ओमान वा बिदेश यात्रा गर्दा सबैले जान्नु पर्ने विषयहरू समेटिएको श्रम सचेतना सम्बन्धी हातेपुस्तक

श्रमिकको साथी

श्रम सचेतना सम्बन्धी हातेपुस्तक

नेपाली राजदूतावास
मस्कट, ओमान

प्रकाशक:
नेपाली राजदूतावास, मस्कट
ओमान

सम्पर्क:
Embassy of Nepal, Muscat
Sultanate of Oman
P.O.Box 517, PC 116
Shatti Al-Qurum
Villa No.2294, Way No.2830,
Muscat, Sultanate of Oman
Telephome: 968 24696177
Email: eonmuscat@mofa.gov.np

राजदूतको भनाइ

वैदेशिक रोजगारी आज नेपालको अर्थतन्त्र र परिवारको जीविकोपार्जनको लागि महत्वपूर्ण क्षेत्र बनेको छ। हजारौँ नेपाली नागरिकहरू रोजगारीको खोजीमा विश्वका विभिन्न देशहरूमा गइरहनुभएको छ । सुरक्षित र मर्यादित वैदेशिक रोजगारी सुनिश्चित गर्न सही र यथेष्ट जानकारी र सचेतना अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यही आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी नेपाली राजदूतावास, ओमानले वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूका लागि यो श्रम सचेतना सम्बन्धी हातेपुस्तक 'श्रमिकको साथी' तयार गरेको हो । यस हातेपुस्तकमा विदेश जानुअघि आवश्यक तयारी, वैधानिक कागजातहरूको व्यवस्था, श्रम स्वीकृति सम्बन्धी प्रक्रिया, विमानस्थलको प्रयोग तथा ट्रान्जिटसम्बन्धी जानकारी, गन्तव्य देशमा पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू, एआईको प्रयोग लगायतका महत्वपूर्ण जानकारीहरू समावेश गरिएको छ ।

यसका साथै कम्पनीमा कार्यरत श्रमिकहरू तथा घरेलु महिला कामदारहरू सम्बन्धी हालको व्यवस्था, पुनः श्रम स्वीकृति लिने तथा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी जानकारी, राजदूतावासबाट उपलब्ध हुने सहयोग, साथै श्रमिकहरूले प्रायः सोध्ने प्रश्नहरूको सरल र व्यावहारिक उत्तरहरू पनि यसमा समेटिएका छन् ।

मलाई विश्वास छ कि यो हातेपुस्तकले वैदेशिक रोजगारीमा जाने सबैलाई आवश्यक जानकारी प्रदान गरी उनीहरूलाई सुरक्षित, सचेत र आत्मविश्वासका साथ आफ्नो कार्यस्थलमा पुग्न तथा कार्य गर्न सहयोग पुर्‍याउनेछ । यसलाई जति सक्यो धेरै जनामा शेयर गर्नु हुन पनि सबै पाठकहरूलाई अनुरोध गर्दछु । सही र यथेष्ट जानकारीसहितको यात्रा नै सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीको पहिलो र महत्वपूर्ण आधार हो । हाम्रो उद्देश्य यो पढी सकेपछि जो कोहीलाई पनि केही न केही सिकेको अनुभूति होउस भन्ने हो । यो नै पूर्ण अवश्य होइन र पाठकहरूको पृष्ठपोषणका आधारमा परिमार्जन गर्दै जाने छौं ।

यस हातेपुस्तकको तयारीमा सहयोग पुर्‍याउनुहुने मेरा सहकर्मी साथीहरू श्रम सहचारी श्री दामोदर ज्ञवाली, प्रथम सचिव श्री विशेष कुमार साह, तृतीय सचिव श्री उषा अधिकारी र नेपाली संघ सस्थाका प्रतिनिधिहरूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । साथै वैदेशिक रोजगारीमा जाने सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूलाई सुरक्षित, सफल र सम्मानजनक रोजगारीका लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

डोरनाथ अर्याल
राजदूत
नेपाली राजदूतावास, ओमान

विषय सूची (Table of Contents)

१.	विदेशमा काम गर्न जानुभन्दा पहिले ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	१
२.	विदेश जाँदाको दिनमा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	४
३.	विमानस्थल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	५
४.	ट्रान्जिट भनेको के हो? कसरी पार गर्ने?	६
५.	विदेशको एयरपोर्टमा पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	७
६.	बिदेशमा एआइको उपयोग	८
७.	विदेशमा रहँदा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	१०
८.	डिजिटल ठगी (Cyber Fraud) सम्बन्धी जानकारी	१२
९.	ओमानमा घरेलु कामदार सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था	१३
१०.	ओमानको कम्पनीमा काम गर्न आउने कामदारले ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु	१५
११.	पुनः श्रम स्वीकृति/वैधानिकीकरण श्रम स्वीकृति सम्बन्धी जानकारी	१७
१२.	पुनः श्रम स्वीकृति गर्दा लाग्ने शुल्क विवरण	१९
१३.	सामाजिक सुरक्षा योजनासम्बन्धी जानकारी	२०
१४.	सामाजिक सुरक्षा योजनाका प्रकार	२१
	- दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजना	
	- आश्रित परिवार सुरक्षा योजना	
	- वृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना	
	- औषधी उपचार, स्वास्थ्य र मातृत्व सुरक्षा योजना	
१५.	बारम्बार सोधिने प्रश्नहरु (FAQ)	२३
	- राहदानी (पासपोर्ट) सम्बन्धी	
	- संस्थागत मागपत्र प्रमाणीकरण	
	- व्यक्तिगत मागपत्र प्रमाणीकरण	
	- घरेलु महिला कामदार सम्बन्धी	
	- श्रम स्वीकृति सम्बन्धी	
१६.	ओमानको श्रम कानून सम्बन्धी जानकारी	३३
१७.	कामदारको कार्य समय तथा बिदा सम्बन्धी व्यवस्था	३४
१८.	अधिकृत वारिसनामा प्रमाणीकरण प्रक्रिया	३४
१९.	राजदूतावासको समय तथा बिदा	३५
२०.	राजदूतावासका सम्पर्क नम्बरहरु	३६

९ विदेशमा काम गर्न जानुभन्दा पहिले ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

देहायमा उल्लेखित कागजातहरूको प्रतिलिपि परिवारका सदस्यलाई राख्न दिनुहोस्ः

विदेश जानु अघि आफ्ना सबै महत्वपूर्ण कागजातहरूको प्रतिलिपि (फोटो कपी वा स्क्यान) तयार गरी सुरक्षित राख्नुहोस् । ती कागजातहरूको एक सेट आफूले साथमा राख्नुका साथै अर्को सेट परिवारका सदस्यलाई पनि राख्न दिनु उपयुक्त हुन्छ । सकेसम्म डिजिटल प्रतिलिपि (इमेल, ड्राइभ वा क्लाउडमा) पनि सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

- पासपोर्ट (राहदानी) को प्रतिलिपि
- मेडिकल रिपोर्ट (स्वास्थ्य परीक्षण प्रमाणपत्र) को प्रतिलिपि
- भिसाको प्रतिलिपि
- रोजगार करारनामा (Employment Contract) को प्रतिलिपि
- श्रम स्वीकृति (Labour Approval) को प्रतिलिपि

- हवाई टिकटको प्रतिलिपि
- शैक्षिक प्रमाणपत्रहरूको प्रतिलिपि
- नागरिकताको प्रतिलिपि
- राष्ट्रिय परिचयपत्रको प्रतिलिपि
- मेनपावर कम्पनीको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर

- काम गर्ने विदेशस्थित कम्पनीको नाम, ठेगाना र सम्पर्क विवरण
- विदेशस्थित कम्पनी (नियोक्ता) को नाम, ठेगाना र सम्पर्क विवरण

- राहदानी (पासपोर्ट) सम्बन्धी
  राहदानीको म्याद कम्तिमा ६ महिना बाँकी हुनुपर्नेछ ।
- मुद्रा सटही सम्बन्धमा
  आफू जाने देशको आवश्यक खर्चका लागि केही रकम सोही देशको मुद्रामा सटही गरी साथमा राख्ने ।

- **बैंक खाता तथा मोबाइल बैंकिङ**

  नेपालमा आफ्नो नाममा बैंक खाता खोल्ने तथा उक्त खातामा मोबाइल बैंकिङ सेवा सक्रिय (Activate) गराउने । मोबाइल बैंकिङको प्रयोग विदेशबाट पनि गर्न सकिन्छ र बैंक खातामा पैसा जम्मा गर्ने, ट्रान्सफर गर्ने लगायतका कारोबार गर्न सकिन्छ।

- **सिम कार्ड र रोमिङ सेवा**
  - आफूले प्रयोग गर्दै आएको नेपाली सिम कार्ड साथमा ल्याउने।
  - जरूरी पर्दा विदेशमा प्रयोग गर्न मिल्ने वा OTP आउने गरी रोमिङ सेवा नेपालमै सक्रिय गराउन सकिने।
  - यसबाट विदेशमै बसेर पनि बैंक खातामा रकम जम्मा गर्ने, स्थानान्तरण (ट्रान्सफर) गर्ने लगायतका सेवा उपयोग गर्न सकिनेछ।
  - आफ्नो मोबाइल बैंकिङ वा वा OTP अरू कसैलाई प्रयोग गर्न नदिने ।

- **नियमित औषधि सम्बन्धी व्यवस्था**
  - आफूले नियमित सेवन गर्ने औषधिहरू केही महिनाको लागि साथमा ल्याउने।
  - विशेषगरी मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित औषधिका लागि चिकित्सकद्वारा लिखित प्रेस्क्रिप्सन (Prescription) अनिवार्य रूपमा साथमा राख्ने ।
  - आवश्यक परेमा बिमानस्थलमा उक्त प्रेस्क्रिप्सन पेश गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

- **प्रतिबन्धित औषधि** (Illicit Drugs)
  - अवैध वा प्रतिबन्धित औषधि साथमा ल्याउन पाइँदैन।
  - कुनै औषधि ल्याउनु अघि अनिवार्य रुपमा चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ।
- **मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सावधानी**
  - विदेशमा प्रायः एक्लो जीवन बिताउनुपर्ने हुँदा मानसिक समस्या पुनः देखा पर्ने सम्भावना रहन्छ।
  - विगतमा मानसिक समस्या भएको भए वा उपचार गराइसकेको भए, विदेश जानु अघि पुनः मनोचिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ।
  - यदि डर लाग्ने, आत्तिने, झस्किने वा अत्यधिक चिन्ता हुने जस्ता लक्षण देखिएमा विदेश आउनु अघि विशेषज्ञसँग सल्लाह लिने ।
- **भिजिट भिसा सम्बन्धमा पूर्व सावधानी**
  - काम गर्ने उद्देश्य राखेर भिजिट भिसामा विदेश नआउनुहोला ।
  - विदेश प्रस्थान गर्नु अघि आफू कुन प्रकारको भिसामा जाँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा यथार्थ रुपमा एकिन गर्नु अत्यावश्यक छ। भिजिट भिसा पर्यटन तथा घुमफिरका लागि मात्र प्रदान गरिने भिसा हो। उक्त भिसामा ओमान प्रवेश गरी ओमानमा नै श्रम (कामदार) भिसामा रुपान्तरण गर्न पाइँदैन।
  - भिजिट भिसाको अवधि समाप्त भएपछी अनिवार्य रुपमा देश छोड्नु (Exit हुन) पर्दछ ।
  - भिसाको म्याद समाप्त भएपछि पनि देश नछोडेमा प्रतिदिन १० (दश) ओमानी रियालका दरले जरिवाना तिर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ ।
  - हाल ओमानमा भिजिट भिसाको म्याद समाप्त भइसकेपछि पनि बसोबास गरिरहेका कारण ठूलो जरिवाना तिर्न नसकी धेरै नेपाली नागरिकहरु अप्ठ्यारो अवस्थामा परिरहनु भएको छ। अतः काम गर्ने उद्देश्यले भिजिट भिसामा ओमान आउने गल्ती नगर्नुहुन सबैमा अनुरोध गरिन्छ ।

२ विदेश जाँदाको दिनमा देहायका विषयहरूमा ध्यान दिनुहोस

विदेश यात्रा गर्ने दिन देहायका कागजातहरू आफैसँग सुरक्षित राख्न तथा विषयहरूमा ध्यान दिनुहुन अनुरोध गरिन्छः

- सक्कल राहदानी (पासपोर्ट)
- भिसा
- हवाई टिकट
- कम्पनीसँग गरिएको रोजगार करारनामा (Employment Contract)
- श्रम स्वीकृति (Labour Approval)
- आवश्यक परेमा मेडिकल रिपोर्ट वा अन्य सम्बन्धित कागजात
- समयमै विमानस्थल पुग्ने (उडानको समयभन्दा कम्तीमा ३ घण्टा अगाडि नै विमानस्थल पुग्ने व्यवस्था मिलाउने)
- विदेशको विमानस्थलमा कसरी गन्तव्यमा पुग्ने भन्ने स्पष्ट जानकारी राख्ने
- विदेशको विमानस्थलमा कम्पनी वा प्रतिनिधि लिन आउने हो वा होइन भन्ने कुरा पहिले नै स्पष्ट बुझ्नुहोस्।
- यदि लिन नआउने भए कम्पनी, क्याम्प वा बसोबास स्थानमा कसरी पुग्ने भन्ने जानकारी (ठेगाना, नक्सा, सम्पर्क नम्बर) पहिले नै लिनु उपयुक्त हुन्छ।
- सम्बन्धित देशको कानूनले निषेध गरेका सामग्रीहरु झोलामा नराख्ने।
- प्याकेजिङ तथा लेबलिङ नगरिएका, म्याद समाप्त हुने मिति नलेखिएका वा घरायसी रूपमा तयार गरिएका खानेकुरा समेत झोलामा नराख्नु राम्रो हुन्छ।
- सुरक्षा जाँचमा समस्या नहोस् भनेर सामान व्यवस्थित रूपमा प्याक गर्नुहोस्।
- मोबाइलमा मात्र होइन, कागजमा पनि केही महत्वपूर्ण नम्बर, ठेगाना आदि लेखेर राख्नु सुरक्षित हुन्छ।
- विमानस्थलमा प्रक्रिया बुझ्न अलमल भएमा वा कुनै कुरा स्पष्ट नभएमा कर्मचारी, विमानस्थलका अधिकारी वा सम्बन्धित व्यक्तिसँग सोध्न हिच्किचाउनु हुँदैन ।
- प्रचलित AI Tool हरू ChatGPT, DeepSeek, Gemini जस्ता AI Tool हरूको प्रयोग गर्न सिक्नुहोस। जसको प्रयोगबाट जे समस्या हुन्छ नेपालीमा नै बोलेर सोध्न सक्नु हुन्छ। सत प्रतिशत बिश्वास त नगर्नु होला तर यसले कैयौं कुराहरूमा धेरै नै सहयोग गर्न सक्छ ।

३ विमानस्थल प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

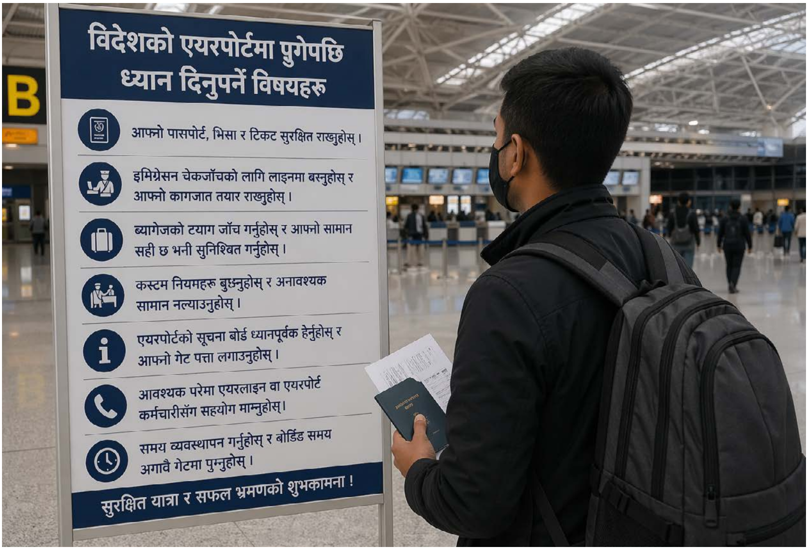
- तयार गरिएका आवश्यक कागजातहरु सबै ठीक छन् कि छैनन् पुनः चेक गरी एयरपोर्ट भित्र प्रवेश गरेपछि साइन बोर्ड हेरेर जुन एअरलाइन्सको टिकट लिएको छ त्यसको काउन्टरमा जानुहोस् । स्क्रिनमा उडान नम्बर र समय हेर्नु होला ।
- लगेज चेक इन (Check-in) गरेर बोर्डिङ पास लिइ सकेपछि प्रस्थान (Departure) साइन बोर्ड हेरेर अध्यागमन काउन्टरमा राहदानीमा भिसा तथा आवश्यक कागजात हेरेर छाप लगाइन्छ र त्यसपछि हाते ब्याग आदिको सुरक्षा जाँच गरेर आफ्नो उडान नम्बर लेखेको गेट नजिकै प्लेन चढ्न तयारी अवस्थामा बस्ने ।
- आफ्नो फ्लाइट नम्बर र उड्ने समय प्रतिक्षालयमा रहेको स्क्रिनमा हेर्नुहोस् वा माइकिङ भएको सूचना ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् र कर्मचारीले बोलाए पछि जहाजतर्फ जानुहोस्।
- कहिलेकाही अन्तिम समयमा पनि गेट नम्बर परिवर्तन हुन सक्छ सो को ख्याल गरी राख्नु होला। आफू समयमै पुगेर पनि कारणबस उडान ढिला भयो वा रद्द भयो भने हतास नमान्नुहोस किनकि सो को व्यवस्थापन विमान कम्पनीले गर्नेछ ।

४ ट्रान्जिट भनेको के हो ? कसरी पार गर्ने ?

- आफू जाने मुलुकमा पुग्नु अघि बाटोमा पर्ने अर्को देशको विमानस्थलमा रोकिने र त्यहाँबाट अर्को जहाज चढ्नुपर्ने अवस्थालाई ट्रान्जिट भनिन्छ। ट्रान्जिट भएको अवस्थामा आफ्नो अन्तिम गन्तव्यमा पुग्नु अघि अर्को देशको विमानस्थलमा विमान परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन्छ।
- ट्रान्जिट भएको अवस्थामा त्यो देशको एयरपोर्ट छाडेर बाहिर जानु हुँदैन। Transit वा Transfer वा Connections लेखेको साइन वोर्ड हेर्दै आफू पुग्ने गन्तव्य देशको Airlines Counter तर्फ जानुहोस्। यति अलमल भयो भने नजिकै देखिनुहुने विमानस्थलको अधिकारीलाई सोध्नुहोस्।
- बोर्डिङ पासमा उल्लेख भएको उडान नम्बर हेरी स्क्रिनमा जहाज कुन गेटबाट उड्ने हो पत्ता लगाई उक्त गेटमा पुगेर बस्नुहोस्।

५ विदेशको एयरपोर्टमा पुगेपछि ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

- गन्तव्य मुलुकको विमानस्थलमा पुगेपछि जहाजबाट झरेपछि Luggage Belt वा झोलाको चिन्ह लेखेको हेर्दै जाने र Immigration लेखिएको स्थानमा गई लाइनमा बस्ने । लाइन विदेशी, स्वदेशी, कूटनीतिक, अफिसियलको फरक हुन सक्छ ।
- आफ्ना सबै कागजातहरु देखाई पासपोर्टमा भिसा तथा Arrival को छाप लगाइ सकेपछि लगेज आउने स्थानमा गई ट्यागको नम्बर अनुसार एकिन गरेर आफ्नो सामान लिनुहोस्।
- सामान लिएपछि मात्र विमानस्थलबाट बाहिर निस्केर कोही लिन आउने भनेको भएमा कसरी भेट गर्ने भनेको छ सोही अनुसार गर्नुहोस् ।



६ बिदेशमा एआइको उपयोग

AI भनेको के हो?

AI (Artificial Intelligence) भनेको मानिसले जस्तै सोच्ने, बुझ्ने र काम गर्ने क्षमता भएको कम्प्युटर प्रणाली हो । पछिल्लो समयमा यसको प्रयोग र उपयोगिता अत्यधिक बढेको छ ।

कुन एआइ कसरी प्रयोग गर्ने ?

एआइका टुलहरू धेरै छन । ChatGPT, DeepSeek आदि प्रश्न सोध्न, लेख्न, सिक्न, भाषा अनुवाद गर्न निकै प्रचलित छन । कप्युटरमा वा मोबाइलमा डाउनलोड गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तै Google Assistant मा Hey Google भनेर बोलेर धेरै कुराहरू सोध्न सकिन्छ । Microsoft Copilot पनि बिभिन्न कुराहरू खोज्ने, लेख्ने, तस्बिर बनाउने आदि काममा उपयोग गर्छ । Google Translate ले भाषा वा बोलेको कुरा अनुवाद गर्न निकै सहयोग गर्दछ । संसारका धेरै भाषा तुरुन्त अनुवाद गरिदिन्छ । यसको सहयोगले भाषा नै नजान्ने व्यक्तिसँग मजाले कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

बिदेशमा एआइ कसरी शिक्षक, साथी, सहयोगी, डाक्टर, उद्दारकर्ता आदि बन्न सक्छ?

विदेशमा बस्दा AI लाई सही तरिकाले प्रयोग गर्नुभयो भने, यसले शिक्षक, साथी, सहयोगी, डाक्टर (मार्गदर्शक), र उद्दारकर्ता अर्थात सहयोगकर्ता जस्तै भूमिका खेल्न सक्छ। तर AI पूरै मानिसको विकल्प होइन, तर निकै उपयोगी चाहिँ हुन्छ।

१. शिक्षक (Teacher) को रूपमा

AI ले शिक्षक (Teacher) को रूपमा नेपाली, अंग्रेजी, अरबिक आदि भाषा सिकाउन सक्छ । त्यस्तै खाना पकाउन, बिभिन्न बिद्धुतीय तथा अन्य सामाग्रीहरू संचालन गर्न र कुनै पनि प्रकारको शीप सिक्न एआइले धेरै सहयोग गर्दछ । त्यस्तै स्थानीय कानूनको बारेमा जानकारी दिन सक्छ ।

२. साथी (Friend) को रूपमा

विदेशमा एक्लोपन हुँदा AI सँग कुरा गर्न सकिन्छ, मन हल्का बनाउन सकिन्छ, सकारात्मक सुझाव पाउन सकिन्छ, कहिलेकाहीँ सल्लाह र प्रेरणा पनि पाउँन सकिन्छ ।

३. सहयोगी (Helper) को रूपमा

दैनिक काममा चिठी मेसेज आदि लेखिदिने, बिभिन्न भाषामा अनुवाद गरिदिने, आफूले चाहना राखेको कुरा खोजिदिने कार्य गर्छ । चाहेको तस्विर, भिडियो नक्शा बनाउन पनि सहयोग गर्दछ ।

४. डाक्टरको रूपमा

AI ले स्वास्थ्य जानकारी दिन सक्छ, अस्पतालको रिपोर्ट उपलब्ध गराएर पनि धेरै सुझाबहरु लिन सकिन्छ । घरमै उपचार गर्न सकिने सामान्य रोगको लागि एआइ उपयोगी हुन सक्छ । तर यो डाक्टर होइन र पुरै भर पर्नु हुँदैन । गम्भीर समस्या भए अस्पताल नै जानुपर्छ ।

५. उद्दारकर्ताको रूपमा

समस्या पर्दा के गर्ने भनेर तुरून्त सुझाव दिन्छ । Emergency Number खोज्न मद्दत गर्छ जस्तै राजदूतावासको नम्बरहरु, प्रहरीको नम्बरहरु आदि। त्यस्तै कानुनी प्रक्रिया के छ भनेर पनि जानकारी दिन्छ ।

नेपाली भाषामा बोलेर सजिलै कसरी टाइप गर्ने

एन्ड्रोइड र आइफोन दुबैमा Gboard डाउनलोड गरेर नेपालीमा सजिलै टाइप गर्न सकिन्छ।

एन्ड्रोइड फोनमा (**Android**) आफ्नो फोनमा Google Play Store खोल्ने, Search मा "Gboard" लेख्ने, Gboard चयन गरेर Install गर्ने, Install भएपछि Settings → System → Languages & input → Keyboard मा जाने र Gboard Enable गर्ने अनि Gboard Settings मा गएर Languages → Add Keyboard गरी Nepali चयन गरी सजिलैसँग बोलेर टाइप गर्न सकिन्छ । त्यस्तै **आइफोन** (**iPhone**) **मा** App Store गइ Search मा "Gboard" लेख्ने र Gboard डाउनलोड (Get) गर्ने र Settings मा गइ General → Keyboard → Keyboards मा जाने अनि Add New Keyboard मा Gboard छान्ने । Gboard खोल्दा Languages मा गई Nepali Add गर्ने ।

यति गरेपछि Gboard मा 🌐 globe icon (पृथ्वीको चिन्हबाट) भाषा परिवर्तन गरी माइक्रोफोन 🎤 थिच्ने र बोलेपछि सजिलै टाइप गर्न सकिन्छ ।

७ विदेशमा रहँदा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

- सम्बन्धित देशको भाषा, धर्म, संस्कृति, रहनसहन, शासन पद्धति, पोशाक तथा कानुनका विषयमा अनावश्यक बहस नगर्ने । ती विषयहरूको बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ र तिनको सम्मान गर्नु पर्दछ ।
- करारनामा अनुसारको काम, तलब तथा अन्य सुविधा नपाए पनि होहल्ला नगर्ने, बल प्रयोग नगर्ने तथा हडताल जस्ता गतिविधिमा सहभागी नहुने । व्यक्तिगत समस्या भएमा सुपरभाइजर/म्यानेजरसँग सभ्य तरिकाले आफ्नो कुरा राख्ने ।
- जुन कम्पनीमा काम गर्न भनी गएको हो सो बाहेक अन्यत्र काम गर्न जानु गैरकानुनी हुने हुँदा कम्पनीको अनुमति बिना अन्यत्र काम नगर्ने ।
- करार अवधिभित्र अन्य कम्पनीमा धेरै तलबको लोभमा भागेर काम गरेमा गैरकानुनी भई जेल सजायसमेत हुन सक्ने सम्भावना भएकाले करार अवधि पूरा नगरी कम्पनी छाडेर अन्य कम्पनीमा नजाने ।
- मादक पदार्थ तथा लागूऔषधको खरिद, बिक्री तथा सेवन गर्नु गैरकानुनी भएकाले यस्ता पदार्थको खरिद, बिक्री वा सेवन नगर्ने। उक्त कार्यमा संलग्न भएमा जेल सजायसमेत हुन सक्छ ।
- विदेशमा कतै हिँड्दा आफ्नो परिचयपत्र सधैं साथमा लिएर मात्र हिँड्ने।
- आफू काम गर्ने मुलुकमा रहेको नेपाली राजदूतावास, स्थानीय प्रहरी तथा नेपाली कामदारहरूका संगठित संस्थाहरूको ठेगाना तथा सम्पर्क विवरण आफ्नो साथमा राख्ने ।
- गन्तव्य देशको रहनसहन र संस्कृतिको सम्मान गर्ने तथा महिलाहरूलाई जिस्काउने वा अभद्र व्यवहार गर्ने जस्ता कार्य नगर्ने ।
- सवारी तथा ट्राफिक नियमको पालना गर्ने। ट्राफिक नियम पालना नगर्दा जरिवाना लाग्न सक्ने तथा दुर्घटनामा परी ज्यानसमेत जान सक्ने खतरा हुन्छ ।
- कसैको उक्साहटमा लागेर बन्द, हडताल जस्ता गतिविधिमा सहभागी नहुने तथा नेतृत्व नगर्ने ।
- वैदेशिक रोजगारीमा रहँदा एक्लोपना महसुस हुन सक्छ । त्यसैले परिवारसँग नियमित सम्पर्कमा रहने र साथिभाइहरूसँग सुख-दुःख साटासाट गर्ने बानी बसाल्ने ।

- कोठामा बस्दा वा सुत्दा एयर कन्डिसनर (AC) को प्रयोग सही तरिकाले गर्ने।
- घाममा काम गर्दा पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने ।
- आफ्नो शारीरिक क्षमता भन्दा बढी ओभरटाइम काम नगर्ने । यसो गर्दा बिरामी पर्ने, दुर्घटना हुने तथा हृदयघातसमेत हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ ।
- कमाएको पैसा फजुल खर्च नगर्ने । बचत गरेको पैसा बैंकमार्फत आफ्नो परिवार वा नेपालमा रहेको आफ्नै खातामा पठाउने ।
- आफ्नो करार अवधिको ख्याल गर्ने। करार अवधि समाप्त भएपछि वा भिसाको म्याद नाघेपछि विदेशमा बसिरहँदा गैरकानुनी ठहरिन्छ।
- आफ्नो श्रम स्वीकृतिको अवधि पनि ध्यान दिने । श्रम स्वीकृतिको अवधि समाप्त हुन लाग्दा समयमै पुनः श्रम स्वीकृति नवीकरण गराउने ।
- राहदानी र भिसाको म्याद कहिले सकिन्छ ख्याल गरी समयमा नै नवीकरण गर्ने । सामाजिक सुरक्षा कोषमा नियमित रकम जम्मा गर्ने ।
- अनुमति बिना कुनै व्यक्ति, स्थान वा घटना/दुर्घटनाको भिडियो बनाउने, TikTok मा राख्ने कार्य नगर्ने । सामाजिक सञ्जालमा प्रकाशन वा कानूनी रूपमा निषेध गरिएको कुराहरु नगर्ने ।
- बाटोमा हिंड्दा कुनै दुर्घटना (एक्सिडेन्ट) भएको देखिएमा सम्बन्धित पीडित व्यक्तिलाई आफैं उठाउने, फोटो वा भिडियो खिच्ने प्रयास नगर्नु होला। यस्ता अवस्थामा तुरून्त प्रहरीलाई जानकारी गराउनु नै उचित हुन्छ । आफैंले कुनै पनि कार्य गर्दा कानूनी जटिलतामा पर्न सकिने सम्भावना रहन्छ।

८ डिजिटल ठगी (Cyber Fraud) सम्बन्धी जानकारी

- हाल ओमान मा विभिन्न प्रकारका डिजिटल ठगी (Cyber Fraud) का घटनाहरु बढ्दै गइरहेका छन्। अपरिचित व्यक्तिहरूले फोन, WhatsApp, Google Meet लगायतका माध्यमबाट सम्पर्क गरी विभिन्न बहानामा व्यक्तिहरूलाई विश्वासमा पार्ने प्रयास गर्ने गरेका छन्। त्यस क्रममा उनीहरूले OTP (One Time Password) माग्ने र सोही आधारमा सम्बन्धित व्यक्तिको बैंक खाताबाट रकम अनधिकृत रूपमा निकासी गर्ने घटनाहरु बढ्दै गएको पाइएको छ।

यस सम्बन्धमा सबैलाई निम्नानुसार सचेत रहन अनुरोध गरिन्छः

- आफ्नो व्यक्तिगत तथा गोप्य जानकारी (जस्तैः बैंक विवरण, पासवर्ड, OTP आदि) कुनै पनि अपरिचित व्यक्तिसँग कदापि साझा नगर्नुहोस्।
- बैंक तथा आधिकारिक संस्थाहरूले कहिल्यै पनि फोन वा अनलाइन माध्यमबाट OTP माग्दैनन् भन्ने कुरामा सजग रहनुहोस्।
- शंकास्पद फोन, सन्देश वा अनलाइन लिंकहरु प्राप्त भएमा तुरुन्तै अस्वीकार गरी सम्बन्धित निकाय वा प्रहरीलाई जानकारी गराउनुहोस्।
- डिजिटल माध्यम प्रयोग गर्दा आवश्यक सुरक्षा उपायहरु अपनाउनुहोस्।

९ ओमानमा घरेलु कामदार सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था

- नेपाल सरकारले खाडी मुलुकहरूमा घरेलु कामदारको रूपमा काम गर्न जाने विषयमा बन्देज लगाएको छ।
- उक्त सरकारी नीतिअनुसार नेपालबाट ओमानमा घरेलु कामदारको रूपमा वैधानिक रूपमा काम गर्न जान अनुमति छैन।तथापि हाल विभिन्न अवैधानिक माध्यम प्रयोग गरी केही नेपाली महिलाहरू ओमानमा घरेलु कामदारको रूपमा प्रवेश गरिरहेको पाइन्छ।
- यसरी अवैधानिक रूपमा घरेलु कामदारको रूपमा ओमान आई कार्यरत महिला कामदारहरू कुनै समस्यामा परेको अवस्थामा कानूनी रूपमा उद्धार गरी नेपाल फिर्ता पठाउन अत्यन्तै कठिन हुने गर्दछ।
- हाल नेपालका केही एजेन्टहरूले वैदेशिक रोजगारीको प्रलोभन देखाई भिजिट भिसामा ओमान ल्याउने र ओमानमा रहेका घरेलु कामदार आपूर्ति गर्ने मेनपावर अफिसहरूमा जिम्मा लगाई रकम असुल गर्ने गरेको पाइएको छ।

- ओमानमा घरेलु कामदार आपूर्ति गर्ने मेनपावर अफिसहरू ओमानको कानुनअनुसार दर्ता भई सञ्चालनमा रहेका छन र यस्ता मेनपावर अफिसहरूले घरेलु कामदार माग गर्ने व्यक्तिहरूसँग धेरै शुल्क लिई सामान्यतया कम्तीमा दुई वर्षको अवधिका लागि कामदार उपलब्ध गराउने गर्दछन्।
- यदि कुनै कामदारले करार अवधि पूरा नगरी काम छोडेमा, भागेमा वा काम नगरेमा, स्पोन्सरले मेनपावर अफिसलाई तिरेको रकम फिर्ता नदिँदासम्म भिसा क्यान्सिलेसन नगर्ने प्रचलन रहेको छ। यस्तो अवस्थामा भिसा अवधिभित्र स्वदेश फिर्ता हुन स्पोन्सरको अनुमति आवश्यक पर्ने भएकाले अप्ठ्यारो अवस्थामा समेत कामदार नेपाल फर्कन नसक्ने स्थिति उत्पन्न हुन सक्छ।

- ओमानको कानूनअनुसार कुनै कामदार स्पोन्सरबाट भागी अन्यत्र काम गरेको पाइएमा कम्तीमा एक महिनासम्म कैद सजाय तथा ४०० (चार सय) ओमानी रियाल जरिवाना हुने व्यवस्था रहेको छ।
- नेपालबाट भिजिट भिसामा ओमान आई भिसा परिवर्तन नगरेको अवस्थामा, भिजिट भिसाको म्याद सकिएको दिनदेखि प्रत्येक दिन १० (दश) ओमानी रियालका दरले बढीमा ५०० (पाँच सय) ओमानी रियालसम्म जरिवाना तिर्नुपर्ने कानूनी व्यवस्था छ।
- हाल विभिन्न एजेन्टहरूले राम्रो कामको प्रलोभन देखाई भिजिट भिसामा ओमान ल्याई अलपत्र पार्ने, पासपोर्ट कब्जा गर्ने तथा भिसा नथपिदिने जस्ता समस्याहरूका कारण ठूलो रकम जरिवाना लाग्ने अवस्था सिर्जना भएकोले धेरै नेपाली महिला दिदीबहिनीहरूले गम्भीर समस्या भोग्नु परिरहेको छ। तसर्थ, नेपाल सरकारले बन्देज लगाएको घरेलु कामदारको रूपमा काम गर्ने उद्देश्यले कुनै पनि एजेन्टको प्रलोभनमा परी ओमान नआउनुहुन राजदूतावास हार्दिक अनुरोध गर्दछ।
- ओमानको कानूनअनुसार ओमानको पब्लिक प्रोसिक्युसनको अनुमति बिना कुनै पनि व्यक्तिको घरमा प्रहरी समेत प्रवेश गर्न नपाउने व्यवस्था रहेको हुँदा, घरभित्र समस्या परेका महिला कामदारहरूलाई कसैले पनि प्रत्यक्ष रूपमा गएर उद्धार गर्न सक्ने सम्भावना अत्यन्तै सीमित हुन्छ।
- नेपालबाट धेरै महिला दिदीबहिनीहरु भिजिट भिसामा घरेलु काम गर्ने उद्देश्यले ओमान आउने गरेको पाइएको छ। भिजिट भिसामा ओमान प्रवेश गरिसकेपछि ओमानबाट एक्जिट नगरी पुनः कामदार भिसा लाग्न नसक्ने कानूनी व्यवस्था रहेको छ।
- नेपाल सरकारले बन्देज लगाएको तथा ओमानमा समस्या परेमा सहज रूपमा स्वदेश फिर्ता हुन नसकिने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै, कुनै पनि नेपाली महिला वा कामदार एजेन्टहरूको प्रलोभनमा परी घरेलु कामदारको रूपमा ओमान नआउनु होला ।
- ओमान कफाला प्रणाली लागू भएको मुलुक भएकाले स्पोन्सरको अनुमति बिना कुनै पनि कामदार भिसा वा करार अवधिभित्र स्वदेश फिर्ता हुन सक्दैन।
- भिसा तथा करार अवधिभित्र कुनै कामदार बाध्यतावश स्वदेश फिर्ता हुनुपर्ने अवस्थामा स्पोन्सरले आफ्नो लगानीको क्षतिपूर्ति माग गरेमा, सो रकम नबुझाई स्पोन्सरले भिसा क्यान्सिलेसन दिन इन्कार गर्न सक्ने व्यवस्था रहेको छ।
- पासपोर्ट र भिसा क्यान्सिलेसन नभएसम्म स्पोन्सरको अनुमति बिना कुनै पनि कामदार ओमान छोडी नेपाल फिर्ता (एक्जिट) हुन सक्दैन।
- कुनै पनि नेपाली श्रमिकले नेपालबाट श्रम स्वीकृति नलिई विदेशमा काम गर्ने उद्देश्यले यात्रा नगर्नु होला ।
- भिजिट भिसामा आउने व्यक्तिहरूले नेपालको विमानस्थलमा विदेश यात्राका क्रममा उत्पन्न हुने समस्याको जिम्मेवारी आफैंले वहन गर्ने घोषणा गरी यात्रा गर्ने भएकाले त्यस्ता व्यक्ति स्वयम् जिम्मेवार हुनुपर्ने हुन्छ ।

१० ओमानको कुनै पनि कम्पनीमा काम गर्न आउने कामदारले ध्यान दिनुपर्ने विषयहरू

- नेपालस्थित कुनै पनि मेनपावर कम्पनीमार्फत ओमानमा काम गर्न आउँदा, सम्बन्धित कम्पनीमा पुगेपछि गर्नुपर्ने कामको प्रकृति, प्राप्त हुने तलब, सेवा-सुविधा, खाना तथा बसोबासको व्यवस्था, साथै ती व्यवस्थाहरु कसले उपलब्ध गराउने भन्ने विषयमा मेनपावर कम्पनीबाट स्पष्ट जानकारी लिएर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गर्नुहोला ।
- कुनै पनि कामका लागि ओमान आउनु अघि नेपाल सरकारबाट अनिवार्य रूपमा श्रम स्वीकृति लिनुका साथै कम्पनीसँग भएको मूल करारनामा र मेनपावर कम्पनीले उपलब्ध गराएको करारनामा ध्यानपूर्वक अध्ययन गरी स्पष्ट बुझिसकेपछि मात्र वैदेशिक रोजगारीको लागि ओमान प्रस्थान गर्नुहोला ।
- स्पोन्सरले अनुमति नदिएमा स्वदेश फिर्ता हुन नसकिने अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । त्यसैले कम्तीमा करार अवधि (सामान्यतया दुई वर्ष) पूरा गरी काम गर्न सक्ने पूर्ण विश्वासका साथ मात्र ओमान आउने निर्णय गर्नुहोस्।

- प्रथम पटक ओमान प्रवेश गर्दा सामान्यतया बढीमा तीन महिनाको प्रवेश भिसा प्रदान गरिन्छ। कम्पनीमा पुगेपछि श्रमिकको मेडिकल परीक्षण गराई ओमानको सिभिल आइडी कार्ड श्रमिक ओमान आइपुगेको मितिले एक महिनाभित्र बनाइसक्नुपर्ने कानूनी व्यवस्था रहेको छ।
- यदि कम्पनीले तोकिएको समयभित्र सिभिल आइडी नबनाएमा प्रति महिना १० (दश) ओमानी रियालका दरले जरिवाना लाग्ने कानूनी व्यवस्था रहेको छ।
- केही कम्पनी वा मेनपावरहरूले नेपालमा स्वीकार गरिएको करारपत्रभन्दा कम

सेवा-सुविधा हुने गरी ओमान आएपछि पुनः अर्को करार गराउने प्रवृत्ति देखिने भएकाले, नेपालबाट आउँदा स्वीकार गरेको करारभन्दा कम सुविधा उल्लेख भएको कुनै पनि कागजात वा अफर लेटरमा हस्ताक्षर नगर्नुहोस् ।

- आफूले नबुझेको भाषा प्रयोग गरिएको वा खाली कागजमा कसैले हस्ताक्षर गराउन खोजेमा त्यस्ता कागजातहरूमा कहिल्यै पनि हस्ताक्षर नगर्नुहोस् ।
- ओमान सरकारले विदेशी कामदारका लागि न्यूनतम पारिश्रमिक तोकेको छैन। त्यसैले तपाईंको करारपत्रमा उल्लेख भएको तलब, सेवासुविधा तथा अन्य सुविधा कानूनी रूपमा मान्य हुन्छन् ।
- यदि नबुझी वा थाहा नपाई कम तलब वा कम सेवा-सुविधा उल्लेख भएको कागजातमा एकपटक हस्ताक्षर गरियो भने, सोही कागजातको आधारमा करार अवधिभर त्यही शर्तमा काम गर्नुपर्ने कानूनी बाध्यता रहन्छ ।
- नेपालमा मेनपावर अफिसमा स्वीकार गरी हस्ताक्षर गरेको करारपत्रभन्दा ओमानमा उपलब्ध गराइएको सेवा-सुविधा कम भएमा तुरुन्तै सम्बन्धित नेपाली मेनपावर कम्पनीलाई जानकारी गराई लिखित रूपमा गुनासो गर्नुहोस्। यदि त्यसबाट पनि समस्या समाधान नभएमा प्रमाणसहितका कागजातहरू संलग्न गरी नेपाली राजदूतावासमा लिखित निवेदन दिन सक्नुहुनेछ ।
- ओमानको कानून बमोजिम कुनै पनि कामदारले कम्पनीमा हड्ताल, गुटबन्दी वा अवैधानिक सामूहिक गतिविधि गरेमा कानूनी कारबाही हुने र कैद सजायसमेत हुन सक्ने भएकाले यस्ता क्रियाकलापमा संलग्न नहुनुहोस्।
- कम्पनीमा काम गर्ने क्रममा बिरामी परेमा चिकित्सकबाट प्राप्त मेडिकल रिपोर्ट पेश गरी कानूनी रूपमा बिरामी बिदा लिन सकिन्छ। केवल मौखिक रूपमा बिरामी भएको जानकारी दिंदा कम्पनीले बिदा नदिन सक्ने व्यवस्था रहेको छ।
- यदि कम्पनीले करार विपरीत काम गराउने, सेवा-सुविधा नदिने, तलब नदिने, करार अवधि समाप्त भएपछि पनि स्वदेश फिर्ताको अनुमति नदिने, पासपोर्ट नियन्त्रणमा राख्ने जस्ता कार्य गरेमा लेबर कोर्ट (श्रम अदालत) मा उजुरी गरी कानूनी प्रक्रियाबाट न्याय प्राप्त गर्न सकिने व्यवस्था रहेको छ।
- कुनै पनि कामदारको भिसा अवधि समाप्त भइसकेपछि कम्पनीले भिसा नथपिदिएको अवस्थामा अवैधानिक रूपमा ओमानमा बस्नु हुँदैन र समयमै स्वदेश फिर्ता हुन आवश्यक हुन्छ।
- ओमानको कानून विपरीत भिसा अवधि समाप्त भएपछि पनि अवैधानिक रूपमा ओमानमा बसिरहेमा जेल सजाय तथा ठूलो रकम जरिवाना तिर्नुपर्ने कानूनी व्यवस्था रहेको हुँदा यी विषयहरूमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ।

११ पुनः श्रम स्वीकृति/वैधानिकीकरण श्रम स्वीकृति सम्बन्धी जानकारी

- वैदेशिक रोजगार ऐनले श्रम स्वीकृति अनिवार्य गरेको छ। यसबाट कानूनी रक्षा, सामाजिक सुरक्षा, भन्सार छूट, श्रमिक कल्याणकारी रकम तथा बीमा रकम दावी र IPO भर्न सकिन्छ । तसर्थ समयमै श्रम स्वीकृति लिने र नवीकरण गर्ने गर्नुहोस् ।
- पुनः श्रम स्वीकृति पूर्ण अनलाइन प्रणालीबाट हुने हुदाँ कार्यालयमा उपस्थित हुनु पर्दैन। अनलाईन फारम र बीमा/सामाजिक सुरक्षा/कल्याणकारी कोषमा जम्मा गर्नुपर्ने रकम समेत अनलाईन प्रणाली मार्फत मात्रै भुक्तानी गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ । अनलाइन श्रम स्वीकृतिका लागि तलको लिंक प्रयोग गर्नुहोस् ।

  https://feims.dofe.gov.np/Common-Login.aspx
- रोजगारदातासँग भएको करार अवधि बमोजिम पुनः श्रम स्वीकृति लिन सकिन्छ ।
- श्रम स्वीकृतिका लागि राहदानी, सिभिल आइडी, कम्पनी परिवर्तन गरेको भए करार सम्झौता, घरेलु कामदारले अनुसूची -८ लगायतका कागजात पेश गर्नु पर्ने ।

- सामान्यतया श्रम स्वीकृतिको अवधि २ वर्षको हुन्छ । सो अवधि सकिनु भन्दा ९० दिन अगावै पुनः श्रम स्वीकृति लिनुहोला। नेपालको विमानस्थलबाट ओमान आउने दिनमा कम्तिमा पनि श्रम स्वीकृतिको म्याद ९० दिन बाँकी रहेको हुनु पर्दछ ।
- पुनः श्रम स्वीकृतिको लागि फारम भर्दा यस अगाडिको पासवर्ड बिर्सिएमा पासवर्ड रिसेट गर्न सकिन्छ । यसका लागि +९६८ ७१५९२५०६ मा WhatsApp बाट पासवोर्ड रिसेटका लागि आफ्नो राहदानीको प्रति सहित अनुरोध गर्नुहोला ।
- राजदूतावासबाट पुनः श्रम स्वीकृतिको लागि आवेदन पेश गरे पश्चात् आफ्नो टोकन Approve नभएमा राजदूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोला।
- टोकनमा उल्लेख भएको मितिमा मात्र तपाईँको फारम अनलाइन प्रणालीमा देखाउने भएकोले कसैको फारम छानेर स्वीकृत गर्न नसकिने हुन्छ ।
- आफ्नो श्रम स्वीकृति भए/नभएको जाँच्न तलको स्लिप वा वैदेशिक रोजगार विभागको Website https://dofe.gov.np/ गई अन्तिम श्रम स्वीकृतिको खोजि Search By मा आफ्नो राहदानी नम्बर प्रबिष्टि गरी हेर्न सक्नुहुन्छ ।
- श्रम स्वीकृति नलिई ओमानमा आउनु भई वैधानिकरूपमा कम्पनी क्षेत्रमा कार्यरत श्रमिकहरूले ओमानको राजदूतावासबाट वैधानिकीकरण श्रम स्वीकृति लिन सक्नुहुनेछ ।
- वैधानिकीकरण श्रम स्वीकृतिको लागि https://feims.dofe.gov.np/Common-Login.aspx मा गई System मा आफ्नो profile बनाईसके पश्चात बायोमेट्रिकको लागि राजदूतावासमा स्वयंम् उपस्थित हुन पर्नेछ ।

१२ पुनः श्रम स्वीकृति गर्दा लाग्ने हालको शुल्क विवरण (२ वर्ष अवधिको श्रम स्वीकृति गर्दा)

वर्ष (उमेर)	प्रिमियम/ म्यादी जीवन विमा	सामाजिक सुरक्षा प्रिमियम	कल्याणकारी कोष रकम	श्रम स्वीकृतिको कूल खर्च
बर्ष १८-३५	रू ३७०८।-	रू २५९६।-	रू १५००।-	रू ७८०४
बर्ष ३६-५०	रू ४९३१।-	रू २५९६।-	रू १५००।-	रू ९०२७
बर्ष ५१-६४	रू ९४६३।-	रू २५९६।-	रू १५००।-	रू १३५५९

(समय समयमा परिवर्तन हुन सक्ने हुनाले पछिल्लो अपडेट हेर्नुहोला)

१३ सामाजिक सुरक्षा योजनासम्बन्धी जानकारी

- दुर्घटना र अशक्तता सुरक्षा योजना, आश्रित परिवार सुरक्षा योजना, वृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना तथा औषधी उपचार, स्वास्थ्य र मातृत्व सुरक्षा योजनामा सहभागी हुनको लागि सामाजिक सुरक्षा योजनामा आवद्ध हुनुहोस् ।
- वैदेशिक रोजगारीमा रहेका श्रमिकको लागि २०७९ चैत्र ८ बाट सुरु भएको ।
- पूर्ण सुरक्षित, जोखिमरहित, सरकारको प्रत्याभूति, लगानी दूरूपयोग हुने संभावना नरहेको, कुनै भ्रममा पर्नु नपर्ने ।
- जम्मा गर्नु पर्ने न्यूनतम रकमः आधारभूत पारिश्रमिकको २१.३३% (रू २५९६/-)
- आधारभूत पारिश्रमिक रू १२१७०।- महँगी भत्ता ७३८०।- गरी जम्मा न्यूनतम पारिश्रमिक - १९९५०/-
- बढीमा जम्मा गर्न सकिने रकमः आधारभूत पारिश्रमिकको तीन गुणासम्म रू ३६५१०/-
- वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा कामदारले श्रम स्वीकृति लिने क्रममा नै सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध भएको हुन्छ। तर प्रारम्भमा एक महिनाको मात्र योगदान (शुल्क) बुझाइएको हुन्छ। यदि कामदारले प्रत्येक महिना नियमित रुपमा योगदान रकम बुझाएन भने सामाजिक सुरक्षा कोषबाट प्राप्त हुने सेवा तथा सुविधाहरु उपभोग गर्न सकिँदैन। त्यसैले प्रत्येक महिना समयमै सामाजिक सुरक्षा शुल्क अनिवार्य रुपमा बुझाउनु आवश्यक हुन्छ।
- नेपालमा रहेका आफ्ना परिवारका सदस्यहरुले सामाजिक सुरक्षा कोषबाट प्रदान गरिने सुविधा उपभोग गर्नका लागि सम्बन्धित कामदारले आफ्नो केवाईसी (KYC) विवरण स्वयं अद्यावधिक (अपलोड) गर्नुपर्ने हुन्छ। केवाईसीमा पूर्ण विवरण भरिसकेपछि फोटोसहितको परिचयपत्र (आईडी) प्राप्त हुन्छ। उक्त परिचयपत्रको आधारमा नेपालमा स्वास्थ्य बीमा लगायत अन्य सुविधाहरु उपयोग गर्न सकिन्छ।
- सामाजिक सुरक्षा कोषमा प्रत्येक महिना योगदान रकम जम्मा गर्न मोबाइल बैंकिङ, e-Sewa, connect IPS, Khalti लगायतका डिजिटल वालेटहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- कुनै समस्या परेमा SSF को WhatsApp/Viber Number- +९७७ ९८५१३५१७५४ र हटलाइन नं. ११९६ मा सम्पर्क गर्न सकिने ।

१४ सामजिक सुरक्षा योजनाका प्रकार

सामजिक सुरक्षा योजनाका प्रकार

- दुर्घटना र अशक्तता सुरक्षा योजना
- आश्रित परिवार सुरक्षा योजना
- वृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना (अवकाश/निवृतिभरण)
- औषधी उपचार, स्वास्थ्य र मातृत्व सुरक्षा योजना

दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजना

- दुर्घटना भएमा औषधि उपचारको ७ लाखसम्म उपचार खर्च
- अस्थायी रुपमा अशक्त भएमा- काममा नफर्किएसम्म न्यूनतम पारिश्रमिकको ६०% ले हुन आउने रकम
- स्थायी रुपमा अशक्त भएमा -अशक्तताको अनुपात बमोजिम -आजीवन मासिक निवृतिभरण

आश्रित परिवार सुरक्षा योजना/योगदानकर्ताको मृत्यु भएमा

- जम्मा भएको रकमको प्रतिफल सहित फिर्ता
- आश्रित परिवारलाई प्रति महिना न्यूनतम पारिश्रमिकको ४०% का दरले जीवनभर निवृत्तिभरण
- शैक्षिकवृत्ति १८ वर्ष ननाघेका छोराछोरी लाई न्यूनतम पारिश्रमिकको ४०% ले हुन आउने रकमको दामाशाहीले ।
- अन्तिम संस्कार खर्च - रू. २५,०००/-

वृद्ध अवस्था सुरक्षा योजना

- ६० वर्ष उमेर पुगेपछि योगदानको आधारमा आजीवन निवृत्तीभरण पाउने
- समय समयमा मुद्रास्फीति समायोजन हुँदै पेन्सन बढ्दै जाने
- १८० महिना भन्दा कमको योगदान भएमा एकमुष्ठ निकाल्न सकिने
- निवृत्तिभरण पाइरहेको व्यक्तिको मृत्यु भएमा पति वा पत्निलाई ५० प्रतिशत निवृत्तीभरण

औषधी उपचार, स्वास्थ्य र मातृत्व सुरक्षा योजना

- योगदानकर्ताले नेपालमा उपचार गराएको हकमा योगदानकर्ताको पति/पत्नी र सगोलका १८ वर्ष सम्मको छोराछोरीले नेपालमा भर्ना नभई गरिने उपचारमा वार्षिक रू २५ हजार र भर्ना भएर गरिने उपचारमा रू १ लाखसम्म दावि गर्न पाउने । २० प्रतिशत रकम योगदानकर्ता आफैंले व्यहोर्नुपर्ने ।
- सन्तती जन्मिएमा प्रति शिशु जन्ममा-१ महिनाको आधारभूत पारिश्रमिक बराबरको शिशु स्याहारका लागि प्रदान हुने ।

१५ बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

राहदानी (पासपोर्ट) सम्बन्धी

- **राहदानीको (पासपोर्ट) म्याद कति समय बाँकी भएको अवस्थामा नवीकरण (Renew) गर्न सकिन्छ ?**

  सामान्यतया पासपोर्टको म्याद एक वर्ष भन्दा कम भएको अवस्थामा पासपोर्ट नवीकरण (Renew) गर्न सकिन्छ ।

- **विदेशमा रोजगारीमा रहेका कामदारले पासपोर्ट कहाँबाट नवीकरण (Renew) गर्न सक्छन् ?**

  रोजगारीको सिलसिलामा गन्तव्य मुलुकमा रहेका कामदारहरूले नेपाली राजदूतावासबाट पासपोर्ट नवीकरण (Renew) गर्न सक्छन । समय समयमा हुने पासपोर्ट सम्बन्धी घुम्ती शिविरमा गएर पनि नवीकरण गर्न सकिन्छ ।

- **राहदानी नवीकरण (Renew) का लागि के के कागजात चाहिन्छ ?**

  सक्कल पासपोर्ट र नागरिकताको फोटोकपी अनिवार्य चाहिन्छ ।

- **राहदानी नवीकरण गर्न आउँदा फोटो लिएर आउनु पर्छ कि पर्दैन ?**

  नेपाली राजदूतावासबाटै अनलाइन प्रविधिबाट फोटो खिचिने भएकाले व्यक्तिले फोटो ल्याउनु पर्दैन ।

- **राहदानी नवीकरण शुल्क वापत कति रकम तिर्नु पर्छ ?**

  शुल्क वापत ओमानी रियाल २० (बीस) लाग्दछ तर पासपोर्ट हराएको वा ड्यामेज भएको अवस्थामा ३० (तीस) ओमानी रियाल शुल्क लाग्दछ ।

- **भिसा लाग्नको लागि राहदानीको म्याद न्यूनतम कति हुनु पर्दछ ?**

  भिसा लाग्नका लागि पासपोर्टको म्याद न्यूनतम ६ महिना हुनु पर्दछ ।

- **राहदानी बनाउन आउँदा फारम कसरी भर्ने ?**

  पासपोर्टको अनलाइन आवेदन फारम नेपाली राजदूतावास मस्कटको वेबसाइटमा उपलब्ध छ । उक्त फारम आफै वा कोही स्वयंसेवक मार्फत भरेर राजदूतावासमा आँउदा छिटो एवं सजिलो हुन्छ ।

- **राहदानी बनाउन कति समय लाग्छ ?**

  राहदानी बनाउनका लागि राहदानी विभाग नेपालमा पठाउनुपर्ने भएकोले साधारणतया ३० दिन देखि ६० दिनको समय लाग्दछ ।

- **पासपोर्ट तयार भएको जानकारी कसरी पाउन सकिन्छ ?**

  राजदूतावासको आधिकारिक फेसबुक पेजमा पासपोर्ट तयार भएको सूचनामा सम्बन्धित व्यक्तिको नाम सहितको विवरण राखिएको हुन्छ। उक्त फेसबुक पेज हेरेर जानकारी पाउन सकिन्छ ।

- **नयाँ पासपोर्ट लिनको लागि राजदूतावासमा आउँदा कुन कागजात ल्याउनु पर्दछ ?**

  सक्कलै पुरानो पासपोर्ट र राजस्व तिरेको रसिद लिएर आउनु पर्दछ। आफै स्वयम् आउन नसक्ने अवस्थामा उल्लेखित कागजात सहित आफू सट्टा आउने व्यक्तिको नाममा मञ्जुरीनामा लेखी सही छाँप गरी दिनुपर्नेछ।

संस्थागत मागपत्र प्रमाणीकरण सम्बन्धी

संस्थागत मागपत्र प्रमाणीकरणका लागि के कस्ता कागजपत्र चाहिन्छ ?

What document should be submitted for Institutional Demand Attestation?

1. Work Permit Approval (Mazunia)
2. Demand Letter attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
3. Power of Attorney "Attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman"
4. Recruitment/InterpartyAgreement between the Company and Recruitment Agency of Nepal. Attested from the Chamber of Commerce and Industry or from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
6. Letter of Guarantee: Addressed to the Foreign Employment Department of Nepal and Attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
7. Employment Contract: Attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
8. Application for Guarantee and Undertaking addressed to the Embassy of Nepal
9. Copy of the Sponsor's ID/Residence Permit
10. Copy of Commercial Registration (CR) of Oman
11. Copy of Registration Certificate of Manpower Agency of Nepal
12. Copy of tax clearance Certificate of Manpower Agency of Nepal
13. Permanent Account Number (PAN) registration Certificate of Nepal

- **संस्थागत मागपत्र प्रमाणीकरणका लागि कागजपत्रहरू लिएर राजदूतावासमा आउनु पर्छ ?**

संस्थागत मागपत्र प्रमाणीकरणका लागि कागजात पेश गर्न राजदूतावासमा अनिवार्य रुपमा उपस्थित हुनुपर्ने छैन । आवश्यक कागजातहरु तयार गरी ती कागजातहरुको स्क्यान प्रतिलिपि राजदूतावासको आधिकारिक अनलाइन पोर्टलमार्फत अपलोड गर्नुपर्नेछ । राजदूतावासले प्राप्त कागजातहरुको आवश्यक अध्ययन तथा मूल्याङ्कन गर्नेछ । सो क्रममा सम्बन्धित कम्पनीका विषयमा थप जानकारी आवश्यक परेमा, कम्पनीका आधिकारिक पदाधिकारीलाई राजदूतावासमा छलफल (मिटिङ्ग) का लागि बोलाउन सकिनेछ । आवश्यक ठहरेमा कम्पनीको स्थलगत अवलोकन (भिजिट) गरी कम्पनीको वास्तविक अवस्था मूल्याङ्कन गरिनेछ । उक्त मूल्याङ्कनका आधारमा मागपत्र प्रमाणीकरण गर्ने वा नगर्ने सम्बन्धमा अन्तिम निर्णय राजदूतावासबाट गरिनेछ ।

- **कागजात पठाउनका लागि राजदूतावासको आधिकारिक (Embassy's Official online link) कुन हो ?**

  www.demand.nepalconsular.gov.np

- **मागपत्र प्रमाणीकरण सम्बन्धी कागजात नेपालबाट पेश गर्न मिल्छ ?**

रोजगारदाता कम्पनीले आफ्नो कम्पनीका लागि कामदार माग गर्ने प्रक्रिया भएको हुनाले गन्तव्य मुलुकका सम्बन्धित कम्पनीले मात्रै मागपत्र प्रमाणीकरण सम्बन्धी कागजात पेश गर्नु पर्छ ।

- **मागपत्र प्रमाणीकरणका लागि कति शुल्क लाग्छ ?**

मागपत्र प्रमाणीकरणका लागि तपसिल बमोजिम दरले शुल्क लाग्छ
– २५ जना सम्म कामदारहरुको सङ्ख्या भएमा ९६ रियाल
– २६ जना देखि १०० जना सम्म कामदार सङ्ख्या भएमा ११५ ओमानी रियाल
– १०१ जना भन्दा बढी कामदारहरुको सङ्ख्या भएमा १३४ ओमानी रियाल

- **शुल्क वापतको रकम कहाँ र कसरी भुक्तानी गर्न सकिन्छ ?**

मागपत्र स्वीकृत भएपश्चात नेपाली राजदूतावास, मस्कटमा वा राजदूतावासको राजस्व खातामा अनलाइन पेमेन्ट मार्फत सम्बन्धित कम्पनीले रकम भुक्तानी गर्न सक्छ वा सिधै नगद भुक्तानी गर्न पनि सकिन्छ ।

व्यक्तिगत माग प्रमाणीकरण सम्बन्धी

■ व्यक्तिगत माग प्रमाणीकरणका लागि कस्ता कागजात चाहिन्छ ?

What Documents are needed for Individual Demand Attestation?

1. Work Permit Approval (Mazunia)
2. Employment Contract: Attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
3. Offer Letter- attested from the Chamber of Commerce and Industry OR from the Ministry of Foreign Affairs of Oman
4. Application for Guarantee and Undertaking addressed to the Embassy of Nepal
5. Copy of Employment Visa of the workers
6. Copy of Passport of the workers
7. Copy of the Sponsor's ID/Residence Permit
8. Copy of Commercial Registration (CR) of Oman
9. Proof of selection/communication
10. Relationship Certification attested by the Consular Services Department, in case of relatives
11. In case of returned workers old Civil card of Oman
12. Proof of transfer to Oman if transferred from other countries/Multinational companies
13. In case of government job in Oman- Request letter from the Government authorities of Oman or foreign Diplomatic Missions (Any one of them)
14. Life Insurance and Medical Insurance Certificate.

■ कम्पनीले भिसा लगाइदिएको अवस्थामा सिधै विदेश आउन मिल्छ कि मिल्दैन ?

कम्पनीले भिसा लगाइदिएको आधारमा मात्रै सिधै विदेश आउन मिल्दैन । यसको लागि सम्बन्धित कम्पनीले व्यक्तिगत माग प्रमाणीकरण सम्बन्धी कागजातहरु राजदूतावासमा पेश गरी स्वीकृत भए पश्चात मात्र नेपालबाट श्रम स्वीकृति लिएर आउन सकिन्छ ।

■ पेश गर्नुपर्ने कागजातको नमूना र यसको प्रक्रियाको वारेमा कहाँबाट जानकारी पाउन सकिन्छ?

चाहिने कागजातको नमूना र यसका प्रक्रियाको बारेमा विस्तृत जानकारीका लागि नेपाली राजदूतावासको वेबसाइटमा आवश्यक जानकारी पाउन सकिने छ ।

- **व्यक्तिगत माग सम्बन्धी कागजात प्रमाणीकरणका लागि राजदूतावासमा शुल्क कति लाग्छ ?**

व्यक्तिगत माग सम्बन्धी कागजात प्रमाणीकरणका लागि ३२ रियाल राजश्व तिर्नु पर्दछ ।

- **शुल्क वापतको रकम कहाँ र कसरी भुक्तानी गर्न सकिन्छ ?**

कागजात स्वीकृत भएपश्चात गन्तव्य मुलुकको सम्बन्धित कम्पनीले नेपाली राजदूतावास, मस्कटमा नगद वा राजदूतावासको राजस्व खाता नं. मा अनलाइन पेमेन्ट मार्फत भुक्तानी गर्नु पर्छ ।

घरेलु महिला कामदार सम्बन्धी प्रश्नोत्तर

- **ओमान लगायतका खाडी मुलुकहरूमा घरेलु कामदारका रूपमा काम गर्न नेपाल सरकारले बन्देज गरेको छ तर के भिजिट भिसामा आएर काम गर्न मिल्छ ? भिजिट भिसा वर्किङ भिसामा परिवर्तन हुन्छ ?**

भिजिट भिसा घुम्ने प्रयोजनका लागि हो । तसर्थ यस्तो भिसा लगाएर आएपछि निश्चित समय घुमेर फर्कनु पर्दछ । ओमान सरकारबाट जारी भिसा नीति अनुसार भिजिट भिसा वर्किङ भिसामा ओमानमा नै परिवर्तन हुदैन ।

- **भिजिट भिसामा तोकिएको समय भन्दा बढी समय बसेको अवस्थामा कस्तो जरिवाना हुन्छ ?**

भिसामा तोकिएको म्याद भन्दा बढी समय विदेशी मुलुकमा बस्न मिल्दैन । यदि बसेको खण्डमा प्रति दिन १० ओमानी रियालका दरले र अधिकतम ओमानी रियाल ५०० सम्म जरिवाना लाग्दछ ।

- **कस्ता घरेलु महिला कामदारले बिदामा नेपाल गई स्वीकृत लिएर ओमान फर्कन सक्छन् ?**

सन् २०२४ को सेप्टेम्बर ३० सम्म ओमान आएका घरेलु महिला कामदारहरु बिदामा नेपाल गएर सोही स्पोन्सरको घरमा फर्कन चाहेमा राजदूतावासबाट अनुसूची ८ को फारम भरी राजदूतावासको सिफारिसमा पुन:श्रम स्वीकृति लिन सक्ने प्रावधान रहेको छ ।

■ अनुसूचि -८ सिफारिसको लागि के कस्ता कागजातहरू चाहिन्छ ?

१. करार सम्झौता
२. कमिटमेन्ट लेटर
३. लाइफ इन्स्योरेन्स र मेडिकल इन्स्योरेन्स गरेको प्रमाण
४. कामदारको पासपोर्ट, भिसा र ओमानको Civil Id Card को प्रतिलिपि
५. सन् २०२४ को सेप्टेम्बर ३० भन्दा अगाडि ओमान आइसकेको खुल्ने गरी पासपोर्टमा लागेको आवागमन छाप वा पुरानो भिसाको कपी
६. रोजगारदाताको ओमानी परिचयपत्रको प्रतिलिपि

श्रम स्वीकृति सम्बन्धी

श्रम स्वीकृति कसले लिनु पर्छ ?

- पहिलोपटक वैदेशिक रोजगारीमा आउने कामदारले अनिवार्य रूपमा श्रम स्वीकृति लिनु पर्छ ।
- गन्तव्य मुलुकबाट नेपाल गई पुनः फर्कने कामदारहरूले पनि श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ ।

बिदामा नेपाल गई फर्कने सबै कामदारहरूको लागि श्रम स्वीकृति जरूरी हुन्छ ?

श्रम स्वीकृतिको म्याद ९० दिन भन्दा कम हुने कामदारहरूले अनिवार्य श्रम स्वीकृति लिनु पर्दछ । सो भन्दा बढी म्याद हुनेहरूको हकमा भने जरूरी छैन ।

श्रम स्वीकृति कहाँबाट लिन सकिन्छ ?

- पहिलोपटक वैदेशिक रोजगारीमा आउने कामदारले वैदेशिक रोजगार विभाग र श्रम स्वीकृति प्रदान गर्न तोकिएका साते प्रदेशका श्रम तथा रोजगार कार्यालयहरूबाट
- पुनः श्रम स्वीकृति वैदेशिक रोजगार विभाग, श्रम तथा रोजगार कार्यालय वा विदेशस्थित नेपाली कूटनीतिक नियोगबाट
- व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति तथा पुनः श्रम स्वीकृति स्थानीय पालिका अन्तर्गतका रोजगार सेवा केन्द्रमार्फत अनलाइन आवेदनको सेवा लिन सकिनेछ ।

के नेपाली राजदूतावास मस्कटबाट पुनः श्रम स्वीकृति लिन सकिन्छ ?

एक पटक श्रम स्वीकृति लिएर विदेश आएका कामदारहरूले नेपाली राजदूतावासबाट पुनः श्रम स्वीकृति लिन सकिन्छ । नेपाली राजदूतावास मस्कटले सन २०२३ जुन १ देखि यो सेवा प्रदान गर्दै आएको छ ।

पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि नेपाली राजदूतावास आउनु पर्छ वा पर्दैन ?

पुनः श्रम स्वीकृति सम्बन्धी सम्पूर्ण काम अनलाइनबाटै हुने भएकाले राजदूतावास आइरहनु पर्दैन । अनलाइनबाटै आवेदन गर्न सकिन्छ ।

पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि कुन कुन कागजातहरू चाहिन्छ ?

अनलाइन आवेदन गर्दा निम्न डकुमेन्ट स्क्यान कपी प्रविष्टि गर्नुपर्दछ।

१) तस्विर (Passport Size Photo)

२) तस्विर भएको राहदानीको पेज

३) राहदानीमा लागेको आगमन र प्रस्थान (Arrival/Departure) को विवरण खुल्ने पेजहरु,

४) करार सम्झौता

५) पुरानो श्रम स्वीकृति

६) भिसा/Civil ID card

पासपोर्टमा आगमनको छाप नभएको खण्डमा ओमान Entry भएको प्रमाणित हुने कागजात जस्तै ओमानको भिसा, Valid Omani ID वा अन्य कुनै प्रमाण पेश गर्न सक्नुहुनेछ ।

पुनः श्रम स्वीकृतिको लागि फारम भर्ने तरिका के हो ?

- वैदेशिक रोजगार विभागको सफ्टवेयर मार्फत आवेदन गर्न सकिनेछ । https://feims.dofe.gov.np/common-login.aspx

पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि देश परिवर्तन गर्न मिल्छ कि मिल्दैन ?

पुनः श्रम स्वीकृतिको लागि देश भने परिवर्तन गर्न पाइदैन।

पुनः श्रम स्वीकृतिको फारम भर्ने प्रक्रियाको सम्बन्धमा कहाँबाट जानकारी पाउन सकिन्छ ?

फारम भर्ने तरिकाको बारेमा वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइटमा राखिएको भिडियोबाट आवश्यक जानकारी पाउन सकिन्छ ।

कुन वेभपेज वा सफ्टवेयर मार्फत फारम भर्न सकिन्छ ?

वैदेशिक रोजगार विभागको सफ्टवेयर मार्फत आवेदन गर्न सकिनेछ । https://feims.dofe.gov.np/common-login.aspx

फारम भर्ने तरिका एवं प्रक्रियाको बारेमा वैदेशिक रोजगार विभागको वेबसाइटमा राखिएको भिडियो हेर्नुहोस् ।

फारम भर्दा ध्यान दिनु पर्ने विषयहरू के के हुन ?

- सामान्यतया विवरणहरू यस अघिनै श्रम स्वीकृति लिँदा भरिएको हुन्छ ।
- यदि यसअघि विवरण भरिएको छैन भने सिस्टममा पुरै विवरणहरु भर्नु पर्छ ।
- पहिले लिएको श्रम स्वीकृतिका आधारमा पुनः श्रम स्वीकृति पाइने हो ।
- कतिपय विवरणहरु सिस्टमले पासपोर्ट विभागबाट स्वतः लिएको हुन्छ । जसलाई हामीले परिवर्तन गर्न सकिदैंन ।

पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि कुन कुन शीर्षकमा रकम जम्मा गर्नु पर्दछ ?

- कल्याणकारी कोष (Foreign Employment Welfare Fund)
- बीमा (Foreign Employment Insurance)
- सामाजिक सुरक्षा कोष (Social Security Fund)

पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि जम्मा गर्नुपर्ने रकम कसरी भुक्तानी गर्न सकिन्छ ?

सम्बन्धित व्यक्तिले सोझै विद्युतीय भुक्तानी प्रणाली जस्तै (Connect IPS / E–Sewa / Khalti) आदि मार्फत पनि तिर्न सकिनेछ ।

कस्तो अवस्थामा राजदूतावासबाट पुनः श्रम स्वीकृति लिन सकिदैन ?

पहिले लिएको श्रम स्वीकृतिका आधारमा पुनःश्रम स्वीकृति पाइने हो तसर्थ पुरानो श्रम स्वीकृति लिँदा आँखा वा औँठाछाप (Biometric) दर्ता गर्नुभएको छैन भने अनलाइनबाट पुनः श्रम स्वीकृति लिन मिल्दैन।

यसको लागि वैदेशिक रोजगार कार्यालयमा आँखा वा औँठाछाप दर्ता भएको हुनुपर्छ।

श्रम स्वीकृति किन जरूरी हुन्छ ?

- वैधानिकता प्रदान गर्न
- तथ्याँक, सूचना व्यवस्थापनमा सहयोग
- कामदारको उद्दारमा सहजताका लागि
- कानूनले कामदारलाई दिएको विभिन्न किसिमका छूट सुविधाको उपयोग गर्न
- वैदेशिक रोजगार वोर्डको सचिवालयबाट प्राप्त हुने सुविधा प्राप्त गर्न
- सामाजिक सुरक्षा कोषमा आवद्धताका लागि

श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारमा गएका कामदारहरूलाई वैदेशिक रोजगार वोर्डबाट कस्तो किसिमको सुविधा उपलब्ध हुन्छ ?

- अंगभंग भएका कामदारहरूलाई अंगभंगको प्रकृति अनुसार ३ देखि १०० प्रतिशत सम्म आर्थिक सहायता प्रदान गर्ने ।
- गम्भीर विरामी परेका कामदारहरूलाई आर्थिक सहायता -जस्तै मुटु तथा मृगौला रोग जस्ता अन्य प्राण घातक रोगहरूमा
- कामदारको मृत्यु भएमा गन्तव्य मुलुकमा अलपत्र परेका शव नेपाल लैजान वजेटको व्यवस्था गर्ने
- त्रिभुवन विमानस्थलबाट मृतकको घरसम्म शव ढुवानीको व्यवस्था (नजिकको मोटरबाटोबाट)
- आश्रित परिवारलाई दश लाख रूपैँयासम्म क्षतिपूर्ति ।
- छोराछोरीलाई छात्रवृत्ति सहायता ।

१६ ओमानको श्रम कानून सम्बन्धी जानकारी

विदेशी कामदारहरूका सन्दर्भमा श्रम कानुनका प्रमुख प्रावधानहरू के के छन् ?

- सन् २०२३ जुलाई २५ मा नयाँ श्रम कानून जारी भएको छ ।
- यसले पुरानो श्रम कानून The Labour Law (2003) लाई प्रतिस्थापन गरेको छ
- उपदान पाउने साविकको व्यवस्थामा परिवर्तन गरेर बचत प्रणाली लागु गर्ने र त्यो रकम कामदारले एकमुष्ठ पाउँने व्यवस्था गरेको छ ।
- रोजगारदाताबाट कामदारले पोस्ट सर्भिस ग्रेच्युटीको रकम पाउनेछ ।
- कानुनमा उल्लेख भएबमोजिम उपदान प्राप्त गर्ने हकदार हुनेछ ।
- आफ्नो सेवा अवधि र अन्तिम आधारभूत ज्याला उपदानको गणनाको लागि आधार मानिने
- सेवाको अवधि एक वर्षभन्दा कम भएमा उक्त उपदान दिइने छैन।
- कम्पनीले कुनैपनि कामदारलाई जबरजस्ती काममा लगाउन र निकाल्न पाउने छैन ।
- यसरी जबरजस्ती कामबाट निकाल्यो भने कामदारले ३० दिन भित्र लेबर कोर्टमा उजुरी गर्न सक्छ ।
- कुनै पनि कर्मचारीलाई वर्ग, जाति एवं लैङ्गिक आधारमा भेदभाव गरेर कामबाट निकाल्न पाउने छैन ।
- कामदार बर्खास्ती गलत भएको प्रमाणित भएमा कम्पनीले पुनः काममा फर्काउनु पर्ने वा ३ देखि १२ महिनासम्मको क्षतिपूर्ति भराउन सकिने प्रावधान रहेको ।
- करार सकिएको ६० दिन भित्र गैर ओमानी कामदारलाई घर पठाउनु पर्नेछ ।
- बिदामा रहेको कामदारको कम्पनीले करार खारेज गर्यो भने विदा सकिएको दिनबाट गणना सुरू हुनेछ ।
- कम्पनीले २ महिना भन्दा बढी अवधिको तलब दिएको छैन भने सम्बन्धित व्यक्तिले काम छोड्न सक्छ ।
- २०० जना भन्दा वढी कामदार हुने कम्पनीमा अनिवार्य रूपमा नर्स राख्नुपर्नेछ ।
- कम्पनीले कामदारको पासपोर्ट वा पर्सनल डकुमेन्ट कामदारको लिखित अनुमति विना होल्ड गरेर राख्न नपाउने व्यवस्था छ।
- कामदार बिरामी भएर काममा आउन नसकेको हो भने त्यसको मेडिकल सर्टिफिकेट पेश गर्नुपर्नेछ । त्यस सम्बन्धी निर्णय सम्बन्धित निकायले गर्नेछ ।
- कम्पनीले दुई महिना भन्दा बढी समयावधिको तलब दिएको छैन भने कामदारले काम छोडन सक्छ तर यसरी काम छोड्दा पनि सुविधा भने कटौती हुँदैन ।

१७ कामदारको कार्य समय तथा बिदा सम्बन्धी व्यवस्था

- कामदारलाई दिनको ८ घण्टा र हप्ताको ४० घण्टा भन्दा वढी काममा लगाउन नपाइने ।
- यो भन्दा वढी समय काममा लगाउँदा ओभरटाइम सुविधा दिनु पर्ने ।
- ओभरटाइम सुविधा दिएर पनि दिनको बाह्र घण्टा भन्दा वढी काममा लगाउन नपाइने ।
- रमदानको समयमा कार्यसमय दिउँसोको काममा तलवमा पच्चिस प्रतिशत थप गरेर ओभरटाइम सुविधा र रातिको समयमा पचास प्रतिशत थप हुने ।
- सेवा अवधि १ बर्ष पुरा भएको कामदारले वर्षमा तीस दिनको बिदा पाउने ।

१८ घर जग्गा वा सम्पत्ति बेच बिखन गर्न वा सम्बन्ध बिच्छेद गर्न वा अन्य कार्यका लागि अधिकृत वारेसनामा प्रमाणीकरण गर्न के गर्नु पर्छ होला?

नेपाली नागरिकको हकमा अधिकृत वारेसनामा दिने (नेपाली नागरिक) ले महामहिम राजदूतको रोहवरमा अधिकृत वारेसनामामा सहीछाप गर्नुपर्ने हुनाले समय लिएर मात्र राजदूतावासमा आउनु हुन अनुरोध छ ।

१९ कार्यालय समय र बिदा सम्बन्धी जानकारी

राजदूतावास खुल्ने समय के होला ?

- आइतवार देखि बिहिवार सम्म- बिहान ८ बजे खुल्ने र दिनको ३ बजे बन्द हुने ।
- शुक्रवार र शनिवार-सार्वजनिक बिदा भएकोले कार्यालय बन्द रहने ।

नेपाली राजदूतावासमा मस्कट वार्षिक सार्वजनिक बिदा हुने दिनहरू कुन कुन हुन् ?

वार्षिक सार्वजनिक विदाको विवरण नेपाली राजदूतावासको website https://om.nepalembassy.gov.np राखिएको हुनाले राजदूतावासको website हेर्नुहुन अनुरोध छ ।

(२०) राजदूतावासका सम्पर्क नम्बरहरू

कुन कामको लागि कुन समयमा को कर्मचारीसँग कुरा गर्न सकिन्छ? फोन लागेन भने के गर्ने?

नियमित कामको लागि कार्यालय समयमा (आइतवारदेखि बिहीबारसम्म विहान ८ बजे देखि दिउसो ३ बजेसम्म) फोन गर्न सकिनेछ ।

श्रमिक उद्दार, मानवतस्कारी लगायत अत्यावश्यक र अत्यन्त इमरजेन्सी कामका लागि कार्यालय समय पछि पनि फोन गर्न सकिनेछ ।

१) श्रमिकको उद्दार, मानवतस्करी लगायत अन्य आपतकालीन अवस्थामा मोवाइल नम्बर ७१५९२४९० वा श्रम सहचारी मोवाइल नम्बर ७१५९२५०६ फोन गर्न सकिनेछ । नियमित र सामान्य कामका लागि कार्यालय समयमा मात्र फोन गर्नु होला । वेबसाइट र फेसबुकपेजमा पनि राहदानी, कन्सुलर, भिसा, डिमाण्ड स्वीकृति, राजदूतावास खुल्ने समय, बिदा, आवश्यक पर्ने कागजात लगायतका धेरै सूचनाहरू राखिएका छन् ।

२) राहदानी, यात्राअनुमतिपत्र लगायत अन्य कन्सुलर सम्बन्धी अत्यावश्यक कामका लागि तृतीय सचिको मोवाइल नम्बर ९२०७५०७१ मा फोन गर्नुहोला ।

३) यी मोवाइल नम्बरहरू उठेनन वा हाम्रो सेवा प्रवाह प्रति कुनै गुनासो भयो भने, गुनासो सुन्ने अधिकृत तथा प्रवक्ताको ९१३५२२०३ मोवाइल नम्बरमा फोन गर्नु होला ।

४) उपर्युक्त अनुसार गर्दा पनि कुनै फोनहरू लागेन, कुनै गुनासो वा उजुरी छ वा राजदूतलाई नै खबर गर्नु पर्ने गम्भिर विषय छ भने राजदूतको मोवाइल नम्बर ७८३४४५६४ (यो नम्बरमा WhatsApp कल नगर्नु होला) मा सम्पर्क गर्नु होला ब्यस्त भएर फोन उठेन भने पछि अनिवार्य रूपमा कल ब्याक आउने छ । यति गर्दा पनि फोन नउठेको र कल ब्याक नआएको प्रमाण सहित आउनु भयो भने क्षमा प्राथी सहितको धन्यवाद पत्र उपलब्ध गराइने छ ।

नेपाल सरकार

नेपाली राजदूतावास
मस्कट, ओमान