



## होसियार होऔं !!!

- ललाई-फकाई राम्रो काम, राम्रो दाम र नयाँ ठाउँको लोभ देखाउनेहरु आफन्तको नाममा दलाल हुनसक्छ !!! बेचबिखनमा परिएला ?
- उमेर नपुगी पासपोर्ट बनाएमा, अर्काको पासपोर्टमा फोटो टाँसेमा सजाय हुन्छ ।
- श्रम सम्भौता भंग गरी अर्को ठाउँमा काम गर्न गएमा कानूनी रुपमा अवैधानिक हुन्छ, र जेल सजाय हुनसक्छ ।
- विदेशमा पनि स्वास्थ्य परिक्षण हुन्छ, भ्रुठा रिपोर्ट पेश गरे स्वदेश फिर्ता पठाईदिन सक्छ ।

## वैदेशिक रोजगारीमा जाँदै हुनुहुन्छ?

- के-के काम गर्ने, तलब कति छ, तथा करारनामा के-के उल्लेख छ? राम्रोसंग बुझ्नुहोस ।
- कानून अनुसार स्थापना भएका एजेन्सीहरु मार्फत मात्र जानुहोस ।
- आवश्यक सीप र जानकारी लिएर मात्र जानुहोस ।
- वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जानुहोस ।
- स्वदेशी विमानस्थल मात्र प्रयोग गर्नुहोस ।
- कार्यथलोमा सुरक्षित भई काम गर्नुहोस, एचआईभी/एड्स तथा संक्रमण रोगबाट हुने खतराबाट जोगिनुहोस ।

- पठाउने कम्पनी, रोजगारदाता र अष्टेरो परे सम्पर्क गर्ने ठाउँको ठेगाना र नम्बर राम्रोसंग सम्झनुस ।
- आवश्यक कागतज पत्रहरुको प्रतिलिपी आफु र परिवारसंग राख्नुहोस -
  - राहदानी (पासपोर्ट)
  - भिसा
  - विमा गरेको कागजा (उमेर र करार अवधि अनुसार विमा रकम फरक फरक हुनसक्छ)
  - स्वास्थ्य परिक्षणको प्रमाणपत्र
  - करार पत्र: तपाईंले गर्ने काम, कार्य घण्टा, ज्याला, बस्ने ठाउँको अवस्था जस्ता महत्वपूर्ण करारहरु लेखिएका छन् वा छैनन् ।
  - कल्याणकारी कोषमा रु. १०००/- बुझाएको रसीद

## तपाईंलाई थाहा छ?

- घरेलु श्रममा जाने महिला श्रमिकहरूले २१ दिने सीप र जानु अगाडि २ दिने अभिमुखीकरण (ओरियन्टेसन) तालिम अनिवार्य रूपमा लिनुपर्दछ ।
- कसैलाई पनि उसको इच्छा विरुद्ध जबरजस्ती श्रममा लगाउन पाईदैन ।
- मानव बेचबिखन भएको थाहा पाउने जो सुकैले उजूरी गर्न सक्दछ । उजूरी गर्ने व्यक्तिले चाहेमा आफ्नो नाम, ठेगाना गोप्य राख्न पाउँछन् ।
- वैदेशिक रोजगारीका बारेमा जान्न चाहेमा वैदेशिक रोजगार विभाग, वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड र वैदेशिक रोजगार सूचना केन्द्रहरूका साथै जिफन्टमा सम्पर्क राख्नुहोस ।

- विदेशमा पनि प्रवासी नेपाली श्रमिकहरुलाई सहयोग र संगठित गर्न जिफन्ट सहयोग समूहहरु गठन भएका छन् र सम्बन्धित देशका ट्रेड यूनियन र श्रम मैत्री संस्थाहरुसंग मिलेर काम गरिरहेको छ ।
- वैदेशिक रोजगारमा गएका श्रमिकको करार अवधि भित्रै मृत्यु भएमा परिवारले रु. १,५०,०००/- एक लाख पचास हजार आर्थिक सहायता प्राप्त गर्न सक्दछन् । त्यसका लागि आवश्यक प्रमाण सहित १ वर्ष भित्रै निवेदन दिनुपर्दछ ।

## मानव बेचबिखन जघन्य अपराध हो

- कुनै पनि व्यक्तिको इच्छा वा इच्छा विपरीत देशभित्र वा बाहिर पैसा कमाउने उद्देश्य वा अन्य कुनै

प्रयोजनका लागि एक ठाउँबाट अर्को  
ठाउँमा लैजानु वा लैजानको लागि  
सहयोग गर्नु वा त्यसको लागि सहयोग  
गर्नुलाई मानव बेचबिखन हो ।

- रोजगारीको नाममा गैहकानूनी  
क्रियाकलापमा लगाउनु ।
- रोजगारीको लागि लोभ देखाएर,  
ललाइ-फकाई अन्यत्र लागि छाड्नु ।
- गन्तव्यमा शोषण हुनु, जर्बजस्ती  
काममा लगाउनु ।
- रोजगारी स्वीकृती नलिई विदेश  
पठाउनु ।
- दोहोरो वा जादाँ र गन्तव्यमा पुगेपछि,  
फरक खालको श्रम सम्भौता हुनु ।
- परिचय नखुल्ने वा रोजगारीको  
कागज नगराई काममा लगाउनु ।

## सल्लाह लिनुहोस्

- सम्झौता अनुसारको काम नभएमा ।
- तपाईंले नबुझ्ने भाषामा जबरजस्ती सम्झौतामा हस्ताक्षर गराएमा ।
- श्रम सम्झौता वा करार पत्रको एक प्रति तपाईंलाई उपलब्ध नगराएमा ।
- हिंसा, दुरुत्साहन वा यौन दुर्व्यवहार भएमा कहाँ-कसलाई सम्पर्क गर्ने र के गर्ने भन्ने बारे

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड  
टोल फ्रि नं.: ६६००१-५०००५



## लेबनान

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६१

अवैतानिक महावाणिज्य दूत  
बेरुत

बदारो स्ट्रीट, नदिम कोमइर ब्लेड्ज,  
दऔं तल्ला

पोष्ट बक्स नं. २०५८-८३२३ बेरुत

टेलिफोन नं. ०१ ३८६ ६९०

फ्याक्स नं. ०१ ३८६ ६९०

ई-मेल: [elkouryj@dm.net.lb](mailto:elkouryj@dm.net.lb)

सहयोगीहरु -

प्रिया सुवेदी - ७६ ७४०८१

दिपेन्द्र उप्रेती - ०३ ९५१२६०

## लेबनान

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६१

गैरआवसिय नेपाली संघ (एनआरएन)  
बेरुत

सम्पर्क: माइग्रेन्ट कम्युनिटी सेन्टर  
(एमसिसिस),

नबा बोउर्ज हम्मोउद

फोन नं. ७६ ७२२६८४

ई-मेल: [nrnalebanon@yahoo.com](mailto:nrnalebanon@yahoo.com)

लेबनानमा कार्यरत नेपाली श्रमिकहरूको संगठन

## लेबनान

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६१

### कारितास लेबनान आप्रवासी केन्द्र (सिएलएमसी)

तक्ला सेन्टर, फेसिङ्ग फुटुरोस्कोप, कार्लस  
हेलोउ बोउलेभार्द - सिन एल फिल, लेबनान  
पोष्ट बक्स ४००६१ बाब्दा

हट लाईन : ०३ २९००६६ / ०३ ०

९२५३८

फाने नं. ०१ ५०२५५०

फ्याक्स नं. ०१ ५०२५५०

ई-मेल: [carimigr@inco.com.lb](mailto:carimigr@inco.com.lb)

वेब साइट: [www.caritasmigrant.org.lb](http://www.caritasmigrant.org.lb)

प्रवासी श्रमिकहरुलाई ज्याला सम्बन्धी, कानूनी,  
सामाजिक-मनोवैज्ञानिक परामर्श तथा अरुसंग  
बसोबासको व्यवस्था गर्छ ।

## लेबनान

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६१

### “काफा” अती हिंसा र शोषण

४३ बदारो ब्लेड्ज, पहिलो तल्ला

पोष्ट बक्स नं. ११६-५०४२ बेरुत

हेल्पलाईन : ७६ ०९०९१०

फोन नं. ०१ ३९२२२०/०१ ३९२२२१

फ्याक्स नं. ०१ ३९२२२०

ई-मेल: [kafa@kafa.org.lb](mailto:kafa@kafa.org.lb)

वेब साइट: [www.kafa.org.lb](http://www.kafa.org.lb)

हिंसा र शोषणबाट पिडित महिला तथा

बालबालिकाहरूलाई कानूनी, सामाजिक-मनोवैज्ञानिक

परामर्श तथा अरुसंग मिलेर बसोबासको व्यवस्था

गर्छ ।

**जोर्डन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६२

**अवैतानिक महावाणिज्य दूत  
अम्मान**

क्वीन रानिए स्ट्रीट ब्लेड्ज १५, पोष्ट

बक्स ४५५ अम्मान ११८२१

फोन नं. ०६ ५६६ ७६६६

फ्याक्स नं. ०६ ५६८ ८३८८

ई-मेल: [Nepal@firstnet.com.jo](mailto:Nepal@firstnet.com.jo)

## जोर्डन

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६२

### जोर्डन ट्रेड यूनियन महासंघ अम्मान

स्मेइसानी-अल क्वादी इयास स्ट्रीट, bldg

पोष्ट बक्स: १०६५ अम्मान

फोन नं. ०६ ५६७ ५५४५

फ्याक्स नं. ०६ ५६७ ५५२५

बहराईनको श्रमिकहरूको संगठन, प्रवासी श्रमिकहरूका  
पक्षमा काम गर्ने

## जोर्डन

अन्तर्राष्ट्रीय कोड ०० ९६२

तामकिन फर लिगल एंड एण्ड ह्यूमन राईटस्  
(कानुनी परामर्श तथा मानव अधिकार)

अम्मान

तेला अलाली

वास्फी अल-ताल स्ट्रीट

बिल्डीङ्ग नं ८०

अम्मान

फोन नं. ०६ ५६७ १७२९

फ्याक्स नं. ०६ ५६७ १७२९

मोवाईल नं. ०७९ ६४० ४४०६

ई-मेल: [info@tamkeen-jo.org](mailto:info@tamkeen-jo.org)

वेब साइट: <http://www.tamkeen-jo.org>

कानुनी परामर्श तथा मानव अधिकार सम्बन्धी काम गर्ने

**कुवेत/जोर्डन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९६२

**नेपाली दुतावास**

**कुवेत**

दोहा भिल्ला नं. १८४

स्ट्रीट नं. ८०४

बल्क नं. ८ अल जाहरा एरिया,

साउथ सुरा, कुवेत

फोन नं. ०२ ५३२ १६०३/

०२ ५३२ १६०४

फ्याक्स नं. ०२ ५३२ १६२८/

०२ ५३२ १६०१

ई-मेल: [kuwait@mofa.gov.np](mailto:kuwait@mofa.gov.np)

वेब साइट: [www.kuwait.mofa.gov.np](http://www.kuwait.mofa.gov.np)



**कतार/जोर्डन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७४

**नेपाली दुतावास**  
**दोहा**

भिल्ला नम्बर १३ स्ट्रीट नम्बर ८१० ४२,

इब्ने बजाह,

फोन नं. ४४६७५६८१ / ४४६७५६८३

फ्याक्स नं. ४४६७ ५६८०

ई-मेल: [nembdoha@qatar.net.qa](mailto:nembdoha@qatar.net.qa)

वेब साइट: [www.rnedoha.org.qa](http://www.rnedoha.org.qa)

**कतार/जोर्डन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७४

**नेशनल ह्यूमन राईट कमिशन  
(राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग)  
दोहा**

फेरिज अब्दुलजीज एरिया अपोजिट  
पेट्रोल स्टेसन नासिर बिन खालिद  
इन्टरसेसन डिरेक्सन ओटाबी टावर  
पोष्ट बक्स २३१०४

फोन नं. ४४४ ०८८

फ्याक्स नं. ४४४ ४४०१३

हट लाईन : ०३२९००६६ / ०३०९२५३८

इ-मेल: nhrc@qatar.net.qa

वेब साइट: [www.nhrc-qa.org/en/default.aspx](http://www.nhrc-qa.org/en/default.aspx)

श्रमिकहरूको मानवअधिकार हनन् बारे पनि काम गर्ने

## कतार/जोर्डन

अन्तर्राष्ट्रिय कोड 00 ९७४

कतार पफुनडेसन फर कमब्याटीङ्ग  
ह्यूमन ट्राफिकिङ्ग (मानव बेचबिखन  
प्रतिरोध फाउण्डेसन)

Office address

पोष्ट बक्स नं. ५५४६६

दोहा

फोन नं. ४४४९९२८८८

फ्याक्स नं. ४४९९२८८९,  
४४६६९२२२९७४

हट लाईन : ०५५६५३३८८,  
०४४९९२८८८

ई-मेल: [Info@qfcht.org.qa](mailto:Info@qfcht.org.qa)

वेब साइट: [www.qfcht.org.qa](http://www.qfcht.org.qa)

मानव बेचबिखन विरुद्ध क्रियाशिल

**कतार/जोर्डन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७४

**एसोशियसन अफ नेपाली माइग्रेन्ट  
वर्करस (नेपाली प्रवासी श्रमिक संघ)**

विश्व नेपाल, सल्लाहकार

ढाल सिं मगर, अध्यक्ष

ई-मेल: bishwonepal@gmail.com

मोबाईल नं. ००९७९ ३३९०५९०३

ई-मेल: dhalsingh30@gmail.com

मोबाईल नं. ००९७९ ६६८० ९००३

प्रवासी नेपाली श्रमिकहरूको संगठन

## साउदी अरेबिया

अन्तरराष्ट्रिय कोड ०० ९६६

नेपाली राजदुतावास  
रियाद

खाजान स्ट्रीट

अल मोरब्बाह

(प्रिन्स मुसद प्यालेस नजिक)

पोष्ट बक्स ९४३८४

रियाद ११६९३

फोन नं. ०१४०२४७५८, ०१४०३९४८२

फ्याक्स नं. ०१ ४६४ ०६९०

ई-मेल: [info@neksa.org](mailto:info@neksa.org)

वेब साईट: Web: [www.neksa.org](http://www.neksa.org)

यू.ए.ई.

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ००९७१

नेपाली राजदुतावास

आबु धाबी

हरेब मोहम्मद हारेब

अल ओटइवा बिल्डीङ्ग नं. १६७०

फ्याट नं. १०२ (पहिलो तल्ला)

एयरपोर्ट रोड

कोर्नीच एरिया

पोष्ट बक्स नं. ३८२८२, आबु धाबी

फोन नं. ०२ ६३४ ४३८५

फ्याक्स नं. ०२ ६३४ ४४६९

ई-मेल: nepemuae@emirates.net.ae

वेब साइट: www.nepembassyuae.ae

**बहराईन**

अन्तर्राष्ट्रीय कोड ०० ९७३

**माइग्रेन्ट वर्कर प्रोटेक्सन सोसाइटी  
(प्रवासी श्रमिक सुरक्षा समाज)**

फ्याट नं. २ (भुईं तल्ला)

अदलीया, एरिया ३२६

पोष्ट बक्स नं. २६८०५, बहराईन

फोन नं. ०१ ७८२ ७८९५

फ्याक्स नं. ०१ ७८२ ७८९५

प्रवासी श्रमिकहरूलाई कानूनी तथा अन्य सहयोग  
प्रदान

**बहराईन**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९७३

**ट्रेड यूनियन महासंघ बहराईन**  
(जिएफबिटीयू)

पोष्ट बक्स : २६८०५ बहराईन

फोन नं.०१ ७७२ ७३३३

फ्याक्स नं.०१ ७७२ ९५९९

ई-मेल: [gcbw@batelco.com.bh](mailto:gcbw@batelco.com.bh)

श्रमिकहरूको संगठन



**भारत**

अन्तर्राष्ट्रिय कोड ०० ९१

**नेपाली राजदुतावास**  
नयाँ दिल्ली

बारखम्बा रोड

नयाँ दिल्ली - ११० ००१

फोन नं. ०११ २३३२ ८०६६ / ९९६९ /

९२१८ / ७३६१

फ्याक्स नं. ०११ २३३२ ६८५७, ९६४७

ई-मेल: [connepembdelhi@airtelmail.in](mailto:connepembdelhi@airtelmail.in)

वेब साईट: [www.nepalembassy.in](http://www.nepalembassy.in)

## नेपाल

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

### नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ (जिफन्ट)

मनमोहन मजदुर भवन

जिफन्ट प्लाजा

पुतलीसडक, काठमाडौं

फोन नं. ०१ ४९६ ८०००

फ्याक्स नं. ०१ ४९६ ८००१

ई-मेल: [dfa@gefонт.org](mailto:dfa@gefонт.org)/[office@gefонт.org](mailto:office@gefонт.org)

वेब साईट: [www.gefонт.org](http://www.gefонт.org)

अंचल कार्यालयहरु

श्रमिकहरुको संगठन: नेपालका साथै प्रवासमा रहेका

नेपाली श्रमिकहरुलाई संगठित गर्ने-सहयोग समूह

गठन, कानूनी सहयोगका साथै वैदेशिक रोजगारीलाई

सुरक्षित र मर्यादित बनाउन कार्यरत

## नेपाल

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

### ओरेक, नेपाल

बालकुमारी, ललितपुर

पोष्टबक्स नं. १३२३३

फोन नं. ०१५००६३७३, ०१५००६३७४

फ्याक्स नं. ०१ ५०० ६२७१

ई-मेल: [ics@worecnepal.org](mailto:ics@worecnepal.org)

वेब साईट: [www.worecnepal.org](http://www.worecnepal.org)

महिलाहरूसंग सम्बन्धित विभिन्न सामाजिक कार्यहरूका साथै नेपाली प्रवासी श्रमिक महिलाहरूका पक्षमा चेतना अभिवृद्धि, वकालत तथा सेल्टर प्रदान

**नेपाल**

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

## पौरखी नेपाल

द३ - चुनदेवी मार्ग

पोष्ट बक्स ७६४७

काठमाडौं

फोन नं. ०१ ४७२०५७३/

०१ २०८ १६४४

ई-मेल: [pourakhi@mail.com.np](mailto:pourakhi@mail.com.np)

वेब साईट: [www.pourakhi.org.np](http://www.pourakhi.org.np)

महिलाहरूसंग सम्बन्धित विभिन्न सामाजिक कार्यहरूका  
साथै नेपाली प्रवासी श्रमिक महिलाहरूका पक्षमा  
चेतना अभिवृद्धि

## नेपाल

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

### माईती नेपाल

माईती मार्ग

पिङ्गलास्थान, गौशाला, काठमाडौं

पोष्ट बक्स ९५९९

फोन नं. ०१ ४४९ २९०४

फ्याक्स नं. ०१ ४४८ ९९७८

ई-मेल: [info@maitinepal.org](mailto:info@maitinepal.org)

[program@maitinepal.org](mailto:program@maitinepal.org)

वेब साईट: [www.maitinepal.org](http://www.maitinepal.org)

महिलाहरूसंग सम्बन्धित विभिन्न सामाजिक कार्यहरूका साथै नेपाली प्रवासी श्रमिक महिलाहरूका पक्षमा चेतना अभिवृद्धि

**नेपाल**

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

## वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड

नेपाल सरकार

श्रम तथा रोजागर मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार विभाग

वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्ड

अनामनगर, काठमाण्डौं, नेपाल

फोन/फ्याक्स: ०१-४१०२७१०,

४१०२११, ४१०२६०७

वेब साइट: [www.fepb.gov.np](http://www.fepb.gov.np)

**नेपाल**

विदेशबाट फोन गर्दा ०० ९७७

## वैदेशिक रोजगार विभाग

नेपाल सरकार

श्रम तथा रोजागर मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार विभाग

तीनकुने, काठमाण्डौ, नेपाल

फोन: ०१-४४६२२९९

फ्याक्स नं.: ०१-४११२४७३

इमेल: [info@dofe.gov.np](mailto:info@dofe.gov.np)

वेबसाइट: [www.dofe.gov.np](http://www.dofe.gov.np)



**KAFA/ASI/GEFONT**

