अपने अधिकार जानें

अमेरिका में काम करते समय आपके पास अधिकार हैं

राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन
1-888-373-7888 (अमेरिका के अन्दर)

“HELP” लिख कर 233733 पर टेक्स्ट करें (अमेरिका के अन्दर) या
***HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG* पर ईमेल करें**

अपने अधिकार जानें

जब आप अमेरिका में हैं, तो आपको ये अधिकार हैं:

- उचित वेतन प्राप्त करना
- स्वस्थ और सुरक्षित कार्यस्थल पर काम करना
- यूनियन, आप्रवासी और श्रम अधिकार समूहों से सहायता का अनुरोध करना
- असुरक्षित नौकरी को छोड़ना
- भेदभाव, उत्पीड़न और शोषण से मुक्त रहना

इन अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए *MIGRANTWORKER.GOV* पर जाएं

यदि आपके अधिकारों का उल्लंघन हुआ है, तो राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन से 1-888-373-7888 (अमेरिका के अन्दर) पर संपर्क करें, "HELP" लिख कर 233733 पर टेक्स्ट करें (अमेरिका के अन्दर) या *HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG* पर ईमेल करें।

कॉलें गुमनाम, गोपनीय और सुरक्षित होती हैं भले ही आप्रवासन स्थिति कुछ भी हो। 200 से अधिक भाषाओं में सहायता के लिए प्रशिक्षित विशेषज्ञ उपलब्ध हैं। *WWW.HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG* पर अधिक जानें

यदि आप अमेरिका में रहते हुए तत्काल ख़तरे में हैं, तो स्थानीय पुलिस से संपर्क करने के लिए 911 पर कॉल करें। उन्हें आपातकालीन स्थिति, अपना स्थान (लोकेशन) और जिस फ़ोन नंबर से आप कॉल कर रहे हैं, वह बताएं। यदि ज़रूरत हो तो दुभाषिए उपलब्ध हैं।

यदि आपने A-3, G-5, H, J, NATO-7, TN, या B-1 घरेलू कामगार गैर-आप्रवासी वीज़ा के लिए आवेदन किया है, तो आपको यह पुस्तिका मिलनी चाहिए:

- या तो आपके जारी किए गए वीज़ा के साथ (यदि आपकी इंटरव्यू नहीं हुई है), या
- आपकी वीज़ा इंटरव्यू के दौरान, जब आपको वीज़ा प्राप्त होने से पहले कॉन्सुलर अधिकारी को यह पुष्टि करनी होगी कि आपको इस पुस्तिका में दी गई जानकारी मिल गई है, आपने उसे पढ़ और समझ लिया है।

अमेरिकी कॉन्सुलर अधिकारी अमेरिका में आपके अधिकारों को समझने में आपकी मदद करना चाहते हैं और आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

आप अमेरिकी श्रम विभाग (Department of Labor) के कांसुलर पार्टनरशिप प्रोग्राम (CPP) के माध्यम से अमेरिका में अपने कॉन्सुलेट से भी सहायता प्राप्त कर सकते हैं। CPP के माध्यम से, आपका कॉन्सुलेट आपकी सहायता कर सकता है, संसाधन ढूंढने में आपकी मदद कर सकता है, तथा यदि आपको लगता है कि आपके अधिकारों का उल्लंघन हुआ है

तो शिकायत दर्ज करने में आपकी सहायता कर सकता है। साझेदार देशों की सूची के लिए कृपया यह वेबसाइट देखें: *www.dol.gov//general//migrantworker//support*

आपकी आप्रवासन स्थिति चाहे जो भी हो, आपके पास अधिकार हैं

आपका नौकरीदाता आपको नौकरी से नहीं निकाल सकता, आपके साथ दुर्व्यवहार नहीं कर सकता, या आपके द्वारा आपके अधिकारों का प्रयोग करने की वजह से आपको वेतन देने से इन्कार नहीं कर सकता।

आपको ये अधिकार हैं:

1. उचित वेतन प्राप्त करना

- आपके नौकरीदाता को आपके द्वारा किए गए सभी काम के लिए आपको वेतन देना होगा। ज़्यादातर नौकरियों में आपके नौकरीदाता को आपको कम से कम संघीय कानूनी न्यूनतम वेतन देना होगा।[1]
- आपके नौकरीदाता को आपको संघीय न्यूनतम वेतन से अधिक भुगतान करना होगा यदि:
    - आप ऐसे राज्य, शहर, काउंटी, या इलाके में काम करते हैं जहां न्यूनतम वेतन अधिक है।
    - आपके काम के अनुबंध या वीज़ा कार्यक्रम के अनुसार यह ज़रूरी है।
    - **यदि आप सप्ताह में 40 घंटे से अधिक काम करते हैं, तो आपके नौकरीदाता को अतिरिक्त घंटों के लिए आपको आपके नियमित वेतन का 1.5 गुना भुगतान करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रति घंटा $10 कमाते हैं, तो आपको प्रत्येक अतिरिक्त घंटे के लिए $15 मिल सकते हैं।**
- यदि आपका नौकरीदाता आपके वेतन से पैसा काटता है, तो इसे कटौती कहा जाता है। आपकी आय के विवरण (जैसे कि “वेतन की पर्ची”) में प्रत्येक कटौती दिखाई जानी चाहिए। कटौतियां उन चीज़ों के लिए हो सकती हैं जिन्हें आप स्वतंत्र रूप से चुनते हैं, जैसे स्वास्थ्य बीमा या यूनियन की फीस, तथा कुछ करों के लिए भी कटौतियां करने की ज़रूरत हो सकती है।
- आपका नौकरीदाता आमतौर पर आपकी वर्दी, सुरक्षा उपकरण, ज़रूरी औजारों, आपूर्ति, उपकरण या भर्ती फीसों के भुगतान के लिए आपके वेतन से कुछ कटौती नहीं कर सकता है या आपसे भुगतान नहीं ले सकता है। कुछ प्रकार के वीज़ा के लिए आवास मुफ़्त उपलब्ध कराया जाना चाहिए।
- आपका नौकरीदाता आपके वेतन, काम करने के घंटों और अन्य अधिकारों के बारे में पूछने, शिकायत दर्ज करने, या वेतन और समय की जांच में सहयोग करने के लिए आपके खिलाफ बदले की कार्यवाही नहीं कर सकता, आपको परेशान नहीं कर सकता, डरा नहीं सकता या कोई नकारात्मक कार्यवाही नहीं कर सकता।

---

[1] वर्तमान न्यूनतम वेतन के लिए *www.dol.gov/whd/minimumwage.htm* देखें।

सुझाव: आपके ठहरने की अवधि के आधार पर, अमेरिका में आपके लिए स्वास्थ्य बीमा कराना ज़रूरी हो सकता है। आप स्वास्थ्य बीमा की लागत कम करने के लिए वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए भी योग्य हो सकते हैं।

- जिन चीजों को आप स्वतंत्र रूप से चुनते हैं, जैसे कि स्वास्थ्य बीमा या यूनियन की फीस, उनके भुगतान के लिए कटौती आपके वेतन से की जा सकती है। कुछ करों के लिए भी कटौती करने की ज़रूरत हो सकती है।

यदि आपके पास वेतन और अपने पे-चेक के बारे में प्रश्न या चिंताएं हैं, तो 1-866-487-9243 पर कॉल करें या स्थानीय वेतन और समय कार्यालय (Wage and Hour Office) में जाएं: ***www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.***

2. स्वस्थ और सुरक्षित कार्यस्थल पर काम करना

सुरक्षित कार्यस्थल: आपके नौकरीदाता को आपके कार्यस्थल को स्वस्थ और सुरक्षित रखना होगा।

प्रशिक्षण: आपके नौकरीदाता को आपको काम से जुड़े ख़तरों, चोट या दुर्घटनाओं से बचने के तरीक़ों तथा आपके कार्यस्थल के लिए सुरक्षा और स्वास्थ्य नियमों के बारे में जानकारी और प्रशिक्षण देना चाहिए। प्रशिक्षण ऐसी भाषा में होना चाहिए जो आपको समझ में आए।

ज़रूरी सुरक्षा उपकरण: आपको ज़रूरी सुरक्षा उपकरण, जैसे दस्ताने या गिरने से बचाने के लिए हार्नेस और सुरक्षा प्राप्त करने का अधिकार है, और आपके नौकरीदाता को आपको यह सिखाना होगा कि इन उपकरणों का सही ढंग से उपयोग कैसे करना है।

कार्य-संबंधी चोटों और बीमारियों की रिपोर्ट करें: आपको किसी चोट या बीमारी की रिपोर्ट करने, तथा अपने नौकरीदाता से अपने मेडिकल रिकॉर्ड देखने और उसकी प्रतियां प्राप्त करने का अधिकार है।

सुरक्षा और स्वास्थ्य शिकायत दर्ज करें: यदि आपको लगता है कि आपका काम आपके स्वास्थ्य के लिए असुरक्षित या ख़तरनाक है, तो आप (या आपका कोई प्रतिनिधि) व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रशासन (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) के पास गोपनीय शिकायत दर्ज करा सकते हैं। यदि संभव हो तो यह अच्छा विचार है कि अगर आप अपने नौकरीदाता को असुरक्षित स्थितियों के बारे में बता रहे हैं तो गवाह के रूप में अपने साथ किसी अन्य कामगार को भी लेकर जाएं तथा

सुझाव: अमेरिका के लिए रवाना होने से पहले प्रवासी कामगार संगठनों या पूर्व प्रवासी कामगारों से सलाह लें। वे आपको उन व्यक्तियों या संगठनों के नाम और नंबर दे सकते हैं जिनसे आप अमेरिका में रहते हुए किसी समस्या या प्रश्न के मामले में संपर्क कर सकते हैं।

अपनी चिंताओं को टेक्स्ट संदेश या ईमेल के माध्यम से भी साझा करें ताकि लिखित रिकॉर्ड हो। आप OSHA इंस्पेक्टरों से निजी और गोपनीय रूप से बात कर सकते हैं और कार्य क्षेत्र में खतरों का पता लगाने के लिए किए गए निरीक्षणों या परीक्षणों के परिणाम देख सकते हैं।

बदले की कार्रवाई से सुरक्षा: आप कार्यस्थल पर ख़तरों के बारे में आवाज़ उठा सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आपका नौकरीदाता सुरक्षा और स्वास्थ्य संबंधी ख़तरों के बारे में चिंता उठाने के लिए आपको सज़ा दे रहा है, तो आपको OSHA के पास शिकायत दर्ज कराने का अधिकार है। यदि आपको लगता है कि अपनी चिंताएं व्यक्त करने के कारण आपको सज़ा दी जा रही है, तो कथित सज़ा के 30 दिनों के भीतर शिकायत दर्ज कराएं। अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: ***www.whistleblowers.gov***.

OSHA कामगार अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें: ***www.osha.gov/workers***

चिकित्सीय उपचार: यदि आपको ज़रूरत हो तो आप स्वयं भी डॉक्टर या नर्स से मिल सकते हैं। यदि आपको काम के दौरान चोट लग जाती है या आप बीमार पड़ जाते हैं, तो आपके नौकरीदाता को आपकी चिकित्सीय देखभाल और आपकी खोई हुई मज़दूरी का कुछ हिस्सा देना होगा। डॉक्टर, क्लिनिक या अस्पताल से किसी भी कागज़ात की प्रतियाँ मांगें। अधिकांश मामलों में, आप उस राज्य में कामगारों के मुआवजे के लिए आवेदन कर सकते हैं जहाँ आप काम करते हैं, जो कि काम से संबंधित चोट या बीमारी के लिए धन का भुगतान है। कामगारों के मुआवजे का अनुरोध करने के लिए अपना स्थानीय कार्यालय यहाँ खोजें: ***www.dol.gov/agencies/owcp/wc***

आवास: यदि आपका नौकरीदाता आवास उपलब्ध कराता है, तो वह साफ़ और सुरक्षित होना चाहिए। आपको अपने आवास से स्वतंत्र रूप से बाहर जाने की अनुमति होनी चाहिए।

बाथरूम: बाथरूम साफ और आसानी से पहुँचने के योग्य होना चाहिए। आपके नौकरीदाता को चाहिए कि वह आपको जब भी ज़रूरत हो, बाथरूम का उपयोग करने दे तथा हाथ धोने

के लिए पानी और साबुन या इसी प्रकार के अन्य सफाई एजेंट उपलब्ध कराए, ताकि आप अपने हाथ धो सकें।

पीने का पानी: आपको बिना किसी मूल्य के साफ़ पीने का पानी प्राप्त करने का अधिकार है।

गर्मी: OSHA के अंतर्गत आने वाले नौकरीदाताओं को आपको अत्यधिक तापमान से बचाना चाहिए तथा उनके पास गर्मी से होने वाली बीमारियों से बचाव के लिए एक कार्यक्रम होना चाहिए।

यदि आप कीटनाशकों या खतरनाक रसायनों के साथ या उनके आस-पास काम कर रहे हैं, तो आपके नौकरीदाता को यह करना होगा:

- सुनिश्चित करना कि आपके पास हाथ धोने के लिए साबुन और पानी हो।
- काम के लिए ज़रूरी तथा उचित सुरक्षा उपकरण (जैसे रेस्पिरेटर या दस्ताने) उपलब्ध कराना तथा आपको सिखाना कि इनका सही ढंग से उपयोग कैसे करना है।
- आपको कार्यस्थल पर रसायनों के बारे में भुगतान के साथ प्रशिक्षण देना ताकि आप उन रसायनों के जोखिमों को समझ सकें जिनके साथ आप काम कर रहे हैं।
- आपको बताना कि कीटनाशकों का छिड़काव कब और कहां किया गया था तथा दुर्घटनावश संपर्क में आने से बचने के लिए उस क्षेत्र में दोबारा प्रवेश करना कब सुरक्षित होगा। ऐसे क्षेत्रों से बचना जहाँ कीटनाशकों का छिड़काव किया जा रहा हो।

यदि आपको लगता है कि आपकी नौकरी असुरक्षित है और आप निरीक्षण या अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं, तो 1-866-4-USA-DOL पर कॉल करें या श्रम विभाग की वेबसाइट (*dol.gov* या *migrantworker.gov*) पर जाएं।

यदि आप H-2A कामगार हैं और आपको अपने कार्यस्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा, आवास या परिवहन के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है, तो 1-866-487-9243 पर कॉल करें या स्थानीय वेतन और समय कार्यालय (Wage and Hour Office) में जाएँ: *www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.*

3. यूनियन, आप्रवासी और श्रम अधिकार समूहों से सहायता का अनुरोध करना

अधिकांश मामलों में, आपको ये अधिकार हैं:

- अपने सहकर्मियों के साथ मिलकर अपने नौकरीदाता से बेहतर वेतन या काम करने की स्थितियों की मांग करना।

- अपनी नौकरी में यूनियन बनाना, उसमें शामिल होना और उसका समर्थन करना। **इन अधिकारों के बारे में अधिक जानने के लिए यह वेबसाइट देखें:** ***www.nlrb.gov***
- बेहतर वेतन या काम करने की परिस्थितियों के लिए सार्वजनिक भाषणों, रैलियों और प्रदर्शनों में भाग लेना।

4. नौकरी को छोड़ना

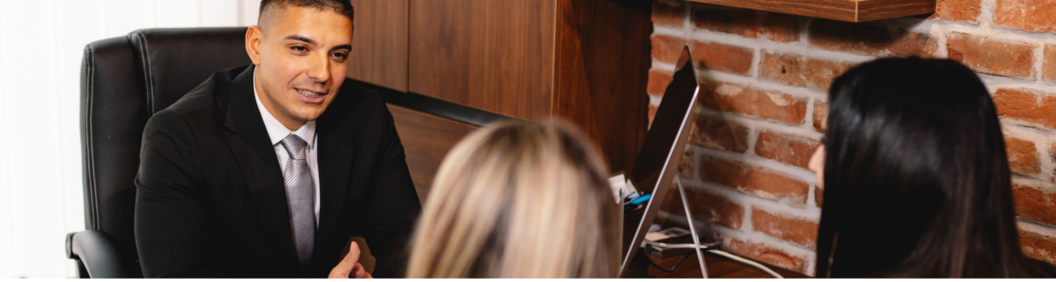
- यदि आपका नौकरीदाता आपके साथ बुरा व्यवहार कर रहा है या आप सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे हैं तो आपके लिए अपनी नौकरी में बने रहना ज़रूरी नहीं है। **आप सहायता के लिए राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन 1-888-373-7888 पर संपर्क कर सकते हैं।**
- यदि आप अपने नौकरीदाता को छोड़ देते हैं तो आपकी आप्रवासन स्थिति वैध नहीं रहेगी, लेकिन आप शायद अपनी स्थिति बदल सकते हैं, या किसी नए नौकरीदाता के लिए काम कर सकते हैं जो आपको प्रायोजित करता है। यदि आपके नौकरीदाता की जाँच किसी श्रम एजेंसी द्वारा की जा रही है, तो आपको शायद निष्कासन से अस्थायी सुरक्षा और अस्थायी वर्क परमिट मिल सकता है। अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: ***www.dhs.gov/enforcement-labor-and-employment-laws***

आपकी आप्रवासन स्थिति चाहे जो भी हो, यदि आपको लगता है कि आप मानव तस्करी के शिकार हैं, तो आप मदद के लिए राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन से 1-888-373-7888 पर संपर्क कर सकते हैं, या राष्ट्रीय श्रम संबंध बोर्ड (National Labor Relations Board) से 1-844-762-6572 पर संपर्क कर सकते हैं और क्षेत्रीय आप्रवासन समन्वयक (Regional Immigration Coordinator) से बात करने के लिए कह सकते हैं।

कामगारों के लिए अधिक संसाधनों तथा विशिष्ट चिंताओं के लिए अमेरिकी सरकार में किससे संपर्क करना है, यह जानने के लिए इस वेबसाइट पर जाएं: ***MigrantWorker.gov/TrabajadorMigrante.gov.***

5. भेदभाव और उत्पीड़न से मुक्त रहना

- आपका नौकरीदाता आपकी आयु (यदि आपकी आयु 40 वर्ष या अधिक हैं), लिंग, जाति, राष्ट्रीय मूल और जातीयता, रंग, धर्म, आनुवंशिक जानकारी (पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास सहित), या विकलांगता के आधार पर आपके साथ अलग या बुरा व्यवहार नहीं कर सकता है।



सुझाव: आपके नौकरीदाता, ठेकेदार या भर्तीकर्ता की कानूनी सलाह पक्षपातपूर्ण हो सकती है। किसी स्वतंत्र वकील से सलाह लें।

- **भेदभाव का आरोप दर्ज कराने के लिए इस वेबसाइट पर जाएं: *www.eeoc.gov/how-file-charge-employment-discrimination*. आपकी नागरिकता की स्थिति के कारण भेदभाव का आरोप दर्ज कराने के लिए, इस वेबसाइट पर जाएं: *www.justice.gov/crt/filing-charge.***

कोई भी आपको मौखिक, शारीरिक या यौन रूप से परेशान नहीं कर सकता।

6. शोषण से मुक्त रहना

- किसी को भी आपका यौन शोषण करने का अधिकार नहीं है, जिसमें आपको यौन तरीके से छूना; या आपको चुंबन, संभोग, मुख मैथुन या ताक- झाँक जैसी कोई भी यौन क्रिया करने के लिए मजबूर करना, धोखा देना या बाध्य करना शामिल है।
- श्रम शोषण और मानव तस्करी पर अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 12 देखें।

यदि आपको लगता है कि आपके अधिकारों का उल्लंघन हुआ है, तो इसकी रिपोर्ट राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन 1-888-373-7888 (अमेरिका के भीतर) पर या इस पुस्तिका के पृष्ठ 15 और 16 पर सूचीबद्ध वेबसाइटों में से किसी एक पर करें। यदि आप अंग्रेजी नहीं बोलते तो किसी दुभाषिए की मदद लें।

आपकी गैर-आप्रवासी स्थिति के आधार पर अतिरिक्त अधिकार

A-3, G-5, NATO-7, और B-1 घरेलू कर्मचारी

आपके नौकरीदाता को आपको एक ऐसे काम का अनुबंध देना होगा जो अमेरिकी कानून का अनुपालन करता हो, जिसमें यह ज़रूरतें भी शामिल हैं कि अनुबंध:

- ऐसी भाषा में हो जिसे आप समझते हैं।
- आपकी प्रति घंटा मजदूरी बताए, जो अमेरिकी संघीय, राज्य या स्थानीय न्यूनतम मजदूरी में जो भी सबसे अधिक हो, उसके बराबर होनी चाहिए।

- बताए कि नौकरीदाता मुफ़्त आवास और भोजन (यदि नौकरीदाता के निवास पर रह रहे हों) तथा आने-जाने का हवाई किराया प्रदान करेगा।
- बताए कि आपकी नौकरी समाप्त करने से पहले नौकरीदाता को आपको कितना समय देना होगा तथा यदि आप नौकरी छोड़ने की योजना बनाते हैं तो आपको नौकरीदाता को कितना समय देना होगा।
- इसमें अमेरिकी घरेलू कामगारों के लिए ज़रूरी अन्य लाभ भी शामिल हैं, जैसे कि सवेतन अवकाश, अवैतनिक बीमारी की छुट्टी, तथा कामगारों का मुआवजा।

सुनिश्चित करें कि आप अनुबंध को समझते हैं और उसकी एक प्रति लें। यदि आपको समझ नहीं आता कि अनुबंध में क्या लिखा है तो उस पर हस्ताक्षर न करें।

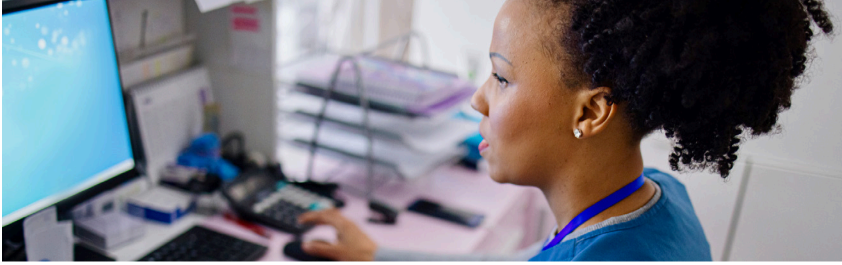
A-3, G-5, और NATO-7 घरेलू कामगारों के लिए अतिरिक्त ज़रूरतें

कम से कम, अनुबंध में निम्नलिखित बातें शामिल होनी चाहिये:

- आपके नौकरीदाता द्वारा सभी अमेरिकी कानूनों का पालन करने की सहमति।
- आपको कितनी बार भुगतान किया जाएगा, आपको भुगतान कैसे किया जाएगा, आपके काम के कर्तव्य, साप्ताहिक काम के घंटे, छुट्टियां, बीमारी वाले दिनों और छुट्टी के दिनों के बारे में जानकारी।
- आपके नौकरीदाता द्वारा आपका पासपोर्ट, रोजगार अनुबंध या अन्य व्यक्तिगत सामान आपसे लेकर अपने पास न रखने की सहमति।

H-2A अस्थायी कृषि कामगार वीज़े

- <u>आपको नौकरी पाने के लिए कभी भी फीस नहीं देनी चाहिए।</u> यदि कोई आपसे फीस देने के लिए कहता है, तो यदि आप अभी अपने देश में ही हैं तो अपने स्थानीय अमेरिकी दूतावास या कॉन्सुलेट से संपर्क करें, या यदि आप अमेरिका में हैं तो वेतन और समय प्रभाग (Wage and Hour Division) से 1-866-487-9243 पर संपर्क करें।
- <u>आपका नौकरीदाता या आपके नौकरीदाता के साथ काम करने वाला कोई भी व्यक्ति आपको ऋण लेने या ऋण चुकाने के लिए बाध्य नहीं कर सकता।</u> **यदि ऐसा होता है, तो यदि आप अमेरिका में हैं तो 1-888-373-7888 पर राष्ट्रीय मानव तस्करी हेल्पलाइन पर कॉल करें, या यदि आप अपने देश में हैं तो अपने स्थानीय अमेरिकी दूतावास या कॉन्सुलेट को कॉल करें।**



आपके नौकरीदाता को यह करना होगा:

- आपके द्वारा किए गए सारे काम के लिए, आपके काम के आदेश या अनुबंध में बताई गई दर पर, तथा आपके काम के अनुबंध के अनुसार समय पर, आपको महीने में कम से कम दो बार भुगतान करना। वेतन दर संघीय, राज्य या स्थानीय न्यूनतम मजदूरी से अधिक हो सकती है।
- आपके भर्ती स्थल से काम करने की जगह तक परिवहन तथा उस यात्रा के दौरान दैनिक भोजन की व्यवस्था करना या उसका भुगतान करना या जब आप उससे आधा समय पूरा कर लें जितना आपको अपने काम के अनुबंध के अनुसार करना है, आपको उन लागतों का भुगतान करना।
- यदि आपके वेतन से आपके खर्चों को घटाकर मिलने वाली राशि अमेरिकी न्यूनतम वेतन से कम है, तो पहले कार्य सप्ताह के दौरान कार्यस्थल तक की यात्रा और वीज़ा लागतों की प्रतिपूर्ति करना।

यदि आप H-2A या H-2B कामगार हैं और आपके पास अपने अधिकारों के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है, तो 1-866-487-9243 पर कॉल करें या स्थानीय वेतन और समय कार्यालय (Wage and Hour Office) में जाएँ: *www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.*

H-2A अस्थायी कृषि कामगारों के लिए

आपके नौकरीदाता को यह करना होगा:

- आपको उस भाषा में लिखित काम का अनुबंध देना जिसे आप समझते हैं। इसमें आपके वेतन, नौकरी की अवधि, काम करने का समय, लाभ (जैसे परिवहन, आवास और भोजन या खाना पकाने की सुविधा) और आपके पे-चेक से किसी भी कटौती के बारे में विवरण शामिल होना चाहिए। जब आप H-2A नौकरी पर काम कर रहे हों तो आपके वेतन से अमेरिकी सामाजिक सुरक्षा और मेडिकेयर के लिए कटौती नहीं की जानी चाहिए।
- आपको बिना किसी लागत के सुरक्षित और स्वच्छ आवास उपलब्ध कराना।
- वे आपको जो आवास उपलब्ध कराते हैं, वहां से कार्यस्थल तक निःशुल्क परिवहन प्रदान करना।
- सभी ज़रूरी सुरक्षा उपकरणों के साथ उचित रूप से बीमाकृत वाहनों में लाइसेंसधारी ड्राइवरों द्वारा सुरक्षित परिवहन प्रदान करना।
- दिन में 3 बार भोजन उपलब्ध कराना, या खाना पकाने के लिए ऐसी जगह उपलब्ध कराना जो आपके लिए निःशुल्क और उपयोग में आसान हो।

- आपको सज़ा न देना या आपको उन सरकारी कामगारों या कानूनी प्रदाताओं से मिलने से न रोकना जो आपको आपके अधिकारों के बारे में बताते हैं और शिकायत दर्ज करने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- आपके काम के अनुबंध में बताई गई अनुबंध की अवधि पूरी होने के बाद, कार्यस्थल से आपके देश में आपके घर तक परिवहन, आवास और भोजन की व्यवस्था करना या उसका भुगतान करना।
- आपको नौकरी अनुबंध में दिए गए कार्यदिवसों के कम से कम 3/4 भाग के लिए काम करने की पेशकश करना या आपको पेश न किए गए घंटों के लिए भुगतान करना।

H-2B अस्थायी गैर-कृषि कामगारों के लिए

आपके नौकरीदाता को यह करना होगा:

- आपको उस भाषा में लिखित नौकरी आदेश देना जिसे आप समझते हैं। इसमें आपके वेतन, नौकरी की अवधि, काम करने का समय, नौकरीदाता द्वारा स्वेच्छा से दिए जाने वाले किन्हीं भी लाभों (जैसे परिवहन, आवास और भोजन या खाना पकाने की सुविधा) और आपके पेचेक से किसी भी कटौती के बारे में विवरण शामिल होना चाहिए।
- यदि आप अपने काम के अनुबंध में दी गई अवधि पूरी कर लेते हैं या आपका नौकरीदाता आपको आपकी नौकरी की अवधि समाप्त होने से पहले जाने देता है, तो कार्यस्थल से आपके देश में अपने घर तक परिवहन, आवास और भोजन का भुगतान करना।

J-1 एक्सचेंज विजिटर वीज़ा

- आपका हस्ताक्षरित फॉर्म DS-2019 आपके कार्यक्रम की तारीख़ें, कार्यक्रम श्रेणी, आपके प्रायोजक का नाम और आपका एक्सचेंज कार्यक्रम कहाँ आयोजित होगा, इसके बारे में जानकारी देता है। आपके प्रायोजक को आपके कार्यक्रम के दौरान फंडिंग, गतिविधि के स्थल और कार्यक्रम की तारीख़ों में किसी भी परिवर्तन को दर्शाने के लिए फॉर्म DS-2019 को अपडेट करना होगा।
- आपके प्रायोजक को आपके एक्सचेंज कार्यक्रम की सभी लागतों, शर्तों और नियमों के बारे में बताना होगा, जिसमें आपने जो काम करने के लिए सहमति दी है उसका लिखित विवरण, आपको कितना भुगतान किया जाएगा, और यदि लागू हो तो आपको कितने घंटे काम करना चाहिए, शामिल होगा। **यदि आपको स्वास्थ्य, सुरक्षा या कल्याण से संबंधित तत्काल चिंता हो, तो कृपया J-वीज़ा आपातकालीन हॉटलाइन से संपर्क करें: 1-866-283-9090. सामान्य प्रश्नों या समस्याओं के लिए कृपया इमेल करें: *Jvisas@state.gov.***
- आपके प्रायोजक को यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके पास चिकित्सा, प्रत्यावर्तन और निकासी बीमा कवरेज है, लेकिन उन्हें इसे प्रदान करने या इसके लिए भुगतान करने की ज़रूरत नहीं है।

सुझाव: आपके नौकरीदाता को आपको समय पर भुगतान करना होगा। अमेरिका में कर्मचारियों को हर दो सप्ताह में एक बार भुगतान किया जाना एक सामान्य प्रथा है, हालांकि आपके वेतन का समय आपके काम के अनुबंध के अनुसार भिन्न हो सकता है।

गर्मियों के काम के लिए यात्रा

यदि आप वीजा-छूट वाले देश से हैं और बिना नौकरी के यहां पहुंचे हैं, तो आपके प्रायोजक को अमेरिका में एक सप्ताह की खोज के बाद नौकरी ढूंढने में सहायता प्रदान करनी होगी। प्रायोजकों को अपने कार्यक्रम के दौरान नौकरी बदलने की इच्छा रखने वाले गर्मियों के काम के लिए यात्रा करने वाले सभी प्रतिभागियों को उचित सहायता भी प्रदान करनी होगी। प्रायोजकों को कार्यक्रम विनियमों के अनुसार, प्रतिभागियों द्वारा काम शुरू करने से पहले गर्मियों के काम के लिए यात्रा कार्यक्रम के सभी प्रतिभागियों की प्रारंभिक और किसी भी अतिरिक्त नौकरी की प्लेसमैंट का मूल्यांकन और पुष्टि करनी होगी।

इंटर्न या प्रशिक्षार्थी

आपके प्रायोजक को आपको एक प्रशिक्षण/इंटर्नशिप प्लेसमेंट योजना (फॉर्म DS-7002) देनी होगी, जिसमें आपको प्राप्त होने वाली आय का लिखित विवरण और कार्यक्रम के प्रशिक्षण लक्ष्यों का सारांश शामिल होगा। आपको प्रति सप्ताह कम से कम 32 घंटे काम करना होगा।

आपके प्रायोजक को आपको आपके द्वारा भुगतान की जाने वाली लागतों और फीसों का लिखित विवरण तथा अमेरिका में रहने के खर्च का अनुमान देना होगा।

आपके प्रायोजक को यह सुनिश्चित करना होगा कि आपके पास चिकित्सा, निकासी और प्रत्यावर्तन बीमा कवरेज है, लेकिन उन्हें इसे प्रदान करने या इसके लिए भुगतान करने की ज़रूरत नहीं है।

मेज़बान परिवार के साथ रहने वाला व्यक्ति :

आपके मेजबान परिवार को आपको पोस्ट सेकेंडरी संस्थान में कक्षाओं में नामांकन कराने और उनमें भाग लेने में मदद करनी होगी तथा उन कक्षाओं के लिए $500 तक का भुगतान करना होगा। यदि आप एडुकेयर प्रोग्राम के लिये मेज़बान परिवार के साथ रहते हैं, तो आपके मेजबान परिवार को इन कक्षाओं के लिए $1,000 तक का भुगतान करना होगा।

आपको प्रतिदिन 10 घंटे या प्रति सप्ताह 45 घंटे से अधिक काम नहीं करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आप एडुकेयर प्रोग्राम के लिये मेज़बान परिवार के साथ रहते हैं, तो आपको प्रतिदिन 10 घंटे या प्रति सप्ताह 30 घंटे से अधिक काम करने की ज़रूरत नहीं है।

आपके स्थानीय काउंसलर को हर महीने आपसे संपर्क करना होगा तथा आपके मेज़बान परिवार के साथ नियमित रूप से संपर्क बनाए रखना होगा।

आपका गैर-आप्रवासी वीज़ा

गैर-आप्रवासी वीज़ा अमेरिकी सरकार का एक दस्तावेज़ है जो लोगों को विशिष्ट कारणों से अमेरिका में आने की अनुमति देता है, जैसे काम करने, पढ़ने या सांस्कृतिक आदान-प्रदान कार्यक्रम में शामिल होने के लिए। **आपको विदेश में अमेरिकी दूतावास या कॉन्सुलेट में वीज़ा के लिए आवेदन करना होगा** (ध्यान दें: कनाडाई नागरिक प्रवेश स्थल पर J-1 स्थिति में दाखिले के लिए आवेदन करते हैं)। एक बार आपको वीज़ा मिल जाए, तो आप अमेरिका की यात्रा कर सकते हैं और प्रवेश के लिए इसे अमेरिकी आप्रवासन अधिकारी (“CBP अधिकारी”) को दिखा सकते हैं। यदि आपके वीज़ा की अवधि समाप्त हो जाती है, तो आपको अमेरिका वापस आने से पहले नया वीज़ा प्राप्त करना होगा। वीज़ा आवेदन प्रक्रिया और अपने अमेरिकी वीज़ा के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इस वेबसाइट पर जाएं: ***usvisas.state.gov.***

जब कोई CBP अधिकारी आपको अमेरिका में प्रवेश देता है, तो फॉर्म I-94 इलेक्ट्रॉनिक रूप से तैयार किया जाएगा (कभी-कभी यह एक कागजी दस्तावेज़ भी हो सकता है)। फॉर्म I-94 में आपकी प्रवेश तारीख, वीज़ा का प्रकार और वह तारीख दिखाई जाएगी, जिस तक आपको अमेरिका से जाना होगा। कानूनी रूप से ठहरने के लिए आपको अपनी “ प्रवेश की अन्तिम सीमा “ तारीख से पहले अमेरिका छोड़ना होगा, जब तक कि आप अमेरिकी नागरिकता और आप्रवासन सेवा (U.S. Citizenship and Immigration Services, USCIS) के पास रहने की अवधि के विस्तार के लिए आवेदन नहीं करते हैं। **आप अपना I-94 रिकॉर्ड यहां देख सकते हैं: *https://i94.cbp.dhs.gov.***

मानव तस्करी

मानव तस्करी, जिसे व्यक्तियों की तस्करी के नाम से भी जाना जाता है, गंभीर अपराध है, जिसमें लोग बल, धोखाधड़ी या दबाव का प्रयोग करके किसी अन्य व्यक्ति को श्रम या सेवाएं प्रदान करने या व्यावसायिक यौन क्रिया में शामिल होने के लिए मजबूर करते हैं। यदि 18 वर्ष से कम आयु का कोई व्यक्ति व्यावसायिक यौन क्रिया में शामिल है, तो इसे मानव तस्करी माना जाता है, भले ही इसमें किसी प्रकार के बल, धोखाधड़ी या दबाव का प्रयोग न किया गया हो। व्यावसायिक यौन क्रिया का अर्थ है सैक्स के बदले कोई भी मूल्यवान वस्तु (आवास, सुरक्षा, भोजन, धन आदि) देना।

राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन ज़रूरी सेवाओं और स्थानीय सहायता के लिए रेफरल में मदद कर सकती है। यदि आप या आपका कोई परिचित निम्नलिखित में से एक या अधिक समस्याओं का सामना कर रहा हो तो राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन 1-888-373-7888 पर संपर्क करें:

धमकाया जाना या डर लगना

कोई भी आपको या दूसरों को भगाने की कोशिश करने के लिए धमकियों, डर और अन्य तरह से डराने-धमकाने का उपयोग नहीं कर सकता है। उदाहरणों में शामिल हैं:

- आपको या अन्य लोगों को मारना, शारीरिक रूप से चोट पहुंचाना या यौन दुर्व्यवहार करना;
- आपको या अन्य लोगों को चोट पहुँचाने या दुर्व्यवहार करने, या यौन शोषण करने की धमकी देना;
- आपको अपना काम या आवास छोड़ने से रोकना;

- किसी भी कारण से आपकी या किसी ऐसे व्यक्ति जिसकी आप देखभाल करते हैं, की दवा तक पहुँच को रोकना या बंद करना;
- यदि आप दुर्व्यवहार की शिकायत करते हैं, स्थिति की रिपोर्ट करते हैं, या मदद मांगते हैं तो आपको या आपके परिवार को चोट पहुंचाने, निर्वासित करने या गिरफ्तार करने की धमकी देना;
- उन लोगों को चोट पहुंचाना जिन्होंने छोड़ने, शिकायत करने, स्थिति की रिपोर्ट करने या मदद प्राप्त करने का प्रयास किया हो; या
- लोगों को काली सूची में डालने की धमकी देना ताकि वे दोबारा अमेरिका में काम न कर सकें।

ऋण चुकाने के लिए कुछ करने के लिए मजबूर करना

कोई व्यक्ति आपको श्रम, सेवाएं या व्यावसायिक यौन क्रियाएं करने या जारी रखने के लिए बाध्य नहीं कर सकता, या आपको जाने से रोक नहीं सकता। कोई व्यक्ति अचानक आपके ऋण में परिवर्तन नहीं कर सकता जिससे कि उसे चुकाना आपके लिए कठिन हो जाए या आपको यह सोचने पर मजबूर कर दे कि ऋण चुकाए जाने तक आपको काम करते रहना होगा। उदाहरणों में शामिल हैं:

- यह कहना कि आप पर बहुत बड़ी राशि बकाया है जिसे उचित समय में चुकाना कठिन है;
- यह दावा करना कि आप पर उससे अधिक बकाया है जिस पर आपने पहले सहमति व्यक्त की थी, या ऐसी चीजों के लिए जिन पर आपने पहले सहमति नहीं दी थी;
- परिवहन, आवास, भोजन, और अन्य खर्चों के लिए फीस जोड़ना, जिन पर आपने पहले सहमति नहीं दी थी; तथा
- नियमों को तोड़ने, पर्याप्त कमाई न करने, या पर्याप्त श्रम, सेवाएं या व्यावसायिक यौन क्रियाएं न करने पर फीसें, जुर्माना या दंड जोड़ना।

सुझाव: आपके नौकरीदाता द्वारा आपके विरुद्ध की गई किसी भी अनुचित टिप्पणी और/या कार्रवाई का विस्तृत रिकार्ड रखें तथा गवाहों के नाम और फोन नंबर लिख लें।

छोड़ने, अपनी बात कहने, या मदद मांगने में सक्षम नहीं होना

लोग आपको या अन्य लोगों को वहां से जाने, अपनी बात कहने या सहायता प्राप्त करने से रोक नहीं सकते। उदाहरणों में यह कहना शामिल है कि आप कार्यस्थल से बाहर नहीं जा सकते या यह सीमित करना कि जब आप काम न कर रहे हों तो आप कहां जा सकते हैं।

- आपके पास हमेशा अपने पासपोर्ट, वीज़ा, जन्म प्रमाण पत्र या अन्य पहचान दस्तावेज तक पहुँच होनी चाहिए। किसी को भी इन चीज़ों को आपसे लेकर अपने पास नहीं रखना चाहिए;
- जब आपको ज़रूरत हो तो आपको पर्याप्त भोजन, आराम, नींद या चिकित्सीय सहायता मिलनी चाहिए। किसी को भी इन चीजों को सीमित नहीं करना चाहिए; और

- आपको अपने परिवार, कार्यस्थल पर अन्य लोगों, ग्राहकों या किसी अन्य व्यक्ति, जैसे कानूनी या सामाजिक सेवा आउटरीच कर्मियों से बात करने में सक्षम होना चाहिए। किसी को भी आपको स्वतंत्र रूप से बातचीत करने से नहीं रोकना चाहिए या आप जो कहते हैं उस पर निगरानी नहीं रखनी चाहिए।

झूठ बोला जाना

कोई भी व्यक्ति आपसे झूठ बोलकर या आपको धोखा देकर आपको काम या व्यावसायिक यौन क्रियाएं करने के लिए मजबूर नहीं कर सकता। झूठ और चालाकी के उदाहरणों में शामिल हैं:

- काम के प्रकार, काम के घंटों, काम करने की स्थितियों, रहने की स्थितियों या वेतन के बारे में झूठे वादे करना;
- आपसे अधिक समय तक, बदतर परिस्थितियों में या वादे से कम वेतन पर काम कराया जाना;
- आपको यह बताना कि आपके कोई अधिकार नहीं हैं;
- आपको यह बताना कि यदि आप जाने का प्रयास करेंगे या सहायता मांगेंगे तो आपकी बात पर विश्वास नहीं किया जाएगा या आपको निर्वासित कर दिया जाएगा; या
- आपको अपने नौकरीदाता या अन्य कामगारों के बारे में झूठ बोलने के लिए कहना।
- झूठे वादों में, उदाहरण के लिए, यह कहना शामिल हो सकता है आपको एक कुशल नर्स की नौकरी दी जाएगी, लेकिन फिर आपसे नर्सिंग होम की सफाई करवाना; या यह कहना कि आप एक नैनी होंगी और फिर आपसे विदेशी नृत्य या व्यावसायिक यौन क्रियाएं करवाया जाना।

सुझाव: एक बार जब आप अमेरिका पहुंच जाएं, तो अपने पासपोर्ट और अन्य यात्रा दस्तावेजों को सुरक्षित स्थान पर रखें, जहां से आप उन्हें हर समय प्राप्त कर सकें। आपके नौकरीदाता द्वारा आपका पासपोर्ट लेना अवैध है।

यदि आप दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करते हैं तो क्या आपका नौकरीदाता आपको निर्वासित कर सकता है?

दुर्व्यवहार या गलत व्यवहार की रिपोर्ट करने वाले लोगों की सुरक्षा के लिए कार्यक्रम बने हुए हैं। ये कार्यक्रम आपको अपने नौकरीदाता को छोड़ने पर भी अमेरिका में रहने की अनुमति दे सकते हैं। यदि आपके मन में आप्रवासन संबंधी चिंताएं हों तो भी आपको मदद मांगने में डरना नहीं चाहिए। **अपने विकल्पों को समझने के लिए राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन 1-888-373-7888** पर कॉल करें। राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन को सरकार या कानून प्रवर्तन द्वारा नहीं चलाया जाता है।

इनके बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- वीज़ा आवेदन प्रक्रिया और आपका अमेरिकी वीज़ा: ***usvisas.state.gov.***
- मानव तस्करी: ***www.state.gov/j/tip.***
- J-1 वीज़ा एक्सचेंज विज़िटर प्रोग्राम: ***j1visa.state.gov.***
- समानता, तथा आपकी जाति, रंग, धर्म, लिंग (गर्भावस्था सहित), राष्ट्रीय मूल, आयु (40 वर्ष या अधिक), विकलांगता या आनुवंशिक जानकारी के आधार पर कार्यस्थल पर भेदभाव से मुक्त होने के आपके अधिकार, और भेदभाव का आरोप दायर करने के लिए: ***www.eeoc.gov.***
- आपके कार्यस्थल सुरक्षा अधिकार, या यदि आपको लगता है कि आपका काम असुरक्षित है और आप निरीक्षण का अनुरोध करना चाहते हैं: ***www.osha.gov.***
- यह कैसे पता करें कि आपकी ओर से आपके नौकरीदाता से भुगतान न किया गया वेतन ले लिया गया है: ***webapps.dol.gov/wow.***
- उचित भुगतान पाने के आपके अधिकार: ***www.dol.gov/WHD/immigration.***
- वेतन संबंधी शिकायत कैसे दर्ज करें: ***https://www.dol.gov/agencies/whd/contact/complaints***
- आपकी नागरिकता की स्थिति के कारण भेदभाव का सामना न करने का आपका अधिकार और भेदभाव की शिकायत दर्ज करने के लिए: ***www.justice.gov/crt/filing-charge.***
- अपने वेतन या काम करने की स्थितियों में सुधार के लिए अन्य कामगारों के साथ जुड़ने का आपका अधिकार, जिसमें आरोप दायर करने का तरीका भी शामिल है: ***www.nlrb.gov.***
- स्वास्थ्य बीमा के लिए आपके अधिकार, दायित्व और छूटें: ***localhelp.healthcare.gov*** (अंग्रेजी) और ***ayudalocal.cuidadodesalud.gov*** (स्पेनिश)।
- यदि आप अपराध के शिकार हैं तो आपके अधिकार। अपराध के पीड़ितों के अधिकार अधिनियम: ***https://www.justice.gov/criminal/criminal-vns/victim-rights-derechos-de-las-v-ctimas***

- I-94: ***https://i94.cbp.dhs.gov/I94***
- भावी नौकरीदाता याचिका स्थिति, USCIS मामले की स्थिति ऑनलाइन: ***https://egov.uscis.gov***
- मानव तस्करी पर USCIS संसाधन:
  - ***https://www.dhs.gov/blue-campaign/resources-available-victims***
  - ***https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-human-trafficking-and-other-crimes***
- USCIS कार्यक्रम जो आप्रवासन लाभ प्रदान करते हैं जैसे कि T और U गैर-आप्रवासी स्थिति वाले कामगारों के लिए:
  - ***https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-human-trafficking-and-other-crimes***
- यदि आपको मानव तस्करी की चिंता है तो शरणार्थी लाभ और मामला प्रबंधन सेवाओं के लिए मानव तस्करी कार्यालय (Office on Trafficking in Persons, OTIP) की वेबसाइट पर जाएं:
  - ***https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistance/child-eligibility-letters***
  - ***https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistancecertification***

प्रवासी कामगारों से संबंधित सामान्य प्रश्नों और संसाधनों (अंग्रेजी, स्पेनिश, अरबी, चीनी, हैतियन क्रियोल, पुर्तगाली, वियतनामी और तागालोग सहित 8 भाषाओं में उपलब्ध) के लिए यहां जाएं: *MigrantWorker.gov* या *TrabajadorMigrante.gov*

सुझाव: यह अच्छा विचार है कि आप अपने काम करने के पूरे समय का लिखित रिकॉर्ड रखें। एक नोटबुक लें और उसमें उन दिनों और घंटों को लिखें, जब आपने काम किया, आपको कितना भुगतान किया गया, आपको भुगतान प्राप्त होने की तारीखें, आपके पे-चैक से की गई कटौतियां और उन कटौतियों के कारण।

साप्ताहिक कार्य लॉग का नमूना

कर्मचारी		पर्यवेक्षक	
तारीख़	गतिविधियाँ	घंटे	भुगतान
		अंदर ____________ बाहर ____________ कुल ____________	

कर्मचारी		पर्यवेक्षक	
तारीख़	गतिविधियाँ	घंटे	भुगतान
		अंदर ____________ बाहर ____________ कुल ____________	

कर्मचारी		पर्यवेक्षक	
तारीख़	गतिविधियाँ	घंटे	भुगतान
		अंदर ____________ बाहर ____________ कुल ____________	

कर्मचारी		पर्यवेक्षक	
तारीख़	गतिविधियाँ	घंटे	भुगतान
		अंदर ____________ बाहर ____________ कुल ____________	

कर्मचारी		पर्यवेक्षक	
तारीख़	गतिविधियाँ	घंटे	भुगतान
		अंदर ____________ बाहर ____________ कुल ____________	

इस पुस्तिका का ऑनलाइन संस्करण और इसके साथ दिए गए वीडियो देखने के लिए, अपने स्मार्टफोन कैमरे का उपयोग करके इस QR कोड को स्कैन करें, और सामने आने वाले लिंक को खोलें:

यू. एस. डिपार्टमेंट ऑफ स्टेट

इस पुस्तिका की रचना 2008 के विलियम विल्बरफोर्स तस्करी पीड़ितों की रक्षा के पुनर्प्राधिकरण अधिनियम,
पब्लिक लॉ 110-457 की धारा 202 के अनुसरण में की गई है।