

# हङ्कङमा रोजगारीका लागि तयार हुनुहोस्

विदेशी घरेलु कामदारहरूका लागि हस्तपुस्तिका



# सामग्री तालिका

## भाग 1 हङकङमा रोजगारीको तयारी

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1.1 हङकङलाई चिनाउँ                        | 4  |
| 1.2 हङकङको बसाइ                           | 8  |
| 1.3 नागरिक जिम्मेवारीहरू                  | 12 |
| 1.4 नेपाली जनताको अपेक्षा र आवश्यकता      | 14 |
| 1.5 के हङकङमा काम तपाईंको लागि उपयुक्त छ? | 15 |

## भाग 2 हङकङमा काम

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 2.1 हङकङमा रोजगारी प्राप्ति | 17 |
| 2.2 EAs सँग व्यवहार गर्दा   | 18 |
| 2.3 मानक रोजगार सम्झौता     | 21 |
| 2.4 चिकित्सा परीक्षण        | 22 |

## भाग 3 कामको कर्तव्य र अधिकार

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 3.1 काम कर्तव्य                | 24 |
| 3.2 घरको सुरक्षा               | 29 |
| 3.3 पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य | 30 |
| 3.4 आपतकालिन व्यवस्थापन        | 33 |

## भाग 4 रोजगारीको अधिकार र संरक्षण

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 आवास                                                                             | 37 |
| 4.2 तलब र खाना                                                                       | 38 |
| 4.3 आराम दिनहरू, वैधानिक बिदाहरू, भुक्तान गरिएको वार्षिक बिदा र अन्य छुट्टी हकदारहरू | 41 |
| 4.4 कर्मचारीको क्षतिपूर्ति                                                           | 44 |
| 4.5 चिकित्सा उपचार                                                                   | 47 |
| 4.6 प्रसूति सुरक्षा र पितृत्व बिदा                                                   | 49 |
| 4.7 रोजगार सम्झौता समाप्ति                                                           | 53 |

## भाग 5 सामान्य अधिकार र संरक्षण

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 5.1 स्थानीय कामदार सरह समान अधिकार र संरक्षण | 62 |
| 5.2 अन्य अधिकार र संरक्षण                    | 63 |

## भाग 6 दायित्व र जिम्मेवारी

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.1 रोजगारीमा प्रतिबन्धहरू .....                                                                   | 67 |
| 6.2 बसाइको सीमा .....                                                                              | 71 |
| 6.3 समयपूर्व सम्झौता समाप्ति (सामान्यतया "जब-हपिंग" को रूपमा चिनिन्छ) को व्यवस्थाको दुरुपयोग ..... | 72 |
| 6.4 गलत सूचना दिनु अपराध हो .....                                                                  | 72 |

## भाग 7 आफ्नो नियोक्ता संग रही

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 7.1 प्रभावकारी संचार र पारस्परिक विश्वास निर्माण ..... | 74 |
| 7.2 एकअर्कालाई आदर .....                               | 76 |
| 7.3 रोजगार विवादहरूको व्यवस्थापन .....                 | 76 |

## भाग 8 हड्कडमा स्वस्थ जीवन कायम राख्ने

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 8.1 होमसिकनेस र तनावको सामना .....                 | 79 |
| 8.2 वित्तीय व्यवस्थापन .....                       | 81 |
| 8.3 व्यक्तिगत स्वच्छता र सार्वजनिक स्वास्थ्य ..... | 82 |
| 8.4 महिला स्वास्थ्य र गर्भावस्था .....             | 86 |
| 8.5 फुर्सदको समयमा गतिविधिहरू .....                | 87 |

## भाग 9 सहयोग र समर्थन

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 9.1 हंगकंगमा रोजगार सम्बन्धी प्रश्नहरू .....   | 90 |
| 9.2 हड्कडबाहिर काम गर्न प्रतिबन्ध .....        | 93 |
| 9.3 शारीरिक र यौन दुर्ब्यबहार .....            | 94 |
| 9.4 NGOs द्वारा प्रदान गरिने सेवा/सहायता ..... | 94 |

## भाग 10 अर्थपूर्ण कथा

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| कम्बोडियाका घरेलु कामदारहरूको समूहद्वारा साझेदारी ..... | 99 |
|---------------------------------------------------------|----|

## भाग 11 उपयोगी सन्दर्भहरू

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.1 सम्पर्क नम्बर र सम्बन्धित वेबसाइटहरू .....                    | 106 |
| 11.2 श्रम विभागअन्तर्गतको श्रम सम्बन्ध महाशाखाका कार्यालयहरू ..... | 110 |
| 11.3 श्रम विभागको कर्मचारी क्षतिपूर्ति महाशाखाका कार्यालयहरू ..... | 111 |

# भाग 1

## हडकडमा रोजगारीको तयारी



## हडकडमा रोजगारीको तयारी

विदेशी घरेलु सहयोगीहरू (FDHs) ले हडकडका परिवारहरूलाई घरायसी काममा सहयोग गर्ने र उनीहरूका छोराछोरी र वृद्ध सदस्यहरूको हेरचाह गर्ने काम गर्दछ, जसको कारण परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई बाहिर जान र काम गर्न सहज हुन्छ। FDHs हडकडको आर्थिक विकासमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ र यहाँका परिवारहरूले FDHs लाई यहाँ काम गर्न आउन स्वागत गर्दछ।

यदि तपाईं हडकडमा काम गर्न आउने निर्णय गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई सूचित निर्णय गर्न सल्लाह दिइन्छ। यस पुस्तिकाले हडकडमा FDHs को रूपमा काम गर्ने सम्बन्धमा व्यावहारिक जानकारी र उपयोगी सन्दर्भ प्रदान गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

### 1.1 हडकडलाई चिनाँ

तपाईंले FDH को रूपमा दुई वर्षको अनुबन्धको लागि हडकडमा काम गर्नुपर्छ। त्यसैले यहाँको हावापानी, रीतिरिवाज र संस्कृति, जीवनशैली, आदि जस्ता आधारभूत बुझाइ राख्न तपाईंको लागि उपयोगी छ, ताकि तपाईं यहाँ बस्न र काम गर्नको लागि तयार हुनसक्नुहोस्।

#### 1.1.1 भूगोल र जलवायु

हडकड चीनको दक्षिण-पूर्वी भागमा अवस्थित छ। यो सहरमा हडकड टापु, काउलुन प्रायद्वीप, नयाँ क्षेत्रहरू र लान्टाउ आइल्याण्ड प्लस २६२ बाहिरी टापुहरू छन्। यसको हावापानी उप-उष्णकटिबंधीय छ जसमा चार मौसमहरू छन्।

| मौसम<br>(महिना)                                                                                                     | मौसम                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>वसन्त<br/>(मार्च र अप्रिल)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• हल्का र कुहिरो सहित आर्द्र। साँझको समय चिसो हुन सक्छ।</li> <li>• औसत तापमान सामान्यतया 17°C देखि 26°C .</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>गर्मी<br/>(मई-सितम्बर)</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• तातो, आर्द्र र घाम, कहिलेकाहीँ आँधीबेहरीको साथ भारी वर्षा।</li> <li>• औसत तापमान सामान्यतया 24°C देखि 32°C .</li> <li>• मे र जुन महिनामा विशेष गरी भारी र निरन्तर वर्षा हुन सक्छ। हडकड अब्जरभेटरी (HKO) एम्बर, रातो, र कालो: एक तीन-स्तरीय वर्षा आँधी चेतावनी प्रणाली लागू गर्दछ। यदि कालो वर्षाको संकेत जारी गरिएको छ भने, मानिसहरूले घरभित्रै बस्नुपर्छ वा सुरक्षित स्थानमा आश्रय लिनुपर्छ।</li> <li>• उष्णकटिबंधीय चक्रवातहरू सामान्यतया जुनदेखि अक्टोबरसम्म रहन्छ। HKO विभिन्न उष्णकटिबंधीय चक्रवात चेतावनी संकेतहरू जारी गर्दछ ताकि जनतालाई हावाहुरीको खतराको बारेमा सचेत गर्न सकियोस् र जनताले आवश्यक सावधानीका उपायहरू लिन सक्नु। यदि नं. 8 संकेत वा माथि छ भने सुरक्षाको लागि घर भित्र रहने गर्नुपर्छ। हडकडका अधिकांश भवनहरूको समग्र संरचना तीव्र हावाको सामना गर्न सक्षम छ यद्यपि कहिलेकाहीँ भवनहरू हावामा बहन्छन्।</li> <li>• HKO द्वारा जारी गरिएको चेतावनी संकेतहरूको बारेमा थप विवरणहरूको लागि, कृपया HKO को वेबसाइट (<a href="http://www.hko.gov.hk">www.hko.gov.hk</a>) मा जानुहोस्।</li> </ul> |

शरद ऋतु  
(अक्टोबर र नोभेम्बर)



- राम्रो, सुक्खा र सुन्दर। रातको समयमा र बिहान सबैरै तुलनात्मक रूपमा चिसो हुन्छ।
- औसत तापमान सामान्यतया 20°C देखि 28°C.

जाडो  
(डिसेम्बर-फेब्रुअरी)



- सुक्खा र बादल, चिसो।
- औसत तापमान सामान्यतया 13°C देखि 21°C.

## 1.1.2 संस्कार र संस्कृति

### जातजाति र भाषा

चिनियाँ जनताले जनसंख्याको 92% ओगटेका छन्। बाँकी 8% गैर-चिनियाँ छन् जस्तै फिलिपिन्स, इन्डोनेसियाली, भारतीय, नेपाली, पाकिस्तानी र काकेशियनहरू।

क्यान्टोनिज सबैभन्दा बढी बोलिने भाषा हो

र आधाभन्दा बढी जनसंख्याले अंग्रेजी वा पुटोङहुआ बोल्न सक्छन्। क्यान्टोनीज र पुतोन्गुआबाहेक हङकङमा सबैभन्दा बढी बोलिने, विशेष गरी वृद्धव्यक्तिहरू बोल्ने तीन वटा चिनियाँ बोलीहरू हक्का, फुकियन र चिउ चाउ हुन्।





## खाना

हङकङ एक "खाद्य स्वर्ग"को रूपमा प्रसिद्ध छ। चिनियाँ खाना बाहेक, यहाँ विभिन्न प्रकारका खाना विकल्पहरू छन् (पश्चिमी, जापानी, कोरियाली र भारतीय सहित)।

## धर्म

हङकङका जनता धार्मिक स्वतन्त्रता चाहन्छन्। यहाँ बौद्ध धर्म, ताओवाद, कन्फ्यूशियस, ईसाई धर्म, इस्लाम, हिन्दू धर्म, सिख र यहूदी धर्म जस्ता विभिन्न धार्मिक समूहहरू छन्। यी सबै धार्मिक समूहहरूमा अनुयायीहरूको ठूलो संख्या छ। बौद्ध धर्म, ताओवाद र ईसाई धर्म तीन प्रमुख धर्महरू हुन्।

## चिनियाँ चाडहरू

हङकङका मानिसहरूले चिनियाँ र पश्चिमी दुवै पर्वहरू मनाउँछन्। चिनियाँ चाडहरूको बारेमा अधिक जान्नु चिनियाँ संस्कृति अनुभव गर्ने उत्तम तरिकाहरू मध्ये एक हो। केही प्रमुख चिनियाँ चाडहरूको परिचय तल दिइएका छन्।

### • लुनार नयाँ वर्ष

लुनार नयाँ वर्ष चीनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चाड हो जुन नयाँ वर्षको सुरुवातको रूपमा मनाइन्छ। नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा चिनियाँ परिवारहरूले आफ्ना घरहरू सफा गर्ने र लुनार नयाँ वर्षको सन्ध्यामा पुनर्मिलन डिनर खाने परम्परा छ। यसबाहेक, चिनियाँहरूले रातोलाई भाग्य शाली रंग मान्दछन्। जब नातेदार र साथीहरू उत्सवको समयमा एक अर्कालाई भेट्न जान्छन्, तिनीहरू रातो लुगा लगाउन मन पराउँछन्, र बच्चाहरू र अविवाहित वयस्कहरूले रातो प्याकेट प्राप्त गर्दछन्।

### • चिंग मिंग महोत्सव र चुंग येउंग महोत्सव

चिनियाँ संस्कृतिमा पूर्वजहरूको आदर गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यी उत्सवहरूको समयमा, चिनियाँ परिवारहरूले "चिहानहरू झार्ने गर्दछन्", आफ्ना पुर्खाहरूलाई प्रार्थना गर्नेछन् र अनुष्ठान अर्पण गर्दछन्।



- **Tuen Ng महोत्सव (ड्रागन डुङ्गा महोत्सव)**

यो पर्व एक प्राचीन चिनियाँ कवि क्यु युआनको सम्झनामा मनाइन्छ । हङकङका मानिसहरूले ड्रागन डुङ्गा दौड हेर्दछन् र बाँसको पातमा बेरेर चामलको पकौडा खाने गर्छन्।

- **मध्य-शरद ऋतु समारोह**

यो पर्व वर्षको सबैभन्दा ठूलो र चम्किलो चन्द्रमाको रातमा मनाइन्छ। आजकल, मान्छे तिहार समयमा लालटेन झुन्ड्याउने र "चन्द्र केक" रूपमा चिनिएको विशेष मीठो केक खाने गर्दछन् । मानिसहरूले सुख, सद्भाव र पुनर्मिलनको प्रतीकका रूपमा मीठो चामलको पकौडा पनि खाने गर्दछन्।



## 1.2 हङकङको बसाइ

हङकङ एक जीवन्त र घनी जनसंख्या भएको एक महानगरीय शहर हो । यहाँको शहरी जीवन तपाईंको गृह देशको भन्दा धेरै फरक हुन सक्छ।

### 1.2.1 जीवनयापन वातावरण

हङकङका अधिकांश मानिसहरू लिफ्ट भएकोकम्प्याक्ट अग्लो भवनहरूमा बस्छन् । हङकङमा एस्केलेटर भएका बहु-मंजिला सपिङ्ग सेन्टरहरू पनि सामान्य छन्।



## सुझावहरू

लिफ्ट र एस्केलेटरहरू प्रयोग गर्दा तपाईंलाई निम्न सुरक्षा सुझावहरू पालन गर्न सल्लाह दिइन्छ:

### लिफ्टको सुरक्षित प्रयोग

- लिफ्टमा अधिक भार हुने गरि नबस्नुहोस्;
- आगो लागेको बेला लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस्;
- लिफ्ट प्रयोग गर्दा बच्चाहरू वयस्कहरूको साथमा हुनुपर्दछ; र
- लिफ्ट अडकिँदा तपाईं डराउनु हुँदैन वा आफैले लिफ्टको ढोका खोल्ने प्रयास गर्नु हुँदैन। तत्काल अलार्म घण्टी बटन थिच्नुहोस्, शान्त रहनुहोस् र सहयोगको लागि प्रतीक्षा गर्नुहोस् ।

### एस्केलेटरको सुरक्षित प्रयोग

- ब्यालेन्स राख्नु ह्यान्डरेल समात्नुहोस्;
- चरण किनाराको नजिक खडा नहुनुहोस्;
- बेबी प्रम लाई धक्का दिँदा एस्केलेटर प्रयोग नगर्नुहोस्। त्यसको सट्टा लिफ्ट प्रयोग गर्नुहोस्; र
- एस्केलेटर प्रयोग गर्दा बच्चाहरू वयस्कहरूको साथमा हुनुपर्दछ।



## 1.2.2 यातायात प्रणाली

मास ट्रान्जिट रेलवे, बसहरू, मिनी बसहरू, ट्रामहरू, ट्याक्सीहरू, फेरीहरू, इत्यादि सहित सार्वजनिक यातायातको माध्यमबाट हडकड वरिपरि घुम्न सजिलो र सुविधाजनक हुन्छ। अक्टोपस कार्ड एक भण्डारण गरिएको मूल्य कार्ड हो जुन अधिकांश सार्वजनिक यातायातमा स्वीकार गरिन्छ र सामान्यतया हडकडमा प्रयोग गरिन्छ।

### 1.2.3 किराना सामान खरिद

हङकङमा किराना सामानहरू खरिद गर्नु धेरै सुविधाजनक छ। सुपरमार्केटहरू, वेट बजारहरू, किनमेल केन्द्रहरू, आदिमा खाना, दैनिक आवश्यकताहरू र वस्तुहरू खरीद गर्न सकिन्छ। तिनीहरू सामान्यतया अधिकांश आवासीय क्षेत्रहरूको नजिक हुन्छन्।



हङकङमा प्लास्टिकको किनमेल झोलामा वातावरणीय शुल्क उठाइएको छ। छुट दिइएका प्लास्टिकका झोलाहरू बाहेक, खुद्रा विक्रेता/विक्रेताहरूले आफ्ना ग्राहकहरूलाई उपलब्ध गराइने प्रत्येक प्लास्टिक किनमेल झोलाको लागि शुल्क लिनुपर्छ। तसर्थ, सधैं आफ्नो किनमेल झोला ल्याउन सल्लाह दिइन्छ।

### 1.2.4 पैसा र बैंकिंग सेवाहरू

दैनिक सर्कुलेशनमा हङकङ डलर नोटहरू \$ 10, \$ 20, \$ 50, \$ 100, \$ 500 र \$ 1,000 छन्। सिक्काहरू 10 सेन्ट, 20 सेन्ट, 50 सेन्ट, \$ 1, \$ 2, \$ 5 र \$ 10 को मूल्यमा जारी गरिन्छ। 1983 देखि, हङकङ डलर अमेरिकी डलरमा लगभग US\$1 देखि HK\$7.80 को दरमा पेग गरिएको हुन्छ।

हङकङ अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय केन्द्र हो। बैंकहरू बैंकिङ्ग अध्यादेश अन्तर्गत हङकङ मौद्रिक प्राधिकरणद्वारा इजाजतपत्र प्राप्त र विनियमित हुन्छन्। धेरै बैंकहरूले अनलाइन बैंकिंग सेवाहरू प्रदान गर्छन्, जस्तै पैसा स्थानान्तरण, भुक्तानी आदि। FDHs ले बैंक वा अन्य इजाजतपत्र प्राप्त वित्तीय संस्थाहरू, साथै इलेक्ट्रोनिक रेमिटेन्स सेवाहरू वा ई-वालेटहरू मार्फत आफ्नो देशमा पैसा पठाउन सक्दछन्। भर्चुअल बैंक भनिने बैंकको नयाँ रूप पनि छ, जसमा भौतिक शाखाहरू छैनन् र यसको सट्टा इन्टरनेट वा इलेक्ट्रोनिक च्यानलका अन्य रूपहरू मार्फत खुद्रा बैंकिङ सेवाहरू प्रदान गर्दछ। बैंक खाता खोल्ने सम्बन्धी सामान्य जानकारी हङकङ मौद्रिक प्राधिकरणको वेबसाइट ([www.hkma.gov.hk/eng/smart-consumers/information-in-other-languages](http://www.hkma.gov.hk/eng/smart-consumers/information-in-other-languages)) मा तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली, उर्दू र पञ्जाबीमा उपलब्ध छ।

### 1.2.5 पर्यावरण संरक्षण

हङकङ विशेष प्रशासनिक क्षेत्र (HKSAR) सरकारले फोहोरको विसर्जन घटाउन र स्रोत पुनःप्राप्तिलाई बढावा दिन जनतालाई स्रोतमा फोहोर छुट्याउन प्रोत्साहित गरिरहेको छ। उदाहरणका लागि, रिसाइकल गर्न मिल्ने फोहोरलाई अलग गर्नका लागि सार्वजनिक ठाउँमा कागज, धातु र प्लास्टिकका लागि तीन-रङको रिसाइक्लिंग बिनहरू राखिन्छन्। कपडा, रिचार्जबल ब्याट्री, आदि जस्ता अन्य पुनः प्रयोज्य र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सामग्रीहरूको सङ्कलन बाकसहरू पनि आवासीय सम्पदा वा भवनहरूमा राखिन्छन्।



### 1.2.6 पानीको बचत

हङकङमा ताजा पानीको सहज र स्थिर आपूर्ति छ तर पानी अति बहुमूल्य छ भनेर हामीले बुझ्न पर्दछ र यसलाई बुद्धिमानी तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्दछ। हामी आफ्नो दैनिकीमा केही परिवर्तन गरेर पानीको बचत गर्न सक्छौं। तल घरमा पानी बचत कसरी गर्ने भनेर सुझाव दिइएको छः

- चलिरहेको ट्यापमुनि लुगा वा तरकारीहरू नधुनुहोस्। तिनीहरूलाई पानीले भरिएको सिङ्क वा कन्टेनरमा धुनुहोस्;
- वाशिङ मेसिन वा भाँडा धुने मेसिनहरू पूर्ण लोडमा मात्र चलाउनुहोस्;
- दाँत माइदा वा हात साबुन गर्दा ट्याप बन्द गर्नुहोस्; र

छोटो समयमै नुहाउने गर्नुहोस्।

थप पानी-बचत सुझावहरूको लागि, कृपया भिडियो "स्मार्ट बोस, स्मार्ट मारिया" वा जल आपूर्ति विभागद्वारा प्रकाशित "स्मार्ट बोस, स्मार्ट हेल्पर -

घरमा पानी बचत गर्नुहोस्" पर्चा हेर्नुहोस्। प्रचार सामग्री अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेशिया र थाईमा मा उपलब्ध छन् ([www.wsd.gov.hk/en/home](http://www.wsd.gov.hk/en/home))।



## 1.3 नागरिक जिम्मेवारीहरू

समुदायको सदस्यको रूपमा, तपाईंले सार्वजनिक क्षेत्रमा नागरिक जिम्मेवारीका साथै अन्य सामाजिक मान्यताहरू (जस्तै: थुक्ने र फोहोर नगर्ने, सार्वजनिक क्षेत्रमा ठूलो स्वरमा कुरा नगर्ने, सार्वजनिक यातायातमा खाना खान नदिने, इत्यादि) पालना गर्नुपर्छ। तपाईंलाई सार्वजनिक रूपमा सामान्य शिष्टाचारहरू पालना गर्न पनि सल्लाह दिइन्छ, जस्तै सार्वजनिक यातायातमा लाईन बस्ने।

### 1.3.1 सहर सफा राख्नुहोस्



फोहोर फाल्नु, थुक्नु, कुकुरको दिसाले सडकमा फोहोर गर्नु वा सार्वजनिक स्थानमा बिल र पोस्टरहरू अनाधिकृत रूपमा प्रदर्शन गर्नु हड्कडमा अपराध हो। कुनै पनि व्यक्ति जसले यो अपराध गर्दछ \$ 3,000 को निश्चित जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ। अङ्ग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई र हिन्दी भाषामा सान्दर्भिक पर्चाहरू खाद्य र वातावरणीय स्वच्छता विभागको वेबसाइट ([www.fehd.gov.hk/english](http://www.fehd.gov.hk/english)) मा उपलब्ध छन्।

### 1.3.2 सार्वजनिक स्थल र कार्य स्थलमा धुम्रपान निषेध

धुम्रपान (जनस्वास्थ्य) अध्यादेश अन्तर्गत निर्दिष्ट गरिएका सबै रेस्टुरेन्ट परिसरहरू, भित्री कार्यस्थलहरू, सार्वजनिक इनडोर ठाउँहरू र केही सार्वजनिक बाहिरी ठाउँहरूमा धुम्रपान निषेध गरिएको छ। कुनै पनि व्यक्तिले धुम्रपान नगर्ने क्षेत्रमा बालेको चुरोट, चुरोट वा पाइप बोक्न हुँदैन, अन्यथा उसलाई \$1,500 को निश्चित जरिवाना हुनेछ।



### 1.3.3 भवनहरूबाट वस्तुहरू तल खसाउनुबाट जोगिनुहोस्

लुगा धुने, झ्याल वा बालकनी सफा गर्ने, आदि जस्ता घरेलु कामहरू गर्दा, तपाईंले वस्तुहरू तल सडकमा खस्र नदिने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। संक्षेप कसुर अध्यादेशमा सार्वजनिक स्थानमा वा नजिकैको कुनै पनि व्यक्तिको खतरा वा चोटपटक हुन सक्ने गरी कुनै पनि भवनबाट कुनै वस्तु खसाउने वा खस्र दिइएमा सो वस्तु खसाउने वा खस्र दिने व्यक्तिले कसुर गरेको ठहर्छ र कारबाही हुने उल्लेख छ। अभियोजन र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 10,000 जरिवाना र छ महिनाको लागि जेल सजाय तोकिएको छ।

### 1.3.4 सडक सुरक्षा

तपाईंले आफ्नो र आफ्नो हेरचाहमा रहेका व्यक्तिहरूको लागि सडक सुरक्षाको पालना गर्नुपर्छ, जस्तै:



- सडक पार गर्ने सुविधाको प्रयोग। पैदल यात्रुहरूले फुटब्रिज, जेब्रा क्रसिङ वा सबवेजस्ता क्रसिङ सुविधाहरू प्रयोग गर्नुपर्छ। जब पैदल यात्री बत्तीले "रेड म्यान" वा चम्किरहेको "हरियो मानिस" देखाउँछ, तब कहिल्यै बाटो काट्नुहोस् वा पार गर्न सुरु नगर्नुहोस्। सडक ट्राफिक (ट्राफिक कन्ट्रोल) नियमावली अनुसार उल्लिखित पैदल यात्रुहरूको कर्तव्य पालना गर्न असफल हुने कुनै पनि व्यक्तिले अपराध गर्छ र अभियोगको लागि उत्तरदायी हुन्छ र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 2,000 जरिवाना हुन्छ; र
- आफ्नो सिटमा सिट बेल्ट लगाउने। सडक यातायात (सुरक्षा उपकरण) नियम अन्तर्गत, निजी कार, ट्याक्सी र हल्का बसका चालक र यात्रुहरू जो सीट बेल्ट लगाउन असफल हुन्छन्, यदि उनीहरूको सीटमा प्रदान गरिएको छ भने, अपराध गरिन्छ र अभियोजन गर्न र दोषी ठहरिएमा \$5,000 अधिकतम जरिवाना र, तीन महिनासम्म कैद गर्न सकिन्छ।

## 1.4 नेपाली जनताको अपेक्षा र आवश्यकता

FDH को कर्तव्यको दायरा व्यक्तिगत परिवारको आवश्यकता अनुसार फरक हुन्छ। सामान्यतया, तपाईंलाई सरसफाई, खाना पकाउने, खाना खुवाउने, भाँडा धुने आदि जस्ता घरेलु कामहरू सम्हाल्न खटाइनेछ। केही रोजगारदाताहरूले किराना सामानहरू गर्न, वृद्ध व्यक्तिहरू र/वा बच्चाहरूको हेरचाह गर्न, बच्चा बस्ने, इत्यादिको लागि FDH आवश्यक हुन सक्छ। FDH को रूपमा काम स्वीकार गर्दा, तपाईंले कामको विवरण र यसका आवश्यकताहरू बारे पत्ता लगाउनु पर्छ। तपाईंले आफ्नो सम्भावित रोजगारदाता वा रोजगार एजेन्सी (EA) लाई जानकारीको लागि सोधेर त्यसो गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई रोजगारी लिन अघि तपाईंको सम्भावित रोजगारदाताको आवश्यकता र अपेक्षाहरू बारे थप जान्न मद्दत गर्नेछ।



रोजगारदाताले तपाईंबाट निम्न आशाराख्न सक्दछ:

दक्षता - हडकड एक धेरै छिटो-गति भएको शहर हो जसले दक्षतालाई महत्त्व दिन्छ। रोजगारदाताहरूले कार्यहरू समयमै पूरा हुने अपेक्षा गर्छन्;

बहु-कार्यकारी र स्वतन्त्रता - हडकडमा काम गर्ने अभिभावक भएका परिवारहरू सामान्य छन्। तपाईंलाई विभिन्न घरेलु कर्तव्यहरू स्वतन्त्र रूपमा ह्यान्डल गर्ने अपेक्षा गरिन्छ;

सावधानी - विभिन्न विद्युतीय र खाना पकाउने उपकरणहरू जस्तै भ्याकुम क्लिनर, एयर प्युरिफायर, माइक्रोवेभ, ओभन, ब्लेन्डर, आदि हडकडका घरपरिवारमा प्रयोग गरिन्छ। तपाईंले निर्देशन पुस्तिका पालना गर्नुपर्छ वा नियोक्ताहरूबाट उपकरणहरूको सुरक्षित र उचित प्रयोग सिक्नुपर्छ; र

- स्वच्छता जागरूकता- हङ्कङका मानिसहरू सामान्यतया घरायसी र व्यक्तिगत सरसफाइको बारे चिन्तित हुन्छन्। तिनीहरूले तपाईंबाट पनि यस्तै आशा गर्न सक्छन्। रोजगारदाताहरूको अपेक्षा र मापदण्ड फरक-फरक हुनाले, तपाईंले आफ्नो रोजगारदाताका आवश्यकताहरू अवलोकन र पालना गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, रोजगारदाताहरूले सामान्यतया आफ्ना FDH लाई खाना पकाउनु वा वृद्ध व्यक्तिहरू र/वा बच्चाहरूको हेरचाह गर्नु अघि हात धुनुपर्छ।



## 1.5 के हंगकंगमा काम तपाईंको लागि उपयुक्त छ?

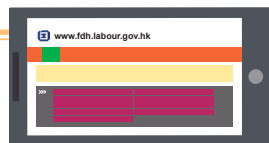
हङकङमा FDH को रूपमा काम गर्ने तपाईंको लागि उपयुक्त छ कि छैन भनेर विचार गर्दा, तपाईंले हाल काम गरिरहेका वा हङकङमा FDH हरूका रूपमा काम गरेका नातेदार र साथीहरूसँग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं निम्न चेकलिस्ट मार्फत आत्म-मूल्यांकन पनि गर्न सक्नुहुन्छ:

- के तपाईंले विदेश यात्रा वा पहिले काम गर्नुभएको छ?
- के कसैले हङकङमा काम गरिरहँदा तपाईंको परिवारका सदस्यहरू जस्तै तपाईंको आमाबाबु र/वा बच्चाहरूको हेरचाह गर्नेछ?
- नयाँ परिवेशमा तपाईं कति फिट हुनुहुन्छ?
- के तपाईं आफ्नो रोजगारदाताको निवासमा बस्न र काम गर्न तयार हुनुहुन्छ?
- तपाईं स्वतन्त्र काम गर्न सक्नुहुन्छ?
- के तपाईंले पहिले नै FDH को रूपमा खाना पकाउने, बच्चा-बस्ने, आदि जस्ता पर्याप्त काम सीपहरू प्राप्त गरिसक्नुभएको छ? यदि होइन भने, के तपाईं हङकङ आउनु अघि केहि थप प्रशिक्षण प्राप्त गर्ने विचार गर्नुहुन्छ?



### सुझावहरू

#### FDH पोर्टल ([www.fdh.labour.gov.hk](http://www.fdh.labour.gov.hk))



श्रम विभाग (LD) ले एक समर्पित FDH पोर्टल राख्छ जसले FDH हरूको रोजगारी अधिकार र दायित्वहरूसँग सम्बन्धित नीति, श्रम कानून, प्रकाशन, प्रचार भिडियोहरू, आदि बारे जानकारी प्रदान गर्दछ। चिनियाँ र अंग्रेजी बाहेक, पोर्टल तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, सिन्हाली, बंगाली, नेपाली, उर्दू, म्यानमार भाषा र खमेर सहित अधिकांश FDH को मातृभाषाहरूमा उपलब्ध छ, ताकि FDHs लाई बुझ्न सजिलो होस्। तपाईं कुनै पनि समयमा जानकारी पहुँच गर्न सक्नुहुनेछ।

## भाग 2

### हंगकंगमा काम



## हंगकंगमा काम

FDHs ले EAs मार्फत काम खोज्नुपर्छ भन्ने HKSAR सरकारको आवश्यकता होइन। यद्यपि, तपाईंको गृह देशमा यस्तो आवश्यकता हुन सक्छ। आवश्यक भएमा तपाईंलाई आफ्नो गृह देशका अधिकारीहरूसँग जाँच गर्न सल्लाह दिइन्छ।

### 2.1 हङकङमा रोजगारी प्राप्ती

तपाईंले हङकङ र आफ्नो देशमा EAs द्वारा रोजगारदाताहरूद्वारा प्रत्यक्ष भाडा वा रोजगार नियुक्ति सेवा मार्फत रोजगार खोज्न सक्नुहुन्छ। हङकङमा EA संलग्न गर्नु अघि, तपाईंलाई EAs संलग्न गर्दा महत्वपूर्ण जानकारीको (सान्दर्भिक कानून र सन्दर्भ सामग्रीहरू जस्तै पोइन्ट-टू-नोट आदि) लागि LD को EA पोर्टल ([www.eaa.labour.gov.hk/en/home.html](http://www.eaa.labour.gov.hk/en/home.html)) मा जान सल्लाह दिइन्छ।



#### 2.1.1 प्रत्यक्ष नियुक्ति

रोजगारदाताहरूले आवश्यक कागजातहरू र शुल्कहरू सिधै अध्यागमन विभाग (ImmD) र सम्बन्धित वाणिज्य दूतावासहरूमा बुझाउन सक्छन्।

#### 2.1.2 एक EA हङकङमा संलग्न भएर

यदि तपाईं हङकङमा EAs को सेवाहरू प्रयोग गर्ने छनौट गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा ध्यान दिन प्रोत्साहित गरिन्छ:

- तपाईंले विभिन्न च्यानलहरू मार्फत सेवाहरूको गुणस्तर र EAs को प्रतिष्ठा बारे जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै साथीहरू र नातेदारहरूबाट मौकिक सिफारि;

केवल इजाजतपत्र प्राप्त EAs ले हङकङमा जागिर नियुक्ति सेवा प्रदान गर्न सक्छ। तपाईंले LD द्वारा जारी गरेको वैध इजाजतपत्रको साथ मात्र EAs संलग्न गर्नुपर्छ। EA लाई इजाजतपत्र दिइएको छ वा छैन भनी प्रमाणित गर्न, तपाईं इजाजतपत्र प्राप्त EAs खोल्न EA पोर्टलमा खोज प्रकार्य प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले EA पोर्टल मार्फत इजाजतपत्रको नवीकरण र EAs को लिखित चेतावनीहरूको विश्वास, खारेज/अस्वीकारको रेकर्डहरू पनि पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ; र

- तपाईंले LD द्वारा जारी गरिएको रोजगार एजेन्सीहरूको लागि अभ्यास संहिता (CoP) लाई सन्दर्भ गर्नु पर्छ जसले सञ्चालन EAs र श्रम आयुक्तले EAs बाट अपेक्षा गर्ने मापदण्डहरूको सम्बन्धमा मुख्य वैधानिक आवश्यकताहरू सेट गर्दछ।

## 2.2 EAs सँग व्यवहार गर्दा

### 2.2.1 EAs द्वारा चार्ज गरिने शुल्क

कानून अन्तर्गत, हङकङका EAs ले FDH लाई आफ्नो पहिलो महिनाको ज्यालाको 10% भन्दा बढी कमिसन लिन मात्र अनुमति दिइन्छ जुन सफलतापूर्वक रोजगारीमा राखिएको थियो (अर्थात् निर्धारित आयोग)। यस्तो भुक्तानी FDHs ले आफ्नो पहिलो महिनाको ज्याला प्राप्त गरेपछि मात्र चार्ज गर्नुपर्छ र अग्रिम शुल्क लिनु हुँदैन। EA ले कुनै पनि परिस्थितिमा, प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा, रोजगार खोज्नेहरूबाट (FDHs सहित) कुनै पनि प्रकारको पुरस्कार, वा खर्चको सन्दर्भमा वा अन्यथा, तोकिएको आयोग बाहेक कुनै पनि भुक्तानी वा फाइदाहरू प्राप्त गर्नु हुँदैन।



तपाईंले जहिले पनि EA मा गरिएको कुनै पनि भुक्तानीको लागि रसिद अनुरोध गर्नुपर्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई रसिदहरू प्रदान गर्न अस्वीकार गरेको खण्डमा EAs लाई कुनै पनि भुक्तानी नगर्नुहोस्।

## 2.2.2 हस्ताक्षर भएका EAs कागजातहरू

FDHs को हितको रक्षा गर्न, CoP ले भन्दछ कि EAs ले FDHs सँग लिखित सेवा सम्झौताहरू बनाउनु पर्छ, जसमा सेवाहरूको विवरण (सेवाको दायरा, शुल्कहरूको विवरण, आदि सहित) सेट गरिनुपर्छ। कुनै पनि सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नु अघि, तपाईंले सर्तहरू पूर्ण रूपमा बुझ्नुपर्छ र तिनीहरू तपाईंलाई सहमत छन् कि छैनन् भनेर निर्णय गर्नुपर्छ। यस बाहेक, EAs ले FDHs लाई EAs सँग व्यवहार गर्दा FDH हरूले हस्ताक्षर गरेका सबै कागजातहरूको प्रतिलिपिहरू प्रदान गर्नुपर्छ। तपाईंले यी रेकर्डहरू तपाईंको चासोहरू सुरक्षित गर्नको लागि राम्रोसँग राख्नु पर्छ। धेरैजसो FDH को मातृभाषाहरूमा EA सँग सेवा सम्झौताका नमूनाहरू सन्दर्भको लागि EA पोर्टलमा अपलोड गरिएको छ।



## 2.2.3 EAs द्वारा नक्कली वैदेशिक रोजगार नियुक्ति

हङकङका EAs ले रोजगार खोज्नेहरूलाई वैदेशिक रोजगारीमा जानका लागि जागिर नियुक्ति सेवा उपलब्ध गराउनु कानुनी छ। रोजगारी लिनु अघि, तपाईंले EAs, विशेष गरी विदेशीहरू द्वारा प्रस्ताव गरिएको जागिर रिक्तिहरूको वास्तविकता जाँच गर्नुपर्छ। तपाईं गन्तव्य देशहरूको वाणिज्य दूतावासहरूसँग पनि परामर्श वा जाँच गर्न सक्नुहुन्छ।



यदि तपाईंसँग EAs को सम्बन्धमा कुनै सोधपूछ वा गुनासो छ, जस्तै संदिग्ध इजाजतपत्र बिना सञ्चालन, जागिर खोज्नेहरूलाई बढी शुल्क लिने, जानाजानी गलत जानकारी प्रदान गर्ने वा CoP को पालना नगरेको, तपाईं EA पोर्टलमा अनलाइन फारम प्रयोग गरेर तपाईंको सोधपूछ वा गुनासोहरू पठाउन सक्नुहुन्छ। अनलाइन फारम अधिकांश FDH को मातृभाषाहरूमा उपलब्ध छ। तपाईंले LD लाई कार्यालय समय भित्र 2115 3667 मा वा सहायताको लागि [ea-ee@labour.gov.hk](mailto:ea-ee@labour.gov.hk) मा ईमेल मार्फत पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।



## सुझावहरू

**EA पोर्टल ([www.eaa.labour.gov.hk/en/home.html](http://www.eaa.labour.gov.hk/en/home.html))**

- FDH लाई थप जानकारीको लागि EA संलग्न गर्नु अघि EA पोर्टल ब्राउज गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ जस्तै: नाम, जिल्ला, नियुक्ति प्रकार, आदि द्वारा इजाजतपत्र प्राप्त EAs फेला पार्न खोज प्रकार्य प्रयोग गर्ने;
- इजाजतपत्रको नवीकरण र EAs को लिखित चेतावनीको अभियोग, खारेज/अस्वीकारको अभिलेखहरू पहुँच गर्ने; र

CoP, सम्बन्धित जानकारी/प्रकाशनहरू र धेरैजसो FDH हरूको मातृभाषाहरूमा नमूना फारमहरू/रसीदहरू जस्ता उपयोगी सन्दर्भ सामग्रीहरू प्राप्त गर्ने।

???



## 2.3 मानक रोजगार सम्झौता

मानक रोजगार सम्झौता (SEC) (ID 407) ले हङकङमा FDH को रोजगारीका सर्तहरू र सर्तहरू निर्दिष्ट गर्दछ। यो HKSAR सरकारले तोकेको हो र FDH लाई रोजगारी दिने एक मात्र आधिकारिक सम्झौता हो।

### 2.3.1 SEC हस्ताक्षर

SEC मा हस्ताक्षर गर्नु अघि, तपाईंले पूर्ण रूपमा बुझ्नुपर्छ र सम्झौतामा उल्लेख गरिएका सर्तहरू (जस्तै कामको कर्तव्य, आवास सर्तहरू, आदि) मा सहमत हुनुपर्दछ। तपाईंको बुझाइलाई सहज बनाउन, धेरैजसो FDH को मातृभाषाहरूमा नमूना SEC हरू FDH पोर्टलमा सन्दर्भको लागि उपलब्ध छन्।

कुनै पनि व्यक्ति (FDH सहित) को लागि SEC (तलब र रोजगार ठेगाना सहित) मा गलत बयान दिनु वा गलत जानकारी प्रदान गर्नु अपराध हो। कुनै पनि व्यक्तिले जानाजानी र स्वेच्छा पूर्वक गलत हो भनी थाहा पाएर पनि वा सत्य हो भनेर विश्वास गर्न नसकिने कुनै बयान दिन्छ वा जानकारी दिन्छ भने, ऊ HKSAR को कानून अन्तर्गत अपराधको

लागि दोषी हुनेछ र उसको जारी गरिएको भिसा वा भिसा अवधि विस्तारको कुनै प्रभाव हुनेछैन। साथै, ImmD मा झूटा बयान/प्रतिनिधित्व गर्ने व्यक्तिले अपराध गर्दछ र अभियोजनको लागि उत्तरदायी हुन्छ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 150,000 जरिवाना र 14 वर्षको जेल सजाय हुन्छ। यदि कुनै पनि सहयोगी र उकास्ने व्यक्ति छ भने पनि अभियोजनको लागि उत्तरदायी हुनेछ।



### 2.3.2 SEC को प्रतिलिपि राख्ने

SEC एक धेरै महत्वपूर्ण कागजात हो र तपाईंले आफ्नो हस्ताक्षर गरिएको सम्झौताको मूल कागजात राख्नुपर्छ। यदि कुनै EA ले रोजगारदाता र FDH लाई SEC ह्यान्डल गर्न मद्दत गर्छ भने, EA ले SEC को मूल (दुवै पक्षले हस्ताक्षर गरेको) नियोक्ता र FDH लाई प्रक्रियाहरू पूरा गरेपछि व्यावहारिक रूपमा उपलब्ध गराउनु पर्छ। यदि SEC लाई एकै समयमा दुवै पक्षहरूले हस्ताक्षर गर्न सक्दैन भने, EA ले अझै पनि SEC को प्रतिलिपि उपलब्ध गराउनुपर्छ जुन तपाईंको अवधारणको लागि तपाईंले हस्ताक्षर गर्नुभएको छ।

## 2.4 चिकित्सा परीक्षण

SEC को खण्ड 17 अन्तर्गत, FDH ले घरेलु कामदारको रूपमा काम गर्नको लागि उसको फिटनेसको रूपमा चिकित्सकीय रूपमा जाँच गर्नुपर्छ र नियोक्ताद्वारा निरीक्षणको लागि उसको/उनको चिकित्सा प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंले मेडिकल जाँच गराउन वा आफ्नो रोजगारदातालाई मेडिकल सर्टिफिकेट दिन अस्वीकार गर्नुभयो भने, रोजगारदाताले सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्न अस्वीकार गर्न सक्छ।





## भाग 3

### कामको कर्तव्य र अधिकार



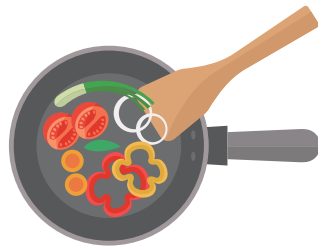
### कामको कर्तव्य र अधिकार

तपाईंलाई विभिन्न प्रकारका घरेलु कर्तव्यहरू गर्न निर्देशित गर्न सकिन्छ। निम्न अनुच्छेदहरूले हडकडमा काम गर्ने FDH को प्रमुख काम कर्तव्यहरूका साथै घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्दा र आपतकालिन अवस्थाहरू ह्यान्डल गर्दा कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भन्ने बारे केही जानकारी प्रदान गर्दछ।

#### 3.1 काम कर्तव्य

##### 3.1.1 खाना पकाउने

खाना पकाउनु FDH को मुख्य घरेलु कर्तव्यहरू मध्ये एक हो। यद्यपि, रोजगारीको सुरुवातमा केही FDH हरूका लागि यो चुनौती हुन सक्छ किनभने खाद्यान्न, खाना पकाउने विधिहरू, सिजनहरू, इत्यादि तिनीहरूको गृह देशहरूमा भन्दा फरक हुन्छन्। तपाईंले आफ्नो नियोक्ताको आहार प्राथमिकताहरूमा ध्यान दिनुपर्छ। उदाहरणका लागि, केही रोजगारदाताहरूले आफ्नो खानामा कम नुन र तेल मन पराउँछन्। तपाईं आफ्नो खाना पकाउने कौशल सुधार गर्न कुक पुस्तकहरू वा खाना पकाउने वेबसाइटहरू पनि हेर्न सक्नुहुन्छ।





## सुझावहरू

### हङकङमा खानपान

खाद्य तथा वातावरण स्वच्छता विभागले निम्न प्रकाशनहरू जारी गरेको छ जसले हङकङमा सामान्य खाद्य वस्तुहरू र खाना पकाउने शैलीहरूको FDH को ज्ञान बढाउन सक्छ।

**"सार्वजनिक बजारमा साझा खाद्य वस्तु तथा सेवा व्यापार" विषयक पुस्तिका**  
यो पुस्तिकाले सार्वजनिक बजारमा उपलब्ध 600 भन्दा बढी सामान्य खाद्य वस्तुहरू, वस्तुहरू र सेवा व्यापारहरू सूचीबद्ध गर्दछ, र दस भाषाहरूमा (अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, आदि) ([www.fehd.gov.hk/english](http://www.fehd.gov.hk/english)) मा प्रकाशित छ।

**"शेफ गरेको दैनिक सिफारिश को व्यञ्जनहरू" विषयक वेबपेज**  
साप्ताहिक रूपमा अद्यावधिक गरिएका यी रेसिपीहरू, छ दिनसम्म "तीन परिकार र एक सूप" को दैनिक भोजन तयार गर्न खाना पकाउने विधिहरू प्रदान गर्दछ र अंग्रेजी, तागालोग र बहासा इन्डोनेसियामा उपलब्ध छन्। ([www.fehd.gov.hk/english](http://www.fehd.gov.hk/english)).

### 3.1.2 इयालको सरसफाई

इयालको सरसफाई FDHs द्वारा गरिने अर्को सामान्य घरेलु कर्तव्य हो। SEC ले FDHs को पेशागत सुरक्षा सुरक्षित गर्न बाहिरी इयालहरू सफा गर्ने खण्ड समावेश गर्दछ। उक्त धाराले भन्दछ कि, जब FDH लाई उसको/उनको नियोक्ताले कुनै पनि इयालको बाहिरी भाग सफा गर्न आवश्यक छ जुन भुईँ स्तरमा अवस्थित छैन वा बालकनीको छेउमा छ (जसमा FDH काम गर्नको लागि यथोचित रूपमा सुरक्षित हुनुपर्छ) वा साझा कोरिडोर, काम निम्न सर्तहरूमा प्रदर्शन गरिनेछ:

- विण्डोलाई सफा गर्ने क्रममा ग्रिल लगाइएको छ, जुन लक गरिएको छ वा सुरक्षित गरिएको छ जसले ग्रिल खोल्न रोक्छ।
- FDH को शरीरको कुनै पनि भाग हातहरू बाहेक इयालको छेउभन्दा बाहिर फैलिएको छैन।

### 3.1.3 बच्चाहरूको हेरविचार

हडकडमा काम गर्ने अभिभावक भएका परिवारहरू सामान्य छन्। तपाईंलाई उनीहरूको शिशु वा बालबालिकाको हेरचाह गर्ने, खुवाउने, नुहाउने, आदि जस्ता कर्तव्यहरूका लागि काममा लगाउन सकिन्छ। तपाईंले बालबालिकाको दैनिक दिनचर्या जस्तै तिनीहरूलाई स्कूलमा वा गतिविधिहरूमा पुर्याउने काम गर्नुपर्ने हुन्छ।

साथै, तपाईंले बच्चाहरूलाई घरमा विशेष गरी तिनीहरू सुतिरहेका बेला धेरै छोटो समयको लागि भएपनि बेवास्ता गरी छोड्नु हुँदैन, किनकि त्यहाँ धेरै सम्भावित खतराहरू हुन्छन् जस्तै आगो वा बिजुलीको झटका। यदि ध्यान दिइएन भने बच्चाहरू उचाइबाट खस्ने, अखाद्य वस्तुहरू खाने, आदि पनि हुन सक्छ। विन्डो ग्रीलहरू जहिले पनि ठीकसँग लक गरिएको छ सुनिश्चित गर्नुहोस्। बच्चाहरूसँग कहिल्यै पनि नसुत्नुहोस् वा तिनीहरूको ओछ्यानमा तकिया, कुसन, कम्बल र नरम खेलौना आदि जस्ता अनावश्यक नरम वस्तुहरू नराख्नुहोस् किनभने यी वस्तुहरूले बच्चाहरूलाई सजिलै निसास्साउनु सक्छ। यदि तपाईंको हेरचाहमा रहेको बच्चालाई टाउकोमा चोटपटक लागेको छ भने, र विशेष गरी कुनै स्पष्ट वा देख्न सकिने घाउहरू नभएको खण्डमा पनि लडेपछि तपाईंले आफ्नो नियोक्तालाई तुरुन्तै सूचित गर्नुपर्दछ र तुरुन्तै चिकित्सा ध्यान खोज्नुपर्छ। तपाईंले बालबालिकाको सुरक्षा पनि सुनिश्चित गर्नुपर्छ र तिनीहरूलाई शारीरिक हानि र यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउनु पर्छ। हडकड समाजले कुनै पनि बाल दुर्व्यवहार सहन गर्दैन। बच्चालाई हानि पुर्याउनु अपराध हो। हडकडमा बाल उपेक्षा पनि गैरकानूनी छ।



व्यक्ति विरुद्धको अपराध अध्यादेश अन्तर्गत

16 वर्ष भन्दा कम उमेरको व्यक्तिको लागि, आमाबाबु सहित, जसको हिरासत, चार्ज वा हेरचाहमा बच्चा वा 16 वर्ष मुनिका व्यक्ति छ,



जानाजानी आक्रमण गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, बेवास्ता गर्ने, बच्चा वा जवान व्यक्तिलाई त्याग्न वा पर्दाफास गर्ने, वा त्यस्तो बच्चा वा व्यक्तिलाई आक्रमण गर्ने, दुर्व्यवहार गर्ने, बेवास्ता गर्ने, परित्याग गर्ने वा त्यस्ता बालबालिकालाई हुन सक्ने गरी पर्दाफास गराउने वा ल्याउने, व्यक्तिलाई उसको स्वास्थ्यमा अनावश्यक पीडा वा चोट पुर्याउने गैरकानुनी मानिन्छ। दोषी प्रमाणित भएमा अधिकतम दश वर्षसम्म कैद सजाय हुनेछ। सोही अध्यादेश अन्तर्गत, व्यक्तिलाई (i) वास्तविक शारीरिक हानिको अवसरमा आक्रमण गरेकोमा दोषी ठहराउन सकिन्छ, र अधिकतम तीन वर्षको जेल सजाय हुन सक्छ; वा (ii) सामान्य आक्रमणको अवस्थामा एक वर्ष कैदको अधिकतम दण्ड हुनेछ।

अपराध अध्यादेश अन्तर्गत, यदि कुनै व्यक्तिले 16 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूसँग घोर अभद्र कार्य गर्दछ, वा जसले 16 वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चालाई उसँग वा उसको साथ वा अरूसँग त्यस्तो कार्य गर्न उक्साउँछ भने उसले अपराध गरेको ठहर्छ र अभियोजनको लागि उत्तरदायी हुन्छ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम दश वर्षको जेल सजाय हुन्छ।

यदि तपाईँ कसैले बच्चालाई हानि पुर्याएको वा अशोभनीय रूपमा आक्रमण गरेको देख्नुहुन्छ भने तपाईँ तुरुन्त हस्तक्षेप गर्नुपर्छ। तपाईँले आपतकालिन अवस्थामा तुरुन्तै प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ र आवश्यकता अनुसार तलको बक्समा सूचीबद्ध हटलाइनहरूमा कल गर्नुहोस्।



## सुझावहरू

बाल यौन दुर्व्यवहार अन्य गर्ने फाउन्डेसनले बालबालिकालाई यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउन परिवारको सदस्यको रूपमा FDH लाई आह्वान गर्न बालबालिकाको सुरक्षामुखी प्रचारात्मक पर्चा तयार गरेको छ। यो पर्चा अंग्रेजी, तागालोग र बहासा इन्डोनेसिया ([www.ecsaf.org.hk](http://www.ecsaf.org.hk)) मा उपलब्ध छ।

आवश्यक पर्दा, FDH ले सोधपुछ वा सहायताको लागि निम्न हटलाइनहरूमा कल गर्न सक्छन्:

अन्त बाल यौन दुर्व्यवहार फाउन्डेसन हटलाइन: 2889 9933

समाज कल्याण विभाग हटलाइन: 2343 2255

बाल दुर्व्यवहार हटलाइन विरुद्ध: 2755 1122



### 3.1.4 वृद्धवृद्धाको हेरचाह गर्ने

हङकङमा वृद्धवृद्धाको बढ्दो जनसंख्याको साथ, थप FDHs ले वृद्ध व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेछ। वृद्ध व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्ने FDH हरूमा धैर्य र समानुभूतिशील हुनुपर्छ, र तिनीहरूले वृद्धवृद्धाको कुरा राम्रि बुझ्न इच्छुक हुनुपर्छ। तिनीहरूको सुरक्षाको ख्याल राख्न र औषधिहरू आदिमा तिनीहरूको पालना सुनिश्चित गर्न पनि महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईंको हेरचाहमा रहेको वृद्ध व्यक्तिलाई चोट लागेको छ वा व्यवहार वा मूडमा अचानक परिवर्तन भएको छ भने तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सूचित गर्नुपर्छ।



हङकङ समाजले कुनै पनि प्रकारका वृद्धवृद्धाको दुर्व्यवहार सहन गर्दैन। वृद्ध व्यक्तिहरूलाई क्रूरता, अमानवीय वा अपमानको साथ व्यवहार गर्नु हुँदैन। वृद्धवृद्धाको दुर्व्यवहार भन्नाले वृद्ध व्यक्तिहरूको कल्याण वा सुरक्षालाई खतरामा पार्ने कुनै पनि कार्यको कमीशन गर्नु वा बहिष्कार गर्नुलाई जनाउँछ। वृद्ध दुर्व्यवहारले आपराधिक अपराधहरू समावेश गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, व्यक्ति अध्यादेश विरुद्धको अपराध अन्तर्गत, व्यक्तिलाई (i) वास्तविक शारीरिक हानिको अवसरमा आक्रमण गरेकोमा दोषी ठहराउन सकिन्छ, र अधिकतम तीन

वर्षको जेल सजायको अधीनमा हुन सक्छ; वा (ii) सामान्य आक्रमणमा एक वर्षको लागि कैदको अधिकतम दण्डको हुनेछ। अपराध अध्यादेश अन्तर्गत कुनै व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई अशोभनीय रूपमा आक्रमण गर्ने अपराध गरेको छ र अभियोजन र दोषी ठहरिएमा अधिकतम दश वर्षसम्म कैद सजाय हुनेछ। तपाईंले कुनै वृद्ध व्यक्ति विरुद्ध कुनै दुर्यवहार देखेमा तुरुन्त हस्तक्षेप गर्नुपर्छ र आपतकालीन अवस्थामा तुरुन्तै प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

### 3.1.5 ड्राइभिङ्ग कर्तव्य

SEC को अनुसार, FDHs द्वारा गरिने घरेलु कर्तव्यहरूमा मोटर ड्राइभिङ्ग गर्ने समावेश हुँदैन। यसका साथै, हडकडमा FDHs को लागि ड्राइभिङ रोजगारी लिनको लागि दिईने भिसाको अनुमति छैन कि रहन शर्तको अधीनमा छ।



यद्यपि, केही रोजगारदाताहरूको वास्तविक आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न, ImmD द्वारा FDH लाई ड्राइभिङ कर्तव्यहरू गर्न अनुमति दिनको लागि विशेष व्यवस्था गरिएको छ जुन घरेलु कर्तव्यहरू (घरको काम, खाना पकाउने, घरका वृद्धवृद्धाहरूको हेरचाह, बच्चाको हेरचाह र बच्चा सम्हाल्ने) को पाँच प्रमुख श्रेणीहरू मध्ये कुनै एकबाट उत्पन्न हुन्छ। नियोक्ताहरूलाई अफिसमा जान र बाहिर लैजानको लागि FDH लाई अनुरोध गर्नु, सामानहरू ढुवानी गर्नु, इत्यादि समावेश गरिएको छैन। यदि रोजगारदाताहरूले आफ्नो FDH लाई घरेलु कर्तव्यहरूसँग सम्बन्धित ड्राइभिङ कर्तव्यहरू गर्न अनुरोध गरेमा, तिनीहरूले विशेष अनुमतिको लागि अध्यागमन निर्देशकलाई आवेदन दिन सक्छन्।

## 3.2 घरको सुरक्षा

तपाईंको रोजगारदाताको घरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न महत्त्वपूर्ण छ। सुबुअघि र घरबाट बाहिर निस्कनुअघि ढोका, झ्याल र ग्रिलहरू बन्द गर्नुपर्छ। तपाईंले अपरिचित व्यक्तिहरूलाई अनुमति दिनु हुँदैन वा आफ्ना साथीहरूलाई रोजगारदाता वा घरपरिवारका सदस्यहरूको सहमति बिना आफ्नो रोजगारदाताको परिसरमा प्रवेश गर्न आमन्त्रित गर्नु हुँदैन।

### 3.3 पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य

जबकि घरेलु कर्तव्यहरू सरल देखिन सक्छन्, त्यहाँ सम्भावित व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य खतराहरू छन् जस्तै अनुचित मुद्रा वा दोहोरिने आचरणको कारण मस्कुलोस्केलेटल विकारहरू; विद्तीय उपकरणहरूको अनुपयुक्त प्रयोगको कारणले हुने बिजुली झटका दुर्घटनाहरू; भान्साकोठामा काम गर्दा काट्ने, जल्ने वा घाँटी झर्ने आदि। घरेलु कर्तव्य निर्वाह गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिन सल्लाह दिइन्छ:

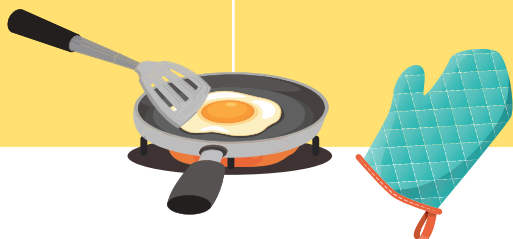
#### घरेलु कर्तव्य

##### कुकिंग

- भान्साकोठामा धेरै तातो भाँडाहरू र खानाहरू छन्। लापरवाहीले जलन वा खरानी निम्त्याउन सक्छ। मुख्यतया चक्कुहरूको अनुचित प्रयोग र ह्यान्डलिङको कारणले भान्साकोठामा काट्ने र चोट लाग्ने सामान्य दुर्घटनाहरू हुन्।

#### ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- घरमा खाना पकाउने चुलो कसरी प्रयोग गर्ने र खाना पकाउँदा आगोलाई उपयुक्त स्तरमा समायोजन गर्ने बारे जान्नुहोस्।
- यदि एलपीजी कुकर प्रयोग गरिन्छ भने लिक्विफाइड पेट्रोलियम ग्याँस (एलपीजी) सिलिन्डर कसरी भण्डारण गर्ने भनेर जान्नुहोस्।
- क्यान वा दराज खोल्न चक्कु प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- काट्ने काम उपयुक्त कटिङ बोर्डमा गरिनुपर्छ।
- चक्कुहरूलाई ब्लेडहरू सुरक्षित राखेर राम्रोसँग भण्डारण गर्नुपर्छ।





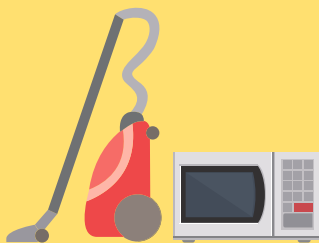
## जमीन माथिको काम

जमीन माथिको कार्यहरू जस्तै एयर कन्डिसनर सफा गर्ने र बत्तिको बल्बहरू परिवर्तन गर्ने सामान्य घरेलू कर्तव्यहरू हुन् जसमा उचाइबाट झर्ने जोखिम हुने गर्दछ।

- सम्भव भएसम्म जमिन माथिको काम नगर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, जमिनमा सुरक्षित रूपमा काम गर्न उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि जमिन माथि हल्का काम गर्नु परेमा उपयुक्त चरण प्लेटफर्म प्रयोग गर्नुहोस्। स्टेप प्लेटफर्मलाई बलियो, समतल र समतल भुइँको सतहमा राख्नुहोस् र शरीरलाई तन्काउन र प्लेटफर्मबाट खस्रबाट जोगाउन सम्भव भएसम्म कार्य स्थानको नजिक राख्नुहोस्।

## विद्युतीय उपकरणको प्रयोग

विद्युतीय उपकरणहरू जस्तै भ्याकुम क्लिनरहरू, माइक्रोवेभहरू, बिजुलीका केटलहरू, आदि घरको कामहरू गर्दा प्रायः प्रयोग गरिन्छ। यदि विद्युतीय उपकरणहरू क्षतिग्रस्त भएमा वा अनुचित रूपमा प्रयोग भएमा, यसले विद्युतीय झटका, जलाउन वा आगो लाग्न सक्छ।



- सम्बन्धित विद्युतीय उपकरणको प्रयोगकर्ता पुस्तिकामा दिइएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
- बिजुलीका उपकरणहरू ठीकसँग काम गरिरहेका छन् कि छैनन् र प्रयोग गर्नु अघि विद्युतीय तारहरू राम्रो अवस्थामा छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्। यदि तिनीहरू क्षतिग्रस्त छन् भने आफ्नो रोजगारदातालाई थाहा दिनुहोस्।-बिजुलीका उपकरणहरू ठीकसँग काम गरिरहेका छन् कि छैनन् र प्रयोग गर्नु अघि विद्युतीय तारहरू राम्रो अवस्थामा छन् कि छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस्। यदि तिनीहरू क्षतिग्रस्त छन् भने आफ्नो रोजगारदातालाई थाहा दिनुहोस्।
- एक्स्टेन्सन इकाइहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- प्लग समाबुहोस् र अनप्लग गर्दा तार कहिल्यै नतान्नुहोस्। भिजेको हातले कहिल्यै नगर्नुहोस्।

## रसायन प्रयोग

सफाई घरेलू कर्तव्यको एक महत्त्वपूर्ण काम हो। यसमा प्रायः रसायनहरूको प्रयोग समावेश हुन्छ, जस्तै डिटरजेंट, साल्वेन्ट्स, ब्लिच, कीटनाशक, आदि। रसायनहरूको अनुचित प्रयोग, ह्यान्डलिङ, भण्डारण वा ढुवानी हुँदा स्वास्थ्यमा असर पार्छ वा दुर्घटना निम्त्याउँछ।



## म्यानुअल ह्यान्डलिङ

घरायसी काममा बृद्ध व्यक्ति वा बच्चालाई माथि उठाउने वा उठाउने, फर्निचर चलाउने, इत्यादि जस्ता बारम्बार र दोहोरिने गतिविधिहरू समावेश हुन्छन्। कुनै पनि अनुपयुक्त शारीरिक परिश्रम वा अनुचित आसनले सजिलै मस्कुलोस्केलेटल विकारहरू निम्त्याउँछ।

- रसायनहरू कसरी सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म कम खतरनाक रसायनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- विभिन्न प्रकारका रसायनहरूका लागि उपयुक्त विधिहरू र सुरक्षा उपायहरू पालना गर्नुहोस्, जस्तै आगोलाई टाढा राख्ने र विषाक्त ग्यासहरू उत्सर्जन गर्न सक्ने विभिन्न रसायनहरूलाई अनियमित रूपमा मिसाउनबाट जोगिने। रसायन प्रयोग गर्दा उचित व्यक्तिगत सुरक्षा गियर लगाउनुहोस् जस्तै पन्जा, मास्क, गगल्स, आदि।
- छायादार, सुख्खा, चिसो र राम्रोसँग हावा चल्ने ठाउँमा केमिकलहरूलाई छोट्टोहोस् र राम्ररी भण्डार गर्नुहोस्।
- रसायन प्रयोग गर्दा खाने वा पिउने नगर्नुहोस्, र प्रयोग पछि हात, पाखुरा र अनुहार धुनुहोस्।
- वस्तुहरू उठाने र बोक्ने लागि उचित मुद्रा अपनाउने। ढाड लाई सिधा राख्नुहोस्।
- कम्मर घुमाउने वा झुकाउने वा शरीरलाई तन्काउने काम नगर्नुहोस्।
- बारम्बार र दोहोरिने आन्दोलनहरू नगर्नुहोस्। काम गर्नु अघि वा ब्रेकको समयमा केही स्ट्रेचिङ व्यायाम गर्नुहोस्।
- वृद्ध व्यक्ति वा बच्चालाई माथि उठाउँदा, तपाईंलाई दुवै पक्षको आसनको समन्वय सुनिश्चित गर्न उहाँसँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।



## सुझावहरू

घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्न सुरक्षा र स्वास्थ्य सुझावहरूको लागि, कृपया व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद (OSHC) द्वारा प्रकाशित पर्चाहरू हेर्नुहोस्। ([www.oshc.org.hk/eng/main](http://www.oshc.org.hk/eng/main))

OSHC ले घरेलु सहायकहरूका लागि सामान्य सुरक्षा सम्बन्धी पाठ्यक्रमहरू पनि आयोजना गर्छ। तपाईं आफ्नो काम सुरक्षा जागरूकता र ज्ञान बृद्धि गर्न पाठ्यक्रममा भर्ना हुन सक्नुहुन्छ ([www.oshc.org.hk/eng](http://www.oshc.org.hk/eng)) ।

## 3.4 आपतकालिन व्यवस्थापन

रोजगारदाता घरबाट टाढा हुँदा तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सम्पर्कको लागि सोध्न पर्छ। घरमा आपतकालीन अवस्थामा, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई तुरुन्तै सूचित गर्नुपर्छ। यदि त्यहाँ जीवन-धम्कीपूर्ण आपतकालहरू छन् भने, तपाईंले तुरुन्तै पुलिस र फायर वा एम्बुलेन्स सेवाहरूको लागि 999 मा फोन गरेर मद्दत खोज्नुपर्छ। यदि आवश्यक छ भने, तपाईंले छिमेकीहरू र/वा भवनको सुरक्षा गार्डहरूबाट पनि सहयोग लिनु पर्छ।

यसबाहेक, तपाईंलाई फर्स्ट एड बक्स कहाँ छ र आधारभूत प्राथमिक उपचार वस्तुहरू जस्तै टाँसने प्लास्टर, कीटाणुनाशकहरू, आदि कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा थाहा हुनुपर्छ।



### 3.4.1 आगलागीको घटना



यदि घरमा आगलागी भएको छ भने, तपाईंले घरका सबैलाई बाहिर जान र बाहिर निस्किएपछि सबै ढोकाहरू बन्द गर्न भन्नुहोस्। तपाईं भवनको भाग्ने र भाग्ने मार्गहरूसँग परिचित हुनुपर्दछ।

तपाईंले आपातकालीन सेवाहरूको लागि 999 मा कल गरेर पनि मद्दत खोज्नुपर्छ। जब तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई स्थिति रिपोर्ट गर्नुपर्छ। साथै, तपाईंले 2723 8787 मा फोन गरेर फायर सर्भिस डिपार्टमेन्ट (FSD) लाई कुनै पनि आगो जोखिमहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ।



#### सुझावहरू

तपाईं घरेलु कामहरू गर्न आफ्नो रोजगारदाताको घरमा एकलै बस्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई आगो सुरक्षसँग परिचित हुनु आवश्यक छ। FSD ले सल्लाह र सुझावहरूको लागि निम्न प्रकाशनहरू जारी गरेको छ।

**"फायर एस्केप"** - फायर एस्केप योजनाहरू र सम्बन्धित पोइन्ट-टु-नोटहरूमा व्यावहारिक सल्लाह प्रदान गर्दछ। यो पर्चा अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली र उर्दू ([www.hkfsd.gov.hk/eng](http://www.hkfsd.gov.hk/eng)) मा उपलब्ध छ।

**"घरमा आगो रोकथाम - सुरक्षा दिशानिर्देश"** - घरमा आगो जोखिम र रोकथाम उपायहरू समावेश गर्दछ। दिशानिर्देश अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली र उर्दू ([www.hkfsd.gov.hk/eng](http://www.hkfsd.gov.hk/eng)) मा उपलब्ध छ।

### 3.4.2 ग्यास सुरक्षा

टाउन ग्याँस वा एलपीजीमा ग्यास आपूर्ति गर्ने कम्पनीहरूद्वारा तीक्ष्ण गन्धहरू थपिन्छन्, ताकि ग्यास चुहावट सजिलै पत्ता लगाउन सकिन्छ। यदि तपाईंले ग्यास चुहावट पत्ता लगाउनुभयो भने, तपाईंले शान्त रहनु पर्छ र पहिले घरका सदस्यहरू र तपाईंको आफ्नै सुरक्षा सुनिश्चित गर्नुपर्छ। यसबाहेक, तपाईंले एकै पटक परिसर छोड्नुपर्छ र आपतकालीन सेवाहरूको लागि 999 मा कल गर्नुहोस्, र तपाईं सुरक्षित हुँदा तपाईंको रोजगारदातालाई स्थितिको रिपोर्ट गर्नुहोस्।



## सुझावहरू

जब परिसरमा ग्याँस चुहावट पत्ता लगाइन्छ, तब तपाईंले:

- सम्भव भएमा, ग्यास मिटरको आपतकालीन नियन्त्रण भल्भ बन्द गरेर तुरुन्तै ग्याँस प्रवाह रोक्नुहोस्;
- सबै नग्न ज्वालाहरू निभाउनुस्;
- ग्याँस तितरबितर गर्न सबै झ्यालहरू र ढोकाहरू खोल्नुहोस्;
- टेलिफोन प्रयोग नगर्नुहोस् वा कुनै पनि विदूत स्विच र उपकरण सञ्चालन नगर्नुहोस्;
- कुनै पनि ग्याँस उपकरणको स्विच स्पर्श नगर्नुहोस्; र
- यदि ग्यास चुहावट गम्भीर छ वा स्थिति अनिश्चित छ भने, एकै चोटी परिसर छोड्नुहोस् र छिमेकीहरूलाई उनीहरूको ढोका ढकढक्याएर सूचित गर्नुहोस् (कुनै पनि ढोकाको घण्टी नथिच्नुहोस्)।। सिटीबाट भवन छोड्नुहोस् र आपतकालीन सेवाहरूको लागि 999 डायल गर्नुहोस्।



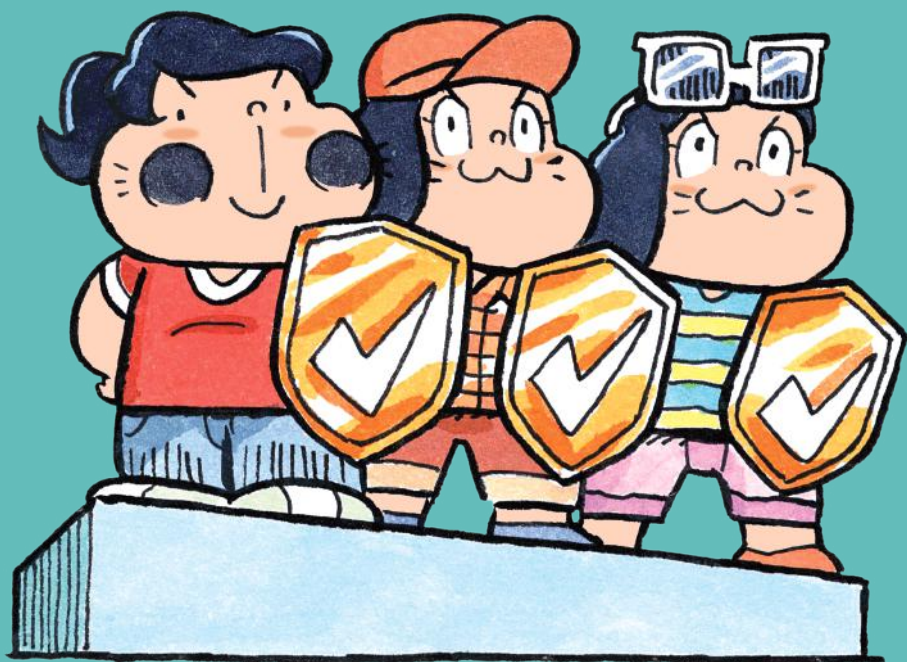
ग्याँस लिकहरूको आपतकालीन ह्यान्डलिंग र घरेलु ग्याँस उपकरणहरूको सुरक्षित प्रयोगको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया इलेक्ट्रिकल र मेकानिकल सेवा विभाग द्वारा प्रकाशित निम्न पर्चाहरू हेर्नुहोस् । ([www.emsd.gov.hk/en/home](http://www.emsd.gov.hk/en/home)):

**"सामान्य घरेलू ग्याँस सुरक्षा"** - यो पर्चा अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया र थाई भाषामा उपलब्ध छ ।

**"ग्यास उपकरणको सुरक्षित प्रयोग (तातो भाँडा)"** यो पर्चा अंग्रेजी, बहासा इन्डोनेसिया र थाई भाषामा उपलब्ध छ ।

## भाग 4

### रोजगारीको अधिकार र संरक्षण



## रोजगारीको अधिकार र संरक्षण

स्थानीय कर्मचारीहरू जस्तै, FDH हरू रोजगार अध्यादेश (EO) र कर्मचारी क्षतिपूर्ति अध्यादेश (ECO) अन्तर्गत समान लाभ र सुरक्षाको हकदार हुन्छन्। उनीहरूलाई सरकारले तोकेको SEC द्वारा थप सुरक्षित गरिएको छ।

### 4.1 आवास

#### 4.1.1 "लाईभ-इन आवश्यकता"

SEC को खण्ड 3 अन्तर्गत, FDH ले, हङकङमा रोजगारी अवधिमा, सम्झौतामा तोकिएको रोजगारदाताको निवासमा काम गर्ने र बस्नेछ। यो "लिभ-इन आवश्यकता" हङकङमा FDH को रोजगारी अवधिभर लागू हुन्छ (उनी/उनी विश्राम दिन, वैधानिक बिदा र भुक्तान गरिएको वार्षिक बिदा सहित)। यदि रोजगारदाता हङकङबाट टाढा छ वा छोटो समयको लागि घरबाट अन्यत्र बस्छ भने, FDH लाई त्यो अवधिमा बिदा लिन, वा रोजगारदाताको निवास छोडेर अर्को ठाउँमा बस्न बाध्य हुनु हुँदैन।

#### 4.1.2 उपयुक्त आवास र उचित गोपनीयता

EC को खण्ड 5(b) अनुसार, रोजगारदाताले FDH लाई उपयुक्त र सुसज्जित आवास निःशुल्क उपलब्ध गराउनेछ। SEC मा संलग्न "आवास र घरेलु कर्तव्यको तालिका" को आइटम 3A अन्तर्गत, रोजगारदाताले FDH लाई उपयुक्त आवास र उचित गोपनीयता प्रदान गर्नेछ। आइटम 3A ले अनुपयुक्त आवासका (FDH लाई थोरै गोपनीयताका साथ करिडोरमा बनाइएको ओछ्यानमा सुत्न लगाउनु र विपरीत लिङ्गका वयस्क/किशोरसँग कोठा साझा गर्नु, आदि) उदाहरणहरू पनि सूचीबद्ध गर्दछ।



### 4.1.3 आवश्यक सुविधाहरू

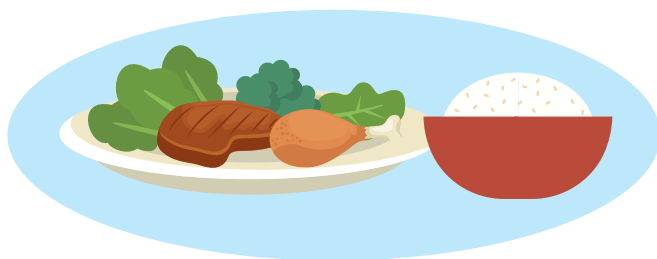
"आवास र घरेलु कर्तव्यको अनुसूची" को आइटम 3B अनुसार, रोजगारदाताले FDH लाई आवश्यक सुविधाहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउनु पर्छ (बत्ति र पानी आपूर्ति, शौचालय र नुहाउने सुविधा, ओछ्यान, कम्बल वा रजाई, तक्रिया, दरार, आदि सहित।)

## 4.2 तलब र खाना

### 4.2.1 न्यूनतम स्वीकार्य ज्याला/तलब (MAW) र निःशुल्क भोजन (वा भोजन भत्ता)

रोजगारदाताहरूले FDH लाई HKSAR सरकारले घोषणा गरेको MAW भन्दा कम नभएको र सम्झौतामा हस्ताक्षर भएको मितिमा प्रचलित पारिश्रमिकको रकम तिर्नेछ। हालको MAW दर FDH पोर्टलमा फेला पार्न सकिन्छ।

SEC को खण्ड 5(b) अन्तर्गत, रोजगारदाताले FDH लाई निःशुल्क खाना उपलब्ध गराउनु पर्छ। हाल, अधिकांश रोजगारदाताहरूले FDH लाई निःशुल्क खाना प्रदान गर्छन्। यदि खाना निःशुल्क उपलब्ध गराइएन भने, FDH लाई सम्झौतामा हस्ताक्षर भएको मितिमा प्रचलित दर भन्दा कम नहुने गरी खाना भत्ता दिइनेछ। हालको खाद्य भत्ता दर FDH पोर्टलमा फेला पार्न सकिन्छ।





## 4.2.2 तलब भुक्तानीको दिन

रोजगारदाताहरूले FDH लाई प्रत्येक महिना कम्तीमा एक पटक तलब तिर्नु पर्नेछ। FDH को तलब ज्याला अवधिको अन्तिम दिनको समाप्तिमा देय हुनेछ। रोजगारदाताहरूले FDH लाई व्यावहारिक रूपमा चाँडै तलब भुक्तानी गर्नेछन् तर कुनै पनि अवस्थामा ज्याला अवधि समाप्त भएको सात दिन पछि होइन। यदि कुनै रोजगारदाताले FDH लाई समयमै ज्याला तिर्न असफल भएमा, उसले FDH लाई ज्यालाको बक्यौता रकममा ब्याज तिर्न आवश्यक हुन्छ। जानाजानी र उचित बहाना बिना FDH लाई समयमै ज्याला तिर्न असफल हुने नियोक्तालाई अभियोजन र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$350,000 जरिवाना र तीन वर्षको जेल सजाय हुनेछ। यदि बाँकी भएको एक महिना भित्र तलब भुक्तान गरिएन भने, FDH ले नियोक्ताद्वारा सूचना बिना नै सम्झौता समाप्त भएको मान्न सक्छ। यस्तो परिस्थितिमा, नियोक्ताले FDH लाई अन्य सान्दर्भिक समाप्ति भुक्तानीहरूको अतिरिक्त सूचनाको सट्टामा भुक्तानी तिर्न सहमत भएको मानिन्छ।

## 4.2.3 ज्याला भुक्तानीका विधिहरू

FDH हरू ज्याला भुक्तानीका विधिहरू जस्तै चेक, बैंक स्थानान्तरण, नगद, इत्यादिको सम्बन्धमा रोजगारदाताहरूसँग सहमत हुन सक्छन्। रिटेन्सनका लागि भुक्तानी रेकर्डहरू प्राप्त गर्न चेक वा बैंक स्थानान्तरणद्वारा पारिश्रमिक भुक्तान गर्न सिफारिस गरिन्छ।



यदि भुक्तानी चेक वा बैंक ट्रान्सफर द्वारा गरिएको छ भने, तपाईं हङकङमा आगमन पछि आफ्नो नाममा एक व्यक्तिगत बैंक खाता खोल्न सक्नुहुन्छ। तेस्रो पक्षबाट कुनै पनि भुक्तानी लिनु हुँदैन। यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई कुनै पनि वेतन रसिद वा भुक्तान रेकर्डमा हस्ताक्षर गर्न लगाउँछ भने, तपाईंले हस्ताक्षर गर्नु सामग्री बुझ्न पर्छ र जानकारी सही छ भनी निश्चित गर्नुपर्छ। तपाईंले पूर्ण रूपमा नबुझिएको वा स्वीकार नगरेको कुनै पनि कागजातमा हस्ताक्षर नगर्नुहोस्। तपाईंलाई प्रतिधारणको लागि हस्ताक्षर गरिएको रेकर्डको प्रतिलिपि माग्न पनि सल्लाह दिइन्छ। यदि तपाईंको नियोक्ताले तपाईंलाई ज्याला वा अन्य भुक्तानीहरू स्वीकार गर्न आग्रह गर्दैन भने, तपाईंलाई भविष्यमा विवादहरूबाट बच्न त्यस्ता रेकर्डहरू आफैमा राख्न सल्लाह दिइन्छ। विभिन्न भाषाहरूमा भुक्तानी रसिदहरूको नमूनाहरू सन्दर्भको लागि FDH पोर्टलमा अपलोड गरिएको छ।



## सुझावहरू

रोजगारदातालाई EO अन्तर्गत तोकिएका स्वीकार्य अवस्थाहरू बाहेक आफ्ना कर्मचारीहरू (FDH सहित) बाट पारिश्रमिक कटौती गर्न निषेध गरिएको छ। केही सामान्य स्वीकार्य कटौतीहरू सन्दर्भको लागि तल सूचीबद्ध छन्:

- FDH को बेवास्ता वा पूर्वनिर्धारित द्वारा नियोक्ताको सामान, उपकरण, वा सम्पत्तिको क्षति वा नोक्सानको लागि कटौती। कुनै पनि एक अवस्थामा, कटौती गरिने रकम क्षति वा हानिको मूल्य बराबर हुनेछ तर \$ 300 भन्दा बढी हुँदैन। त्यस्ता कटौतीहरूको कुल त्यो ज्याला अवधिमा FDH लाई भुक्तानी हुने ज्यालाको एक चौथाई भन्दा बढी हुँदैन;
- FDH लाई कुनै पनि उन्नत वा बढी भुक्तान गरिएको ज्यालाको पुनः प्राप्तिको लागि कटौती। कटौती गरिने कुल रकम त्यो ज्याला अवधिमा FDH लाई भुक्तानी हुने ज्यालाको एक चौथाई भन्दा बढी हुनु हुँदैन; र



FDH को लिखित सहमति संग, नियोक्ता द्वारा FDH लाई कुनै पनि ऋण को पुनः प्राप्ति को लागी कटौती।

श्रम आयुक्तको लिखित स्वीकृतिमा बाहेक, कुनै एक ज्याला अवधिमा कामबाट अनुपस्थित भएको बाहेक, सबै कटौतीको कुल (माथिको सहित), त्यसमा भुक्तानी हुने ज्यालाको आधाभन्दा बढी हुने छैन। FDH को ज्यालाबाट अवैध कटौती गर्ने नियोक्ता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवाना र एक वर्षको लागि कैदको लागि उत्तरदायी हुनेछ।

## 4.3 आराम दिनहरू, वैधानिक बिदाहरू, भुक्तान गरिएको वार्षिक बिदा र अन्य छुट्टी हकदारहरू

EO अन्तर्गत, FDH हरू विश्राम दिन, वैधानिक बिदा र भुक्तान गरिएको वार्षिक बिदाको हकदार हुन्छन्। FDH ले आफ्नो नियोक्तासँग दुवै पक्षका आवश्यकताहरू मिलाउन बिदाको व्यवस्थामा सहमत हुन सक्छन्। कुनै पनि परिस्थितिमा FDH ले उसको विश्राम दिन, बिदा र बिदामा काम गर्नु पर्दैन। उदाहरणका लागि, FDH लाई घर छोड्नु अघि घर सफा गर्न वा घर फर्केपछि भाँडाकुँडा धुन आग्रह गर्नु हुँदैन।

यसबाहेक, FDHs ले उनीहरूले पूर्ण रूपमा बुझेका र स्वीकार गरेको बिदाको रेकर्डमा मात्र हस्ताक्षर गर्नुपर्छ। तपाईंलाई प्रतिधारणको लागि हस्ताक्षर गरिएको रेकर्डको प्रतिलिपि माग्न पनि सल्लाह दिइन्छ। यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई लिइएको बिदा वा बिदा भुक्तान प्राप्त गरेको स्वीकार गर्न अनुरोध गर्दैन भने, तपाईंलाई भविष्यमा विवादहरूबाट बच्न त्यस्ता रेकर्डहरू आफैंमा राख्न सल्लाह दिइन्छ। विभिन्न भाषाहरूमा बिदा रेकर्डका नमूनाहरू सन्दर्भको लागि FDH पोर्टलमा अपलोड गरिएको छ।

### 4.3.1 विश्राम लागि बिदा

FDH ले सात दिनको प्रत्येक अवधिमा एक दिन भन्दा कम विश्राम दिन पाउने छैन। विश्राम दिन भनेको 24 घण्टा भन्दा कमको निरन्तर अवधि हो। विश्राम दिनहरू नियमित वा अनियमित आधारमा प्रदान गर्न सकिन्छ। रोजगारदाताले तोकेका विश्राम दिनहरू नियमित रूपमा नभएसम्म, रोजगारदाताले प्रत्येक महिनाको सुरु हुनुअघि FDH लाई आफ्नो तोकिएको विश्राम दिनहरू बारे जानकारी गराउनु पर्छ।

अप्रत्याशित आपतकालिन अवस्थामा बाहेक, रोजगारदाताहरूले FDH लाई विश्रामको दिनमा काम गर्न आवश्यक पर्दैन। FDH ले काम गर्न आवश्यक पर्ने कुनै पनि विश्राम दिनको लागि, नियोक्ताले मूल विश्राम दिन पछि 30 दिन भित्र कुनै अन्य विश्राम दिन प्रतिस्थापन गर्नेछ, र FDH ले काम गर्न आवश्यक भएको 48 घण्टा भित्र FDH लाई व्यवस्थाको सूचित गर्नेछ। FDH



लाई विश्रामको दिनमा काम गर्न बाध्य पार्ने नियोक्ता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा अधिकतम \$50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

यस बाहेक, रोजगारदाताले FDH को सहमतिमा कुनै अन्य विश्राम दिन प्रतिस्थापन गर्न सक्छ, जसमा यो मौलिक विश्राम दिन अघि वा 30 दिन पछिको समान महिना भित्र हुनुपर्छ। एक नियोक्ता जसले उचित बहाना बिना FDH लाई विश्राम दिनहरू दिन असफल हुन्छ, अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

### 4.3.2 वैधानिक बिदाहरू

सेवाको लम्बाइ जति नै भएपनि FDH वैधानिक बिदाको हकदार हुन्छ। यदि कुनै रोजगारदाताले वैधानिक बिदाको दिनमा FDH लाई बिदा लिन अनुमति दिन सकेन भने, 48 घण्टा भन्दा कम नहुने पूर्व सूचना र मूल बिदा अघि वा पछि 60 दिन भित्र वैकल्पिक बिदा FDH लाई दिइनेछ। यदि कुनै वैधानिक बिदा विश्रामको दिनमा पर्यो भने, FDH लाई अर्को दिन बिदा दिइनेछ जुन वैधानिक बिदा वा वैकल्पिक/प्रतिस्थापित बिदा वा विश्राम दिन होइन। यसबाहेक, यदि FDH एक वैधानिक बिदाको तुरुन्तै तीन महिना भन्दा कम समयको लागि लगातार काम गरेको छ भने, उसले/उनी छुट्टी तलबको हकदार हुनेछ। बिदाको तलब FDH लाई त्यो वैधानिक बिदा पछि उसले/उनले अर्को ज्याला भुक्तान गरेको दिन भन्दा पछि नभई दिइनेछ। कुनै पनि परिस्थितिमा रोजगारदाताले वैधानिक बिदा दिनुको सट्टामा FDH लाई कुनै पनि प्रकारको भुक्तानी गर्नु हुँदैन। उचित बहाना बिना वैधानिक बिदा वा वैकल्पिक/प्रतिस्थापित बिदाहरू प्रदान गर्न असफल हुने वा FDH लाई छुट्टीको तलब तिर्न असफल हुने रोजगारदाता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

### 4.3.3 भुक्तानी सहितको वार्षिक बिदा

FDH प्रत्येक १२ महिनाको लागि काम गरेपछि वार्षिक भुक्तान बिदाको हकदार हुन्छ। भुक्तान गरिएको वार्षिक बिदाको हक FDH को सेवा अवधि अनुसार सात दिनबाट अधिकतम 14 दिनसम्म क्रमशः बढ्छ:

| सेवाका वर्षहरू | भुक्तान सहितको वार्षिक बिदा अधिकार |
|----------------|------------------------------------|
| 1              | 7                                  |
| 2              | 7                                  |
| 3              | 8                                  |
| 4              | 9                                  |
| 5              | 10                                 |
| 6              | 11                                 |
| 7              | 12                                 |
| 8              | 13                                 |
| 9वा माथि       | 14                                 |

कम्तिमा 14 दिन अघि FDH लाई लिखित सूचनाद्वारा पुष्टि गरी, कम्तिमा 14 दिन अगाडी, छोटो सूचना अवधिमा पारस्परिक सहमति भएको अवस्थामा बाहेक रोजगारदाताले FDH सँग परामर्श गरेपछि बिदाको समय तोक्नुपर्छ। वार्षिक बिदाको अवधि भित्र पर्ने कुनै पनि विश्राम दिन वा वैधानिक बिदा वार्षिक बिदाको रूपमा गनिनेछ र अर्को विश्राम दिन वा बिदा तोक्नुपर्छ।

वार्षिक बिदाको तलब FDH लाई वार्षिक बिदा लिएको अवधि पछिको सामान्य तलब दिन भन्दा ढिलो गरी भुक्तानी गरिनेछ। एक रोजगारदाता जसले उचित बहाना बिना वार्षिक बिदा दिन असफल हुन्छ वा FDH लाई वार्षिक बिदाको तलब भुक्तान गर्न असफल हुन्छ भने, अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।



### 4.3.4 अन्य बिदा: भुक्तानी नहुने बिदा र करार नवीकरण गर्दा दिइने सात दिनको भुक्तानी सहितको/ भुक्तानी रहितबिदा

कुनै तलब बिदा नलिने व्यवस्थामा दुबै पक्षहरू सहमत हुनुपर्दछ र EO अन्तर्गत FDHs ले उपभोग गरेको सुरक्षालाई कम गर्न कुनै व्यवस्था गर्नु हुँदैन। FDH लाई नियोक्ताले बिना तलब बिदा लिन बाध्य पार्नु हुँदैन।

SEC को खण्ड 13 अन्तर्गत, यदि दुबै पक्षहरू विद्यमान सम्झौताको म्याद सकिएपछि नयाँ सम्झौतामा प्रवेश गर्न सहमत छन् भने, FDH नयाँ सम्झौता सुरु हुनुभन्दा कम्तिमा सात दिनको छुट्टीको लागि आफ्नो मूल ठाउँमा फर्किनेछ (बसाई विस्तारको लागि पूर्व स्वीकृति अध्यागमन निर्देशकले दिएको बाहेक)। बिदाको भुक्तान गरिन्छ वा गरिदैन भन्ने कुरा रोजगारदाता र FDH बीचको सम्झौतामा निर्भर गर्दछ।



## 4.4 कर्मचारीको क्षतिपूर्ति

### 4.4.1 ECO अन्तर्गत संरक्षण

ECO अन्तर्गत, रोजगारदाताहरूले सबै कर्मचारीहरू (FDH सहित) को सम्बन्धमा काममा चोटपटक लागेमा कानून (सामान्य कानून सहित) अन्तर्गत आफ्ना दायित्वहरू कभर गर्न कर्मचारीहरूको क्षतिपूर्ति बीमा लिन आवश्यक छ। बीमा कभर सुरक्षित गर्न ECO को पालना गर्न असफल हुने नियोक्ता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा अधिकतम \$ 100,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजायको लागि उत्तरदायी हुन्छ।



रोजगारदाताले बीमा पोलिसीको सम्पूर्ण लागत बेहोर्नु पर्नेछ र बीमालेखको आम्दानीबाट कुनै कटौती गर्नु हुँदैन। नियोक्ताहरूले FDHs को लिखित अनुरोधमा, बीमा नीति र निरीक्षणको लागि नीतिसँग सम्बन्धित अन्य कागजातहरू उत्पादन गर्न आवश्यक छ।

ECO मा तोकिएको व्यावसायिक रोगबाट उत्पन्न हुने असक्षमताबाट पीडित FDH ले रोजगारीको क्रममा र दुर्घटनामा घाइते भएका FDH लाई प्रदान गरेको समान क्षतिपूर्ति र सुरक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार छ। FDH ले काममा चोटपटक लाग्दा वा ECO अन्तर्गत तोकिएको व्यावसायिक रोग लागेमा, उसले जतिसक्दो चाँडो रोजगारदातालाई सूचित गर्नेछ। एक FDH ले LD को कर्मचारी क्षतिपूर्ति डिभिजन (ECD) वा नियोक्ताले LD लाई केस रिपोर्ट गरेको छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्नको लागि बीमाकर्ताको कार्यालयहरूमा पनि सम्पर्क गर्न सक्छ। ECD द्वारा प्रदान गरिएका सेवाहरू बारे विवरणहरूको लागि, कृपया खण्ड 9.1.1 हेर्नुहोस्।

### 4.4.2 कामको सिलसिलामा हुने चोटपटक ह्यान्डलिङ

यदि कुनै FDH चोटपटक वा उसको रोजगारीको क्रममा उत्पन्न हुने दुर्घटनाको परिणाम स्वरूप मृत्यु भयो भने, रोजगारदाता सामान्यतया ECO अन्तर्गत क्षतिपूर्ति तिर्न उत्तरदायी हुन्छ।

क्षतिपूर्तिमा आवधिक भुक्तानीहरू, चिकित्सा खर्चहरू र एकमुष्ट क्षतिपूर्ति (मृत्युको अवस्थामा, वा कामको चोटको परिणामस्वरूप स्थायी कुल वा आंशिक असक्षमताबाट पीडित FDH) समावेश छन्। उचित बहाना बिना क्षतिपूर्ति वा सान्दर्भिक अधिभार तिर्न असफल हुने नियोक्ता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।



### सुझावहरू

ECO अन्तर्गतको क्षतिपूर्तिले समावेश निम्न आइटम समावेश गर्दछ:

#### आवधिक भुक्तानी

रोजगारदाताले दुर्घटनाको समयमा FDH को मासिक आम्दानी र अस्थायी असक्षमताको अवधिमा उसको/उनको मासिक आम्दानी बीचको भिन्नताको चार-पाँच भागको दरमा घाइते FDH आवधिक भुक्तानीहरू भुक्तानी गर्नेछ। FDH ले EO अन्तर्गत एकैसाथ नियोक्ताबाट बिरामी भत्ता दाबी गर्ने अधिकार छैन।



## सुझावहरू

### चिकित्सा खर्च

घाइते FDH लाई पर्याप्त निःशुल्क चिकित्सा उपचार उपलब्ध गराइएन भने, ECO अन्तर्गत उल्लेख गरिएको दैनिक अधिकतम दरको अधीनमा, FDH को कामको चोटको उपचारको लागि नियोक्ताले चिकित्सा खर्च तिर्न उत्तरदायी हुन्छ।



### एकमुष्ट रकम क्षतिपूर्ति

#### ► गैर-घातक केसहरूको लागि

रोजगारदाता घाइते FDH को स्थायी असक्षमताको लागी एकमुष्ट क्षतिपूर्ति तिर्न उत्तरदायी हुन्छ। भुक्तान योग्य क्षतिपूर्तिको रकम FDH को उमेर, मासिक आमदानी र आमदानी क्षमताको स्थायी हानि (वैधानिक कर्मचारी क्षतिपूर्ति मूल्याङ्कन बोर्ड द्वारा मूल्याङ्कन गरिएको) को सन्दर्भमा गणना गरिन्छ।

#### ► घातक अवस्थाका लागि

यदि कुनै FDH को रोजगारीको क्रममा उत्पन्न हुने दुर्घटनाको कारण मृत्यु भयो भने, नियोक्ताले उसको/उनको परिवारका जीवित सदस्यहरूलाई मृत्युको लागि क्षतिपूर्ति तिर्न उत्तरदायी हुनेछ। तिर्ने क्षतिपूर्तिको रकम मृतक FDH को उमेर र मासिक आमदानीको सन्दर्भमा गणना गरिन्छ।

क्षतिपूर्ति भुक्तानीको गणनाको बारे थप जानकारीको लागि, कृपया "कर्मचारीहरूको क्षतिपूर्ति अध्यादेशको लागि एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका" हेर्नुहोस्।



यदि कुनै दुर्घटनाले FDH लाई सात दिन भन्दा बढीको लागि असक्षम बनायो र स्थायी असक्षमताको परिणाम नदिएमा, रोजगारदाताले ECO बमोजिम भुक्तान योग्य क्षतिपूर्तिको रूपमा प्रत्यक्ष भुक्तानी वा FDH सँग सहमत हुन सक्छ। अन्य मामिलाहरूको लागि, सामान्यतया, श्रम आयुक्तले ECO अन्तर्गत भुक्तान हुने क्षतिपूर्तिको मूल्याङ्कन गर्नेछ र नियोक्ता र FDH लाई क्षतिपूर्ति मूल्याङ्कनको प्रमाणपत्र जारी गर्नेछ।

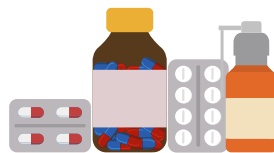
LD वा कर्मचारी क्षतिपूर्ति मूल्याङ्कन बोर्डले उपयुक्त सर्टिफिकेट जारी नगरेसम्म वा FDH सँग क्षतिपूर्ति दाबी तय नभएसम्म रोजगारदाताले घाइते FDH को रोजगारी सम्झौता खारेज गर्ने छैन। ECO का अनुसार, यस्तो परिस्थितिमा FDH खारेज गर्ने नियोक्ता अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ। साथै, नियोक्ताले सूचनाको सट्टामा FDH भुक्तानी (यदि कुनै छ भने) र अन्य सान्दर्भिक समाप्ति भुक्तानीहरू भुक्तान गर्न आवश्यक छ\*। खारेज गरिएको FDH ले EO अन्तर्गत अव्यावहारिक र गैरकानूनी बर्खास्तिका लागि उपायहरू पनि दावी गर्न सक्छ।

\*समाप्ति भुक्तानीको गणना सम्बन्धी अधिक विवरणको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेश एक संक्षिप्त पुस्तिका" हेर्नुहोस्।

## 4.5 चिकित्सा उपचार

### 4.5.1 निः शुल्क चिकित्सा उपचार

SEC को खण्ड 9(a) अन्तर्गत, FDH बिरामी छ वा रोजगारीको अवधिमा व्यक्तिगत चोट लागेको अवस्थामा (FDH ले आफ्नो इच्छाले हड्कड छोडेको अवधि बाहेक र उसको/उनको लागि आफ्नो व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि), सो रोजगारीबाट उत्पन्न भए तापनि, नियोक्ताले FDH लाई निःशुल्क चिकित्सा उपचार (चिकित्सा परामर्श, अस्पतालमा मर्मत सम्भार र आपतकालीन दन्त उपचार सहित) उपलब्ध गराउनेछ।



## 4.5.2 बिरामी बिदा र बिरामी भत्ता

EO अन्तर्गत, निम्न सर्तहरूमा FDH लाई बिरामी भत्ता दिइनेछ:

- लिइएको बिरामी बिदा लगातार चार दिन भन्दा कम हुनु हुँदैन (FDH ले उनको गर्भावस्था जाँच, कैद पछिको चिकित्सा उपचार वा गर्भपतनको लागि लिएको कुनै दिनको लागि, उनी अनुपस्थित भएको कुनै पनि दिन बिरामीको दिनको रूपमा गनिनेछ र, उल्लेखित सर्तहरूको अधीनमा, बिरामी भत्ता भुक्तानी गरिनेछ);
- FDH पर्याप्त संख्यामा भुक्तान गरिएको बिरामी दिनहरू जम्मा गरेको हुनुपर्छ (पहिलो 12 महिनाको अवधिमा FDH को रोजगारीको प्रत्येक पूरा भएको महिनाको लागि दुई भुक्तान गरिने बिरामी दिनहरूको दरमा सशुल्क बिरामी दिनहरू जम्मा हुन्छन्; र त्यसपछिको रोजगारीको प्रत्येक पूरा महिनाको लागि चार सशुल्क बिरामी दिनहरू। भुक्तान गरिने बिरामी दिनहरू सम्पूर्ण रोजगार अवधिभर जम्मा गर्न सकिन्छ, तर कुनै पनि समयमा 120 दिनहरू भन्दा बढी हुनु हुँदैन); र
- बिरामी बिदा एक उपयुक्त चिकित्सा प्रमाणपत्र<sup>1</sup> द्वारा समर्थित छ। (गर्भावस्थाको सम्बन्धी FDH's मेडिकल जाँचको सम्बन्धमा, चिकित्सा प्रमाणपत्र बाहेक उपस्थितिको प्रमाणपत्रद्वारा पनि समर्थन गर्न सकिन्छ एक)।



दैनिक बिरामी भत्ताबापतको रकम FDH\* को औसत दैनिक पारिश्रमिकको चार-पाँच प्रतिशत बराबर हुन्छ। यो FDH लाई सामान्य तलब दिन भन्दा पछि भुक्तानी गरिनेछ। एक नियोक्ता जसले उचित बहाना बिना FDH लाई बिरामी भत्ता तिर्न असफल हुन्छ, अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

FDH को गम्भीर दुराचारको कारणले सारांश बर्खास्त गर्ने अवस्थामा बाहेक, भुक्तान गरिएको बिरामी बिदामा रहेको FDH लाई बर्खास्त गर्न निषेध गरिएको छ। अन्यथा, नियोक्ता अभियोजनको लागि उत्तरदायी छ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ। यसबाहेक, FDH लाई सूचना र अन्य सान्दर्भिक समाप्ति भुक्तानीहरू\* को सट्टामा भुक्तानी गरिनेछ। खारेज गरिएको FDH ले EO अन्तर्गत अव्यावहारिक र गैरकानूनी बर्खास्तिका लागि उपायहरू पनि दावी गर्न सक्छ।

\* बिरामी भत्ता र समाप्ति भत्ता भुक्तानीको गणना सम्बन्धी अधिक विवरणको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेश को लागि एक संक्षिप्त गाइड" हेर्नुहोस्।

<sup>1</sup> उपस्थिति प्रमाणपत्र FDH's ले 11 डिसेम्बर 2020 भन्दा अघि सञ्चालन गरिएको गर्भावस्था सम्बन्धमा चिकित्सा परीक्षामा लागु हुदैन।

## 4.6 प्रसूति सुरक्षा र पितृत्व बिदा

### 4.6.1 प्रसूति बिदा र प्रसूति बिदाको तलब

यदि महिलाले गर्भावस्था र प्रसूति बिदा लिने उनको मनसाय रोजगारदातालाई सूचना दिएको छिन् भने उनी FDH 14 हप्ता<sup>2</sup> को प्रसूति बिदा<sup>3</sup> को निरन्तर अवधिको लागि योग्य छिन् । FDH मातृत्व बिदाको तलबको हकदार निम्न सर्तहरू पूरा गरेको हुनुपर्दछ:

- निर्धारित प्रसूति बिदा सुरु हुनुभन्दा पहिले 40 हप्ताभन्दा कम समयको लागि काममा लागेको;
- गर्भावस्थाको सूचना दिएको र गर्भावस्था पुष्टि भइसकेपछि आफ्नो रोजगारदातालाई मातृत्व बिदा लिने उनको मनसाय दिएको (जस्तै नियोक्तालाई उनको गर्भावस्था पुष्टि गर्ने चिकित्सा प्रमाणपत्रको प्रस्तुति); र

नियोक्ताले आवश्यक परेको खण्डमा कन्फायिन्मेन्टको अपेक्षित मिति निर्दिष्ट गर्ने चिकित्सा प्रमाणपत्र पेश गरेको।

मातृत्व बिदा तलबको दैनिक दर FDH\* को औसत दैनिक ज्यालाको चार-पाँच भाग बराबर हो र यो उनको सामान्य तलब दिनमा भुक्तानी गरिनेछ। गर्भवती FDH लाई मातृत्व बिदा दिन असफल हुने वा FDH लाई मातृत्व बिदाको भुक्तान तिर्न असफल हुने नियोक्ता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

यदि गर्भवती FDH ले भारी सामाग्री ह्यान्डल गर्न को लागी आफ्नो अयोग्यताको राय संग चिकित्सा प्रमाणपत्र प्रदान गर्दछ, गर्भावस्थाको लागी हानिकारक ग्यास उत्पन्न भएको स्थानहरूमा काम गर्दछ, वा गर्भावस्थाको लागी हानिकारक अन्य काम गर्दछ भने नियोक्ताले FDH लाई त्यस्तो काम आवंटित गर्न सक्दैन। यदि FDH ले पहिले नै त्यस्तो काम गरिरहेको छ

<sup>2</sup> FDH जसको कन्फायिन्मेन्ट अवधि 11 डिसेम्बर 2020 भन्दा पहिले हुन्छ, एक कार्यकाल रहने अधिकार 10 हप्ताको निरन्तर प्रसूती बिदाको हकदार हुन्छ।

<sup>3</sup> 14 हप्ताको मातृत्व बिदा बाहेक प्रसूति बिदामा निम्न पनि समावेश हुन्छ:

- यदि कन्फायिन्मेन्टको अपेक्षित मिति भन्दा ढिलो भयो भने, कन्फायिन्मेन्टको अपेक्षित मिति पछि कन्फायिन्मेन्टको वास्तविक मिति सम्म दिनहरूको संख्या बराबरको थप अवधि; र
- बिमारी वा गर्भावस्था वा कन्फायिन्मेन्टको कारणले अशक्तताको आधारमा चार हप्ता भन्दा बढीको लागि बिदाको अतिरिक्त अवधि।

भने, रोजगारदाताले त्यस्तो अनुरोध प्राप्त गरेको 14 दिन भित्र उसलाई त्यो कामबाट हटाउनु पर्छ। नियोक्ता जसले उचित कारण बिना प्रासंगिक आवश्यकताहरूको पालना गर्न असफल हुन्छ, अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

FDH को गम्भीर दुर्व्यवहारको कारणले सारांश बर्खास्त गर्ने अवस्थामा बाहेक, मेडिकल सर्टिफिकेटद्वारा उनी गर्भवती भएको पुष्टि भएको मितिदेखि उनको प्रसूति बिदा समाप्त भएपछि काममा फर्किने मितिसम्म रोजगारदातालाई गर्भवती FDH लाइ हटाउने कार्य निषेध गरिएको छ। माथिको आवश्यकताको पालना गर्न असफल हुने नियोक्ता अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ। साथै, रोजगारदाताले सूचनाको सट्टामा FDH भुक्तानी र अन्य सान्दर्भिक समाप्ति भुक्तानीहरू भुक्तान गर्न आवश्यक छ\*। खारेज गरिएको FDH ले EO अन्तर्गत अव्यावहारिक र गैरकानूनी बर्खास्तिका लागि उपायहरू पनि दावी गर्न सक्छ।

\* प्रसूति बिदा तलब र समाप्ति भुक्तानीको गणना बारे अधिक विवरणको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेश एक संक्षिप्त पुस्तिका" हेर्नुहोस्।





## सुझावहरू

**प्रश्न:** माथिका आवश्यकताहरू बाहेक, FDH ले गर्भावस्थसँग कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ?

**उत्तर:** FDH को सन्दर्भमा कुनै अन्य प्रसूति व्यवस्था EO र SEC मा भनिएको छैन। दुवै FDH र रोजगारदाताहरूलाई मातृत्व बिदाको प्रबन्धलाई जति सक्दो चाँडो छलफल गर्न सल्लाह दिइन्छ र यसमा सहमतिमा पुग्न सकिन्छ। यदि FDH ले आफ्नो मूल स्थानमा जन्म दिन र मातृत्व बिदा लिन चाहन्छ भने, उसले रोजगारदातालाई यस्तो अनुरोध गर्न सक्छ। दुवै पक्षले सान्दर्भिक व्यवस्थाको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् र FDH लाई गर्भावस्थाको 36 हप्ता अघि उनको प्रसूति बिदा बाहेक अन्य बिदा (यदि लागू भएमा) लिन अनुमति दिन सकिन्छ, ताकि उनी र उनको बच्चालाई आफ्नो देशमा उनको परिवार र साथीहरूसँग सहयोग प्राप्त हुन सक्छ।, र उनले आफ्नो मातृत्व बिदाको म्याद सकिएपछि ड्युटी पुनः सुरु गर्न सकिन्छन्।

### 4.6.2 पैतृत्व बिदा र पैतृत्व बिदाको भुक्तानी

एक पुरुष<sup>4</sup> FDH जो नवजात बच्चाको बुबा हो वा बुबा बन्न सक्छ (बाल हङकङ भित्र वा बाहिर जन्मन सक्छ), र जसले EO अन्तर्गत आवश्यक रूपमा रोजगारदातालाई सूचना दिएको छ, आफ्नो पति/पत्नी/साथीको प्रत्येक कैदमा पाँच दिनको पितृत्व बिदाको हकदार हुन्छ। पाँच दिनको पितृत्व बिदा बच्चा जन्मेको अपेक्षित मितिभन्दा चार हप्ता अघिदेखि बच्चा जन्मेको वास्तविक मिति (एक पटक वा छुट्टै दिनमा) सुरु हुने हप्तासम्मको अवधिमा कुनै 14<sup>5</sup> पनि समयमा लिन सकिन्छ। पुरुष FDH पितृत्व बिदा तलबको हकदार छ यदि उसले:

<sup>4</sup> EO अन्तर्गत पितृत्व बिदाको हकको लागि FDH लाई नवजात बच्चाको आमासँग विवाह गर्न आवश्यक छैन।

<sup>5</sup> यदि बच्चा 11 डिसेम्बर 2020 भन्दा पहिले जन्मेको हो, बच्चा जन्मेको दिन देखिन 10 हप्ताको अवधि सम्म।

- पितृत्व बिदाको दिन अघि कम्तिमा 40 हप्ताको लागि काम गरिएको छ; र
- पितृत्व बिदा लिएको पहिलो दिनको 12 महिना भित्र रोजगारदातालाई आवश्यक कागजात उपलब्ध गराएको छ, वा यदि उसले काम छोडेको छ भने, रोजगारी समाप्त भएको छ महिना भित्र (जुन अवधि पहिले समाप्त हुन्छ):

- बच्चाको जन्म प्रमाणपत्र जसमा FDH को नाम बच्चाको बुबाको रूपमा प्रविष्ट गरिएको छ; वा
- यदि बच्चा मृत जन्मेको छ वा जन्म पछि मृत्यु भएको छ र बच्चाको सम्बन्धमा कुनै जन्म प्रमाणपत्र जारी गरिएको छैन भने, FDH ले बच्चाको जन्म प्रमाणित गर्ने चिकित्सा प्रमाणपत्र पेश गर्नुपर्छ।



पितृत्व बिदा तलबको दैनिक दर FDH\* को औसत दैनिक ज्यालाको चार-पाचौं भाग बराबर हो। नियोक्ताले FDH पितृत्व बिदा तलको समय सीमा भित्र भुक्तान गर्नेछ:

- यदि FDH ले पितृत्व बिदा लिइएको दिन अघि रोजगारदातालाई आवश्यक कागजात उपलब्ध गराएको छ भने, रोजगारदाताले उसलाई पितृत्व बिदाको तलब तिर्नु पर्छ:
  - पितृत्व बिदाको दिन पछि उसले अर्को पारिश्रमिक भुक्तान गरेको दिन भन्दा अघि; वा
  - यदि FDH ले रोजगारी बन्द गरेको छ भने, रोजगारी समाप्त भएको सात दिन भित्र।
- यदि FDH पितृत्व बिदा लिएपछि रोजगारदातालाई आवश्यक कागजात प्रदान गर्दछ भने, रोजगारदाताले उसलाई पितृत्व बिदाको भुक्तानी तिर्नु पर्छ:
  - कागजात उपलब्ध गराएपछि उसले अर्को पारिश्रमिक भुक्तान गरेको दिन भन्दा अघि; वा
  - यदि FDH ले काम गर्न छोडेको छ भने, कागजात प्रदान गरेको सात दिन भित्र।

उचित कारण बिना पितृत्व बिदा दिन असफल वा योग्य FDH लाई पितृत्व बिदा भुक्तान गर्न असफल हुने रोजगारदाता अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ।

\* पितृत्व बिदा भुक्तानीको गणना सम्बन्धी अधिक विवरणको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेश को लागि एक संक्षिप्त गाइड" हेर्नुहोस्।

## 4.7 रोजगार सम्झौता समाप्ति

### 4.7.1 करार समाप्ति सम्बन्धी व्यवस्था

SEC को क्लज 10 अन्तर्गत, FDH र रोजगारदाता दुवैले लिखित रूपमा एक महिनाको सूचना वा सूचनाको सट्टामा एक महिनाको ज्याला दिएर सम्झौता समाप्त गर्न सक्छन्। कुनै पनि पक्षले विशेष परिस्थितिहरूमा सूचनाको सट्टामा सूचना वा भुक्तानी बिना मात्र सम्झौता समाप्त गर्न सक्छ<sup>6</sup>। सम्झौता खारेजीको प्रस्ताव गर्ने पक्षसँग त्यसो गर्नको लागि पर्याप्त औचित्य हुनुपर्छ, अन्यथा, उसले अर्को पक्षबाट दाबी सामना गर्न सक्छ।

6

**FDH ले बिना सूचना वा सूचनाको सट्टामा भुक्तानी बिना आफ्नो रोजगारी सम्झौता समाप्त गर्न सक्छ यदि:**

- ऊ/उनी हिंसा वा रोग सम्बन्धी शारीरिक खतराबाट डराउँछन्;
- उनी/उनी रोजगारदाताद्वारा दुर्व्यवहारको शिकार भएका छन्; वा
- उनी/उनी कम्तिमा पाँच वर्ष देखि कार्यरत छन् र दर्ता गरिएको चिकित्सा व्यवसायी वा दर्ता गरिएको चिनियाँ चिकित्सा व्यवसायीद्वारा जारी गरिएको निर्दिष्ट फारममा उसको/उनको वर्तमान जागिरको लागि स्थायी रूपमा अयोग्य भएको प्रमाणित गरिएको छ।

**रोजगारदाताले: बिना सूचना वा बिना भुक्तानी र सूचना, रोजगार सम्झौता समाप्त गर्न सक्छ यदि FDH ले रोजगारीको सम्बन्धमा:**

- रोजगारदाताबाट कानुनी र उचित आदेशलाई जानाजानी अवज्ञा गर्दछ;
- आफैं/आफैलाई दुर्व्यवहार गर्छ;
- धोखाधडी वा बेइमानीको दोषी छ; वा
- आफ्नो कर्तव्यमा बारम्बार बेवास्ता गर्छ।

नियोक्ताले निम्न परिस्थितिहरूमा FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन:

|                                          |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>मातृत्व सुरक्षा</b>                   | नियोक्ताले गर्भवती पुष्टि भएको र गर्भवती भएको सूचना दिएको FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन।                                                                      |
| <b>भुक्तान गरिएको बिरामी बिदा</b>        | नियोक्ताले भुक्तान गरिएको बिरामी बिदामा रहेको FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन।                                                                                  |
| <b>प्राधिकरणलाई प्रमाण वा सूचना दिने</b> | नियोक्ताले EO को कार्यान्वयन वा कार्य दुर्घटनाहरूको सम्बन्धमा कुनै पनि कार्यवाही वा अनुसन्धानमा प्रमाण वा जानकारी दिएको कारणले FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन। |
| <b>ट्रेड युनियन गतिविधिहरू</b>           | नियोक्ताले गर्भवती पुष्टि भएको र गर्भवती भएको सूचना दिएको FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन।                                                                      |
| <b>काममा चोटपटक</b>                      | कर्मचारीको क्षतिपूर्तिको लागि FDH सँग सम्झौता गर्नु अघि वा मूल्याङ्कन प्रमाणपत्र जारी गर्नु अघि नियोक्ताले घाइते FDH लाई बर्खास्त गर्न सक्दैन।               |

माथिको परिस्थितिमा FDH खारेज गर्ने नियोक्ता अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 100,000 जरिवानाको लागि उत्तरदायी हुन्छ। साथै, नियोक्ताले सूचनाको सट्टामा FDH भुक्तानी (यदि कुनै छ भने) र अन्य सान्दर्भिक समाप्ति भुक्तानीहरू भुक्तान गर्न आवश्यक छ\*। खारेज गरिएको FDH ले EO अन्तर्गत अव्यावहारिक र गैरकानूनी बर्खास्तिका लागि उपायहरू पनि दावी गर्न सक्छ।

कर्मचारीहरू (FDH सहित) र रोजगारदाताहरू जसले श्रम विवादहरू छन् जुन आफैले समाधान गर्न सक्दैनन् भने उनीहरूलाई सोधपुछ वा सहयोगको लागि LD को श्रम सम्बन्ध डिभिजन (LRD) को कार्यालयहरूमा सम्पर्क गर्न सल्लाह दिइन्छ। LRD ले FDH र रोजगारदाता दुवैलाई उनीहरूको श्रम विवादहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न निःशुल्क परामर्श र मेलमिलाप सेवाहरू प्रदान गर्दछ। सेवाहरूमा विवरणहरूको लागि, कृपया खण्ड 9.1.1 हेर्नुहोस्।

\* समाप्ति भुक्तानीको गणना सम्बन्धी अधिक विवरणको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेश एक संक्षिप्त पुस्तिका" हेर्नुहोस्।





## सुझावहरू

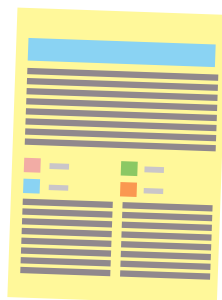
FDH र नियोक्ताहरू बीच कहिलेकाँही असहमतिहरू हुन सक्छन् जुन अन्ततः विवादमा परिणत हुन्छ। दुबै पक्षहरूले विश्वास गर्न सक्दछन् कि तिनीहरूसँग तत्काल सम्झौता समाप्त गर्न पर्याप्त कारणहरू छन्। यद्यपि, विवादहरू समाधान गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका एकअर्का प्रति सम्भव भएसम्म विचारशील र सहिष्णु हुनु हो र समस्या समाधान गर्न प्रयास गर्नुहोस्। हतारमा ठेक्का समाप्ति वा विवादहरू समाधान गर्न अन्य कठोर कार्यहरू गर्नबाट टाढा रहनुपर्छ।



### 4.7.2 ImmD लाई रोजगारी सम्झौताको अन्त्यको सूचना

SEC को खण्ड 12 अन्तर्गत, FDH र रोजगारदाता दुवैले अध्यागमन निर्देशकलाई समाप्त भएको मितिको सात दिन भित्र लिखित रूपमा सूचना दिनु पर्छ। समाप्तिको अर्को पक्षको लिखित स्वीकृतिको प्रतिलिपि पनि अध्यागमन निर्देशकलाई पठाइनेछ। "विदेशी घरेलु सहयोगीसँग रोजगार सम्झौताको समाप्तिको अधिसूचना" (ID 407E) वा पत्र पेश गरेर अधिसूचना गर्न सकिन्छ।

यदि सम्झौता समय भन्दा पहिले समाप्त भयो भने, FDH लाई हङकङमा सम्झौता समाप्त भएको दुई हप्तासम्म वा बसाइको लागि अनुमति दिइएको बाँकी समयका लागि, जुन पहिले हुन्छ, त्यहि समयसम्म मात्र बस्न अनुमति दिइन्छ। यदि FDH ले बसाइको म्याद सकिएपछि हङकङ छोड्दैन भने, उसले बसाइको सर्तहरू उल्लङ्घन गरेकोमा अपराध गर्नेछ। उसलाई अभियोग लाग्नेछ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजाय हुनेछ। ऊ सजाय काटिसकेपछि HK SAR बाट हट्न पनि उत्तरदायी हुनेछ। यसरी हटाइएका व्यक्तिहरूलाई फेरि FDH को रूपमा काम गर्न हङकङ आउन अनुमति दिइने छैन।



### 4.7.3 सम्झौताको समाप्ति वा बर्खास्त पछि FDH लाई गरिने भुक्तान र वस्तुहरू

व्यक्तिगत परिस्थितिको आधारमा, FDH सम्झौता समाप्त वा समाप्त भएपछि, रोजगारदाताले सामान्यतया निम्न वस्तुहरू भुक्तान गर्नुपर्दछ।

| वस्तुहरू                     | टिप्पणीहरू                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| तलब/ज्याला                   | बाकी भएको कुनै पनि तलब/ज्याला ।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| सूचना पछि दिनुपर्ने भुक्तानी | SEC को खण्ड 10 अन्तर्गत, FDH र रोजगारदाता दुवैले एक महिनाको सूचना लिखित रूपमा वा अर्को पक्षलाई सूचनाको सट्टामा एक महिनाको ज्याला दिएर सम्झौता समाप्त गर्न सक्छन्।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| वार्षिक बिदाको भुक्तानी      | <p>जब रोजगार सम्झौता समाप्त हुन्छ, FDH लाई प्रत्येक 12 महिनाको पूरा सेवाको सम्बन्धमा अहिलेसम्म नलिइएको कुनै पनि वार्षिक बिदाको सट्टामा भुक्तानी दिइनेछ। यदि FDH बिदाको वर्षमा तीन तर 12 महिना भन्दा कम समयको लागि रोजगारीमा रहेको छ (अर्थात् रोजगारी सुरु भएको प्रत्येक 12 महिनाको अवधि), यदि रोजगारी सम्झौता अन्य खारेज भएको खण्डमा FDH ले समानुपातिक वार्षिक बिदा तलब पाउने छ। उसको/उनको गम्भीर दुर्व्यवहारको कारणले गर्दा सारांश खारेजीको अवस्थामा यो भुक्तानी प्रदान गरिने छैन। कृपया गणना विधिको लागि निम्न उदाहरणहरूलाई सन्दर्भ गर्नुहोस्:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>यदि कुनै FDH ले 18 महिनाको जागिर पछि राजीनामा दियो वा बर्खास्त गरियो र उसले अहिलेसम्म कुनै वार्षिक बिदा लिएको छैन भने: <p>रोजगारीको पहिलो 12 पूरा महिना (सात दिन) को वार्षिक बिदाको सट्टामा भुक्तानी + बाँकी रोजगार अवधि (3.5 दिन) को लागि वार्षिक बिदाको सट्टामा यथानुपात योग।</p> </li> </ul> |

### वार्षिक बिदाको भुक्तानी

- यदि FDH लाई 18 महिनाको रोजगारी पछि उसको/उनको गम्भीर दुराचारको कारणले सारांशमा खारेज गरिएको छ भने: *रोजगारीको पहिलो 12 महिनाको लागि वार्षिक बिदाको सट्टामा भुक्तानी (अर्थात् सात दिन, बाँकी रोजगार अवधिको लागि वार्षिक बिदाको सट्टामा प्रोराटा योग बिना)।*

### दीर्घ सेवा भुक्तानी

- FDH ले कम्तिमा पाँच वर्ष र निम्न परिस्थितिहरूमा लगातार काम गरेको खण्डमा रोजगारदाताले FDH लाई दीर्घ सेवा भुक्तानी तिर्नेछ: FDH उसको/उनको गम्भीर दुर्व्यवहार वा अनावश्यकताको कारणले गर्दा सारांश खारेजी बाहेक अन्य कारणले खारेज गरिएको;
- रोजगारी सम्झौता नवीकरण<sup>^</sup> नगरी समाप्त भएको;
- FDH लाई दर्ता गरिएको चिकित्सा व्यवसायी वा दर्ता गरिएको चिनियाँ चिकित्सा व्यवसायीले हालको जागिरको लागि स्थायी रूपमा अयोग्य भनी जारी गरेको निर्दिष्ट फारममा प्रमाणित गरिएको र उसले राजीनामा दिएको;
- FDH 65 वर्ष वा माथिको उमेरको छ र बुढेसकालको आधारमा राजीनामा दिएको; वा
- सेवामा FDH को मृत्यु भएको।
- <sup>^</sup> यदि नियोक्ताले सम्झौता नवीकरण गर्न वा नयाँ सम्झौता अन्तर्गत FDH लाई सम्झौताको म्याद समाप्त हुनुभन्दा कम्तीमा सात दिन अघि पुनः संलग्न गराउन लिखित रूपमा प्रस्ताव गरेको छ, तर FDH ले प्रस्तावलाई अनुचित रूपमा अस्वीकार गरेको छ भने, FDH दीर्घ सेवा भुक्तानीको लागि योग्य हुँदैन।

## दीर्घ सेवा भुक्तानी

दीर्घ सेवा भुक्तानी गणनाको लागि सूत्र:

(गत महिनाको ज्याला  $\times 2/3$ )  $\times$  गणनायोग्य सेवाको वर्ष<sup>#</sup>

<sup>#</sup> अपूर्ण वर्षको सेवालाई अनुपातको आधारमा गणना गर्नुपर्छ।

नोट: FDH दीर्घ सेवा भुक्तानी र विच्छेद भुक्तानी दुवैको लागि एकै साथ हकदार हुनेछैन।

## विच्छेद भुक्तानी

नियोक्ताले निम्न परिस्थितिहरूमा FDH लाई विच्छेद भुक्तानी तिर्नेछ: FDH रिडन्डन्सीको कारणले खारेज गरिएको, वा रिडन्डन्सीको कारणले नवीकरण नगरी रोजगार सम्झौताको म्याद समाप्त भएको<sup>^^</sup>; र

- FDH ले खारेज हुनुभन्दा तुरुन्तै एउटै रोजगारदातासँग 24 महिनाभन्दा कम निरन्तर रोजगारी पाएको छैन। <sup>^^</sup> यदि नियोक्ताले लिखित रूपमा सम्झौता नवीकरण गर्न वा FDH लाई नयाँ सम्झौता अन्तर्गत पुनः संलग्न गराउने प्रस्ताव गरेको छ भने सम्झौता खारेज/समाप्तिको मिति भन्दा कम्तीमा सात दिन अघि, तर FDH ले प्रस्तावलाई अनुचित रूपमा अस्वीकार गरेको छ भने, FDH विच्छेद भुक्तानीको लागि योग्य हुनेछैन।

च्छेद भुक्तानी गणनाको लागि सूत्र: (गत महिनाको ज्याला  $\times 2/3$ )  $\times$  सेवाको गणनायोग्य वर्ष<sup>#</sup>

<sup>#</sup> अपूर्ण वर्षको सेवालाई अनुपातको आधारमा गणना गर्नुपर्छ।

नोट: एक FDH एकै साथ दीर्घ सेवा भुक्तानी र विच्छेद भुक्तानी दुवैको लागि हकदार हुनेछैन।

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>खाद्य भत्ता</b>            | रोजगारदाताले खाना उपलब्ध गराएको छैन भने कुनै पनि बकाया खाद्य भत्ता।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>निः शुल्क फिर्ती मार्ग</b> | <p>SEC को क्लज 7 अन्तर्गत, नियोक्ताले FDH लाई सम्झौताको समाप्ति वा समाप्तिमा उसको मूल स्थानमा निःशुल्क फिर्ती पास प्रदान गर्नेछ। ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• सामान्यतया, नियोक्ताले FDH लाई हवाई टिकट (आधारभूत जाँच गरिएको सामान सहित) प्रदान गर्नेछ।</li> <li>• रोजगारदाताले उपलब्ध गराएको हवाई टिकटले सबैभन्दा छोटो बाटो लिनुपर्छ। यदि रोजगारदाताले मूल स्थानको लागि सबैभन्दा सीधा मार्गको साथ हवाई टिकट प्रदान गर्दैन भने, रोजगारदाताले थप यात्रा दिनहरूको कारणले दैनिक खाना र यात्रा भत्ता तिर्नु पर्ने हुन सक्छ। दुबै पक्षहरूसँग सम्झौता पूरा वा समाप्ति सम्बन्धी मामिलाहरू ह्यान्डल गर्न पर्याप्त र उचित समय छ भनी सुनिश्चित गर्न, FDH लाई रोजगारदाताले हवाई टिकट किन्नु अघि नियोक्तासँग प्रस्थान प्रबन्ध (जस्तै प्रस्थान मिति, गन्तव्य, इत्यादि) पुष्टि गर्न सल्लाह दिइन्छ। ।</li> </ul> |
| <b>खाद्य र यात्रा भत्ता</b>   | SEC को खण्ड 7(b) अन्तर्गत, FDH आफ्नो मूल स्थानमा फर्कँदा FDH लाई प्रति दिन \$ 100 को दैनिक खाना र यात्रा भत्ता भुक्तानी गरिनेछ।                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



नियोक्ताले EO र SEC अन्तर्गत FDH बाट हुने सबै पारिश्रमिक र अन्य भुक्तानीहरू सम्झौता पूरा भएको वा समाप्त भएको मिति \* को सात दिन भित्र तिर्नु पर्छ। विच्छेद भुक्तानीको लागि दाबी गर्न चाहने FDH ले सम्झौता समाप्त भएको वा समाप्त भएको तीन महिना भित्र रोजगारदातालाई लिखित सूचना पठाउनुपर्छ। नियोक्ताले यस्तो सूचना प्राप्त भएको दुई महिना भन्दा ढिलो गरी FDH लाई विच्छेद भुक्तानी गर्नेछ।

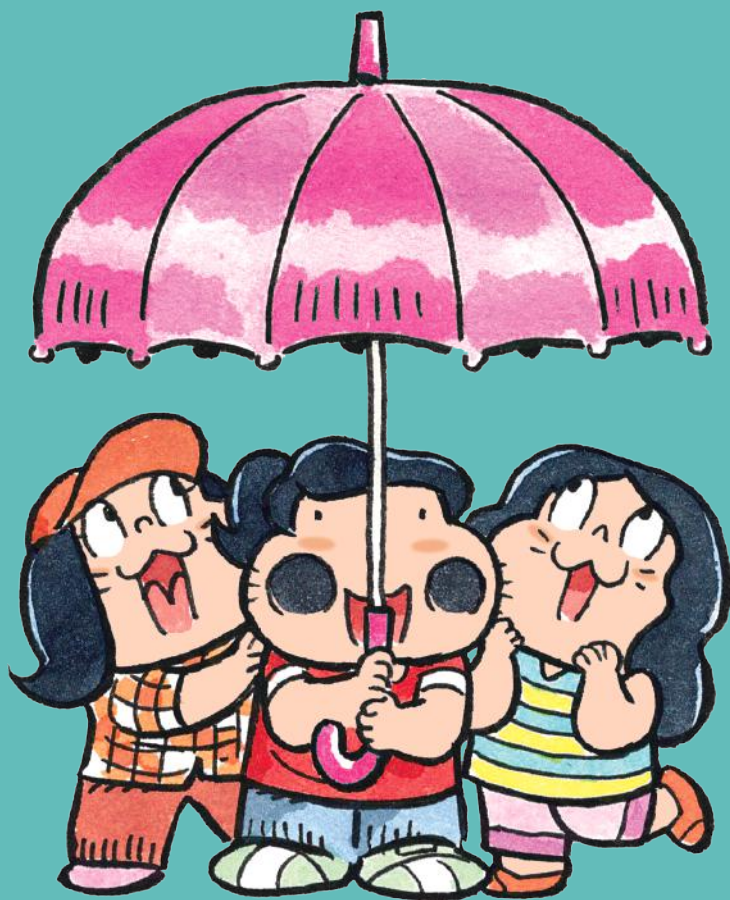
यो पुस्तिकाको उद्देश्य FDHs को हडकडमा रोजगारी सम्बन्धी तिनीहरूको अधिकार र दायित्वहरूमा द्रुत सन्दर्भ प्रदान गर्नु हो। थप विवरणहरूको लागि, कृपया LD द्वारा प्रकाशित "विदेशी घरेलु सहयोगीहरूको रोजगारीका लागि व्यावहारिक मार्गनिर्देशन - विदेशी घरेलु सहयोगीहरू र उनीहरूका रोजगारदाताहरूले के थाहा पाउनु पर्छ" (व्यावहारिक मार्गनिर्देशन), "रोजगार अध्यादेशको संक्षिप्त मार्गनिर्देशन" र "कर्मचारीहरूको लागि क्षतिपूर्ति अध्यादेश संक्षिप्त गाइड" हेर्नुहोस्। व्यावहारिक गाइड धेरैजसो FDH को विभिन्न मातृभाषाहरूमा उपलब्ध छ र तपाईंले FDH पोर्टलमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

वास्तविक परिस्थिति फरक-फरक हुने हुनाले आवश्यक भएमा व्यावसायिक सल्लाह लिनुपर्छ। EO र ECO यस ह्यान्डबुकमा वर्णन गरिएको श्रम कानून प्रावधानहरूको लागि एकमात्र अधिकार रहनेछ। कानूनको व्याख्या गर्ने अधिकार अदालतको हो।

\* वैधानिक अधिकार र तिनीहरूको गणनाको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया "रोजगार अध्यादेशको लागि एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका" हेर्नुहोस्।

## भाग 5

### सामान्य अधिकार र संरक्षण



### सामान्य अधिकार र संरक्षण

श्रम कानून बाहेक, FDHs ले हडकडमा काम गर्दा अन्य अधिकार र सुरक्षा पनि पाउँछन्।

#### 5.1 स्थानीय कामदार सरह समान अधिकार र संरक्षण

FDH ले HKSAR सरकारले स्थानीय कामदारहरूलाई प्रदान गर्ने सबै सेवाहरूमा निःशुल्क पहुँच हुन्छ। उदाहरणका लागि, FDH हरू LD द्वारा प्रदान गरिएका निःशुल्क सेवाहरूमा पूर्ण पहुँच हुन्छ, जस्तै परामर्श र मेलमिलाप सेवाहरू। विशेष भाषा आवश्यकता भएकाहरूका लागि, उनीहरूले HKSAR सरकारले उपलब्ध गराएको निःशुल्क व्याख्या र अनुवाद सेवा प्रयोग गर्न सक्छन्। आफुले चाहेको खण्डमा FDH हरू आफ्नो रोजाइको कामदार युनियनहरू र/वा HKSAR मा तिनीहरूको सम्बन्धित वाणिज्य दूतावासबाट सहयोग लिन स्वतन्त्र हुन्छन्।



FDH को पनि न्यायमा समान पहुँच हुन्छ। यदि पिडित FDH ले आफ्नो वैधानिक अधिकारहरू उल्लङ्घन भएको ठान्छन् भने उसले कानुनी कारबाही मार्फत समाधान खोज्न सक्छन्। यदि योग्यता मापदण्डहरू (जस्तै माध्यम परीक्षण) पूरा भएमा तपाईंले HKSAR सरकारबाट कानुनी सहायताको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ।



## 5.2 अन्य अधिकार र संरक्षण

### 5.2.1 व्यक्तिगत सम्पत्तिको स्वामित्व र सम्पत्ति राख्ने अधिकार

तपाईंले आफ्नो व्यक्तिगत सम्पत्ति जस्तै पासपोर्ट, परिचय पत्र, बैंक कार्ड, रोजगार सम्झौता, सरकारी प्रकाशनहरू र FDH हरूका लागि पर्चाहरू, आदि आफूसित राख्न पर्छ। कुनै पनि व्यक्तिले (तपाईंको रोजगारदाता र EA सहित) तपाईंको व्यक्तिगत सम्पत्ति राख्न पाउदैन। कुनै पनि व्यक्ति जसले तपाईंको स्पष्ट सहमति बिना तपाईंको व्यक्तिगत सम्पत्ति (माथि उल्लेख गरिएका वस्तुहरू सहित) राख्दछ भने, अपराध गरेको ठहर्न सक्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो व्यक्तिगत सम्पत्ति आत्मसमर्पण गर्न बाध्य बनाइयो भने, कृपया तुरुन्त पुलिसलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् ।



## 5.2.2 गोपनीयताको अधिकार

तपाईंसँग व्यक्तिगत गोपनीयताको अधिकार छ। तपाईंको नियोक्तालाई तपाईंको सहमति बिना तपाईंको व्यक्तिगत सामान निरीक्षण गर्ने अनुमति हुँदैन।

घरको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न र परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह गर्न, केही रोजगारदाताहरूले घरमा क्लोज सर्किट टेलिभिजन (CCTV) निगरानी प्रणाली स्थापना गर्न सक्छन्। यदि तपाईंको रोजगारदाताले त्यसो गर्न चाहन्छ भने, उसले तपाईंलाई व्यवस्थाको बारेमा अग्रिम सूचित गर्नुपर्छ, र बाथरूम वा तपाईं काम पछि आराम गर्ने निजी ठाउँ भित्र गतिविधिहरू देखाउने भिडियो रेकर्डिङ वा फोटोहरू खिच्नु हुँदैन। यदि तपाईंको जानकारी बिना यस्तो अनुगमन गरिन्छ भने, तपाईंको रोजगारदाताले व्यक्तिगत डाटा (गोपनीयता) अध्यादेश (PDPO) को प्रावधानहरूको उल्लङ्घन गरेको हुन सक्छ। यदि तपाईंसँग PDPO सम्बन्धी कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईं सहायताको लागि व्यक्तिगत डाटाको गोपनीयता आयुक्तलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।



### सुझावहरू

तपाईंको रोजगारदाताले घरमा CCTV अनुगमन प्रणाली स्थापना र प्रयोगको लागि व्यक्तिगत डेटाका लागि गोपनीयता आयुक्तद्वारा जारी गरिएका निम्न दिशानिर्देशहरूलाई सन्दर्भ गर्नुपर्छ:

"कार्यस्थलमा अनुगमन र व्यक्तिगत डेटा गोपनीयता: घरेलु कामदारहरूको नियोक्ताहरूको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू" ([www.pcpd.org.hk](http://www.pcpd.org.hk))



### 5.2.3 भेदभाव विरुद्ध संरक्षण

हङकङमा लिंग, अपाङ्गता, पारिवारिक स्थिति र जातिमा भेदभाव विरोधी कानून छ। यदि कुनै FDH ले आफ्नो/उनको लिंग, वैवाहिक स्थिति, गर्भावस्था, अशक्तता, पारिवारिक स्थिति वा जातिको कारणले गैरकानूनी रूपमा भेदभाव भइरहेको छ भन्ने लाग्छ भने, उसले/उनले समान अवसर आयोग (EOC) मा सहायताको लागि सम्पर्क गर्न सक्छ।



#### सुझावहरू

EOC ले निम्न सामाग्रीहरू प्रकाशित गरेको छः

- "जातीय भेदभाव अध्यादेश बारे: विदेशी घरेलु सहयोगीहरू र तिनीहरूका रोजगारदाताहरूका लागि मार्गनिर्देशन" - FDH र तिनीहरूका रोजगारदाताहरूलाई RDO र यसको प्रयोगको बारेमा बुझाउन अनुमति दिनको लागि रेस भेदभाव अध्यादेश (RDO) को एक सामान्य सिंहावलोकन प्रदान गर्दछ। । यो पुस्तिका अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया र थाई भाषामा उपलब्ध छ। ([www.eoc.org.hk](http://www.eoc.org.hk)).
- "यौन उत्पीडनको रोकथाम: विदेशी घरेलु कामदार र उनीहरूका रोजगारदाताहरूका लागि एक गाइड" - यौन भेदभाव अध्यादेश (SDO) ले हङकङ (FDH लगायत) सबैलाई यौन उत्पीडन र यौन प्रतिकूल काम गर्ने वातावरणबाट जोगाउँछ। गाइडले SDO को आवेदन, कर्मचारीहरूको अधिकार र SDO अन्तर्गत रोजगारदाताहरूको जिम्मेवारीहरू समावेश गर्दछ। यो अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया र थाई भाषामा मा उपलब्ध छ ([www.eoc.org.hk](http://www.eoc.org.hk)).

## भाग 6

### दायित्व र जिम्मेवारी



## दायित्व र जिम्मेवारी

FDH ले हङकङको कानून अन्तर्गत सुरक्षाको लाभ लिन्छन्। साथै, तिनीहरूले वैधानिक आवश्यकताहरू र अन्य नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ, र हङकङमा बस्ने तिनीहरूको सर्तहरूको अवलोकन गर्नुपर्दछ।

### 6.1 रोजगारीमा प्रतिबन्धहरू

FDHs ले आप्रवासन अध्यादेश (IO) र उनीहरूको भिसामा लेखिए अनुसार बस्ने सर्तहरूको पालना गर्नुपर्छ। FDH जसले बस्ने सर्तहरू उल्लङ्घन गर्छ, वा कुनै पनि व्यक्ति जसले FDH लाई बसाइको सर्तहरू उल्लङ्घन गर्न मद्दत गर्दछ/उत्पन्न गर्दछ भने अभियोजनको लागि उत्तरदायी हुन्छ। SEC ले निम्न कुराहरू उल्लेख गरेको छ:

खण्ड 4(a) - FDH ले SEC मा संलग्न "आवास र घरेलु कर्तव्यहरूको तालिका" अनुसार रोजगारदाताको लागि मात्र घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्नेछ;

खण्ड 4(b) - FDH ले रोजगारी लिने छैन, र नियोक्ताले कुनै अन्य व्यक्तिसँग कुनै अन्य रोजगारी लिन आवश्यक हुनेछैन; र

क्लज 4(c) - क्लज 4(a) र (b) ले FDH मा Hong Kong मा काम गर्नको लागि FDH भर्ना गरेपछि ImmD द्वारा FDH मा लगाइने सर्तहरूको अंश बन्नेछ।

एक वा दुबै बसाइका यी सर्तहरूको उल्लङ्घनले FDH र/वा कुनै पनि सहयोगी र अभियोगकर्तालाई अभियोजनको लागि उत्तरदायी बनाउनेछ।

#### 6.1.1 FDHs ले केवल घरेलू कर्तव्यहरू पूरा गर्नेछन्

FDH ले मात्र घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्नेछन्। घरायसी कामहरू, खाना पकाउने, घरका वृद्धवृद्धाहरूको हेरचाह, बच्चाको बसाइ, बाल हेरचाह, आदि जस्ता घरेलु



कर्तव्यहरू SEC मा संलग्न "आवास र घरेलु कर्तव्यहरूको तालिका" मा स्पष्ट रूपमा निर्दिष्ट गर्नुपर्छ।

यदि FDH ले गैर-घरेलु कर्तव्यहरू गर्दछ भने, उसले IO को उल्लङ्घन गरेको हुन सक्छ र अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको लागि जेल, र पछि HK SAR बाट हटाउने हुन सक्छ। यदि FDH यसरी हटाइयो भने, हडकडमा काम गर्ने उसको भविष्यका आवेदनहरू सामान्यतया अस्वीकार गरिनेछ। यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई गैर-घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्न अनुरोध गर्दछ भने, तपाईंले अनुरोध अस्वीकार गर्नुपर्छ। यदि तपाईंको नियोक्ताले अनुरोधमा जोड दिनुहुन्छ भने, तपाईंले सहायताको लागि ImmD वा LD मा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

### 6.1.2 FDHs ले अंशकालिक रोजगार लिने छैन

यदि FDH ले उसको/उनको भिसामा निर्दिष्ट रोजगारदाता बाहेक अरू कुनै व्यक्तिसँग रोजगारी लिन्छ भने IO को उल्लङ्घन हुनेछ। बसाइको सर्तहरू उल्लङ्घन गरेकोमा ऊ/उनी HK SAR बाट अभियोजन र हटाउन उत्तरदायी हुनेछन्। दोषी ठहरिएमा, अधिकतम जरिवाना \$ 50,000 को जरिवाना र दुई वर्षको लागि कैद हो। यदि कुनै FDH यसरी हटाइयो भने, उसलाई सामान्यतया हडकडमा फेरि FDH को रूपमा काम गर्न आउन अनुमति दिइने छैन।

### 6.1.3 FDHs ले SEC मा तोकिएको रोजगारदाताको निवास बाहेक अन्य ठाउँमा घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्ने छैन।

FDHs ले SEC मा तोकिएको रोजगारदाताको आवासीय ठेगानामा मात्र घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्नेछ। नियोक्ता वा EA ले FDH लाई अनुमति दिए वा अनुरोध गरे तापनि कुनै पनि व्यक्ति (जस्तै नियोक्ताको दोस्रो आवासीय ठेगाना) को लागि SEC मा उल्लेख गरिएको रोजगारदाताको आवासीय ठेगाना बाहेक अन्य ठाउँहरूमा काम गर्न अनुमति छैन।

नियोक्ताको अन्य निवासहरूमा वा HK SAR बाहिर घरेलु वा गैर-घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्न FDH को व्यवस्था गर्नु SEC र/वा प्रासंगिक कानूनको उल्लङ्घन हो।

यदि तपाईंले SEC को सर्तहरू र आवेदन फारमहरूमा सान्दर्भिक उपक्रमहरू उल्लङ्घन गर्नुभयो भने, चाहे त्यो तपाईंको तर्फबाट स्वैच्छिक होस्, ImmD ले तपाईंको भविष्यको भिसा आवेदनहरू विचार गर्दा त्यस्तो आचरणलाई ध्यानमा राख्न सक्छ, र त्यस्ता आवेदनहरू अस्वीकार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई HK SAR बाहिर काम गर्न अनुरोध गर्दछ भने, तपाईंले अनुरोध अस्वीकार गर्नुपर्छ। यदि तपाईंको नियोक्ताले अनुरोधमा जोड दिनुहुन्छ भने, तपाईंले सहायताको लागि ImmD वा LD मा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

घरेलु कर्तव्यहरू प्रदर्शन गर्न सान्दर्भिक केही सामान्य उदाहरणहरू निम्नानुसार छन्।

| अवस्था                                                                                                                                                                                                                                                              | स्पष्टीकरण                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>सामाजिक जमघटका लागि रोजगारदाताको घरमा साथीहरू र नातेदारहरूलाई निमन्त्रणा गरिएको छ, र FDH लाई अतिथिहरूलाई सेवा गर्न र जलपान, पेय पदार्थ र खाना तयार गर्न अनुरोध गरिएको छ।</p>  | <p>FDH ले गर्नुपर्ने कर्तव्यहरू SEC मा संलग्न "आवास र घरेलु कर्तव्यहरूको तालिका" मा निर्दिष्ट गरिएका घरेलु कर्तव्यहरू भएसम्म सम्बन्धित आवश्यकताहरूको कुनै उल्लङ्घन हुँदैन।</p> |
| <p>FDH लाई एउटै परिवारमासँगै बस्ने तर अस्थायी रूपमा अस्पताल भर्ना भएका सदस्यहरूलाई खाना वा दैनिक आवश्यकताहरू ल्याउन अनुरोध गरिएको छ।</p>                                                                                                                            | <p>जबसम्म यो घरका सदस्यहरूलाई खाना वा दैनिक आवश्यकताहरू ल्याउने अस्थायी व्यवस्था हो सान्दर्भिक आवश्यकताहरूको कुनै उल्लङ्घन हुँदैन।</p>                                         |

FDH लाई रोजगारदाताको निवास बाहिर कर्तव्यहरू जस्तै किराना सामानहरू गर्ने, कार धुने, बच्चाहरूलाई गतिविधिहरूमा ल्याउने, रेस्टुरेन्टमा वा साथी/आफन्तको घरमा खाना खाने बेला बालबालिकाको हेरचाह गर्न अनुरोध गरिन्छ।

यी कर्तव्यहरू एउटै घरमा बस्ने रोजगारदाता वा उसको/उनको परिवारका सदस्यहरूलाई प्रदान गरिएका सेवाहरू हुन्। यसलाई आन्तरिक कर्तव्य मानिन्छ।

रोजगारदाता वैकल्पिक रूपमा दुई ठेगानाहरूमा बस्छन्, र FDH लाई रोजगारदाताको अन्य आवासीय ठेगानामा घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्न अनुरोध गरिन्छ।

रोजगारदाताको निवासले एउटै स्थानमा एकल आवासीय ठेगानालाई जनाउँछ। रोजगारदाताले FDH लाई SEC मा तोकिएको ठेगाना बाहेक रोजगारदाताको अर्को आवासीय ठेगानामा काम गर्न अनुरोध गर्न सक्दैन।

### 6.1.4 FDHs अध्यागमन निर्देशकको स्वीकृति बिना रोजगार स्थापना वा व्यवसायमा सामेल हुने छैन।

एक FDH जसले अस्वीकृत व्यवसाय स्थापना गर्दछ वा अस्वीकृत रोजगार लिन्छ (उदाहरणका लागि अवैध हकिङ) उसमाथि लगाइएका सर्तहरू उल्लङ्घन गर्नेछ। उनी/उनी अभियोग र पछि हटाउने जिम्मेवार हुनेछन्, र उसको/उनको भविष्यको रोजगार भिसा आवेदन नजिकबाट छानबिनको अधीनमा हुनेछ। कुनै पनि व्यक्ति जसले FDH लाई बसाइको सर्त उल्लङ्घन गर्न सहयोग गर्छ/उत्प्रेरित गर्छ, अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजायको लागि उत्तरदायी हुन्छ।



#### सुझावहरू

##### FDHs ले अवैध हकिङ गतिविधिमा संलग्न हुन नपाइने

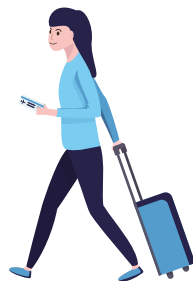
- हङकङमा वैध लाइसेन्स बिना हकिङ अपराध हो। त्यस्ता अपराधीलाई कारबाही गरिनेछ र सामान जफत गरिनेछ। अधिकतम जरिवाना \$ 5,000 र पहिलो दोषी ठहरिएमा एक महिनाको लागि कैद। त्यसपछिको दोषी ठहरिएमा अधिकतम \$10,000 जरिवाना र छ महिनाको जेल सजाय हुनेछ।
- यसबाहेक, अवैध हकिङ गतिविधिहरूमा संलग्न हुनु बस्ने शर्तहरूको उल्लङ्घन हो र FDH अभियोजन र पछि हटाउने जिम्मेवार हुनेछ।



## 6.2 बसाइको सीमा

### 6.2.1 सम्झौता नवीकरण

SEC को खण्ड 13 अनुसार, यदि दुबै पक्षहरू अवस्थित एउटाको म्याद सकिएपछि नयाँ सम्झौतामा प्रवेश गर्न सहमत भएमा, FDH नयाँ सम्झौता सुरु हुनुभन्दा कम्तिमा सात दिनको छुट्टीको लागि आफ्नो मूल स्थानमा फर्किनेछ। (बसाइको विस्तारको लागि पूर्व स्वीकृति अध्यागमन निर्देशकले FDH र तिनीहरूका नियोक्ताहरू बीचको आपसी सम्झौतामा दिएको बाहेक। बसाइको यस्तो विस्तार, तथापि, सामान्यतया एक वर्ष भन्दा बढी हुनु हुँदैन)।



यदि FDH ले बसाइको म्याद सकिएपछि हङकङ छोड्दैन भने, उसले/उनको बसाइको सर्तहरू उल्लङ्घन गरेकोमा अपराध गर्नेछ र अभियोग लाग्नेछ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजाय हुनेछ। उनी/उनी सजाय काटिसकेपछि HKSAR बाट हटाउन पनि उत्तरदायी हुनेछन्। यदि कुनै FDH यसरी हटाइयो भने, उसलाई सामान्यतया हङकङमा फेरि FDH को रूपमा काम गर्न आउन अनुमति दिइने छैन।

### 6.2.2 करार समाप्ति

FDHs ले आफ्नो करार सम्झौता पूरा गरेपछि वा आफ्नो करार समाप्त भएको मितिबाट दुई हप्ता भित्रको मिति मध्य जुन पहिले हो, त्यहि मितिमा हङकङ छोड्न आवश्यक छ।



यदि FDH ले बसाइको म्याद सकिएपछि हङकङ छाड्दैन भने, उसले बसाइको सर्तहरू उल्लङ्घन गरेकोमा अपराध गर्नेछ र अभियोजन र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजाय हुनेछ। उनी/उनी सजाय काटिसकेपछि HKSAR बाट हटाउन पनि उत्तरदायी हुनेछन्। यसरी हटाइएका व्यक्तिहरूलाई फेरि FDH को रूपमा काम गर्न हङकङ आउन अनुमति दिइने छैन।

### 6.3 समयपूर्व सम्झौता समाप्ति (सामान्यतया "जब-हपिंग" को रूपमा चिनिन्छ) को व्यवस्थाको दुरुपयोग

प्रचलित नीति अन्तर्गत, हङकङमा नियोक्ताहरू परिवर्तन गर्न FDHs बाट आवेदनहरू सामान्यतया अपवादात्मक परिस्थितिहरूमा बाहेक स्वीकृत हुनेछैन (उदाहरणका लागि यदि FDH को सम्झौता स्थानान्तरण, बसाइसराई, मृत्यु वा आर्थिक कारणहरूको आधारमा समाप्त भएको छ। पूर्व-नियोक्ता, वा यदि त्यहाँ FDH दुरुव्यवहार वा शोषण भएको सुझाव दिने प्रमाण छ)। नयाँ रोजगारदातासँग रोजगारी सम्झौता गर्न चाहने FDH ले पहिले आफ्नो मूल स्थानमा फर्कनु पर्छ र त्यसपछि ImmD मा नयाँ रोजगार भिसा आवेदन पेश गर्नुपर्छ।

यदि एक FDH "जब-हपिंग" को संदिग्ध छ भने हङकङमा कामको लागि उसको भविष्य भिसा आवेदन इन्कार हुन सक्छ।

### 6.4 गलत सूचना दिनु अपराध हो

SEC मा कुनै पनि गलत जानकारी (नियोक्ताको नाम, ठेगाना वा ज्याला स्तर सहित) को प्रावधान कडा रूपमा निषेध गरिएको छ। यदि रोजगारदाताको निवास र सेवा दिइने घरपरिवारका सदस्यहरूको संख्या, उपलब्ध गराइने आवास र सुविधा वा घरेलु कर्तव्यहरूमा पर्याप्त परिवर्तनहरू भएमा, रोजगारदाताले FDH र ImmD लाई सूचित गर्नुपर्छ। रोजगारदाताले रेकर्डको लागि ImmD लाई दुबै पक्षहरूद्वारा हस्ताक्षर गरिएको "आवास र घरेलु कर्तव्यको संशोधित तालिका" (ID 407G) को प्रतिलिपि पनि पेश गर्नुपर्छ।

FDHs ले SEC मा कुनै पनि गलत जानकारी प्रदान गर्न रोजगारदाता वा EAs द्वारा अनुरोध गर्न वा स्वीकार गर्नु हुँदैन। गलत जानकारी प्रदान गर्ने नियोक्ताले ImmD लाई गलत बयान/प्रतिनिधित्व दिने र ठगी गर्ने षड्यन्त्र गर्ने गम्भीर अपराध गरेको हुन सक्छ। प्रचलित कानून अन्तर्गत, ImmD मा झूटा बयान/प्रतिनिधित्व गर्ने व्यक्तिले अपराध गर्दछ र अभियोगमा र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 150,000 जरिवाना र 14 वर्षको जेल सजाय हुन्छ। सहयोग गर्ने र सहयोग गर्नेलाई पनि कारबाही गरिनेछ। ठगी गर्ने षड्यन्त्रको अपराधमा दोषी ठहरिएमा (सामान्य कानून अन्तर्गत र अपराध अध्यादेश अन्तर्गत दण्डनीय) कुनै पनि व्यक्तिलाई 14 वर्षको जेल सजाय हुनेछ।

## भाग 7

आफ्नो नियोक्ता संग रही



### आफ्नो नियोक्ता संग रही

FDHs र तिनीहरूका नियोक्ताहरू FDH र तिनीहरूका रोजगारदाताहरू एउटै छानामुनि बस्छन् र घनिष्ठ अन्तरक्रियाहरू हुन्छन्। दीर्घ कालीन र सौहार्दपूर्ण रोजगार सम्बन्ध निर्माण गर्न प्रभावकारी संचार, विश्वास र सम्मान आवश्यक छ ।



#### 7.1 प्रभावकारी संचार र पारस्परिक विश्वास निर्माण

FDH सँग अन्य देशहरूमा घरेलु कर्तव्यहरू पूरा गर्ने वा हडकडमा पहिले काम गर्ने अनुभव भएता पनि, स्थानीय परिवारहरूको आवश्यकता फरक हुन सक्छ र रोजगारदाताहरूले FDH हरूबाट फरक अपेक्षाहरू राख्न सक्दछन्। कहिलेकाहीँ, जब FDH हरूको कार्यसम्पादनहरू तिनीहरूको नियोक्ताको मापदण्ड अनुरूप हुँदैन फलस्वरूप FDH हरू निराश महसुस गर्न सक्छन् । सञ्चारले दुबै पक्षहरूलाई एकअर्कालाई अझ राम्रोसँग बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ, जसले गर्दा FDHहरूले रोजगारदाताहरूको अपेक्षा र आवश्यकताहरू थाहा पाउन सक्छन्। एकै समयमा, रोजगारदाताहरूले उनीहरूको FDH हरूको आवश्यकता र कठिनाइहरू पनि बुझ्न सक्छन्।

विभिन्न देशहरूबाट आएका, FDH हरूको सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, धार्मिक विश्वास र खाने बानीहरू फरक हुन सक्छन्। उदाहरणका लागि, मुस्लिम FDHहरूले सुँगुरको मासु खाँदैनन्, बौद्ध FDHहरूले कडा शाकाहारी आहार पालना गर्नुपर्ने हुन सक्छ, इत्यादि। तपाईंले आफ्नो नियोक्तालाई आफ्नो धार्मिक रीतिरिवाज र आहार प्राथमिकताहरू समायोजन गर्न आवश्यक प्रबन्धहरू बारे सूचित गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई उपयुक्त

वा पर्याप्त खाना, वा खानाको विश्राम/आरामको लागि समय प्रदान गरिएको छैन भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातासँग उपयुक्त वा बढी खाना, वा लामो खानाको विश्राम/आरामको समयको लागि छलफल गर्नुपर्छ।



दुबै पक्षहरूलाई छलफल गर्न र पारस्परिक रूपमा स्वीकार्य कार्य तालिका तय गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। यदि तपाईंले आफ्नो कार्यहरू गर्न वा कार्य तालिका पालना गर्न कठिनाइहरू सामना गर्नुभयो भने, तपाईंले आफ्नो नियोक्तालाई सूचित गर्न र छलफल गर्नुपर्छ र थप निर्देशनहरू वा व्यावहारिक कार्य तालिकाको लागि सोध्न पर्छ। तपाईंले गल्तीहरू गर्न वा कुनै पनि कार्यहरू छुटाउनबाट बच्नको लागि आफ्नो रोजगारदाताबाट निर्देशनहरू पनि ध्यान दिनुपर्छ। जब गल्तीहरू गरिन्छ, तपाईंले तिनीहरूलाई स्पष्ट रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ र आफ्नो रोजगारदातालाई भन्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो नियोक्ताका निर्देशनहरू सम्झने र अर्को पटक उचित रूपमा कर्तव्यहरू पूरा गर्ने प्रयास पनि गर्नुपर्छ।

हङकङका रोजगारदाताहरू सामान्यतया क्यान्टोनिज भाषामा दक्ष हुन्छन् र अङ्ग्रेजी र पुटोङ्ग आ बोल्छन्। यदि तपाईंले आफ्नो रोजगारदाताका निर्देशनहरू बुझ्न सक्नुहुन्न भने, तपाईंले आफ्नो नियोक्तालाई दोहोर्याउन, बिस्तारै बोल्न वा थप विशेष निर्देशन/मार्गदर्शन प्रदान गर्न भन्नुपर्छ। आवश्यक हुँदा, अनलाइन अनुवाद उपकरणहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

खुला र स्पष्ट संचारले दुबै पक्षको समझलाई बढाउँछ र FDH र नियोक्ताहरू बीच विश्वास निर्माण गर्न मद्दत गर्छ, जुन सामंजस्यपूर्ण कार्य सम्बन्धको कुञ्जी हो। तपाईंको सन्तोषजनक प्रदर्शन र सिक्ने इच्छाले तपाईंको नियोक्ताबाट विश्वास र प्रशंसा प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ।

## 7.2 एकअर्कालाई आदर

मैत्रीपूर्ण रोजगार सम्बन्ध कायम राख्नु, तपाईंको रोजगारदाता र तिनीहरूको घरपरिवारका सदस्यहरूको गोपनीयताको सम्मान गर्न महत्त्वपूर्ण छ। FDH निम्न कुराहरु नुझ्न आवश्यक छ:

- रोजगारदाता/घरका सदस्यहरूको सहमति बिना कुनै पनि फोटो वा भिडियो वितरण नगर्ने;
- रोजगारदाता/घरका सदस्यहरूको स्पष्ट सहमति बिना तेस्रो पक्षलाई रोजगारदाता/घरका सदस्यहरूको व्यक्तिगत विवरणहरू जस्तै मोबाइल फोन नम्बर, ठेगाना, आदि खुलासा नगर्ने। अन्यथा तपाईंले उनीहरूको गोपनीयता उल्लङ्घन गरेको हुन सक्छ। त्यस्ता व्यक्तिगत विवरणहरूको खुलासाले PDPO अन्तर्गतका आवश्यकताहरू उल्लङ्घन गर्नेछ र परिणामस्वरूप, व्यक्तिगत डेटाका लागि गोपनीयता आयुक्तले अपराधी विरुद्ध प्रवर्तन सूचना जारी गर्न सक्छ। प्रवर्तन सूचनाको पालना गर्न असफल हुने FDH हरू अभियोग लाग्न सक्छ र दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 50,000 जरिवाना र दुई वर्षको जेल सजाय हुन सक्छ।

FDH ले नियोक्ता/घरपरिवारका सदस्यहरूले स्पष्ट रूपमा सहमति नजनाएसम्म नियोक्ता/घरपरिवारका सदस्यहरूका समान/सम्पत्तिहरू प्रयोग गर्ने वा लैजाने कार्य गर्नु हुँदैन। चोरी एक आपराधिक कार्य हो, यसमा अभियोग लाग्ने र दोषी ठहरिएमा अधिकतम दश वर्षसम्म कैदको सजाय हुन्छ।

## 7.3 रोजगार विवादहरूको व्यवस्थापन

EO हङकङको श्रम कानूनको एउटा प्रमुख अंश हो जसले यहाँ काम गर्ने सबै कर्मचारीहरूलाई (FDHs सहित) समेट्छ। FDH हरू सरकारले तोकेको SEC द्वारा थप सुरक्षित छन् जसले तिनीहरूको रोजगारी अधिकार र सुरक्षा निर्धारण गर्दछ। यदि तपाईं तपाईंको रोजगार अधिकार उल्लङ्घन भएको विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई तपाईंको नियोक्ता संग मामिला स्पष्ट गर्न र सँगै विवाद समाधान गर्ने प्रयास गर्न सल्लाह दिइन्छ। यदि निजी सम्झौता असफल भयो भने, दुबै पक्षहरूलाई LD बाट सहयोग लिन सल्लाह दिइन्छ। LD द्वारा प्रदान गरिएका सेवाहरूको बारेमा थप विवरणहरूको लागि, कृपया खण्ड 9.1.1 हेर्नुहोस्।



## सुझावहरू

### रोजगारदाताले अनुरोध गरेको अवैध कामको व्यवस्था

FDH हरू सजग हुनुपर्दछ कि उनीहरूलाई अवैध काम गर्न अनुमति छैन, जस्तै रोजगारदाता बाहेक अन्य व्यक्तिको लागि काम गर्ने वा SEC मा निर्दिष्ट नगरिएको निवासमा काम गर्ने, आदि। अवैध कामको बारेमा थप विवरणहरूको लागि, कृपया खण्ड 6.1 हेर्नुहोस्।

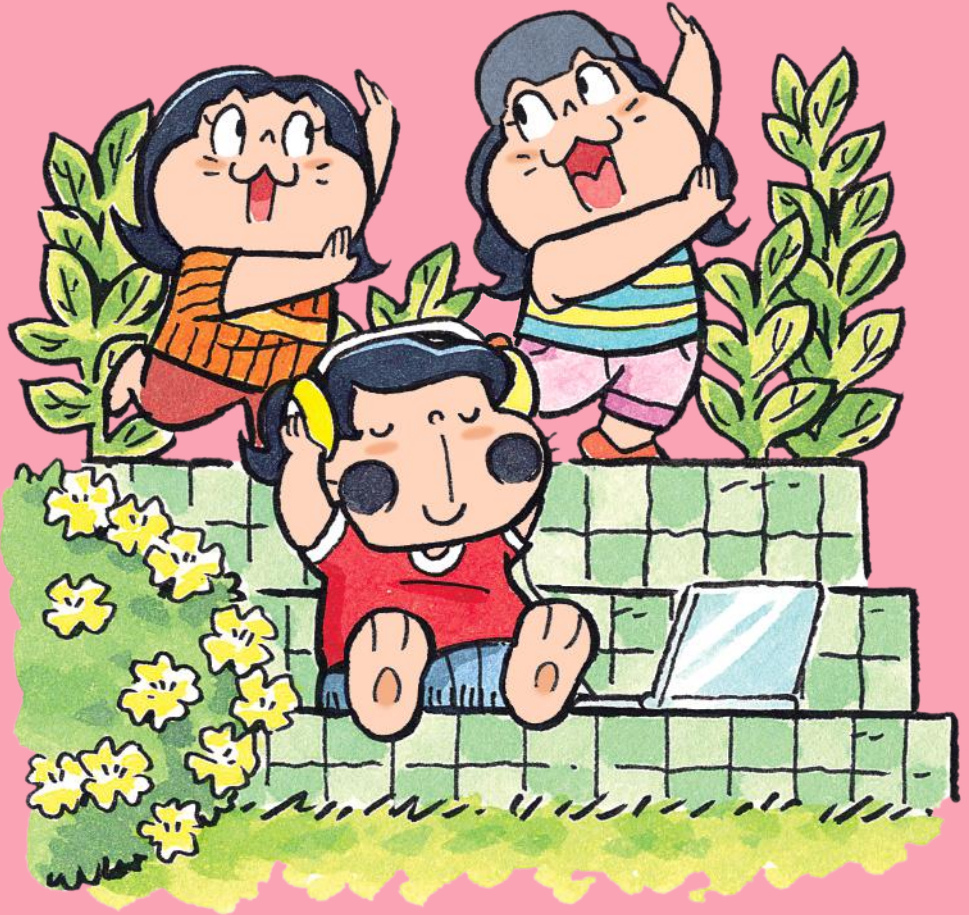
यदि कुनै FDH लाई रोजगारदाताद्वारा अवैध काम गर्न लगाइयो भने, उसले अनुरोध अस्वीकार गर्नुपर्छ र रोजगारदातालाई सान्दर्भिक आवश्यकताहरू सम्झाउनु पर्छ। यदि नियोक्ताले अनुरोधमा जोड दिनुहुन्छ वा FDH ले आफ्नो अधिकार उल्लङ्घन भएको ठान्नुहुन्छ भने, उसले सहायताको लागि ImmD वा LD लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।





## भाग 8

हडकडमा स्वस्थ जीवन कायम राख्ने





## हडकडमा स्वस्थ जीवन कायम राख्ने

FDH हरू हडकडमा काम गर्न एकलै एकलै यात्रा गर्छन्। तपाईंलाई होमसिक लाग्न सक्छ र नयाँ वातावरणमा काम गर्न अनुकूलन गर्न कठिनाइहरू सामना गर्न सक्नुहुन्छ। शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनु घरको तनाव र तनावसँग सामना गर्ने तरिका हो। तपाईंले आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्नुपर्छ र स्वस्थ काम-जीवन सन्तुलनको लागि फुर्सदको समयमा आराम गर्न निश्चित गर्नुहोस्।

### 8.1 होमसिकनेस र तनावको सामना

#### 8.1.1 होमसिकनेसको सामना

FDHs ले विदेशमा काम गर्न आफ्ना परिवारहरूलाई छोडिदिन्छन् र सुरूमा होमसिकनेसमहसुस गर्न सक्छन्। होमसिकनेसले FDH हरूको कार्यसम्पादन र सामाजिक जीवनलाई असर गर्न सक्छ। खुला र सकारात्मक दिमाग राख्नाले नयाँ परिवर्तनहरूसँग अझ सजिलैसँग सामना गर्न मद्दत गर्दछ।

साथीहरूसँग छुट्टिँदा वा सामाजिक गतिविधिमा भाग लिँदा होमसिकनेसबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। तपाईं आफ्नो देशका साथी FDH हरूलाई भेट्न सक्नुहुन्छ र सँगै फुर्सदको समय बिताउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले एकअर्काबाट व्यावहारिक सल्लाह र सुझावहरू पनि लिन सक्नुहुन्छ, जुन नयाँ कार्य वातावरणमा अनुकूलन गर्न उपयोगी हुन्छ। साथै, विभिन्न सरकारी विभाग वा संस्थाहरूले FDH हरूको लागि गतिविधिहरू व्यवस्थित गर्नेछन्। गतिविधिहरूको विवरणको लागि, कृपया खण्ड 8.5 हेर्नुहोस्।

साथै, तपाईं तत्काल सन्देश र भिडियो कलहरू मार्फत घर फर्केर आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्क राख्न सक्नुहुन्छ। तपाईं फुर्सदको समयमा वा काम पछि आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ।

यद्यपि, यदि कामको बोझ तनावको प्राथमिक कारण हो भने, तपाईंलाई तपाईंको नियोक्तासँग सामना गर्नु पर्ने कठिनाइहरूको बारेमा छलफल गर्न, र आवश्यक भएमा कार्य तालिकामा मार्गदर्शन र समायोजनको लागि सोध्नहोस्।



## 8.1.2 तनाव व्यवस्थापन

तनावको स्रोतहरू कामसँग सम्बन्धित हुन सक्छ जस्तै भारी कामको बोझ, कडा कामको तालिका, तपाईंको रोजगारदातासँग गलत सञ्चार, अपर्याप्त आराम, आदि। FDHs ले शारीरिक र मानसिक दुवै लक्षणहरू जस्तै टाउको दुखाइ, अनिद्रा, भोक नलाग्ने, बिर्सने, चिन्ता, आदि सामना गर्न सक्छ। कार्य सम्पादन र उत्पादकत्व प्रभावित हुनेछ।

कामको तनावसँग जुध्न तपाईं निम्न तरिकाहरू विचार गर्न सक्नुहुन्छ:

- रोजगारदातासँग रोजगारीको प्राथमिकता बारे छलफल गर्नुहोस्, रोजगारदाताको प्राथमिकता अनुसार कार्यहरूलाई प्राथमिकता दिनुहोस् र आवश्यक भएमा कार्यतालिकालाई पुनः व्यवस्थित गर्नुहोस्।;
- तनावका स्रोतहरू बुझ्नुहोस् र भरपर्दो व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्;
- सकारात्मक सोच र खुसी रहनुहोस्;
- स्वस्थ जीवनशैली बाँच्नुहोस्: नियमित र सन्तुलित आहार, पर्याप्त निद्रा र आराम, नियमित व्यायाम, शौक र अवकाश गतिविधिहरूको आनन्द लिनुहोस्।;
- गहिरो सास फेर्ने र मांसपेशी आराम गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्;
- कामको तनावसँग सामना गर्ने क्षमता बढाउनुहोस्, उदाहरणका लागि संचार कौशल, समय व्यवस्थापन र पारस्परिक सम्बन्ध;
- आफ्नो सीप सुधार गर्नुहोस् वा नयाँ सीप सिक्नुहोस्; र
- यदि आवश्यक छ भने पेशेवरहरूको सहयोग खोज्नुहोस्।

तपाईंले समाज कल्याण विभाग (हटलाइन: 2343 2255) र गैर-सरकारी संस्थाहरू (एनजीओ) बाट पनि समर्थन र सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। The Samaritans - 24 Hour Multi-Lingual Suicide Prevention Hotline ले विभिन्न भाषाहरूमा सेवाहरू प्रदान गर्दछ (2896 0000)।

## 8.2 वित्तीय व्यवस्थापन

तपाईंले बुद्धिमानीपूर्वक पैसा खर्च गर्नुपर्छ र आफ्नो वित्तलाई विवेकी रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ र ऋणको जालमा पर्नबाट जोगिनु पर्छ। राम्रो आर्थिक बानीको विकास र आर्थिक रूपमा स्थिर हुनुले तपाईंलाई आर्थिक तनावबाट जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ। FDH ले ऋण लिनबाट जोगिनै पर्छ। यदि ऋण लिन अपरिहार्य छ भने, तपाईं त्यसो गर्नु अघि निम्न कुराहरु ध्यानपूर्वक विचार गर्न सल्लाह दिइन्छ:



- ऋण किन लिने? के यो आवश्यक छ?
- कर्जाको कुल रकम, ब्याजदर र चुक्ता गर्ने तालिका कति छ ? के म ऋण तिर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईं पैसा उधारो गर्दा हड्कडमा पैसा उधारो सम्बन्धित कानूनको बारेमा सचेत हुनुपर्छ। मनी लेन्डर्स अध्यादेश अन्तर्गत, हड्कडमा ऋणदाताको रूपमा व्यापार गर्ने व्यक्तिले मुद्रा ऋणदाताको इजाजतपत्र प्राप्त गर्नुपर्छ। कुनै पनि व्यक्ति जसले वार्षिक 48% भन्दा बढी ब्याजको प्रभावकारी दरमा पैसा उधारो दिन्छ वा प्रस्ताव गर्दछ, अपराध गर्दछ र अभियोगमा उत्तरदायी हुन्छ।

तपाईंले EAs लाई आफ्नो वित्तीय मामिलामा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा संलग्न हुन दिनु हुँदैन। तपाईंले कुनै पनि हालतमा वित्तीय संस्था वा व्यक्तिहरूबाट ऋण लिएर EAs लाई फिर्ता गर्नु हुँदैन। कदाचारमा संलग्न EAs विरुद्ध उजुरीहरू LD को रोजगार एजेन्सी प्रशासन (EAA) मा दर्ता गर्न सकिन्छ। EAA मा सोधपुछ वा गुनासो दायर गर्नको लागि, कृपया खण्ड 2.2.3 हेर्नुहोस्।

नियोक्ताले FDH लाई दिएको कुनै ऋण फिर्ता गर्दा, लिखित सहमतिमा बाहेक नियोक्ताले FDH को पारिश्रमिक कटौती गर्न अनुमति दिँदैन र कटौती गरिएको रकम त्यो ज्याला अवधिमा भुक्तानी हुने ज्यालाको वैधानिक स्वीकार्य अनुपात भित्र हुनुपर्छ। विवरणहरूको लागि, कृपया खण्ड 4.2.3 हेर्नुहोस्।

## 8.3 व्यक्तिगत स्वच्छता र सार्वजनिक स्वास्थ्य

### 8.3.1 व्यक्तिगत स्वच्छता सम्बन्धी सुझाव

व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाई कायम राख्दा रोग फैलनबाट बच्न सकिन्छ। तपाईंलाई व्यक्तिगत स्वच्छता साथै सार्वजनिक स्वास्थ्यमा ध्यान गर्न सल्लाह दिइन्छ। तपाईंले निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ:

- शौचालय प्रयोग गरेपछि, डाइपर ह्यान्डल गरेपछि, खाना तयार गर्नु अघि, बिरामी घरका सदस्यहरूको हेरचाह गर्नु अघि र पछि, हाँखुँ गर्दावा खोकिसकेपछि वा घरपालुवा जनावरहरूलाई छोएपछि तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्;
- दैनिक स्नान गर्नुहोस्;
- आफ्नो नङ सफा र छोटो राख्नुहोस्;
- आफ्नो कपडा र अंडरवियर दैनिक परिवर्तन गर्नुहोस्;
- टूथपेस्टले दाँत माइनुहोस्; र
- काईयो, टूथब्रस र अन्य व्यक्तिगत वस्तुहरू अरूसँग साझेदारी गर्नबाट जोगिनुहोस्।



### सुझावहरू

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (CHP) स्वास्थ्य विभागले व्यक्तिगत र घरायसी सरसफाइका साथै आधारभूत संक्रमण नियन्त्रणबारे जानकारी दिन 'हाइजिन ह्यान्डबुक फर डोमेस्टिक हेल्पर्स' नामक पुस्तिका जारी गरेको छ। यो पुस्तिका अंग्रेजी र बहासा इन्डोनेसियामा उपलब्ध छ। ([www.chp.gov.hk/en](http://www.chp.gov.hk/en)).

### 8.3.2 बिरामी हुँदा/घाइते हुँदा

यदि FDH बिरामी वा घाइते भएमा, उसले जतिसक्दो चाँडो चिकित्सा उपचारको व्यवस्था गर्न रोजगारदातालाई सूचित गर्नुपर्छ। रोजगारदाताहरूले SEC बमोजिम FDH लाई निःशुल्क चिकित्सा उपचार उपलब्ध गराउनु पर्छ। यदि नियोक्ताले अनुरोध गरेमा



FDH ले चिकित्सा व्यवसायीबाट परामर्शको प्रमाणपत्र वा चिकित्सा प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न सक्छ। चिकित्सा उपचारको प्रावधान सम्बन्धी विवरणको लागी, कृपया खण्ड 4.5.1 हेर्नुहोस्।

पर्याप्त आरामले छिटो निको हुन मद्दत गर्छ। यदि तपाईं बिरामी पर्नु भयो वा घाइते हुनुभयो भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातासँग थप आराम गर्ने वा आवश्यक भएमा आफ्नो कार्य तालिका समायोजन गर्ने बारे छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। FDH बिरामी भत्ताको लागि योग्य नभए पनि रोजगारदाताले बिरामी बिदामा रहेको आफ्नो FDH लाई काम गर्न सोध्न हुँदैन (जस्तै कि उसले/उनले अझैसम्म सशुल्क बिरामी दिनहरूको पर्याप्त संख्या जम्मा गरेको छैन, बिरामी बिदा कम छ। लगातार चार दिन भन्दा बढी, आदि)। बिरामी भत्ता बारे विवरणहरूको लागी, कृपया खण्ड 4.5.2 हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं गम्भीर रूपमा बिरामी हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो परिवार, हडकडको वाणिज्य दूतावास र/वा तपाईंको EA लाई उपयुक्त व्यवस्थाको लागी सूचित गर्नुपर्छ।

### 8.3.3 जनस्वास्थ्य

#### मौसमी इन्फ्लुएन्जा

मौसमी इन्फ्लुएन्जा मानव इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारण हुने श्वासप्रश्वास मार्गको सामान्य संक्रमण हो। हडकडमा, मौसमी इन्फ्लुएन्जा सामान्यतया जनवरीदेखि मार्च र जुलाईदेखि अगस्टसम्म बढी हुन्छ। इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छ्यु गर्दा वा कुरा गर्दा थोपाहरू मार्फत फैलिन्छ। संक्रमित व्यक्तिको तरल पदार्थको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट पनि संक्रमण फैलिन सक्छ।

मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपहरू मौसमी इन्फ्लुएन्जा र यसको जटिलताहरू रोक्न सुरक्षित र प्रभावकारी छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखी, छ महिना वा सोभन्दा माथिका सबै व्यक्तिहरूलाई (ज्ञात विरोधाभास भएकाहरू बाहेक) व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप लिन सिफारिस गरिन्छ। सामान्यतया, यो सुझाव दिइन्छ कि खोप प्रत्येक वर्ष शरद ऋतुमा प्राप्त गर्नुपर्छ। मौसमी इन्फ्लुएन्जा बारे थप जानकारीको लागि, तपाईंले CHP को वेबपेज ([www.chp.gov.hk/en](http://www.chp.gov.hk/en)) मा जान सक्नुहुन्छ जुन अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली र उर्दूमा उपलब्ध छ।



### सुझावहरू

खोकीले थोपा उत्पन्न गर्न सक्छ र संक्रमण फैलाउन सक्छ, तपाईंले भाइरस फैलाउन रोक्न तल दिएका सुझावहरू अनुसार खोकी शिष्टाचार कायम गर्न सल्लाह दिइन्छ:



- हाछ्युँ गर्दा वा खोकदा टिस्यु पेपरले नाक र मुख छोप्नुहोस्;
- फोहोर टिस्यु पेपरलाई ढक्कन भएको फोहोर बिनमा ठीकसँग फाल्ने;
- हाच्छिउँ गरेपछि वा खोकेपछि तरल साबुन र पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्; र श्वासप्रश्वासको लक्षण देखिएमा सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस् ।

### क्षयरोग (TB)

TB हावाबाट सर्ने संक्रामक रोग हो जुन विश्वव्यापी रूपमा पाइन्छ (केही एसियाली देशहरूमा समेत)। क्षयरोगीले खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा, उसले ट्युबरकल ब्यासिली भएका साना थोपाहरू फैलाउन सक्छ। यी साना कणहरू धेरै घण्टासम्म हावामा निलम्बित रहन सक्छन्। यी कणहरूमा सास फेर्न संक्रमण हुन सक्छ। तथापि, लामो समयसम्मको एक्सपोजर, सामान्यतया रोग प्रसारित गर्न आवश्यक हुन्छ।

यदि तपाईंलाई क्षयरोगका लक्षणहरू जस्तै लगातार खोकी, रगतको दाग, शरीरको तौल घट्ने, लगातार ज्वरो आउने, राति पसिना आउने, भोक कम लाग्ने आदि जस्ता लक्षणहरू छन् भने, तपाईंले तुरुन्तै आफ्नो रोजगारदातालाई चिकित्सकीय परामर्शको व्यवस्था गर्न सूचित गर्नुपर्छ। थप जानकारीको लागि तपाईंले CHP को सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा शाखाको क्षयरोग र छाती सेवा वेबपेज ([www.info.gov.hk/tb\\_chest/en](http://www.info.gov.hk/tb_chest/en)) मा जान सक्नुहुन्छ।



## दादुरा

दादुरा एक अत्यधिक संक्रामक भाइरल रोग हो। यसले कुनै पनि व्यक्तिलाई संक्रमित गर्न सक्छ विशेषगरी प्रतिरक्षा कमजोर भएका व्यक्तिहरूमा यो संक्रमण हुन सक्छ र गम्भीर परिणाम वा मृत्यु पनि निम्त्याउन सक्छ। दादुरा दक्षिणपूर्वी एसियाका केही देशहरूमा (इन्डोनेसिया, फिलिपिन्स र थाइल्यान्डलगायत) मा एक स्थानीय संक्रमण हो। केही FDHहरूले हडकड आइपुग्नुअघि आफ्नो देशमा दादुराको खोप नपाएका हुन सक्छन्। एक पटक संक्रमित भएपछि, उनीहरूले आफ्ना साथीहरू र आफन्तहरू, उनीहरूका रोजगारदाताहरू र रोजगारदाताका परिवारहरू, विशेष गरी शिशुहरू जसले अझै खोप पाएका छैनन् भने भाइरस सार्न सक्छन्।

दादुरा, मम्प्स र रुबेला (MMR) खोप MMR संक्रमण रोक्नको लागि सुरक्षित र प्रभावकारी खोप हो। समुदायमा संक्रमण र प्रसारण रोक्नको लागि, दादुराको संक्रमण पहिले प्रयोगशाला परीक्षणबाट पुष्टि नगरेका र दादुरा विरुद्ध पूर्ण रूपमा खोप लगाएका वा अज्ञात खोपको स्थिति नभएका सबै FDHहरूलाई MMR खोप प्राप्त गर्न सल्लाह दिइन्छ, प्राथमिकता उनीहरू आइपुग्नु अघि। हडकड मा। यदि यो सम्भव छैन भने, उनीहरूले हडकड पुगेपछि डाक्टरसँग परामर्श गर्न सक्छन्। दादुरा बारे थप जानकारीको लागि, तपाईं CHP को वेबपेज ([www.chp.gov.hk/en](http://www.chp.gov.hk/en)) मा जान सक्नुहुन्छ, जुन अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली र उर्दूमा उपलब्ध छ।



## 8.4 महिला स्वास्थ्य र गर्भावस्था

### जन्मपूर्व हेरचाह

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईं र तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्न प्रसवपूर्व जाँचमा उपस्थित हुनुपर्छ। तलका लिङ्क W च कहाँ प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ:

- [www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/main\\_ser/process.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/main_ser/process.html)
- [www.ha.org.hk/preg](http://www.ha.org.hk/preg)

यदि तपाईंसँग महिला स्वास्थ्य वा गर्भावस्था सम्बन्धी मामलाहरूसँग सम्बन्धित प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने, तपाईं परामर्शको लागि निम्न हटलाइन कल गर्न सक्नुहुनेछ।

| सूचना / सेवा                                               | सेवा प्रदायक                        | हटलाइन                |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| अनियोजित गर्भावस्था                                        | समाज कल्याण विभाग                   | 2343 2255             |
| गर्भनिरोधक विधि, आपतकालीन गर्भनिरोधक र अनियोजित गर्भावस्था | हङकङ परिवार नियोजन संघका क्लिनिकहरू | 2572 2222             |
| पारिवारिक स्वास्थ्य                                        | स्वास्थ्य विभाग                     | 2112 9900 (24- घण्टा) |
| एड्स र यौन प्रसारित संक्रमण                                | स्वास्थ्य विभाग                     | 2780 2211             |

आवश्यक भएमा तपाईंले आफ्नो रोजगारदातासँग सल्लाह वा सहयोग पनि लिन सक्नुहुन्छ।



### सुझावहरू

हङकङमा सार्वजनिक अस्पतालहरूको स्वास्थ्य र चिकित्सा सेवाहरूको बारेमा सामान्य जानकारी तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली, उर्दू र पञ्जाबी भाषामा हङकङ अस्पताल प्राधिकरणको वेबसाइटमा उपलब्ध छ। ([www3.ha.org.hk/em](http://www3.ha.org.hk/em)).



## 8.5 फुर्सदको समयमा गतिविधिहरू

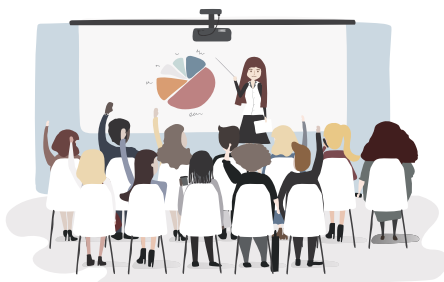
### 8.5.1 LD द्वारा आयोजित गतिविधि

#### सूचना कियोस्क

LD ले FDH को लोकप्रिय भेला हुने ठाउँहरू जस्तै भिक्टोरिया पार्क, स्थाच्यु स्कायर गार्डेन, च्याटर गार्डेन, आदिमा आइतवार नियमित रूपमा सूचना किओस्कहरू मञ्चन गर्छ। कार्यक्रममा हड्कडमा काम गर्ने FDH हरूको अधिकार र दायित्वलाई प्रवर्द्धन गर्न गेम काउन्टरहरू, भिडियो स्क्रिनिङ र प्रदर्शनीहरू समावेश छन्।

#### ब्रीफिङ र कार्यशालाहरू

FDHs लाई तिनीहरूको रोजगारी सुरक्षाको बारेमा चेतना जगाउन, साथै FDH लाई हड्कडमा तिनीहरूको रोजगारी (पेसागत सुरक्षा, सार्वजनिक स्वास्थ्य, आदि सहित) सम्बन्धी ज्ञान र सीपहरू प्रदान गर्न, LD ले FDH हरूका लागि वर्षभरि नियमित रूपमा ब्रीफिङहरू र कार्यशालाहरू सञ्चालन गर्छ।



सूचना कियोस्क र ब्रीफिंगको विवरण, र अन्य गतिविधिहरूको बारेमा जानकारी FDH पोर्टलमा उपलब्ध छ।

### 8.5.2 लीजर तथा सांस्कृतिक सेवा विभाग (LCSD) द्वारा उपलब्ध सुविधाहरू

LCSD ले क्षेत्रभरि मनोरञ्जन सुविधाहरू (समुद्र तटहरू, पौडी पोखरीहरू, पार्कहरू, खेल मैदानहरू, सङ्ग्रहालयहरू, पुस्तकालयहरू, खेलकुद सुविधाहरू, आदि सहित) को एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान गर्दछ। उपलब्ध सुविधाहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस् LCSD ([www.lcsd.gov.hk/en](http://www.lcsd.gov.hk/en)).

### 8.5.3 रेडियो कार्यक्रमहरु

FDHs ले फुर्सदको समयमा अद्यावधिक जानकारी, समाचार र मनोरञ्जनका लागि रेडियो सुन्न सक्छ। विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छवटा रेडियो कार्यक्रमहरू तल सूचीबद्ध छन् ।

| कार्यक्रम (भाषा)                                                    | च्यानल                        | प्रसारण समय                      |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| सेलामत पगी<br>इन्डोनेसियाली<br>(क्यान्टोनिज र बहासा<br>इन्डोनेसिया) | RTHK Radio 2<br>(FM94.8-96.9) | 7:00 बजे देखि 8:00 बजे<br>आइतबार |
| पिनोय लाईफ<br>(अंग्रेजी र तागालोग)                                  | RTHK Radio 3<br>(AM567)       | 4:00 बजे देखि 6:00 बजे<br>आइतबार |
| साप्ताहिक सन्देश<br>(नेपाली)                                        | RTHK Radio 3<br>(AM567)       | 7:05 बजे देखि 8:00 बजे<br>आइतबार |
| हङकङ कि शाम (उर्दू)                                                 | RTHK Radio 3<br>(AM567)       | 8:05 बजे देखि 9:00 बजे<br>आइतबार |
| देशी टङ्का<br>(हिन्दी)                                              | Metro Plus<br>(AM1044)        | 4:00 बजे देखि 5:00 बजे<br>आइतबार |
| सियाम मेउङ यिम<br>(थाई)                                             | Metro Plus<br>(AM1044)        | 5:00 बजे देखि 6:00 बजे<br>आइतबार |

## भाग १

### सहयोग र समर्थन



### सहयोग र समर्थन

FDHs लाई समुदायमा समायोजन गराउन मद्दत गर्न, सरकार र गैरसरकारी संस्थाहरूले उनीहरूको आवश्यकताहरू पूरा गर्न समर्थन र सहायता प्रदान गर्छन्।

#### 9.1 हंगकंगमा रोजगार सम्बन्धी प्रश्नहरू

##### 9.1.1 रोजगार अधिकार र संरक्षण सम्बन्धी विषयहरू

##### *EO र SEC अन्तर्गत रोजगारीका अधिकारहरूसँग सम्बन्धित दावीहरू*

रोजगारीका विवादहरू (जस्तै ज्याला नभुक्तानी, बिदा नदिने, रोजगारी सम्झौताका सर्तहरूको पालना नगर्ने, इत्यादि) को अवस्थामा, FDH लाई तुरुन्तै सहायता खोज्न र हिंसा वा अन्य गैरकानूनी कार्यहरूको सहारा लिनु हुँदैन। LRD ले कर्मचारीहरूलाई (FDH सहित) उनीहरूको रोजगारी विवादहरू समाधान गर्न मद्दत गर्न निःशुल्क परामर्श र मेलमिलाप सेवाहरू प्रदान गर्दछ। LRD को कार्यालयहरूको ठेगानाहरू खण्ड 11.2 मा सूचीबद्ध छन्।

मेलमिलाप अधिकारीले दुवै पक्षलाई मेलमिलाप बैठकमा पारस्परिक रूपमा स्वीकार्य समाधानमा पुग्न सहज बनाउनेछ। दावी रकमको आधारमा कुनै समाधान हुन नसकेमा, मुद्दाहरू सम्बन्धित पक्षको अनुरोधमा न्यायका लागि श्रम न्यायाधिकरण (LT) वा माइनर इम्प्लोयमेन्ट क्लेम्स न्यायिक बोर्ड (MECAB) मा पठाउन सकिन्छ।



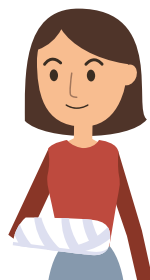
यदि कुनै रोजगारदाताले LT वा MECAB द्वारा अर्डर गरिएको रकम भुक्तानी गर्न असफल भएमा, FDH लाई कानूनी सहायता विभाग र दिवालिया कोषमा पारिश्रमिक संरक्षणको लागि बाँकी भुक्तानी पुनः प्राप्ति गर्नको लागि अनुग्रह भुक्तान आवेदन गर्न पठाइनेछ।



रोजगारदाता जसले जानाजानी र उचित कारण बिना 14 दिन भित्र LT वा MECAB को अवार्ड भुक्तान गर्न असफल भएमा अभियोग लाग्न सक्छ र, दोषी ठहरिएमा, अधिकतम \$ 350,000 जरिवाना र तीन वर्षको लागि कैद सजाय हुनेछ।

### **ECO अन्तर्गत काम चोटपटक र व्यावसायिक रोग सम्बन्धित दाबी**

ECD ले काममा चोटपटक वा व्यावसायिक रोगबाट पीडित कर्मचारीहरूलाई ECO अन्तर्गत क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। FDH ले काममा चोटपटक लाग्दा वा ECO अन्तर्गत तोकिएको व्यावसायिक रोग लागेमा, उसले तुरुन्त रोजगारदातालाई सूचित गर्नेछ। नियोक्ताहरूले केस 14 दिन भित्र ECD लाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ, अन्यथा घाइते FDHs ले ECD मा सहायताको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ। ECD को कार्यालयहरू को ठेगाना खण्ड 11.3 मा सूचीबद्ध छन्।



सिभिल कार्यवाही बाहेक, EO वा ECO को कुनै संदिग्ध उल्लङ्घनहरू फेला परेमा, केसहरू छानबिनको लागि उपयुक्त डिभिजन (हरू) मा पठाइनेछ। पर्याप्त प्रमाण भएमा LD द्वारा अभियोजन गर्न सकिन्छ। FDH लाई आवश्यक भएमा अभियोजन साक्षीको रूपमा काम गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

## सामान्य सोधपुछ र गुनासो च्यानलहरू

### (a) हङकङमा रोजगारीसँग सम्बन्धित सोधपुछ वा गुनासोहरू

LD ले FDH लाई वान-स्टप समर्थन सेवाहरू प्रदान गर्न FDH हटलाइन (2157 9537, "1823" द्वारा ह्यान्डल गरिएको) सेटअप गरेको छ, जसमा निम्न सेवाहरू पनि प्रदान गरिन्छ:

- (1) FDHs लाई SEC र सान्दर्भिक श्रम कानूनहरू अन्तर्गत उनीहरूको रोजगारी अधिकार र दायित्वहरूमा सल्लाह प्रदान गर्ने;
- (2) अनुगमन र/वा अनुसन्धानको लागि LD को सान्दर्भिक डिभिजनहरूमा सोधपुछ, सेवाहरू वा सहयोगका लागि अनुरोधहरू र सान्दर्भिक श्रम मामिलाहरूमा उजुरीहरू, जस्तै रोजगार दावी वा EAs विरुद्ध उजुरीहरू रिफर गर्ने; र
- (3) सोधपुछ, सेवा वा सहायताको लागि अनुरोध र शंकास्पद शोषण वा दुर्व्यवहारको बारेमा उजुरीहरू फाइल गर्न FDH लाई उपयुक्त कानून प्रवर्तन एजेन्सीहरूसँग सम्पर्क गर्न सल्लाह दिने वा मद्दत गर्ने।

हटलाइनले क्यान्टोनिज, अङ्ग्रेजी र पुटोङ्गमा दिनको 24 घण्टा सञ्चालन गर्छ। सात भाषाहरू (अर्थात् तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली, पञ्जाबी र उर्दू) मा व्याख्या सेवा सोमबारदेखि आइतबार (सार्वजनिक बिदा बाहेक) बिहान 8 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म उपलब्ध छ।

तपाईंले सोधपुछ वा गुनासोहरू FDH पोर्टलमा अनलाइन फारम मार्फत पठाउन सक्नुहुन्छ, जुन १२ भाषाहरूमा उपलब्ध छ, वा समर्पित इमेल खाता ([fdh-enquiry@labour.gov.hk](mailto:fdh-enquiry@labour.gov.hk)) मा LD इमेल गर्नुहोस्।



## **(b) हङकङमा EAs को गलत व्यवहार र अनियमिततासँग सम्बन्धित सोधपुछ वा उजुरीहरू**

खण्ड 2.1.2 र 2.2 ले विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ कि EAs ले सधैं कानून र CoP को पूर्ण पालना गर्न आवश्यक हुन्छ।

बिना इजाजतपत्र सञ्चालनको शंका, जागिर खोज्नेहरूलाई बढी शुल्क लिने, जानाजानी गलत जानकारी प्रदान गर्ने वा CoP पालना नगरेको कुनै पनि EAs विरुद्ध सोधपुछ वा गुनासोहरूको लागि, कृपया कार्यालय समय भित्र 2115 3667 मा फोन वा [ea-ee@labour.gov.hk](mailto:ea-ee@labour.gov.hk) मा इमेल गर्नुहोस्। तपाईंले छवटा भाषाहरूमा उपलब्ध EA पोर्टलमा अनलाइन फारम मार्फत पनि उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ।

### **9.1.2 रोजगार भिसा, बसाइको अवस्था र अन्य अध्यागमन सम्बन्धी विषयहरू**

रोजगारीमा लगाइएका प्रतिबन्धहरू, हङकङ परिचयपत्रका लागि आवेदन, बसाइको समयावधि, रोजगार भिसाको नवीकरण, अनुबंध समाप्ति, आदि जस्ता अध्यागमनसम्बन्धी मामिलामा सोधपुछका लागि, कृपया ImmD को हटलाइन 2824 6111 मा कल गर्नुहोस् वा थप जानकारीको लागि ImmD को वेबसाइट ([www.immd.gov.hk/eng](http://www.immd.gov.hk/eng)) मा जानुहोस्।

## **9.2 हङकङ बाहिर काम गर्न प्रतिबन्ध**

SEC को अनुसार, FDH ले अनुबंधमानिर्दिष्ट ठेगानामा मात्र रोजगारदाताको लागि घरेलू कर्तव्यहरू पूरा गर्नुपर्छ। यसबाहेक, नियोक्ताले FDH लाई कुनै अन्य व्यक्तिसँग अन्य रोजगारी लिन आवश्यक पर्दैन। यी सर्तहरूको उल्लङ्घनले बस्ने सर्तहरूको उल्लङ्घन गर्नेछ, र प्रवर्तन कार्यहरू सम्बन्धित अधिकारीहरूले लिनेछन्। हङकङ बाहिर काम गर्न खटाइएका FDH लाई LD र/वा ImmD लाई रिपोर्ट गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। कृपया LD को FDH हटलाइनलाई 2157 9537 मा कल गर्नुहोस् (“1823” द्वारा ह्यान्डल गरिएको) वा आवश्यक भएमा सहयोगको लागि 2824 1551 मा अध्यागमन अपराध हटलाइनमा कल गर्नुहोस्।

## 9.3 शारीरिक र यौन दुर्व्यवहार

विद्यमान कानूनहरूले हङकङमा कुनै पनि व्यक्तिलाई सामान्य आक्रमण, बलात्कार र अभद्र आक्रमण जस्ता शारीरिक र यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउँछ। FDH हरू हङकङका बासिन्दाहरूको रूपमा कानून अन्तर्गत पूर्ण रूपमा सुरक्षित छन्।

उनीहरूलाई आपतकालिन अवस्थामा ९९९ मा फोन गरेर वा प्रहरी स्टेशन ([www.police.gov.hk/ppp\\_en](http://www.police.gov.hk/ppp_en)) मा गएर दुर्व्यवहारका घटनाहरू प्रहरीमा रिपोर्ट गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

## 9.4 NGOs द्वारा प्रदान गरिने सेवा/सहायता

हङकङमा काम गर्ने FDH लाई सहयोग गर्ने गैरसरकारी संस्थाहरू छन्। केही प्रमुखहरू तल सूचीबद्ध छन्। प्रदान गरिएका सेवाहरूको विवरणहरूको लागि कृपया तिनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

| NGOs को नाम                                                                          | सम्पर्क ठेगाना                                                                                                                                                   | प्रमुख सेवाहरू                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| क्यारिटास हङकङ<br>(क्यारिटास एशियाली<br>आप्रवासी कामदार<br>सामाजिक सेवा<br>परियोजना) | टेलिफोन:<br>2147 5988<br><br>एसएमएस /<br>WhatsApp: 5497 2899<br><br>वेबसाइट:<br><a href="http://cd.caritas.org.hk/amp_eng.htm">cd.caritas.org.hk/amp_eng.htm</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>EO र अध्यागमन नियमहरूमा सोधपूछ गर्नको लागि हटलाइन सेवा, र रोजगारी परामर्श र भावनात्मक समर्थन प्रदान गर्ने अस्थायी आश्रय, वकील र डाक्टरको लागि अनुरोधको रेफरल</li> <li>डिप्रेसनका लक्षणहरूको मूल्यांकन, तनाव व्यवस्थापन कार्यक्रमहरू सञ्चालन र मनोवैज्ञानिक सेवाहरूको रेफरलहरू</li> </ul> |



|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| क्रिस्टियन आक्सन<br>(प्रवासी घरेलु<br>कामदारहरूको लागि<br>केन्द्र)             | टेलिफोन:<br>5296 7332<br>(त्सिम शा त्सुई केन्द्र)<br>2362 1922 (क्वा वान सेन्टरमा)<br>वेबसाइट:<br><a href="http://www.christian-action.org.hk/en">www.christian-action.org.hk/en</a>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>आश्रय र मनोवैज्ञानिक परामर्श, साथै अन्य आपतकालीन सहायताको व्यवस्था दावी फाइल गर्नका लागि FDH लाई सहायता शिक्षा कार्यक्रम अधिकार र लाभ बारे ज्ञान वृद्धि गर्ने सीप अभिवृद्धि गर्न तालिम र रुचि कक्षाहरू</li> </ul>       |
| इन्ट्रिच HK                                                                    | टेलिफोन:<br>2386 5811<br>वेबसाइट:<br><a href="http://www.enrichhk.org">www.enrichhk.org</a>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>वित्तीय र सशक्तिकरण शिक्षाको व्यवस्था</li> <li>व्यक्तिगत वित्त सम्बन्धी परामर्श सत्र</li> </ul>                                                                                                                         |
| घरेलु कामदारका<br>लागि HELP                                                    | टेलिफोन:<br>2523 4020<br>WhatsApp:<br>5618 0689<br>WhatsApp:<br>(बहासा इन्डोनेसिया):<br>5493 4660<br>वेबसाइट:<br><a href="http://www.helpfordomesticworkers.org/en">www.helpfordomesticworkers.org/en</a>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>LD र अदालतहरूमा रोजगार सम्झौता र श्रम कानून अन्तर्गत रोजगार दावीहरू र अन्य कुनै पनि अधिकारहरू पछ्याउन सहयोग FDHs लाई कानुनी सल्लाहको व्यवस्था FDHs लाई कानुनी अधिकारहरूमा उनीहरूको ज्ञान बढाउनको लागि समर्थन</li> </ul> |
| हङकङ ईसाई सेवा<br>केन्द्र अल्पसंख्यक<br>जातीयहरूको सन्द्भाव<br>र वृद्धिका लागि | टेलिफोन:<br>3106 3104 (नेपाली)<br>3755 6811 (टागालग, बहासा<br>इन्डोनेसिया र थाई)<br>3755 6822<br>(नेपाली र हिन्दी)<br>3755 6833<br>(पंजाबी र उर्दू)<br>वेबसाइट:<br><a href="http://www.hkcs.org/tc">www.hkcs.org/tc</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>व्याख्या र अनुवाद सेवा</li> <li>परामर्श, मार्गदर्शन र सन्दर्भ सेवाहरूको व्यवस्था</li> </ul>                                                                                                                             |



|                                                                                                       |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>आप्रवासी कामदारहरूको लागि मिशन</p>                                                                 | <p>टेलिफोन: 2522 8264<br/>वेबसाइट: <a href="http://www.migrants.net">www.migrants.net</a></p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>LD र अदालतहरूमा रोजगार सम्झौता र श्रम कानून अन्तर्गत रोजगार दावीहरू र अन्य कुनै पनि अधिकारहरू पछ्याउन सहयोग गर्ने FDHs लाई कानुनी सल्लाहको व्यवस्था</li> </ul>                                                                                                                           |
| <p>पाथ फाइनदर्स</p>  | <p>टेलिफोन: 5190 4886<br/>वेबसाइट: <a href="http://www.pathfinders.org.hk">www.pathfinders.org.hk</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>संकटमा परेका गर्भवती आप्रवासी आमाहरू र उनीहरूका हङकङमा जन्मेका बच्चाहरूलाई सामाजिक कल्याण, आश्रय र आपूर्तिहरू, स्वास्थ्य हेरचाह, न्यायमा पहुँच, आदिमा सहायता दिने। प्रेम घोटाला, अनियोजित गर्भावस्थाको रोकथाम र मातृत्व सुरक्षा सम्बन्धी प्रशिक्षण कार्यशालाहरू सञ्चालन गर्ने</li> </ul> |
| <p>रेणलिली</p>                                                                                        | <p>टेलिफोन: 2375 5322<br/>वेबसाइट: <a href="http://www.rainlily.org.hk/eng">www.rainlily.org.hk/eng</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>क्राइसिस सेन्टरले यौन हिंसाका पीडितहरूलाई २४ घण्टा एकल बिन्दु सेवा प्रदान गर्दछन्: शुल्क तत्काल संकट सहायता, परामर्श, यौन सर्ने संक्रमण स्क्रिनिङ र रोकथाम उपचार, कानुनी जानकारी, र न्यायिक प्रक्रियाको साथ सहयोगको व्यवस्था</li> </ul>                                                  |
| <p>हङकङ बयानिहान केनेडी टाउन केन्द्र</p>                                                              | <p>टेलिफोन: 2817 8928<br/>वेबसाइट: <a href="http://www.facebook.com/hkbktc">www.facebook.com/hkbktc</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>पाक कला, सिलाई र डिजाइन, कम्प्युटर प्रयोग, आदिमा पाठ्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने। FDH लाई स्थानीय र लामो दुरीको कलका लागि अडिटोरियम, कक्षा कोठा, पुस्तकालय, संगीत कोठा, सिनेमा, फोटोकपी मेसिन र टेलिफोन जस्ता सुविधाहरूको व्यवस्था</li> </ul>                                                 |

|                                                 |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| तुङ वाह युप अफ हस्पिटल<br>(CEASE संकट केन्द्र)  | टेलिफोन:<br>18281 (24- घण्टा हटलाइन)<br>वेबसाइट:<br>ceasecrisis.tungwahcsd.org | <ul style="list-style-type: none"> <li>यौन हिंसाका पीडितहरू र घरेलु हिंसा वा अन्य पारिवारिक संकटहरूको सामना गर्ने व्यक्तिहरू / परिवारहरूको लागि संकट हस्तक्षेप र समर्थन सेवाहरू</li> <li>• 24-घण्टा हटलाइन सेवा, आउटरचिङ सेवा र अल्पकालीन आवास सेवा सहित समर्थन सेवाहरूको व्यवस्था</li> </ul> |
| हङकङको YMCA<br>(प्रवासी घरेलु कामदार कार्यक्रम) | टेलिफोन:<br>2268 7736<br>वेबसाइट:<br>www.facebook.com/YmcaKursus               | <ul style="list-style-type: none"> <li>प्रशिक्षण पाठ्यक्रम र चासो कक्षाहरू सञ्चालन (जस्तै कम्प्युटर, वृद्ध हेरविचार, बच्चा हेरविचार, भाषा, खाना पकाउने, आदि.)</li> </ul>                                                                                                                      |



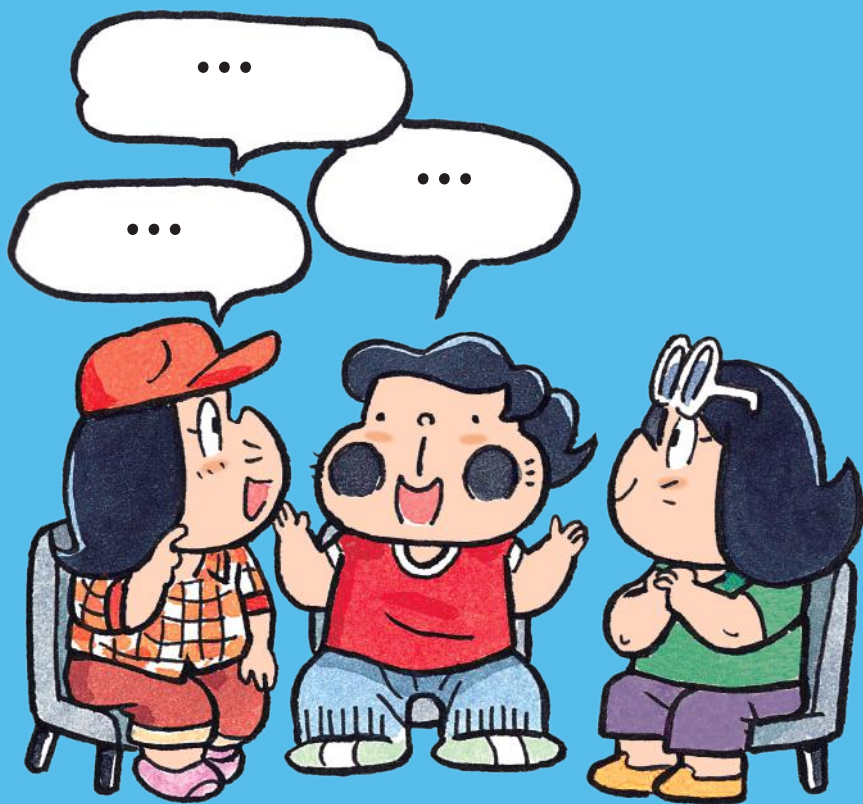
## सुझावहरू

गृह मामिला विभागको रेस रिलेसन युनिटले हङकङमा बसोबास गर्ने FDHs/ जातीय अल्पसंख्यकहरूको सन्दर्भको लागि "हङकङमा सेवाका लागि तपाईंको मार्गनिर्देशन" ([www.had.gov.hk/rru/english/home](http://www.had.gov.hk/rru/english/home)) प्रकाशित गरेको छ। उनीहरूलाई हङकङको दैनिक जीवन र समाजमा उपलब्ध विभिन्न सहायता सेवाहरू बुझ्न सक्षम बनाउनुहोस्। यो गाइड अंग्रेजी, तागालोग, बहासा इन्डोनेसिया, थाई, हिन्दी, नेपाली र उर्दू गरी सात भाषामा उपलब्ध छ। प्रतिहरू होम अफेयर्स इन्कायरी सेन्टर, एलडी, हङकङका सान्दर्भिक वाणिज्य दूतावास र सामुदायिक संस्थाहरूबाट पहिले आउने पहिलो सेवाको आधारमा निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ। हङकङ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा गैर-चिनियाँ नयाँ आगमनहरूलाई गाइडको प्रतिलिपिहरू पनि वितरण गरिन्छ।



# भाग 10

## अर्थपूर्ण कथा



## अर्थपूर्ण कथा

### कम्बोडियाका घरेलु कामदारहरूको समूहद्वारा साझेदारी

#### 'हङकङमा स्वागत'

हङकङ स्थानीय परिवारहरूलाई मद्दत र हेरचाह गरेकोमा हाम्रा FDH हरूप्रति आभारी छ। हामी विभिन्न राष्ट्रियताका घरेलु सहयोगीहरूलाई स्वागत गर्छौं। मार्च 2017 मा कम्बोडियाली नागरिकहरूको लागि भिसा आवश्यकतामा छुट पछि, कम्बोडियन घरेलु सहयोगीहरूको पहिलो समूह 2017 को अन्त्यमा हङकङ आइपुग्यो।

अन्य देशका आफ्ना साथीहरू जस्तै, कम्बोडियन घरेलु कामदारहरूले आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई हङकङमा काम गर्न छोडेका छन्। नयाँ काम गर्ने वातावरणमा छाँटकाँट गर्न र रोजगारदाताहरू र तिनीहरूका परिवारहरूसँग मिल्न कठिनाइहरू पार गर्नुको अलावा, तिनीहरू पनि घरको बिरामी हुन सक्छन्। कम्बोडियाका छ नवागंतुकहरू, सुश्री CHHORN किमरोर्था (किम्रोर्था), सुश्री MAO Sreymom (Sreymom), सुश्री MECH Narorn (Narorn), सुश्री SIM Sineth (Sineth), Ms SOK Saphan (Saphan) र Ms SOK Sophea (Sophea) हङकङमा घरेलु कामदारको रूपमा उनीहरूको जीवन सुखी छ।

#### हङकङमा घरेलु कामदारका रुपमा कार्यरत

किमरोर्थालाई हङकङमा काम गर्नको लागि प्रेरित गरेको भनेको आकर्षक तलब हो। कम्बोडियामा सामान्य कामदारको US\$100 को मासिक कमाइको तुलनामा, उनले यहाँ FDH को रूपमा US\$580 कमाउन सकिन्छन्, जुन उनको मूल तलबको



झन्डै छ गुणा हो। "मैले मेरा आमाबुबा र छोराछोरीलाई आर्थिक सहयोग गर्नु पर्छ। म हडकडमा काम गर्न आएपछि कम्बोडियामा उनीहरूको जीवनस्तरमा धेरै सुधार भएको छ। म मेरो सम्पूर्ण परिवार सँगै बस्नको लागि एउटा ठूलो घर किन्न चाहन्छु र कम्बोडियामा सुपरमार्केट चलाउने मेरो आफ्नै व्यवसाय छ।" प्रतिस्पर्धी तलब बाहेक, एशियाका अन्य ठाउँहरूको तुलनामा धेरै तलब बिदा र राम्रो सामान्य श्रम अधिकार जस्ता पूर्ण र व्यापक रोजगार सुरक्षाको कारणले उनी हडकडतर्फ आकर्षित भइन्।

श्रेमोमले भनिन्, "कम्बोडियाको आवासीय परिवेशको विपरीत, धेरैजसो स्थानीय परिवारहरू अग्लो भवनहरूमा बस्छन् र हडकडमा घरेलु कामदारलाई सामान्यतया बगैंचा, मर्मत र मर्मत कार्य, घरपछाडि सरसफाई गर्ने कामहरू सम्हाल्न आवश्यक पर्दैन। यहाँ FDH को मुख्यतया घरेलु कामको हेरचाह गर्न को लागी हो, जुन धेरै सजिलो छ।"



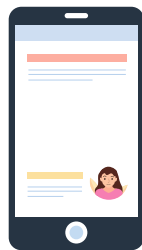
## हडकडको पहिलो छाप

हडकड आएको सम्झनामा सपन निकै उत्साहित थिइन् । हडकडको उनको पहिलो छाप "आधुनिक र सुन्दर" थियो। "कम्बोडियाको भन्दा एयरपोर्ट धेरै उन्नत र ठूलो छ। साथै, हडकडका मानिसहरू सामान्यतया विदेशीहरूसँग राम्रो हुन्छन्। एक पटक म सडकमा हराएको थिएँ, र स्थानीय मानिसहरूले धैर्यतापूर्वक मलाई बाटो देखाउन इच्छुक भए। अन्य सबै अन्तर्वार्ता लिनेहरूले सपानसँग सहमत भए र उत्साहपूर्वक टाउको हल्लाए। धेरै कठिनाइ बिना बसोबास गरेको जस्तो देखिन्छ।

सिनेथ भित्र छिरिन् र यो अन्तर्वार्तामा आउँदा हामीलाई उनको भेट भयो। "मेरो रोजगारदाताको ठाउँबाट कुन टोड जाने यो पहिलो पटक हो। मलाई बाटो थाहा छैन र मैले तीन जना यात्रीहरूलाई मदतको लागि सोधेँ। सौभाग्यबश, तिनीहरू सबै मलाई मदत गर्न इच्छुक थिए। सिनेथले हाल क्यान्टोनिज राम्रोसँग बोल्न नसक्ने भएता पनि हडकडका मानिसहरूले सामान्यतया सहयोगी हुने भएकाले यहाँको सहरको जीवनमा छिट्टै छाँटकाँट गर्न सक्ने उनको विश्वास थियो। उनले सुझाव दिए कि उनका साथीहरूले "हडकडमा काम गर्न र बस्न रमाइलो हुन्छ।"

## घरायसी झगडाको सामना

यद्यपि, होमसिकनेसको सामना गर्ने कठिनाई कल्पना भन्दा धेरै गाह्रो हुन्छ। साफान आफ्नो छोरा जस्तै उमेरको बच्चाको हेरचाह गर्न जिम्मेवार छ। उनले भनिन्, "जब म मेरो रोजगारदाताको बच्चाको हेरचाह गर्छु, मलाई कहिलेकाहीँ मेरो छोराको याद आउँछ।" उनले तत्काल सन्देश प्रयोग गर्ने र आफ्नो छोरासँग बन्धन स्थापना गर्न र उनको विकासको साक्षी दिन भिडियो कल गर्छिन्। "यो होमसिकनेस कम गर्न र कम्बोडियामा मेरो परिवारसँग सम्पर्कमा रहन एक प्रभावकारी तरिका हो। म भिडियो कल मार्फत उनीहरूको अनुहार देख्न सक्छु। उनले हडकडमा धेरै निःशुल्क वाइफाइ हटस्पटहरू छन् जहाँ उनी आफ्नो फुर्सदको समयमा आफ्नो परिवारसँग निःशुल्क सम्पर्कमा रहन सक्ने बताएकी छिन्।

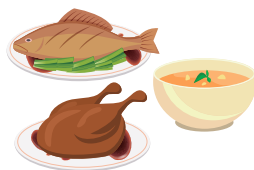


किमरोथाले आफूले कहिलेकाहीँ आफ्नो परिवार बिना एकलो महसुस गरेको बताइन्। उनले भनिन् कि छुट्टीको समयमा साथीहरूसँग घुम्ने पक्कै पनि होमसिकनेसबाट छुटकारा पाउनको लागि एक विकल्प थियो। "हडकड वरपर यात्रा गर्न



सजिलो र सुविधाजनक छ। छुट्टीको समयमा म मेरा साथीहरूलाई भेट्छु र उनीहरूसँग मेरो उतार-चढाव साझा गर्न पाउँदा रमाइलो लाग्छ।" उनले आफ्ना साथीहरूलाई साथीहरूबाट सहयोग र हौसला प्राप्त गर्न छुट्टीको समयमा सामाजिक जीवन बिताउन सल्लाह दिइन्।

नारोन एक वृद्ध दम्पतीको लागि काम गर्छ र मुख्यतया तिनीहरूलाई खाना बनाउन मद्दत गर्छ। उनले भनिन्, 'मलाई खाना पकाउन निकै रमाइलो लाग्छ। मेरो रोजगारदाताले मलाई परम्परागत सूप, स्टीम्ड माछा, सोया सस चिकन, मूला केक, आदि जस्ता चिनियाँ परिकारहरू पकाउन सिकाउनुभयो, जसमध्ये मैले पहिले प्रयास गरेको थिइनँ। यसबाहेक, उनीहरूले मलाई परिवारको रूपमा व्यवहार गर्छन् र मलाई सधैं सँगै खाना खान निम्तो दिन्छन्। विशेष गरी नयाँ व्यंजनहरू प्रयास गर्ने साँच्चै रोमाञ्चक हुन्छ, किनभने ति परिकार म आफै बनाउँछु। स्वाद खराब छैन!



मेरो खाना पकाउने कौशल धेरै सुधार भएको छ! म कम्बोडिया फर्किँदा मेरो परिवार र साथीहरूसँग रेसिपीहरू साझा गर्न चाहन्छु।" नारोनले थप टिप्पणी गरेर, "यदि तपाईंले आफ्नो कामको आनन्द लिनुभयो भने जीवन सुखमय हुनेछ"।

कर्तव्यनिष्ठ घरेलु सहायक बन्ने

FDH को लागि फरक संस्कृति, जीवन बानी र आहार प्राथमिकताहरू हुन सक्ने आफ्नो रोजगारदाताको परिवारमा बस्न कहिल्यै सजिलो काम हुँदैन। "कर्तव्यपूर्ण सहयोगी कसरी बन्ने" एक प्रश्न हो जुन कसैले सोच्न सक्छ। अन्तर्वार्ता दिनेहरूको अनुभवले आफ्ना साथीहरूलाई केही सुराग दिन सक्छ।



किम्रोथाले सल्लाह दिन्छिन्, "सबैभन्दा पहिले, कडा परिश्रम गर्नु एक पूर्व शर्त हो। यसबाहेक, हामीले सधैं हाम्रा रोजगारदाताहरूको आवश्यकताहरूको बारेमा सोच्नुपर्दछ, र उनीहरूको काम निर्देशनहरू सम्झनु र पालना गर्नुपर्छ। यदि हामी गम्भीर छौं र कर्तव्य पूरा गर्न प्रयास गरेका छौं भने रोजगारदाताहरूले हाम्रो कडा परिश्रमको प्रशंसा गर्नेछन्।" सन्तोषजनक कार्यसम्पादनले निस्सन्देह रोजगारदाताहरूको विश्वास र प्रशंसा कमाउन मद्दत गर्न सक्छ।

उनले थपिन्, "जब हामी रोजगारदाताका निर्देशनहरू बारे निश्चित हुदैनौं, हामीले बिना हिचकिचाहट उनीहरूसँग तुरुन्तै स्पष्टीकरण गर्नुपर्छ, वा आवश्यक भएमा निर्देशनहरू दोहोर्याउन आग्रह गर्नुपर्छ। रोजगारदाताहरूसँग बहस गर्नु कहिल्यै समाधान होइन, किनकि यसले सम्बन्ध बिग्रन्छ। यसबाहेक, विश्वास राम्रो सम्बन्धको कुञ्जी हो। एक पटक रोजगारदाताले तपाईंमाथिको विश्वास गुमाएपछि, कुनै पनि पक्षले राम्रो वा खुशी महसुस गर्दैन।"



सोफियाले आफ्नो अनुभव साझा गरेकी छिन्, "एक समय थियो जब मेरो रोजगारदाताले मलाई उनको महँगो नयाँ लुगा हात धुन सम्झाउनुभयो। तर, मैले उनको लुगा धुने निर्देशन बिर्सिँ र यसलाई धुने मेसिनमा हालें। लुगा अन्ततः क्षतिग्रस्त भयो र फेरि लगाउन नसकिने





भयो। मलाई साँच्चै दुःख लाग्यो र तुरुन्तै मेरो नियोक्ता समक्ष स्वीकार गरें। यो घटनाबाट मैले पाठ सिकेको छु । त्यसबेलादेखि, मलाई मेरो रोजगारदाताका निर्देशनहरू राम्ररी याद छ।" किम्वोर्थले जोड दिनुभयो, "यदि हामीले काममा गल्ती गर्छौं भने, हामीले बहाना बनाउनु हुँदैन। हामीले एकैचोटि माफी माग्नुपर्छ, पाठ सिक्नुपर्छ र गल्ती कहिल्यै दोहोर्याउनु हुँदैन। इमानदार हृदय र ग्रहणशील दिमागको साथ, रोजगारदाताहरूसँगको सम्बन्ध बढाउन र सुधार गर्न सकिन्छ।

नारोनले टिप्पणी गरिन्, "तपाईंको रोजगारदाताका आवश्यकताहरू बुझ्न र विचारशील हुनु महत्त्वपूर्ण छ। हामीले रोजगारदाताको दृष्टिकोणबाट सोच्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, म मेरो रोजगारदाताको आहारको प्राथमिकतालाई सम्मान गर्छु र खाना पकाउँदा धेरै नुन वा तेल थप्दिन।" उनले आफूलाई भाग्यशाली केटीको रूपमा वर्णन गरे किनभने उनको रोजगारदाताले उनीसँग राम्रो व्यवहार गर्दछ। "मेरो रोजगारदाताले मलाई छोरी जस्तै व्यवहार गर्नुहुन्छ। जब हामी सँगै बाहिर जान्छौं, उनी कहिलेकाहीँ मलाई लुगा र जुता किन्छिन्। हामी नेल पेन्टिङको बारेमा पनि कुराकानी गर्छौं र उनले कहिलेकाहीँ मलाई उनको नेल पेन्टहरू प्रयोग गर्न आमन्त्रित गर्छिन्! म अहिले क्यान्टोनिज वा अंग्रेजी राम्रोसँग बोल्न नसक्ने भएकोले, मेरो रोजगारदाताले मलाई किराना सामान सजिलैसँग गर्न सकोस् भनेर चिनियाँ भाषामा किनमेलको सूची उपलब्ध गराउनुहुन्छ।" उनले आफ्नो रोजगारदातासँग राम्रोसँग मिलेर बसेकी छिन् र दुबै पक्षले एकअर्कालाई सम्मान गरेका छन्, जुन सुमधुर रोजगार सम्बन्ध स्थापना गर्न पनि आवश्यक छ।



सफानले सुझाव दिन्छन् कि FDHs ले आफ्नो संचार कौशल बढाउन आफ्नो भाषा क्षमताहरू सुधार गर्नुपर्छ। "मेरो अंग्रेजी र क्यान्टोनिज सुरुमा राम्रो नभएकोले, मैले

आफूलाई राम्रोसँग व्यक्त गर्न सक्ँ भनेर अंग्रेजी सिक्ने निर्णय गरें। मैले हरेक दिन काम गरेपछि केही कम्बोडियनहरूद्वारा अनलाइन च्यानल मार्फत अंग्रेजी सिकें। मैले पनि मेरो दैनिक जीवनमा अंग्रेजी अभ्यास गर्ने प्रयास गरें! म अब मेरो नियोक्तासँग अधिक धाराप्रवाह अंग्रेजीमा कुराकानी गर्न सक्छु। हामीले एकअर्कासाथ राम्रोसँग बुझेकाले हाम्रो सम्बन्धमा सुधार आएको छ।" राम्रो अंग्रेजीको साथ, सफानले कम्बोडिया फर्किँदा उनको भविष्य उज्ज्वल हुन सक्छ भन्ने आशा पनि राखिन्।

अन्तर्वार्ता दिने FDHs हरू हङकङमा पहिलो पटक काम गर्न आएका हुन्, र यो काम एक सजिलो निर्णय थिएन। सुरुमा नयाँ कामकाजी जीवनमा छाँटकाँट गर्न गाह्रो भए पनि केही महिना काम गरेपछि उनीहरू सबै विश्वस्त र सकारात्मक छन्। उनीहरूको हँसिलो अनुहारबाट, हामीलाई थाहा छ कि उनीहरूले हङकङमा FDHs को रूपमा काम गर्ने सही निर्णय गरेका थिए।



कम्बोडियन घरेलु कामदारहरूको पहिलो समूहका सिनेथ (बायाँ) र किमरोथा (दायाँ) आफ्नो सफल अनुभव बाँड्छन् र आफ्ना साथीहरूलाई उपयोगी सुझावहरू दिन्छन्।

(अन्तर्वार्ता दिनेहरूले यो फोटो प्रकाशित गर्न सहमति जनाए।)

# भाग 11

## उपयोगी सन्दर्भहरू



## उपयोगी सन्दर्भहरू

### 11.1 सम्पर्क नम्बर र सम्बन्धित वेबसाइटहरू

| सरकारी विभाग/वैधानिक निकायहरू              |                                                                                      |                                                   |                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| संगठन                                      | क्षेत्राधिकार                                                                        | टेलिफोन                                           | वेबसाइट / ईमेल                                                                                                      |
| श्रम विभाग                                 | FDHs को अधिकार र श्रम कानून                                                          | 2157 9537<br>(FDHs हटलाइन, "1823" द्वारा संचालित) | www.labour.gov.hk/eng/news<br>FDH पोर्टल<br>www.fdh.labour.gov.hk<br>समर्पित ईमेल खाता<br>fdh-enquiry@labour.gov.hk |
|                                            | EAs नियमन                                                                            | 2115 3667                                         | EA पोर्टल<br>www.eaa.labour.gov.hk/en/home.html                                                                     |
|                                            | पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य                                                           | 2559 2297                                         | www.labour.gov.hk/tc/osh                                                                                            |
| अध्यागमन विभाग                             | भिषा सम्बन्धी विषयहरू                                                                | 2824 6111                                         | www.immd.gov.hk/eng                                                                                                 |
| हङकङ प्रहरी बल                             | आपतकालीन सहायता                                                                      | 999                                               | www.police.gov.hk/ppp_en                                                                                            |
| अग्नि सेवा विभाग                           | आगो रोकथाम र संरक्षण                                                                 | 2723 8787                                         | www.hkfsd.gov.hk/eng                                                                                                |
| समाज कल्याण विभाग                          | समाज कल्याण                                                                          | 2343 2255                                         | www.swd.gov.hk/en/index                                                                                             |
| स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र, स्वास्थ्य विभाग | सूचना प्रविधि MMR खोप                                                                | 2125 2235                                         | www.chp.gov.hk/en                                                                                                   |
|                                            | क्षयरोग बारे जानकारी र जनस्वास्थ्य सेवा शाखाको क्षयरोग र छाती सेवाको सम्पर्क जानकारी | 2572 6024                                         | www.info.gov.hk/tb_chest/eindex.htm                                                                                 |

|                                             |                                                                                                              |                                          |                                                                                                       |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| स्वास्थ्य विभाग                             | पारिवारिक स्वास्थ्य                                                                                          | 2112 9900<br>(24- घण्टा सूचना<br>हटलाइन) | <a href="http://www.fhs.gov.hk/english">www.fhs.gov.hk/english</a>                                    |
|                                             | AIDS र यौन संचारित<br>संक्रमण                                                                                | 2780 2211                                | <a href="http://www.27802211.com/en">www.27802211.com/en</a>                                          |
| अस्पताल<br>प्राधिकरण                        | स्वास्थ्य र चिकित्सा<br>सेवाहरू                                                                              | 2300 6555                                | <a href="http://www3.ha.org.hk/em">www3.ha.org.hk/em</a>                                              |
| व्यावसायिक सुरक्षा<br>र स्वास्थ्य परिषद्    | FDHs का लागि सुरक्षा<br>पाठ्यक्रम                                                                            | 2311 3322                                | <a href="http://www.oshc.org.hk/eng">www.oshc.org.hk/eng</a>                                          |
| व्यक्तिगत डेटाको<br>लागि गोपनीयता<br>आयुक्त | व्यक्तिगत डेटा<br>गोपनीयता                                                                                   | 2827 2827                                | <a href="http://www.pcpd.org.hk">www.pcpd.org.hk</a>                                                  |
| समान अवसर<br>आयोग                           | भेदभाव विरोधी<br>मुद्दाहरू बारे जानकारी                                                                      | 2511 8211                                | <a href="http://www.eoc.org.hk">www.eoc.org.hk</a>                                                    |
| भन्सार तथा<br>अन्तःशुल्क विभाग              | व्यापारको क्रममा EAs<br>द्वारा प्रदान गरिएका<br>सेवाहरूको सम्बन्धमा<br>गलत र भ्रामक<br>जानकारी रिपोर्ट गर्ने | 2815 7711                                | <a href="http://www.customs.gov.hk/en/home/index.html">www.customs.gov.hk/en/<br/>home/index.html</a> |
| उपभोक्ता परिषद्                             | EAs को अनुचित<br>सम्झौता र व्यापार<br>अभ्यासहरूको रिपोर्ट<br>गर्ने                                           | 2929 2222                                | <a href="http://www.consumer.org.hk/ws_en">www.consumer.org.hk/ws_en</a>                              |

### हङकङमा वाणिज्य दूतावास

| देशहरू      | टेलिफोन   | वेबसाइट / ईमेल                                                                                                                       |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| बङ्गलादेश   | 2827 4278 | <a href="http://hongkong.mofa.gov.bd">hongkong.mofa.gov.bd</a>                                                                       |
| कम्बोडिया   | 2546 0718 | <a href="mailto:camcg.hk@mfaic.gov.kh">camcg.hk@mfaic.gov.kh</a><br><a href="mailto:cacghk@netvigator.com">cacghk@netvigator.com</a> |
| भारत        | 3970 9900 | <a href="http://www.cgihk.gov.in">www.cgihk.gov.in</a>                                                                               |
| इन्डोनेसिया | 3651 0200 | <a href="http://www.kemlu.go.id/hongkong/en">www.kemlu.go.id/hongkong/en</a>                                                         |
| म्यानमार    | 2845 0810 | <a href="http://www.myanmarconsulatehk.org">www.myanmarconsulatehk.org</a>                                                           |

|            |           |                            |
|------------|-----------|----------------------------|
| नेपाल      | 2369 7813 | hkg.nepalconsulate.gov.np  |
| पाकिस्तान  | 2827 0681 | www.pakistan.hk            |
| फिलिपिन्स  | 2823 8500 | hongkongpcg.dfa.gov.ph     |
| श्रीलङ्का  | 2797 8287 | hon-consul@srilanka.com.hk |
| थाईल्याण्ड | 2521 6481 | hongkong.thai.embassy.org  |

### गैर सरकारी संस्थाहरू

| संगठन                                                                       | स्कोपहरू                                                            | टेलिफोन                                                                      | वेबसाइट / इमेल                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| क्यारिटास हङकङ (कारिटास एशियाली आप्रवासी कामदारहरूको सामाजिक सेवा परियोजना) | जांच र सन्दर्भ सेवाहरू                                              | 2147 5988<br>एसएमएस / WhatsApp: 5497 2899                                    | cd.caritas.org.hk/amp_eng.htm     |
| क्रिस्टियन आक्सन (प्रवासी घरेलु कामदारहरूको लागि केन्द्र)                   | आवास र अन्य समर्थन को प्रावधान FDHs अनुवाद र सल्लाहकार सेवाहरू सहित | 5296 7332 (त्सिम शा ल्मुई केन्द्र)<br>2362 1922 (क्वा वान सेन्टरमा)          | www.christian-action.org.hk/ एन   |
| इन्ट्रिचHK                                                                  | वित्तीय र सशक्तिकरण शिक्षा                                          | 2386 5811                                                                    | www.enrichhk.org                  |
| घरेलु कामदारका लागि HELP                                                    | रोजगार करार र श्रम कानून अन्तर्गत हकहितका लागि सहयोग                | 2523 4020<br>WhatsApp: 5618 0689<br>WhatsApp: (बहासा इन्डोनेसिया): 5493 4660 | www.helpfordomesticworkers.org/en |

|                                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| हङकङ ईसाई सेवा केन्द्र - अल्पसंख्यक जातीयहरूको सन्द्भाव र अभिवृद्धि केन्द्र | व्याख्या र अनुवाद सेवाहरू, परामर्श, मार्गदर्शन र रेफरल सेवाहरू                         | 3106 3104 (नेपाली)<br>3755 6811<br>(बहासा इन्डोनेसिया, तागालोग र थाई)<br>3755 6822<br>(नेपाली र हिन्दी)<br>3755 6833<br>(पंजाबी र उर्दू) | <a href="http://www.hkcs.org/en">www.hkcs.org/en</a>                         |
| आप्रवासी कामदारहरूको लागि मिशन                                              | रोजगार करार र श्रम कानून अन्तर्गत हकहितका लागि सहयोग                                   | 2522 8264                                                                                                                                | <a href="http://www.migrants.net">www.migrants.net</a>                       |
| पाथ फायिन्दर्स                                                              | संकटमा परेका गर्भवती आप्रवासी आमा र हङकङमा जन्मिएका बच्चाहरूलाई सहयोग                  | 5190 4886                                                                                                                                | <a href="http://www.pathfinders.org.hk">www.pathfinders.org.hk</a>           |
| रेणलिली                                                                     | यौन हिंसा सम्बन्धी मुद्दामा सहयोग                                                      | 2375 5322                                                                                                                                | <a href="http://www.rainlily.org.hk/eng">www.rainlily.org.hk/eng</a>         |
| हङकङको परिवार नियोजन संघ                                                    | गर्भनिरोधक विधिहरू, आपतकालीन गर्भनिरोधक र अनियोजित गर्भधारण सम्बन्धी जानकारी र सेवाहरू | 2572 2222                                                                                                                                | <a href="http://www.famplan.org.hk/en">www.famplan.org.hk/en</a>             |
| हङकङ बयानिहान केनेडी टाउन केन्द्र                                           | प्रशिक्षण पाठ्यक्रम र सुविधाहरू को प्रावधान                                            | 2817 8928                                                                                                                                | <a href="http://www.facebook.com/hkbbktc">www.facebook.com/hkbbktc</a>       |
| तुङ वाह ग्रुप अफ हस्पिटल (CEASE संकट केन्द्र)                               | यौन हिंसा र घरेलु हिंसासँग सम्बन्धित मुद्दाहरूमा सहयोग                                 | 18281<br>(24- घण्टा हटलाइन)                                                                                                              | <a href="http://ceasecrisis.tungwahcsd.org">ceasecrisis.tungwahcsd.org</a>   |
| हङकङको YMCA (प्रवासी घरेलु कामदार कार्यक्रम)                                | प्रशिक्षण पाठ्यक्रम र चासो वर्ग                                                        | 2268 7736                                                                                                                                | <a href="http://www.facebook.com/YmcaKursus">www.facebook.com/YmcaKursus</a> |

## 11.2 श्रम विभाग अन्तर्गतको श्रम सम्बन्ध महाशाखाका कार्यालयहरू

| कार्यालय               | ठेगाना                                                                                                |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>हङकङ</b>            |                                                                                                       |
| हङकङ पूर्व             | 12/F, 14 Taikoo Wan Road, Taikoo Shing, Hong Kong                                                     |
| हङकङ पश्चिम            | 3/F, Western Magistracy Building,<br>2A Pokfulam Road, Hong Kong                                      |
| <b>काउलुन</b>          |                                                                                                       |
| कोउलुन पूर्व           | UGF, Trade and Industry Tower,<br>3 Concorde Road, Kowloon                                            |
| काउलुन पश्चिम          | Room 1009, 10/F, Cheung Sha Wan Government Offices, 303<br>Cheung Sha Wan Road, Sham Shui Po, Kowloon |
| काउलुन दक्षिण          | 2/F, Mongkok Government Offices,<br>30 Luen Wan Street, Mongkok, Kowloon                              |
| किन टोंग               | Unit 801-806, 8/F, Tower 1, Millennium City 1, 388 Kwun<br>Tong Road, Kwun Tong, Kowloon              |
| <b>नयाँ क्षेत्रहरू</b> |                                                                                                       |
| सुएन वान               | 5/F, Tsuen Wan Government Offices,<br>38 Sai Lau Kok Road, Tsuen Wan, New Territories                 |
| क्वाइ चुंग             | 6/F, Kwai Hing Government Offices,<br>166-174 Hing Fong Road, Kwai Chung, New Territories             |
| टुइन मुन               | Unit 2, East Wing, 22/F, Tuen Mun Central Square,<br>22 Hoi Wing Road, Tuen Mun, New Territories      |
| शटिन र ताई पो          | Rooms 304-313, 3/F, Sha Tin Government Offices,<br>1 Sheung Wo Che Road, Sha Tin, New Territories     |

सेवा समय: सोमवार देखि शुक्रवार (सार्वजनिक बिदाहरू बाहेक)

(बिहान 9:00 - 1:00 बजे। र 2:00 बजे - 6:15 बजे)



कृपया श्रम विभागको वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस् ।

([www.labour.gov.hk/eng/tele/lr1.htm](http://www.labour.gov.hk/eng/tele/lr1.htm)) वा QR स्क्यान गर्नुहोस्:



## 11.3 श्रम विभागको कर्मचारी क्षतिपूर्ति महाशाखाका कार्यालयहरू

| कार्यालयहरू                                                                                                                        | ठेगाना                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>काम चोट अवस्थामा</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |
| काम चोट अवस्थामा वा निर्धारित व्यावसायिक रोग अवस्थामा रिपोर्ट लागि प्रासंगिक फारम पेश:                                             |                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप सञ्चालन – केन्द्रीय प्रशोधन टोली</li> </ul> | Room 1007, 10/F, Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road, Kowloon                                                                                             |
| रिपोर्ट काम चोट अवस्थामा वा निर्धारित व्यावसायिक रोग अवस्थामा मा सोधपुछ:                                                           |                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप कार्य-टोली A</li> </ul>                     | Room 1605, 16/F, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप B</li> </ul>                                | 18/F, One Mong Kok Road Commercial Centre, 1 Mong Kok Road, Kowloon                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप C</li> </ul>                                | 6/F, Tsuen Wan Government Offices, 38 Sai Lau Kok Road, Tsuen Wan, New Territories                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप D</li> </ul>                                | Rooms 05-06, 23/F, KOLOUR Tsuen Wan I, 68 Chung On Street, Tsuen Wan, New Territories<br>Room 239, 2/F, Shatin Government Offices, 1 Sheung Wo Che Road, Shatin, New Territories |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>कर्मचारी समायोजन अध्यादेश समयसापेक्ष नभएको आरोप E</li> </ul>                                | 18/F, One Mong Kok Road Commercial Centre, 1 Mong Kok Road, Kowloon                                                                                                              |
| <b>घातक घटनाहरू</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
| घातक मामला कार्यालय                                                                                                                | Room 601, 6/F, Harbour Building, 38 Pier Road, Central, Hong Kong                                                                                                                |

सेवा समय: सोमवार देखि शुक्रवार (सार्वजनिक बिदाहरू बाहेक)

(बिहान 9:00 बजे - 1:00 बजे। र 2:00 बजे - 6:15 बजे)



कृपया श्रम विभागको वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस्

([www.labour.gov.hk/eng/tele/ec.htm](http://www.labour.gov.hk/eng/tele/ec.htm)) वा QR स्क्यान गर्नुहोस्:

