

आफ्नो अधिकार थाहापाई राख्नुहोस्

संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्दा तपाईंका अधिकारको विवरण
सहित जानकारी पुस्तिका।

राष्ट्रिय मानव तस्करी फोन हटलाइन
१-८८८-३७३-७८८८ (अमेरिका भित्र सम्पर्क गर्नको लागि)





आफ्नो अधिकार थाहापाई राख्नुहोस्

तपाईंको अमेरिका बसाई फलदायक हुनेछ भन्नेकुरामा हामि विश्वस्त छौ। तर पनि कुनै नराम्रो स्थिति आइपरो भने मद्दत लिन/माग्न सक्नु हुन्छ, यो तपाईंको अधिकार हो।

तपाईंको अधिकार छ:

- पारिश्रमिक पाउन
- भेदभावबाट मुक्त रहन
- यौन दुर्व्यवहार र शोषणबाट मुक्त रहन
- स्वस्थ र सुरक्षित वातावरणमा काम गर्न
- श्रम संगठन, आप्रवासी र श्रमिक अधिकार समूहहरूबाट सहयोग माग्न
- दुर्व्यवहार भोग्नुपर्ने रोजगारी छोड्न

तपाईंमाथि दुर्व्यवहार भयो भने राष्ट्रिय मानव तस्करी हटलाईन १-८८८-३७३ ७८८८ मा (अमेरिका भित्र) फोन गर्नुहोस्, कित २३३७३३ मा “HELP” लेखेर एसएमएस पठाउनुहोस् (अमेरिका भित्र) अथवा NHTRC@POLARISPROJECT.ORG मा इमेल पठाउनुहोस्।

२०० भन्दा बढी भाषामा तालिम प्राप्त विशेषज्ञहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सधैं तयार छन्। तपाईंले आफ्नो नाम र परिचय दिनु पर्दैन। थप जानकारीको लागि यो लिंकमा हेर्नुहोस्।

WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG

तपाईं तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ भने प्रहरीलाई ९११ मा सम्पर्क गर्नुहोस् (अमेरिका भित्र)। तपाईंलाई परेको शंकाको बारे, कहाँ हुनुहुन्छ र तपाईंले कुन नंबरबाट फोन गर्दै हुनुहुन्छ उनीहरूलाई बताउनुहोस्। अंग्रजी बोल्न आउँदैन भने दोभाषे चाहियो भनेर माग गर्नुहोस्। प्रहरी आएपछि उनीहरूलाई यो पुस्तिका देखाउनुहोस् र आफूमाथि भएको दुर्व्यवहारको बारेमा बताउनुहोस्।

तपाईंले A-3, G-5, H, J, NATO-7 वा B-1 घरेलु कामदार गैर आप्रवासी भिसा पाउनु भएको छ भने तपाईंले भिसाको लागि अन्तरवार्ता गर्दा यो पुस्तिका पनि पाएको हुनुपर्छ। तपाईंले भिसा पाउनु अगी नै भिसा अधिकारीले तपाईंले यो पुस्तिका पाउनुभयो, पढ्नुभयो र बुझ्नुभयो भनेर पक्का गर्नुपर्छ। यदि तपाईंले पाउनुभएको छैन भने भिसा अधिकारीले तपाईंलाई यो पुस्तिका उपलब्ध गराएर यसबारे तपाईंसंग छलफल गर्नुपर्छ। यस बाहेक यो पुस्तिकामा भएको सुचना सम्बन्धि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने वहाँले जवाफ दिनुपर्छ।

भिसाको स्थितिले प्रभाव नगर्ने तपाईंका अधिकारहरू

आफ्नो अधिकार हनन भएको जस्तो लाग्छ भने सरकारी निकाय, श्रम संगठन वा गैरसरकारी संस्था अथवा मद्दत गर्न सक्ने अन्य कुनै संस्थामा उजुरी गर्नुहोस। तपाईं अंग्रेजी भाषा बोल्नु हुन्न भने दोभाषेको मद्दत माग्नुहोस्।

१. तपाईंले न्यायोचित पारिश्रमिक पाउने अधिकार

- आफूले गरेको सम्पूर्ण कामको बापत पारिश्रमिक पाउने तपाईंको अधिकार छ।
- अधिकांश कामको लागि केन्द्रिय सरकारले तोकेको न्यूनतम पारिश्रमिक पाउने तपाईंको अधिकार छ। सरकारको न्यूनतम पारिश्रमिकको बारे अरु थाहापाउनका लागि यहाँ हेर्नुहोस्: www.dol.gov/whd/minimumwage.htm
- केन्द्रीय सरकारको न्यूनतम पारिश्रमिक भन्दा पनि बढी पारिश्रमिक तपाईंले कमाउन पनि सक्नुहुनेछ यदि:
 - तपाईं बढी न्यूनतम पारिश्रमिक दिने राज्य, शहर वा काउन्टीमा काम गर्नुहुन्छ भने।
 - तपाईंको रोजगारी पत्र / भिसा कार्यक्रम अन्तर्गत बढी पारिश्रमिक तोकिएको छ भने।
- ४० घण्टा प्रति हप्ता भन्दा बढी कामको लागि प्रति घण्टा तलबको डेढी सम्म ओभरटाइम तलब पाउने तपाईंको अधिकार हुन्छ। उदाहरणको लागि तपाईंले प्रति घण्टा नियमित \$ १०.०० कमाइ रहनुभएको छ भने हप्ताको ४० घण्टा काम कटेपछि, त्यो भन्दा बढी घण्टाको लागि प्रति घण्टा तपाईंलाई रोजगारदाताले \$ १५.०० दिनु पर्ने हुन्छ।
- तपाईंको रोजगारदाता वा कम्पनीले तपाईंको तलबबाट पैसा कटाउँछ भने काटेको पैसालाई “डिडक्शन” भनिन्छ। तपाईंको मालिक या कम्पनीले तपाईंको तलबबाट कटाएको हरेक रकम प्रस्टसंग तपाईंलाई खुलाई दिनु पर्छ।
- कटाएको रकम घटाए पछि तपाईंको हातमा पर्ने तलब कानूनी न्यूनतम पारिश्रमिक भन्दा कम हुन पुग्यो भने त्यस्तो डिडक्शन (रकम कटौती) गैर-कानूनी हुन सक्छ। सामान्यतया रोजगारदाताले कामको पोशाक, सुरक्षा उपकरण, आवश्यक औजार, सामग्री वा भर्ना शुल्कको लागि पैसा कटौती गर्न पाउँदैन। कुनै कुनै प्रकारको भिसामा निःशुल्क आवास प्रदान गरिनु पर्दछ।
- रोजगारदाताले कानूनी रूपमा तपाईंको तलबबाट निम्न रकम कटौती गर्न पाउँछ: तपाईंले स्वीकृत गरेको स्वास्थ्य बीमा, तलब पेशकी, मजदूर संगठनको सदस्यता शुल्क, रोजगारदाताले अदालतको आदेशमा कटाउनुपर्ने बालक वा पूर्व श्रीमतीले पाउने भरणपोषण खर्च वा टाटपल्टिएको प्रक्रियाको खर्च। केहि अपवाद बाहेक गैर आवासिय भिसामा अमेरिकामा बसेर काम गर्ने मान्छेले केन्द्रीय सरकार र राज्य सरकारलाई आय र रोजगारी कर सबै तिर्नुपर्छ। तपाईं र रोजगारदाता बिच आय कर सिधै तलबबाट काटाउने सम्झौता गर्न मिल्छ। रोजगारदाताले सामान्यतया तपाईंको तलबबाट रोजगारी कर, सोसल सेक्युरिटी र मेडिकेयर कर कटाउँछ।

सुझाव: यो पुस्तिका आफूसँगै अमेरिका लानुहोस्, भविष्यमा हेर्न काम लाग्छ।



सुझाव: तपाईंको अमेरिका बसाई कति लामो हुन्छ त्यो हेरेर तपाईंले स्वास्थ्य बीमा पनि किन्नु पर्ने हुन सक्छ। स्वास्थ्य बीमाको खर्च केहि कम गर्नको लागि तपाईं आर्थिक सहयोग पाउन योग्य हुन सक्ने सम्भावना पनि हुनसक्छ।

२. भेदभावबाट मुक्त रहने तपाईंका अधिकार

- तपाईंको उमेर (४० वर्ष माथि भएमा), लिंग, नश्ल, राष्ट्रियता, जातीयता, रंग, धर्म, बंशज (परिवारमा पहिला भएको स्वास्थ्य उपचार सहित) वा अपांगताको कारणबाट तपाईंलाई रोजगारदाताले फरक व्यवहार वा दुर्व्यवहार गर्नु गैरकानुनी हो।
- तपाईं महिला, गर्भवती, सुत्केरी भएको आधारमा वा भविष्यमा गर्भवती हुने आशंकामा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईं प्रति फरक व्यवहार गर्न पाउँदैन।

३. लैंगिक भेदभाव र यौन शोषण/दुराचारबाट मुक्त रहने तपाईंका अधिकार

- तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंमाथि यौन दुर्व्यवहार गर्नु गैरकानुनी हो। तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंसंग कुनै पनि अप्रिय यौनिक वा लैंगिक कुरा गर्नु हुँदैन।
- तपाईंको रोजगारदाताले तपाईं माथि तल उल्लेखित वा अन्य प्रकारको यौन शोषण गर्नु गैरकानुनी हो:
 - तपाईंलाई कुनै पनि यौनकार्य गर्न जोड गर्नु;
 - तपाईंलाई यौनको नियतले छुनु;
 - तपाईंलाई बाध्य बनाएर, छलेर वा करकापले कुनै पनि यौनकार्य गर्न लगाउनु।

४. स्वस्थ र सुरक्षित ठाउँमा काम गर्नु तपाईंको अधिकार हो

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामदारको हैसियतले सुरक्षित र स्वस्थ वातावरणमा काम गर्ने तपाईंको अधिकार भित्र निम्न कुरा पर्दछन्:

- **स्वास्थ्य उपचार:** कामको सिलसिलामा लागेका चोटपटक र बिमारीबारे रोजगारदातालाई भन्ने/उजुर गर्ने तपाईंको अधिकार छ। काम गर्दा चोटपटक लागे अथवा बिरामी भए तपाईंले उपचार गराउन पाउनु हुन्छ। प्रायजसो अवस्थामा काम गर्दा तपाईंलाई लागेका चोटपटक वा बिमारीको उपचार खर्चमात्र नभई बिमारीको कारण गुमेको तलबको केहि अंश पनि

सुझाव: संयुक्त राज्य अमेरिका जानु अघि आप्रवासी श्रम संस्थाबाट वा विदेशमा काम गरेर फर्केकाहरु संग सल्लाह र सुझाव लिनु होला। उनीहरुले कुनै व्यक्तिहरुको वा संगठनको नाम र फोन नम्बर दिन सक्नेछन र तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिकामा हुँदा कुनै समस्या परेमा वा केहि सोध्नु परेमा सम्पर्क गर्न सक्नु हुने छ।



रोजगारदाताले नै ब्यहोर्नु पर्छ। तपाईं जुन राज्यमा काम गर्नुहुन्छ, तेही राज्यमा मजदूरको क्षतिपूर्तिको लागि निबेदन दिनु पर्ने हुन सक्छ।

- **सुरक्षाका सामग्रीहरु:** तपाईं विषादी वा जोखिमपूर्ण रसायनिक पदार्थहरु संग या ती नजिकै काम गर्नुहुन्छ भने तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई काममा त्यस्ता जोखिमबाट सुरक्षित रहन आवश्यक सुरक्षाका साधनहरु/उपकरणहरु निःशुल्क उपलब्ध गराउनुपर्छ (जस्तो कि पंजा वा शास फेर्ने मास्क)।
- **तालीम:** आफू काम गर्ने ठाउँका जोखिमपूर्ण कुराहरु र तीबाट बच्ने उपाय र त्यसको साथै काममा विशेष सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धि मापदण्ड बारे जानकारी र तालीम पाउने तपाईंको अधिकार छ। तालीम तपाईंले बुझ्ने भाषामा हुनु पर्छ।
- **आवास:** तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई बस्ने आवासको सुविधा दिएको छ भने त्यो सुरक्षित र सफा हुनुपर्छ। छुट्टीको वा काम नगरेको बेलामा तपाईंले घरबाट बाहिर जान पाउने हुनुपर्छ।
- **शौचालय:** शौचालयहरु सफा र सजिलै संग पुग्न सकिने ठाउँमा हुनुपर्छ। तपाईंको रोजगारदाताले आवश्यक परेको बेला प्रयोग गर्न शौचालय सुबिधा उपलब्ध गराएको हुनु पर्छ।
- **पिउन योग्य पानी:** सफा पिउने पानी पाउनु तपाईंको हक हो।
- **साबुन र सफा पानी:** आवश्यकता अनुसार साबुन-पानीले हात धुन पाउने तपाईंको हक छ, खासगरी विषादी/रसायनिक पदार्थहरुमा हात लगाएपछि वा विषादी/रसायनयुक्त फलफूल र तरकारी चलाएपछि।
- **आपतकालिन स्वास्थ्य सेवा:** तपाईंले उपचार खर्च पाउन सक्नुहुन्छ, त्यसकारण आफुलाई लागेको घाउचोट वा बिरामी बारे रोजगारदातालाई तुरुन्त बताउनुहोस् ता कि उहाँले त्यससम्बन्धि आवश्यक कागजपत्र तयार गरि बुझाउन पाओस्। तपाईं डाक्टर कहाँ, क्लिनिक वा अस्पतालमा जाँदा आफ्नो रोग र उपचारको बारेमा कागजपत्रको एक प्रति माग्नुहोला।



तपाईं विषादी वा जोखीमपूर्ण रसायनिक पदार्थ संग अथवा तिनको आसपासमा काम गर्नु हुन्छ भने:

- कस्ता किसिमका रसायनिक पदार्थहरु संग काम गर्नुपर्छ भनेर जाने र बुझ्ने तपाईंको हक हो। तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई काम गर्ने ठाउँमा हुने रसायनिक पदार्थहरुको बारेमा निःशुल्क/उसले आफै खर्च गरेर तपाईंलाई तालीम दिलाउनु पर्छ।
- झुक्किएर विषादीसंग सम्पर्कमा नआइयोस् भन्ने हेतुले विषादी कहाँ र कहिले प्रयोग गरियो र त्यस इलाकामा सुरक्षित रूपमा कहिले पुनःप्रवेश गर्न मिल्छ भनेर तपाईंलाई रोजगारदाताले जानकारी दिनुपर्छ। जहा बिषादी पदार्थहरु छर्किएको वा प्रयोग गरिएको हुन्छ, त्यहाँ नबस्नु होस्।

५. मजदूर युनियन वा आप्रवासी तथा श्रमिक अधिकार समूहबाट सहयोग मान्ने तपाईंको अधिकार छ।

- केहि अपबाद बाहेक सहकर्मी संग मिलेर तलबमा वृद्धि र काम गर्ने वातावरणमा सुधार गरियोस् भनेर रोजगारदाता संग माग गर्ने तपाईंको अधिकार छ। धेरै जसो कामदारहरुलाई आफ्नो काम गर्ने ठाउँमा युनियन खोल्ने, भएकोमा सदस्यता लिने र सहयोग गर्ने अधिकार हुन्छ।
- कामको समय बाहिर तलब वृद्धि र आफ्नो काम गर्ने ठाउँको वातावरणमा सुधारको माग राख्दै गरिने सार्वजनिक भाषण, सभा र विरोध प्रदर्शनमा तपाईंले भाग लिन पाउनुहुन्छ।
- तपाईंको भिसा/आप्रवाशी स्थिति जे जस्तो भएपनि यस्ता गतिविधिमा भाग लिन तपाईंको हक छ। तपाईंले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा रोजगारदाताले तपाईंको विरुद्ध केहि कार्यवाही गर्न पाउँदैन।

६. दुर्व्यवहारपूर्ण काम छोड्ने तपाईंको अधिकार

- काममा दुर्व्यवहार भोग्ने स्थिति आयो भने आफू सुरक्षित रहनु सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। रोजगारदाताले तपाईं प्रति दुर्व्यवहार गर्छन भने तपाईं त्यस्तो काममा बसिरहनु पर्दैन।
- काम छोड्दा तपाईंको भिसा रद्द हुने भए पनि तपाईंले नयाँ भिसा वा रोजगारी परिवर्तन गर्न सक्ने सम्भावना पनि हुन सक्छ। यसो गर्नको लागि तपाईं अमेरिका छोड्नु पर्ने पनि हुनसक्छ। यदि तपाईंको भिसा रद्द भएको भए पनि, दुर्व्यवहार गर्ने रोजगारदाता छोडेपछि पनि तपाईंले मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।

सुझाव: रोजगारदाता, ठेकदार र दलालले दिएको कानूनी सल्लाह पूर्वाग्रही हुनसक्छ। कुनै एउटा स्वतन्त्र/निष्पक्ष वकिलसंग सल्लाह लिनु होस्।

- काम गर्दागर्दै अथवा काम छोडेर तपाईंले रोजगारदाता विरुद्ध औपचारीकरूपमा गुनासो गर्न वा मुद्दा दर्ता गर्न पाउनुहुन्छ। यसो गरेबापत तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंमाथि कारवाही गर्थे अथवा बदला लियो भने उनीहरूले कानूनको उल्लंघन गरेको हुन्छ।

गैर-आप्रवासीको हैसियतमा तपाईंका अन्य थप अधिकारहरू

ए-३, जी-५, नेटो-७ र बी-१ घरेलु कामदार

- तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंसँग संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानूनी दायरा भित्र रही रोजगारीको सम्झौता गरेको हुनुपर्छ।
- सो सम्झौतामा घरेलु कामदारको प्रति घण्टाको पारिश्रमिक दर तोकिएको हुनुपर्छ। केन्द्र, राज्य र स्थानिय कानून हेरेर जसमा न्यूनतम प्रति घण्टा पारिश्रमिक दर सबभन्दा उच्च छ त्यो नै कायम हुनुपर्छ।
- रोजगारदाताले तपाईंले बुझ्ने भाषामा सम्झौतापत्र उपलब्ध गराउनु पर्छ। सम्झौतापत्रको बुँदाहरू आफूले राम्रोसँग बुझ्नेको नबुझ्नेको एकिन गर्नुहोस र नबुझ्नेसम्म कागजमा सही नगर्नुहोला।

ए-३, जी-५ र नेटो-७ घरेलु कामदारका लागि थप आवश्यकताहरू

रोजगारी सम्झौतामा कम्तिमा पनि तल उल्लेखित प्रावधानहरू समावेश गरिएको हुनुपर्छ:

- तपाईंको रोजगारदाताबाट संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबै कानून पालना गर्ने लिखित प्रतिबद्धता;
- नियमित तलब दिइने मिति र भूक्तानीको स्वरूप, साप्ताहिक काम गरिने समय, सार्वजनिक बिदा, बिरामी बिदा र घर बिदाको बारेमा जानकारी; तथा
- रोजगारदाताले तपाईंको राहदानी, रोजगारी सम्झौतापत्र र अन्य तपाईंको नीजि सरसामानहरू तपाईंलाई नदिएर आफूसंगै नराख्ने भनेर लिखित सम्झौता।

एच-२ए अस्थायी कृषि कामदार भिसा

- तपाईंले दलाललाई आफ्नो खल्लिबाट कहिलेई पनि पैसा तिर्नु पर्दैन।
- तपाईंले रोजगारदाताबाट आफूले बुझ्ने भाषामा सम्झौतापत्र पाउनु पर्छ। त्यसमा तलब, कामको समय र घण्टा, शुबिधाहरू (यातायात र आवास, खाना वा आफैले पकाउने सुविधाहरू सहित) र महिनावारी तलबबाट काटिने रकमको बारेमा बिस्तृत जानकारी रहेको हुनुपर्छ।
- तपाईंको तलब प्रति गोटा उत्पादनमा आधारित भएपनि न्यायोचित तलब पाउने तपाईंको अधिकार छ।
- तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई तपाईं बसेको मुलुक वा ठाउँबाट उसको काम गर्ने गन्तब्यसम्म पुग्ने सम्पूर्ण बाटोको खर्च र खानाखर्चको बन्दोबस्त गरिदिनुपर्छ वा पैसा दिनु पर्छ। यात्राको बाटो र खाना खर्च सबै तपाईं आफैले ब्यहोर्नु भएको थियो भने श्रम सम्झौताको आधा अवधि सिद्धिएपछि रोजगारदाताले तपाईंको लागेको मनासिव खर्च फिर्ता गरिदिनुपर्छ। तपाईंले सम्झौता अनुसारको श्रम अवधि पुरा गरेपछि काम गर्ने ठाउँबाट तपाईं सुरुमा जहाँबाट

आएको हो त्यहाँ फर्किनको लागि यातायात र खानपिन तपाईंको रोजगारदाताले यात बन्दोबस्त गरिदिनुपर्छ अथवा त्यसको खर्च ब्योहर्नु पर्छ। तपाईंको कमाईबाट खर्च घटाउँदा सरकारी न्यूनतम पारिश्रमिकभन्दा कम हुने देखियो भने तपाईंको रोजगारदाताले पहिलो हप्तामै तपाईंलाई लागेको बाटोखर्च र तिरेको भिसा शुल्क बराबरको पैसा फिर्ता गरिदिनुपर्छ। रोजगारदाताले तपाईंलाई दिएको आवासबाट काम गर्ने ठाउँसम्म आउने पुरै खर्च उसैले ब्यहोस्नु पर्छ।

- तपाईंलाई एच-२ए भिसा अन्तर्गत गरिएको कामको आम्दानीमा सोसल सेक्युरिटी र मेडिकेरेको कर छुट हुन्छ।
- सामान्यतया तपाईंको रोजगारदाताले श्रम सम्झौतामा पर्ने कामको दिन गनेर कमसेकम त्यसको जम्मा घन्टाको तीन चौथाई घण्टा बराबर तपाईंलाई काम दिनुपर्छ।

एच-२बी अस्थायि गैर-कृषि कामदार भिसा

- तपाईंले दलाललाई कहिले पनि पैसा तिर्नुपर्दैन।
- तपाईंले बुझ्ने भाषामा तपाईंलाई कामको विवरण दिइनुपर्छ। त्यसमा तलब, कामको अवधि, समय, सुविधाहरु (यातायात, आवास र खाना अथवा खाना पकाएर खाने शुबिधा) र तलबबाट काटिने कुनै पनि रकमकोबारेमा विस्तृत जानकारी समावेश हुनुपर्छ।
- सामान्यतया तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई हरेक १२ हप्तामा पर्ने कामको दिन गनेर कमसेकम त्यसको तीन भाग बराबर जम्मा घण्टाको काम तपाईंलाई दिनुपर्छ।
- तपाईंको तलब प्रति गोटा उत्पादनमा आधारित भएपनि न्यायोचित तलब पाउने तपाईंको अधिकार छ।
- तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई विदेशबाट आउँदाको यातायात खर्च र दैनिक खर्च श्रम सम्झौताको आधा अवधि सिद्धिने वित्तिकै रोजगारदाताले त्यसको लागि तपाईंले व्यहोरेको रकम फिर्ता गरिदिनुपर्छ। त्यसबाहेक तपाईंले श्रम अवधि पुरा गरेको अथवा बिचैमा तपाईंको रोजगारी अन्त्य गरिएको खण्डमा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको देश फर्कने यातायात खर्च ब्यहोर्नु पर्छ। तपाईंको कमाईबाट खर्च घटाउँदा सरकारी न्यूनतम पारिश्रमिकभन्दा कम हुने देखियो भने तपाईंको रोजगारदाताले कामगरेको पहिलो हप्तामै तपाईंलाई तपाईंले विदेशबाट आउँदा तिरेको भाडा, बाटो खर्च र भिसा शुल्क बराबरको पैसा फिर्ता गरिदिनु पर्ने हुन सक्छ।

जे-१ आदानप्रदान यात्रु/पाहुना भिसा

- तपाईंको स्वीकृत डिएस-२०१९ मा तपाईंको कार्यक्रमको मिति, आदानप्रदानको क्षेत्र, सिफारिसकर्ताको नाम र तपाईंलाई यो आदानप्रदान कार्यक्रम कहाँ हुन्छ त्यो सबै यसमा बताईएको हुन्छ।
- तपाईंको सिफारिसकर्ताले तपाईंले भाग लिने आदानप्रदान कार्यक्रमसंग सम्बन्धित खर्च, सर्तहरु, नियम र प्रतिबन्धित कुराको बारेमा राम्रोसंग बुझाउनुपर्छ।



सुझाव: तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई ठीक समयमा तलब दिनुपर्छ। सामान्यतया अमेरिकामा कामदारहरूलाई हरेक दुई दुई हप्तामा तलब दिईने गरिन्छ।

गर्मी याममा काम सम्बन्धि भ्रमण

- पूर्वनिश्चित रोजगारी नभएको खण्डमा तपाईं अमेरिका आएपछि सिफारिकर्ताले तपाईंलाई रोजगारी पाउन मद्दत गर्नुपर्छ।

इन्टर्न वा प्रशिक्षार्थी

- तपाईंको सिफारिसकर्ताले तपाईंलाई व्यक्तिगत रूपमा, फोन वा वेब क्यामराबाट अन्तरवार्ता लिनु पर्छ।
- तपाईंको सिफारिकर्ताले तपाईंलाई इन्टर्न वा प्रशिक्षार्थी भर्ना योजना उपलब्ध गराउनु पर्छ (डिएस-७००२) जसमा तपाईंले पाउने आय र तालीमका उद्देश्यहरूको संक्षिप्त विवरण समावेश गरिएको हुनुपर्छ। तपाईंलाई हप्तामा कम्तीमा ३२ घण्टा काम दिईनुपर्छ।
- तपाईंको सिफारिसकर्ताले तपाईंले तिर्नुपर्ने खर्च र शुल्कको साथै अमेरिकामा खानबस्न लाग्ने अनुमानित खर्चको लिखित विवरण तपाईंलाई दिनुपर्छ।
- तपाईंको सिफारिसकर्ताले खर्च तिर्न परे नपरे पनि तपाईंको स्वास्थ्य बीमा निश्चित गरिदिने ब्यबस्था गर्नुपर्छ।

ओ पेयर (घरायसी कामदार वा बच्चाको सुसारे)

- तपाईंलाई राख्ने परिवारले तपाईंलाई उच्चशिक्षाको कुनै विद्यालयमा भर्ना हुन मद्दत गर्नुपर्छ र त्यसको लागि \$५००.०० सम्मको खर्च ब्यहोर्नुपर्छ।
- तपाईंले दिनमा १० घण्टा वा हप्तामा ४५ घण्टा भन्दा बढी काम गर्नु आवश्यक पर्दैन।
- तपाईंको काउन्सलर तपाईं र तपाईंलाई राख्ने परिवारसंग नियमित सम्पर्कमा रहनुपर्छ।



मुझ्वावः अडेरिका आऒऒछि आऒऒनो राहदानी र अरु यात्रासडुडि कागजऒत्रहरु सुरक्षित र चाहिएको डेलामा संधै डेटिने ठाउँमा राख्नुहोस्। तऒाँइंको रोजगारदाताले तऒाँइंको राहदानी लिएर राख्नु गैरकानूनी हो।

डानव तस्करी

डानव तस्करीका ऒीडितहरुलाई सुरक्षा र सेवा ऒाउने हकका साथै सरकारी सुविधा ऒाउन डोग्य ऒनि हुन सक्छन। डानव तस्करी ऒउटा अपराध हो जस अन्तर्गत डलजऒती, जालीकिर्ते र करकाऒको ऒरडोगबाट व्यवसायिक रुपमा डालडालिका, डयस्क र कुनै ऒनि व्यक्तिको डौन शोषण गरिन्छ र ईच्छा डिरुद्ध काम गराइन्छ। श्रड दलाल, डेश्यावृतिका दलाल र व्यवसायिक डौन धन्डाका ग्राहकहरु जस्ता।

डस किसिडको शोषणमा संलग्न ऒीडकहरुलाई केन्द्र र राज्यका डानव तस्करीविरुद्ध कानून अन्तर्गत कारवाही गर्न सकिन्छ। श्रड तस्कर ऒवं डौन तस्करहरुलाई ऒौजदारी अदालती कारवाही हुन सक्छ र उनीहरुमाथि देवानी डुद्दा ऒनि लाग्न सक्छ। डानव तस्करी हुँदैछ डनेर चिन्नको लागि तल केहि संकेतहरु छलऒल गरिएका छन्।

धड्की र त्रास

तस्करहरु र उनीहरुका डतियारले धड्की र अरु किसिडबाट तऒाँउने व्यवहार ऒरडोग गरेर तऒाँइं वा अर्को कुनै व्यक्तिलाई त्यस्तो स्थितिबाट डाग्ने वा छोड्ने आँटगर्न नसक्ने डनाउँछन्। उदाहरणको लागिः

- कुटऒिट, शारीरिक यातना वा डौन दुरव्यवहार गर्ने;
- ऒिट्ने धड्की, शारीरिक यातना वा डौन दुरव्यवहार गर्ने;
- थुनामा राख्ने वा कामदारलाई डस्ने ठाउँ अथवा काम गर्ने ठाउँबाट बाहिर निस्कन नदिने;
- निस्कन खोज्यो, गुनासो गर्यो अथवा ऒहरीलाई उजूरी गर्यो डने तऒाँइंको ऒरिवारका सदस्यलाई हानि गर्ने धड्की दिने;

- बाहिर कसैसंग सहयोग माग्यो भने देश निकाला वा जेल हाल्ने धम्की दिने;
- निस्कन खोज्ने, गुनासो गर्ने र उजूरी गर्ने कामदारहरूलाई धम्क्याउने र हानी गर्ने धम्की दिने र भाग्न खोज्नेलाई पत्ता लगाएर फिर्ता ल्याइने धम्की दिने।

ऋण

तस्करहरू र उनीहरूका मतियारले ऋण चुक्ता गर्ने नाममा तपाईंलाई काम र सेवा गर्न या यौन व्यवसायमा लाग्न (बेश्यावृत्तिमा) करबल गर्न सक्छन्। केही अवस्थामा त यो बास्तविक ऋण नभई उनीहरूले नै बनाएर लादेको ऋण हुन्छ। ऋणको बहाना प्रयोग गरेर तपाईंलाई बलजफती काम र सेवा गर्न लगाउनु, व्यावसायिक यौन कार्यमा संलग्न हुन बाध्य गराउनु र उम्कन नदिनु गैरकानूनी हो। मानव तस्करहरूले जालझेल गरेर ऋण चुक्ता गर्न गाह्रो बनाइदिने मात्र नभई ऋण नतिरेसम्म उनीहरूको लागि काम गर्नुपर्छ भनेर तपाईंलाई भ्रममा पार्न पनि सक्छन्। ऋणमा जालझेलका उदाहरणहरू यस्ता हुन्छन्:

- कमाईले भ्याउन नसक्ने र तिर्न गाह्रो वा उचित समयमा चुक्ता गर्न असम्भव ऋण रकम लाट्टे;
- तपाईंले अगाडिनै मन्जूर नगरेको वा मन्जूर गरेको भन्दा बढी ऋण लाट्टे;
- तपाईंको कमाईबाट काटेर ऋण चुक्ता गर्न नदिने;
- ऋण चुक्ता गर्न तस्करको लागि तपाईंले कतिसम्म काम गर्नुपर्ने हुन्छ भनेर बताउन नमान्ने;
- तपाईंले अगाडि मन्जूर नगरेको यातायात, आवास, खाना र अन्य शुल्क ऋणमाथि जोड्ने;
- नियम पालना नगरेको वा पर्याप्त मात्रमा कमाई वा श्रम नगरेको वा व्यावसायिक यौनकार्यमा भाग नलिएको बाहानामा खर्च, शुल्क र जरिवाना थोपाउँ जाने।

नियम र नियन्त्रण

तस्करहरू र उनीहरूका मतियारले अनेक नियम र नियन्त्रण प्रयोग गरेर तपाईंलाई र अरुलाई उम्कन, उजूरी गर्न र मद्दत माग्न मुस्किल बनाईदिन्छन्। उदाहरणको लागि:

- काम गर्ने ठाउँबाट निस्कन नपाइने नियम र काम नहुँदा कहाँ कहाँ मात्र जान पाइने बारे कडा नियम;
- आफ्नो राहदानी, भिसा, जन्म प्रमाणपत्र र अन्य परिचयपत्रहरू आफैसंग राख्न नपाइने नियम;
- आवश्यक खाना, निन्द्रा वा स्वास्थ्य उपचार पाउनबाट बन्चित गर्ने;
- आफ्नो परिवार, काम बाहिरका मान्छे, जस्तो कि कानूनकर्मी वा समाजसेवकसंग सम्पर्क हुन नदिने, सीमित गर्ने वा त्यस्ता सम्पर्क गर्दा बढी निगरानीमा राख्ने।

जाल झूट

तस्करहरू र उनीहरूका मतियारले जाल झूट प्रयोग गर्न सक्छन्। उदाहरणको लागि:

- कामको किसिम, कामको समय, काम गर्ने र बस्ने अवस्थाको बारेमा झूटो आस्वासन दिने;

सुझाव: तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंमाथि प्रयोग गरेको अनुचित भाषा, टिप्पणी वा प्रतिशोधको व्यावहार विस्तारमा लेखेर वा रेकर्ड गरेर राख्नुहोला र कुनै साक्षी छन् भने उनीहरूको नाम र फोन नंबर पनि टिप्नुहोला।

- सुरुमा गतिलो काम दिने बाचा गर्ने र पछि निकै गाह्रो वातावरण र कम तलबमा कबुल गरेको भन्दा निकै बढी काम गर्न लगाउने।
- सुरुमा एक किसिमको काम दिन्छु भनेर बाचा गर्ने तर पछि अर्कै काम वा सेवा वा व्यवसायिक यौनको काम गर्न लगाउने। उदाहरणकोलागि सुरुमा नर्सिङ्को प्राध्यापकको काममा लगाइदिन्छु भनेर कबुल गर्ने तर पछि गएर नर्सिङ होमको सामान्य कर्मचारीको काम गर्न बाध्य बनाउने; बच्चा हेर्ने काम मिलाइदिनछु भनेर बाचा गर्ने तर पछि गएर अश्लील नाच र व्यावसायिक यौनको काम गर्न बाध्य बनाउने (बेश्यावृत्ति)।
- तपाईंको कुनै हक अधिकार छैन भनेर भन्ने;
- अरु मान्छेले तपाईंको कुरा पत्याउदैनन भनेर भन्ने। कसैसंग मद्दत माग्यो भने फिर्ता पठाईदिन्छु भन्ने।
- मानव तस्करको सही परिचयको बारेमा कुरा लुकाउन वा झूटो बोल्न लगाउने।

तपाईं माथि भएको दुर्ब्यबहार बारे उजूरी गर्नु भयो भने तपाईंलाई आफ्नो देश फर्काइन्छ ?

केहि कार्यक्रम अन्तर्गत दुर्व्यवहार उजूरी गर्नेहरूलाई सुरक्षा प्रदान गरिन्छ। तपाईंलाई आफ्नो आप्रवासन सम्बन्धि चिन्ता भए पनि सहयोग लिन नडराउनु होस्। तपाईंको रोजगारदातासंग काम नगर्ने अध्यागमन सम्बन्धि काम गर्ने वकिल संग सल्लाह लिनुहोस्।

तपाईं मानव तस्करी वा बलात्कार र हातपात जस्ता गम्भीर अपराधको शिकार हुनुहुन्छ भने बेग्लै प्रकारको गैर आप्रवासी भिसा पाउन योग्य हुन सक्नुहुन्छ अथवा अस्थायि रूपमा अमेरिकामा बस्न पाउन सक्नुहुन्छ। उदाहरणको लागि “टी” भिसा (मानव तस्करीको शिकारहुनेको लागि) वा “यू” भिसा (तस्करी वा अन्य गम्भीर अपराधको शिकारहुनेको लागि)। यि खालका गैर गैर-आप्रवासी वर्गिकरण पीडितहरूलाई सप्रक्षण गर्नका लागि बनाइएका हुन् र अस्थाई रूपमा अमेरिकामा बस्न अनुमति पाउन सक्ने पनि हुन सक्छ। अमेरिकामा धेरै मान्छेलाई “टी” र “यू” गैरआवासिय भिसा हैसियतको बारेमा थाहा नभएकोले तपाईंलाई मद्दत गर्न आउनेहरूलाई तपाईंले यसकोबारे भन्नु पर्ने हुन सक्छ।

मानव तस्करीबाट पीडितहरूको लागि के कस्ता सेवा उपलब्ध छन् ?

- अमेरिकामा मानव तस्करीबाट पीडितहरूलाई केन्द्रिय र राज्यका विभिन्न कार्यक्रम अन्तर्गत सेवा, सुविधा र आप्रवासन राहतको लागि योग्य हुनसक्छन्। स्वास्थ्य/दन्त उपचार, मानसिक रोग उपचार, आवास, आप्रवासनको मामिलामा कानूनी सहयोग, कर्मचारी सहयोग र सरकारी सुविधा जस्ता सेवाहरूमा कतिपय संस्थाले तपाईंलाई सहयोग दिलाउन सक्छन्।

सुझाव: तपाईंले काम गरेको पूरा समयको लिखित रेकर्ड राख्दा राम्रो हुन्छ। काम गरेको दिन र घण्टा, त्यसबापत कमाएको रकम, तलबबाट कति र किन पैसा कटाइएको थियो भनेर सबै कारण सहित एउटा कापिमा लेखेर राख्नुस्।

नमूना सप्ताहिक कामको लगतखाता

कामदार:		निरिक्षक:	
मिती	क्रियाकलाप	कुल घण्टा	भुक्तानी
		काम सुरु समय: _____ काम अन्त्य समय: _____ कुल काम घण्टा: _____	
		काम सुरु समय: _____ काम अन्त्य समय: _____ कुल काम घण्टा: _____	



निम्न वेबसाइटहरूमा तपाईंले विभिन्न विषयमा थप जानकारी पाउन सक्नु हुन्छ:

(तलका वेबसाइटहरू अंग्रेजीमा लेखिएका छन्।)

- संयुक्त राज्य अमेरिकाको भिसा आवेदन प्रक्रिया र तपाईंको भिसाको जानकारीको लागि: usvisas.state.gov
- मानव तस्करी: www.state.gov/j/tip
- जे-१ भिसा आदानप्रदान कार्यक्रम: j1visa.state.gov
- समानताको अधिकार तथा जात, रंग, धर्म, उमेर (४० भन्दा माथी), अपाङ्गता, वंशज र लिंग (गर्भ धारणलगायत) को आधारमा भेदभावबाट मुक्त रहने अधिकार र भेदभावको उजुरी गर्ने बारे: www.eeoc.gov
- काम गर्ने ठाउँमा सुरक्षित हुने अधिकारबारे, अथवा काम गर्ने ठाउँ असुरक्षित छ र निरीक्षण होस भन्ने लागेमा: www.osha.gov
- रोजगारदाताबाट भुक्तानी नभएको तलब कसरी पाउने बारे: webapps.dol.gov/wow
- न्यायोचित पारिश्रमिक पाउने अधिकार र पारिश्रमिकको बारेमा कसरी गुनासो दर्ता गर्ने बारे: www.dol.gov/WHD/immigration
- नागरिकता हैसियतको आधारमा भेदभाव भोग्न नपर्ने र भेदभावविरुद्ध गुनासो दर्ता गर्न पाइने अधिकार बारे: www.justice.gov/crt/filing-charge
- आफ्नो पारिश्रमिक र कामको वातावरण सुधार गर्ने अभियानमा अरु कामदारसंग संलग्न हुने र उजुरी कसरी दर्ता गर्ने बारे: www.nlrb.gov
- स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धि तपाईंका अधिकार, दायित्व र छुटहरू बारे: localhelp.healthcare.gov

यस पुस्तिका विलिएम् विल्बफोर्स मानव तस्करी पीडित संरक्षण पुनःअधिकार ऐन २००८ को सार्वजनिक कानून ११०-४५७ दफा २०२ अन्तर्गत छापिएको हो।