་སྤེ་བྱེད་ལ་རེག་པ།
  - བཅོན་དབང་དང་སྦྱོར་བྱེད། གཞོ་ཐབས་བཏོལ་ནས་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་བྱེད་སྦྱོར་ལ་འཛུགས་བཅས་  
 འདུས་ཡོད།

4 ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་བྱེད་པ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

- ཨ་རིའི་ནང་ལས་ཀྱི་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ལ་བདེ་འཇགས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུ་  
 གཤམ་གསལ་ཚང་དགོས།
- སྦྱོར་བཅས་ཁྱེད་ལ་ཉེན་ཁ་ཅི་ཡོད་དང་གཞོན་སྦྱོར་སྦྱོར་ཐོག་འགོག་བྱེད་ཐབས། ལས་ལུས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་  
 དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྦོང་གི་གནས་ཚུལ་དོ་སྦྱོར་དང་སྦྱོར་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཐོབ་ཐང་ཡོད། སྦྱོར་བཅས་དེ་ནི་  
 ངེས་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉ་གོ་བའི་སྐད་དང་མ་སྦྱོར་ནང་བྱེད་དགོས།
  - སྦྱོར་ཁང་། གལ་ཏེ་ལས་བདུག་གིས་སྦོང་ཁང་མཁོ་སྦོང་བྱེད་ཚེ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་དང་བདེ་འཇགས་ཡིན་  
 དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་དུས་ཚོད་མིན་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་རང་སྦོང་ཁང་ནས་ཕྱི་ལ་འབྱུང་འབྱུང་བྱེད་  
 ཚོགས།









བརྗེས་ནས། ལས་བདེ་གིས་ཁྱེད་ལ་འོས་འཚམས་མ་ཡིན་པའི་འཆལ་གཏམ་སྤེལ་བའམ་བྱ་ལས་སྤེལ་བ་ཐོགས་པ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ། ལྷན་པས་དེའི་མིག་མཐོང་དཔང་པོ་དག་གི་མིང་དང་ཁ་པར་ཨང་གངས་འབྲི་དགོས།

### མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་།

མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་ནང་གྲོང་རེག་མཁན་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་ཞབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐུང་ཁེ་དབང་ཡོད་ལ། རྒྱ་ཚོགས་ཁེ་དབང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཐོབ་ཐུང་པ་ཡིན། མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་ནི་བྱིས་པ་ཚོང་རྒྱར་གྱིས་འབྲིག་སྐྱོད་ཆེད་བཅན་དབང་བྱེད་པ་དང་། མི་དར་མ་ནི་བཅན་ཤུགས་དང་། སྤྱི་བྱིད་བྱེད་པ། ཞེད་སྐར་སྐྱོང་བ། མི་བྱེད་ཀ་མེད་བཅོས་ཏེ་ཚོང་རྒྱར་འབྲིག་སྐྱོད་ནང་བསྐྱུལ་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བཤུ་གཞིག་བྱེད་མཁན་གྱི་གས་སུ་ངལ་རྩོལ་བ་སྐྱོག་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་དང་། ཚོང་ལས་འབྲིག་སྐྱོད་ནང་གི་མཐུན་སྦྲེལ་བ་དང་ཉོ་མཁན་བཅས་ཡོད་ལ། ཁོ་ཚོ་ནི་དབུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེའི་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་ལ་ངོ་རྒྱུ་གྱི་བྲིམས་ལུགས་ལྟར་བྲིམས་ལ་སྦྱོར་བྱེད། ངལ་རྩོལ་བ་སྐྱོག་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་དང་ཆགས་སྡེད་ལས་མི་སྐྱོག་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ནི་ཉེས་ཅན་ལྟར་བྲིམས་བཤེར་བྱས་ནས་མང་པོ་ཞིག་གིས་དམངས་གྲོང་འགན་འཁུར་ཡང་ལུང་ལུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་གསལ་དག་ནི་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་གི་ཉུགས་མཚན་ལག་ཡིན།

### འཇིགས་སྐྱོད་སྐྱུལ་བ་དང་ཞེད་སྐྱོང་།

མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འཇིགས་སྐྱོང་དང་ཐབས་ལམ་གཞན་བཞུགས་ནས་ཁྱེད་དང་གཞན་དག་གི་སྐྱོད་ཆེན་པོ་བཅོས་ནས་བྲོས་མི་བྱུང་བར་བྱེད་པ། དཔེར་ན།

- གཙང་རྒྱུང་དང་གཟུགས་པོར་མནར་གཅོད། ཡང་ན་ཆགས་སྡེད་ཀྱི་དབང་ཡོད་བྱེད་པ།
- གཙང་རྒྱུང་དང་གཟུགས་པོར་མནར་གཅོད། ཡང་ན་ཆགས་སྡེད་ཀྱི་དབང་ཡོད་བྱེད་ཀྱི་འཇིགས་སྐྱོང་སྐྱུལ་བ།

- ལས་མི་རྣམས་ལས་ཀ་བྱེད་སའམ་ཁང་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་སྐྱོད་བརྒྱབ་ནས་འཇོག་པའམ་བྱི་ལ་འགྲོ་མི་བྱུང་བར་བྱེད་པ།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བྲོས་ཐབས་བྱེད་པའམ་བརྟན་སྐྱོད་བྱས་པར་འཁང་ར་བྱེད་པ། ཡང་ན་གཞུང་འཇོན་པར་ཡར་ལྷན་བྱེད་པ། ཡང་ན་རོགས་རམ་བཅས་ཚོ་བྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་ལ་གཞན་འཚོ་བཅོ་རྒྱུའི་འཇིགས་སྐྱོང་སྐྱུལ་བ།
- གལ་ཏེ་རོགས་རམ་བཅས་ཚོ་བྱེད་རང་ལྱུང་འབྲུག་དང་འཇོན་བཟུང་བྱེད་སྲིད་ཅེས་ཞེད་སྐྱོང་སྐྱོང་བ།
- བྲོས་ཐབས་བྱེད་པའམ་གཞུང་འཇོན་ཡར་ལྷན་བྱེད་པ། རོགས་རམ་འཚོལ་མཁན་གྱི་ལས་མི་གཞན་དག་ལ་གཞན་འཚོ་བཅོ་རྒྱུའི་འཇིགས་སྐྱོང་སྐྱུལ་བ་དང་། ཡང་ན་བྲོས་བྱོལ་དུ་འགྲོ་མཁན་རྣམས་བཅས་ནས་རྟེན་བྱུང་བ་དང་བྱིར་འབྲིད་ཡོང་རྒྱུའི་འཇིགས་སྐྱོང་སྐྱུལ་བ་བཅས་སོ།།

### བྱ་ལོན།

མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ངལ་རྩོལ་དང་། ཞབས་ཀྱི་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འབྲིག་སྐྱོད་(སྐྱོང་ཚོང་)ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་ལོན་འཇུག་དགོས་པའི་སྐབས་བྱ་ལོན་སྲིད། དོན་ལྡན་ཁ་ཤས་ཁྱོད་བྱ་ལོན་དེ་ནི་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བས་བཅོས་ཏེ་ཁྱེད་ཚོའི་སྤེང་དུ་བཀའ་ཡོད། བྱ་ལོན་བེད་སྤྱད་ནས་ཁྱེད་ལ་སྤེལ་མཐུན་ངལ་རྩོལ་དང་། ཞབས་ཀྱི་ཚོང་ལས་འབྲིག་སྐྱོད་སྤེལ་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་ཁ་ཤས་མི་འཇུག་པ་ནི་བྲིམས་འགལ་ཡིན། མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལོན་སྤེང་གཡོ་རྒྱ་བྱས་ཏེ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པོ་བཅོ་བ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱ་ལོན་འཇུག་མ་ཚར་བར་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བའི་ཞབས་ཀྱི་ནང་སྤོང་དགོས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱ་ལོན་གྱི་སྤེང་གཡོ་རྒྱ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁྱོད་དུ་གཤམ་གསལ་རྣམས་ཡོད།

- བྱ་ལོན་གཡུར་ནས་བྱིར་འཇུག་མི་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ནང་བྱིར་འཇུག་ཐབས་མེད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། བྱ་ལོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ལས་བཞུགས་བར་བྱེད་པ།
- དེ་ཐོན་མོས་མཐུན་བྱས་མེད་པའི་བྱ་ལོན་ངོས་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་པའམ་མོས་མཐུན་བྱས་པའི་བྱ་ལོན་ལས་སྤྲུག་པ་མོས་མཐུན་བྱེད་བཅུག་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་འབབ་ནི་བྱ་ལོན་འཇུག་བའི་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་མི་འཇུག་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལོན་འཇུག་བར་མི་བྱ་སྐྱོག་ཚོང་བའི་ཞབས་ཀྱི་ནང་དུས་ཡུན་གཙོ་བོ་སྤོང་དགོས་མིན་གསལ་བོར་མི་བཤད་པ།
- བྱ་ལོན་ཐོག་འགྲུལ་འཇུག་དང་། སྤོང་ཁང་། བཟའ་བཏུང་གི་འགྲོ་བློན་ཁ་སྤོང་བྱེད་པ་དང་། ཐོན་ལ་མོས་མཐུན་བྱས་མེད་པའི་བྱ་ལོན་སྤོང་རྒྱུད་ཀ་སྤོང་བ།
- རྒྱུག་བྲིམས་ལ་མ་བཞེས་པ་དང་། ཡོང་འབབ་འདྲ་ཚོད་ཅིག་བཅོ་མ་བྱུང་བ། ངལ་རྩོལ་དང་ཞབས་ཀྱི་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འབྲིག་སྐྱོད་ཉག་ཉག་མ་བྱས་པར་བསྐྱེད་ནས། ཉེས་ཆད་ངམ་དུལ་ཆད་གཅོད་པ།

**སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་པ་འཛིན།**

མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་འཛིན་བྱས་ཏེ་  
 བྱེད་པ་གཞན་དག་ལ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་བ་དང་། བདེ་སྤྱོད་ལྷན་འཇུག་རྒྱུ་ལག་པོ་བཟོ་བྱིང་།  
 དཔེར་ན།

- ལས་ཀ་བྱེད་ས་དང་ཁ་བྲལ་མི་རུང་བའི་སྤྱི་གཞི་གཞི་བཟོ་བ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་གང་  
 དུ་སོང་ཚོགས་མཉམ་ཐད་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་ལྟར་བཟོ་བ་དང་།
- སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་བཟོ་བ་ནས་བྱེད་པའི་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་ལྟར་དང་། ལས་ཡིག་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་ལྟར་དང་། ཡང་ན་  
 ངོས་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་གཞན་དག་ཉར་མི་ཚོགས་པ་བྱེད་པ།
- འོས་འཚམས་ཀྱི་བཟའ་བུ་དང་། གཉེན། ལྷན་བཅས་ལྟ་སྤྲོད་མེད་པར་བྱེད་པ།
- ཡང་ན་ནང་མི་དང་ལས་མི་གཞན། ཚོང་མགོན། ཡང་ན་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་མི་སྣ་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་ལྟར་དང་། ལྷན་འཇུག་དོན་དང་  
 སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་ལྟར་ལས་མི་བར་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་བྱ་སྤྲོད་འགོ་དང་། དམ་དྲག་ལྟ་སྤྲོད་པ།

**གཞི་སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་པ།**

མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་པ་བཟོ་བྱིང་། དཔེར་ན།

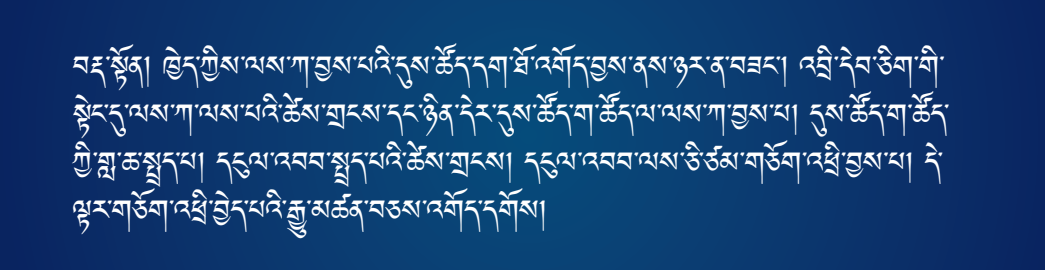
- ལས་ཀའི་ངོ་བོ་དང་། ལས་ཀའི་དུས་ཚོད། ལས་ཀ་བྱེད་ས་དང་སྤོང་སའི་ཆ་རྒྱུ། ལྷན་འཇུག་ལས་ལེན་  
 རྒྱུ་མ་བྱེད་པ།
- ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་བྱེད་པ་དུས་ཚོད་རིང་པོའི་རིང་ཆ་རྒྱུ་བཅོམ་པོའི་འོག་ལས་ཀ་  
 བྱེད་པ་དང་ལྷན་འཇུག་ལས་ལེན་བྱས་པ་ལས་སྤྲོད་པ་བྱེད་པ།
- ཡང་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་བྱེད་པ་དང་ལས་ལེན་བྱས་པ་དང་ལས་ལེན་བྱས་པ་དང་། ཞབས་ཞུའི་རིགས་གཞན་ཞིག་  
 གས་ཡང་ན་ཚོང་ལས་འབྲེག་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷན་འཇུག་ལ། ལྷན་འཇུག་སྤོང་སྤོང་གྱི་ལས་ཀ་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་གན་  
 གོག་ལྟ་སྤྲོད་པ་དང་། ཡང་བྱིས་པར་ལྟ་སྤྲོད་ལས་ཀ་ལས་ལེན་བྱས་ཏེ་གཅེར་བུའི་ཞབས་ཞུ་འཛུལ་ཚོང་ལས་  
 འབྲེག་སྤྱོད་(སྤོང་ཚོང་)ནང་མི་ཞུགས་ཀ་མེད་བཟོ་བ།
- བྱེད་པ་ཐོབ་ཐང་མེད་ཅེས་བཤེད་པ།
- གལ་ཏེ་བྱེད་པའི་རོགས་རམ་བཅས་ན་བྱེད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བྱིར་  
 སྤོང་བྱེད་པ་ལྟར་ཅེས་བཤེད་པ།
- ཡང་ན་བྱེད་པ་མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་ཁོ་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་གི་ལས་ལེན་བྱེད་པ།

བྱེད་པའི་བཅོམ་པོ་དང་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡར་ལུ་བྱས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བྱིར་འབྱུང་བྱེད་པའི་དམིགས་  
 བཅོམ་པོ་དང་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡར་ལུ་བྱེད་པའི་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པའི་ལས་གཞི་ཡོད། བྱེད་པ་ཕྱི་མི་  
 གཞིས་ཚགས་གནས་བབ་ཐད་སྤྲོད་པ་འཚོལ་ཡོད་ན་འང་རོགས་རམ་འཚོལ་བར་སྤྱོད་མི་འོས། ལས་བདག་ལ་  
 ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་ཁྲིམས་ཚུངས་ཞིག་བཅོལ་ཏེ་སྤོང་འདྲི་ཚོགས།

གལ་ཏེ་བྱེད་པའི་རང་ཉེད་ནི་མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་། བཅོམ་པོ་ལྡོག་དང་ཚགས་སྤོང་དབང་ཡོད་ན་དུ་འདྲུ་བའི་  
 ཚབས་ཆེད་ནས་ཞུས་ཀྱིས་ཞིག་གི་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་སྤོང་ཚོ་བྱེད་པ་ཕྱི་མི་གཞིས་ཚགས་ཀྱི་  
 གནས་སྤོངས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་མིང་། དཔེར་ན་“T” (མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་གི་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་)དང་།  
 ཡང་ན་“U” (མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་ཚབས་ཆེད་ནས་ཞུས་ཀྱིས་ཞིག་གི་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་) ཕྱི་མི་གཞིས་ཚགས་མ་  
 ཡིན་པའི་གནས་བབ་ལམ་ལུགས་གནས་སྤོངས་རིང་ཨ་རིའི་ནང་སྤོང་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མཆན་སྤོང་བྱེད་པ། ཕྱི་མི་  
 གཞིས་ཚགས་མ་ཡིན་པའི་རིགས་དེ་དག་ནི་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་རྣམས་སྤོང་སྤོང་བྱེད་པར་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་ཡིན།  
 ཨ་རིའི་ནང་མང་པོ་ཞིག་ནི་T དང་ཡང་ན་U ཕྱི་མི་གཞིས་ཚགས་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབས་ལ་ཆ་རྒྱུས་མེད་པ་  
 དང་། བྱེད་པའི་ཉེད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཚོར་དེའི་སྤོང་པའདད་དགོས་པ་ཡོད་མིང་།

**མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་ལ་ཞབས་ཞུའི་རིགས་ག་རེ་ཐོབ་ཐང་བྱེད།**

- མི་ལུ་སྤྲོད་ཚེ་དང་གྲོང་རྒྱུ་ལམ་ལུགས་རྣམས་ལ་ཨ་རིའི་ནང་དུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེའི་ལས་གཞིའི་  
 རང་ཁེ་ཕན་དང་། ཞབས་ཞུ་ཕྱི་མི་གཞིས་ཚགས་ཀྱི་དམ་ལེལ་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐང་པ་ཡིན་ལ། སྤྱི་གཞི་  
 འཇུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེད་པ་ལྟར་དུ་དུག་ཐོབ་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། ཞབས་ཞུའི་ཁོངས་སུ་  
 ལྷན་བཅས་དང་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན། ལས་ཀ་ལས་ལེན་བཟོ་བ་དང་ཐང་བདག་སྤོང་། སྤོང་ལང་། ཕྱི་མི་གཞིས་ཚགས་  
 ཐད་སྤྲོད་པ་དོན་རོགས་རམ། ཁྲིམས་དོན་གྱི་རོགས་སྤོང་གཞན། ལས་ཀ་འཚོལ་བར་གཞིགས་འདེགས། སྤྱི་  
 འབངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བཅས་ཡོད།



**བདུན་པའི་ལས་ཀའི་ཐོ་འགོད་དཔེ་མཚན།**

ལས་མི།		ལྷན་འཇུག་ལ།	
ཚོས་གྲངས།	བྱེད་ལས།	ཚུ་ཚོད།	དུས་ལ་འབབ།
		སྤོང་སྤོང་དུས། _____	
		ཐོན་དུས། _____	
		བཟོ་མས། _____	
		སྤོང་སྤོང་དུས། _____	
		ཐོན་དུས། _____	
		བཟོ་མས། _____	



# གཤམ་གྱི་དྲ་རྒྱ་ལག་གི་སྤྲོད་ཐེབས་ཏེ་གནས་ཚུལ་མང་ཙམ་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་དགོས།

གཤམ་གྱི་དྲ་རྒྱ་རྣམས་དབྱེན་ཡིག་ནང་ཡོད།

- ལམ་ཡིག་སྟན་ཤུའི་གོ་རིམ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་རིའི་ལམ་ཡིག་སྟན། [usvisas.state.gov](https://usvisas.state.gov)
- མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་གི་སྟན། [www.state.gov/j/tip](http://www.state.gov/j/tip)
- J-1 ལམ་ཡིག་སྟེ་བརྗེ་རེས་ལས་གཞི། [j1visa.state.gov](https://j1visa.state.gov)
- ཁྱེད་ཀྱི་མི་རིགས་དང་ཤ་མདོག། ཚོས་ལུགས། བོ་མོ་(མངལ་སྐྱམ་པའང་འདུ།) ཡོང་ཁུངས་རྒྱལ་ཁབ། ལོ་  
ཚོད་(༤༠ དང་དེ་ལས་ཤུན་པ།) དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ནམ་རིགས་རྗེ་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཏེ། ལས་  
ཀར་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ཡོད་པ་དང་། ད་བྱེད་འབྱེད་བྱེད་པའི་ནག་ཉེས་  
འཛུགས་རྒྱུའི་སྟན། [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov)
- ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྟོར་དང་། ཡང་ན་བདེ་འཇགས་མིན་པར་བསམས་ཚེ་  
རྟོག་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་རེ་བ་འདོན་སྟངས། [www.osha.gov](http://www.osha.gov)
- ལས་བདག་གི་ས་ནས་ཁྱེད་ལ་སྤྲད་མེད་པའི་སྐྱ་ཆ་ཇི་ལྟར་ལེན་དགོས། [webapps.dol.gov/wow](http://webapps.dol.gov/wow)
- ཁྱེད་ལ་དང་གཞག་གི་སྐྱ་ཆ་ཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་། དེའི་ནང་སྐྱ་ཆའི་ཐང་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་བྱེད་སྟངས།  
[www.dol.gov/WHD/immigration](http://www.dol.gov/WHD/immigration)
- ཁྱེད་ཀྱི་མི་ལེར་གྱི་གནས་བབས་ལ་གཞི་བྱས་ནས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་། དབྱེ་འབྱེད་བྱས་  
བར་ལྷན་ལྷན་བྱེད་སྟངས། [www.justice.gov/crt/filing-charge](http://www.justice.gov/crt/filing-charge)
- ཁྱེད་རང་ལས་མི་གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྐྱ་ཆ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ཆ་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་ལེགས་སྤྲོད་  
བའི་ཐོབ་ཐང་དང་། ཉེས་འཛུགས་བྱེད་སྟངས། [www.nlr.gov](http://www.nlr.gov)
- ཁྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་། འོས་འགན། འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་ཆག་ཡང་གི་སྟན།  
[localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov)

དེབ་ཚུང་འདི་ནི་སྤྱི་འབངས་ཁྲིམས་ཡིག་110-457 ལྟ་བུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ William Wilberforce མི་བྱ་སྐོག་ཚོང་  
གྱུར་རིག་མཁན་སྤྲད་སྐོབ་ཐང་ཁྲིམས་ཡིག་གི་དོན་ཚན་༡༠༢ གཞིར་བཟུང་བསྐྱོགས་པ་ཡིན།