नेपाल सरकार
श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालय

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय

"स्वदेशमा नै रोजगारी गरौं, वैदेशिक रोजगारीमा जाने नै भए
सही सूचना लिएर र सीप सिकेर मात्र जाऔं"

सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीको लागि महत्वपूर्ण जानकारीहरु

१. वैदेशिक रोजगारीमा जाने निर्णय गरेपछि वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाइट www.dofe.gov.np मा गई ✈ वैदेशिक रोजगारीको खोजी बाट महिला वा पुरुषको लागि सम्बन्धित देश र पेशा अनुसार काम, तलब र डिमाण्डको विवरणका साथै म्यानपावर कम्पनीको सम्पर्क ठेगाना हेर्न सकिन्छ।

२. सीप तालिम : वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनिवार्य रुपमा सीप तालिम लिनुपर्दछ। सीप तालिम नलिईकन नक्कली प्रमाण पत्र लिनु हुँदैन, सीप सहितको सक्कली प्रमाण पत्रले विदेशमा काम गर्नलाई सहयोग गर्दछ। नि:शुल्क सीप तालिमको बारेमा आप्रवासी स्रोत केन्द्र, वैदेशिक रोजगार बोर्ड (राष्ट्रिय आप्रवासी स्रोत केन्द्र) तथा, श्रमाधान कल सेन्टर (११४१ बाट थप जानकारी लिन सकिन्छ।

वैदेशिक रोजगारीमा जानु अगावै, विदेशमा कमाएको रकमले नेपालमा दिगो आय–आर्जन सिर्जना गर्न के गर्ने भन्ने बारे परिवारमा छलफल गरी सहमती कायम गर्नुपर्दछ। यस्तो छलफल र सहमतीले नेपाल फर्किएपछि पुनः वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने बाध्यतालाई न्यूनिकरण गर्दछ।

३. श्रम स्वीकृति (श्रम गर्ने) :

- विदेशमा काम गर्न जान वैदेशिक रोजगार विभाग अन्तर्गतको वैदेशिक रोजगार कार्यालयबाट श्रम स्वीकृति अनिवार्य लिनुपर्छ। अन्यथा, तपाईं समस्यामा परे उद्धार र कानुनी सहयोग प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ। नेपाल सरकारबाट पाउने आर्थिक सहायतापनि लिन सकिँदैन।
- श्रम स्वीकृतिलिँदा अभिमुखीकरण तालिम, सम्झौतापत्र, बिमा, स्वास्थ्य परीक्षण, कल्याणकारी कोषमा तथा सामाजिक सुरक्षा कोषमा रकम जम्माहुने हुँदा वैदेशिक रोजगारी बढी सुरक्षित हुन्छ।
- भिजिट भिसामा विदेशमा काम गर्न जानु हुँदैन। यसरी काममा जाँदा ठगी तथा समस्यामा परिन्छ।
- आफू गएको देशमा करार अवधि भन्दा बढी बस्ने हो भने पुन:श्रम स्वीकृति अनिवार्य लिनुपर्छ।
- पुन:श्रम स्वीकृति अनलाइनबाटै लिन सकिन्छ। गन्तव्य मुलुकमा रहँदा अनलाइनबाट पुन:श्रम स्वीकृति लिन समस्या परेमा नेपाली दूतावासमा सम्पर्क गर्नुहोला।
- नेपालमा व्यक्तिगत श्रम स्वीकृति र पुन:श्रम स्वीकृतिका लागि स्थानीय तहका रोजगार सेवा केन्द्रबाट पनि आवेदन दिन सकिन्छ।
- वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीहरुले अब मासिक २ हजार ३ सय ८ रुपैंया जम्मा गरेर सामाजिक सुरक्षा कोषमा सहभागी हुन पाउँछन्। श्रम स्वीकृती वा पुन:श्रम स्वीकृती लिंदा आफैं सामाजिक सुरक्षा कोषमा आवद्ध भईन्छ। थप जानकारीको लागि https://ssf.gov.np/ हेर्नुहास्।
- श्रम स्वीकृतीबारे थप जानकारी वैदेशिक रोजगार विभागको हटलाइन नम्बर +९७७–९८५१३३४१०८ बाट समेत लिन सकिन्छ।

४. भरपाई तथा प्रमाण : नेपाल सरकारबाट स्वीकृति प्राप्त वैदेशिक रोजगार व्यवसायी (म्यानपावर कम्पनी) लाई मात्र राहदानी र पैसा दिनुपर्छ। पैसा दिँदा बैंक वा वित्तीय संस्थामार्फत कारोबार गरी त्यसको स्क्रिन सट, मेसेज वा स्टेटमेन्ट राख्नुपर्छ। राहदानी दिएको वा अन्य तरिकाबाट कारोबार भएको छ भने पनि, त्यसको भौचर, रसिद, भरपाई वा तमसुक वा प्रमाण अनिवार्य लिनुपर्छ। काम तथा तलब फरक परेमा वा ठगीमा परिएमा क्षतिपूर्ति लिन वा न्याय पाउन रसिद वा भरपाईले प्रमाणको काम गर्छ। वैदेशिक रोजगारीको क्रममा स्वदेशमा वा विदेशमा कोही ठगी तथा अप्ठ्यारोमा पर्नुभएको छ भने सहजीकरण/सहयोगका लागि आप्रवासी स्रोत केन्द्र (सूचना केन्द्र) मा सम्पर्क गर्नुहोला।

५. कागजपत्रहरूको सुरक्षा : वैदेशिक रोजगारमा जाँदा राहदानी, भिसाको प्रतिलिपी, श्रम स्वीकृति, सम्झौतापत्र, बिमा, मेडिकल रिपोर्ट, पैसा तिरेको भरपाई, सामाजिक सुरक्षा कोषमा आवद्ध भएको कागज लगायतका कागजहरुको फोटोकपी गरी एक प्रति साथै एक प्रति डिजीटल कपि समेत आफूसँग र अर्कोप्रति घरपरिवारको साथमा छोड्नु पर्दछ। समस्या परेर नेपाल फर्कनुपरेमा क्षतिपूर्ति पाउन यी कागजपत्रहरूले प्रमाणको काम गर्छन्। श्रम स्वीकृति गर्दा प्राप्त हुने यूजर नेम (Username) र पासवर्डलाई (Password) पनि सुरक्षित राख्नुपर्छ। पुनः श्रम स्वीकृतिका लागि यो यूजर नेम र पासवर्ड आवश्यक हुन्छ।

६. नेपालको विमानस्थल प्रयोग : आफ्नै देशको विमानस्थलबाट विदेश जानुपर्छ। भारत तथा अन्य देशको विमानस्थल प्रयोग गर्दा ठगीमा वा अलपत्र पर्ने सम्भावना हुन्छ।

७. सहयोग गर्ने संस्थाहरुबारे जानकारी लिने: नेपालमा रहेको वैदेशिक रोजगारीसँग सम्बन्धित सहयोगी सरकारी निकायहरु, जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र, गैर सरकारी संस्थाहरु, आफू जान लागेको देशमा रहेका नेपाली राजदूतावास र नेपाली संघ संस्थाहरुको नाम, ठेगाना र सम्पर्क नम्बर आफूसँग सुरक्षित राख्नुपर्दछ र आफ्नो घर परिवारको सदस्यलाई पनि दिनुपर्दछ। नेपाली राजदूतावास नभएका देशलाई हेर्ने अर्को देशमा रहेको सम्बन्धित राजदूतावासको सम्पर्क ठेगानाबारे जानकारी राख्ने।

विदेशमा रहँदा स्वास्थ्य समस्या भएमा विदेशबाटै निःशुल्क टेलिमेडिसिन सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यसको लागि +९७७९८५१३४५७०१/९८५१३४५७०२ नम्बरमा रहेको भाईबर, इमोतथा ह्वाट्सयाप मार्फत सम्पर्क गर्नुपर्छ।

८. श्रम स्वीकृति जाँच गर्ने तरिका: वैदेशिक रोजगार विभागको वेवसाइट https://dofe.gov.np/ मा गई पासपोर्ट नम्बर राखेर श्रम स्वीकृतिको अवस्था हेर्न सकिन्छ।

९. महिलाकालागि उपयोगी जानकारी:

- खाडीका देश र मलेशियामा घरेलु कामको लागि जान सरकारले बन्देज लगाएको छ।
- पहिले देखीनै विदेशमा घरेलु श्रमिकका रुपमा काम गरिरहेका तर सरकारी बन्देजको कारण बिदामा समेत घर नफर्केका श्रमिकले पुनः सोहि घरमा काम गर्न जान चाहेमा पुनःश्रम स्वीकृतिलिन पाउने ब्यवस्था भएको छ।
- नेपाल फर्केर श्रम गर्न चाहने नेपाली श्रमिकले आफू कार्यरत देश स्थित नेपाली राजदुतावासमा गएर दुतावासले उपलब्ध गराउने अनुसूची ८ फारम भर्नुपर्दछ। फारम भर्न केही शुल्क लाग्छ।
- भरेको अनुसूची–८ फारम दुतावासले प्रमाणित गरेर श्रम कार्यालयमा पठाएको हुनुपर्छ। यसका लागि काम गरिरहेको घरको रोजगार दाता (कफिल) को आइडी, तलब, भत्ता लगायतका अन्य सेवा सुविधा खुलेको करार सम्झौता–पत्र र स्व–घोषणा पत्रसमेत पेस गर्नुपर्छ।
- घरेलु कामदारको रूपमा विदेश जाँदा अधिकांश कामहरू विद्युतीय उपकरणहरूबाट गर्नुपर्छ। तसर्थ विद्युतीय उपकरणहरू सञ्चालन गर्ने सीपसम्बन्धी ३० दिने तालिम अनिवार्य लिनुपर्दछ।
- महिलाको हकमा पूर्वप्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम लिँदा आफूले तिरेको शुल्क वैदेशिक रोजगार बोर्डबाट शोधभर्ना (फिर्ता) पाइन्छ।
- घरेलु कामदार विदेश पठाउने रोजगार व्यवसायीले गन्तव्य मुलुकमा कामदार पठाएबापत रोजगारदाताबाट पहिले नै कमिसन लिइसकेका हुन्छन्। त्यसैले, घरेलु काममा जान कुनै पनि प्रकारको शुल्क वा रकम बुझाउनु पर्दैन।

वैदेशिक रोजगार बोर्डको सचिवालय

बबरमहल, काठमाडौं

टेलिफोन नं.: ०१-५३२०३११, ०१-५३२०४३३, ०१-५३२०५६७,

इमेल: info@feb.gov.np, welfare@feb.gov.np, **वेवसाइट:** https://www.feb.gov.np

श्रमाधान कल सेन्टर विवरण

shramadhan@feb.gov.np
www.facebook.com/shramadhan2
instagram.com/shramadhan2
www.x.com/shramadhan2
+977 9851347222
+977-01-5970008, +977-9851347222 (सःशुल्क)

टोल फ्रि नं.
११४१
(NTC/Ncell निःशुल्क)

श्रमिकहरुको स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमको न्युनिकरण गर्न सञ्चार माध्यमहरुको प्रयोग गरी सचेतना फैलाउने र अनलाईन माध्यमबाट स्वास्थ्य परामर्श सेवा उपलब्ध गराउन टेलिमेडिसिन सेवा सम्पर्क नं.:

९७७-९८५१३४५७०१ र ९८५१३४५७०२

पुनश्चः सुरक्षित वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी थप जानकारीको लागि नजिकको जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा ईलाका प्रशासन कार्यालयमा रहेको आप्रवासी स्रोत केन्द्र/उप केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु होला।