

# ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ခန့်ခွဲခြားခြင်း

## လိမ်လည်မှု တိုက်ဖျက်ရေး လှုပ်ရှားမှု

### နိုင်ငံခြားသားကျွမ်းကျင်လုပ်သားလူ့စွမ်းအားပံ့ပိုးသည့် အဖွဲ့အစည်း

- ပံ့ပိုးပေးနေသော နိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။
- နားလည်သောဘာသာစကားဖြင့် “မျက်နှာချင်းဆိုင်” ပုံမှန်အင်တာဗျူးများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုမရှိသော အကြောင်းပြောချက်များ၊ ပမာဏများပြားသော အကြောင်းပြောချက်များနှင့် အလွန်အကျွံလက်ဆောင်ငွေများကို လက်ခံထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအလုပ်ဝင်သည့် အဖွဲ့အစည်းမှ လိမ်လည်လှည့်ဖြားသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

### ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ခန့်ခွဲခြားခြင်းအဖွဲ့အစည်း

- အလုပ်စာချုပ်အချက်အလက်၊ နုတ်ယူခရိတ်နှင့်အလုပ် / လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း လုံလောက်သော ရှင်းလင်းချက်ပေးပါ။
- နိုင်ငံခြားလုပ်သားများအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ရပ်တန့်ရန်
- တရားမဝင် ခွဲခြားမှုမှတစ်ဆင့် အလုပ်ခန့်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်ခံမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများကို မှန်ကန်စွာ မှတ်တမ်းတင်ပြီး တင်သွင်းပါ။
- အလုပ်သမား စံချိန်စံညွှန်း ဥပဒေကို အတိအကျ လိုက်နာကြပါစို့
- အလုပ်တောင်းကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေကို တင်းကြပ်ကျပ်ကျပ် လိုက်နာကြပါစို့

### အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားသားများ

- စာချုပ်အချက်အလက် (အလုပ်အကြောင်းအရာ)၊ နုတ်ယူခရိတ်သော အသုံးစရိတ်များနှင့် အလုပ် / လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တိကျစွာနားလည်ပါ။
- အနာဂတ်အတွက် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို တည်ဆောက်ပါ။
- သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။

### အလုပ်သမားစေလွှတ်သည့်အဖွဲ့အစည်း

- ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားပံ့ပိုးသည့်အဖွဲ့အစည်းနှင့်ခန့်ခွဲသည့်အဖွဲ့အစည်းများကို လာဘ်လာဘာများနှင့် အလွန်အကျွံဆက်ဆံမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားသားများဆံ့မှကောက်ခံသည့်အကြေးငွေကိုတရားဝင်ပမာဏအတွင်း ထားရှိကြပါစို့။



2024ခုနှစ် ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ခန့်ခွဲခြားခြင်း လိမ်လည်မှု တိုက်ဖျက်ရေး လှုပ်ရှားမှု





ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ခန့်ခွဲ လိမ်လည်မှု တိုက်ဖျက်ရေး လှုပ်ရှားမှု

နိုင်ငံခြားသားကျွမ်းကျင်လုပ်သားလူ့စွမ်းအားပံ့ပိုးသည့် အဖွဲ့အစည်း

- 01. ပံ့ပိုးပေးနေသော နိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များနှင့် အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။
  - နေ့စဉ်ဘဝမှာသာမက ဘဝကုသရေးအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အချိန်အကုန်ပေးအားပေးပေးနိုင်သော အဖွဲ့ဖြစ်ကြပါ။
  - အချိန်ပြည့်စကားပြောစာနာရေးကို ခန့်ထားပါသဖြင့် ပြဿနာတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာပါက သင့်တော်သည့်အထိ အကူအညီပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားကြပါ။
- 02. နားလည်သောဘာသာစကားဖြင့် “ မျက်နှာချင်းဆိုင် ” ပံ့ပိုးအင်တာဗျူးများကို ပြုလုပ်ပါ။
  - နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများ နားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားဖြင့် သုံးလလျှင် တစ်ကြိမ် လူချင်းတွေ့ဆုံ ကျွမ်းကျင်သော နိုင်ငံခြားအလုပ်သမားများနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးအားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- 03. ကျွမ်းကျင်သောဆီလျော်မှုရှိသော အခကြေးငွေများ၊ ပမာဏများပြားသော အခကြေးငွေများနှင့် အလွန်အကျွံလက်ဆောင်ငွေများကို လက်ခံထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
  - ကျွမ်းကျင်လုပ်သားထံမှ ကောက်ခံရန်မသင့်သော ဝန်ဆောင်ခ၊ အခကြေးငွေ၊ စာချုပ်လျော်ကြေးများ ပေးဆောင်ခြင်းတို့ရှိမရှိ ထိုသို့ပေးဆောင်ခြင်းဖြင့် ပမာဏများပြားသော ငွေပမာဏကြေးစီရိုမရှိစေစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။
  - ကျွမ်းကျင်လုပ်သားသည် ၎င်းတို့အား ဆွဲဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်အတွက် အပိုအခကြေးငွေများ လက်ခံရရှိနေခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- 04. အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအလုပ်ဝင်သည့် အဖွဲ့အစည်းမှ လိမ်လည်လှည့်ဖြားသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
  - ပံ့ပိုးပေးမှုမရှိခြင်း၊ ကိုင်ပိုင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် တိုင်ကြားချက်များကို လက်ခံခြင်းမှတစ်ဆင့် အလုပ်သမားနှင့် ပတ်သက်သည့် ဥပဒေများနှင့် လုပ်ငန်းကြံ့ခိုင်ရေးဥပဒေများကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၏ ဥပဒေနှင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ချိုးဖောက်ခြင်းတို့ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်သိမ်းဆည်းထားကြောင်း သိရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ခန့်အပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းသို့ စစ်ဆေးပြီး သတင်းပို့ပါ။

ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ခန့်ခွဲအညံ့အဖွဲ့အစည်း

- 05. အလုပ်စာချုပ်အချက်အလက်၊ နုတ်ယူစရိတ်နှင့် အလုပ် / လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း လုံလောက်သော ရှင်းလင်းချက်ပေးပါ။
  - အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ၏ အလုပ်စာချုပ် (အထူးသဖြင့် အချိန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ) အတွက် အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ၏ သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် အဖွဲ့အစည်းများမှ ပေးဆောင်သော ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ပံ့ပိုးပေးမှုများကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။ (အိမ်ရာ၊ အစားအသောက်စရိတ်စသည်) အတွက် ပမာဏနှင့် အလုပ်အကိုင်အခြေအနေများကို သေချာစွာ ရှင်းပြပါ။
  - အလုပ်နှင့်ဆိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အခိုင်ခိုင်ကြာရှည်ခံမှုကုန်ကျစရိတ်နှင့် ပေးပေးရမည့် ကုန်ကျစရိတ် စသည့် အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်ရှင်းလင်းသော အခကြေးငွေဖြင့် ရှင်းပြပေးရပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် ထွက်ပေါ်လာသည့် ဝန်ဆောင်ခများနှင့် အခြေအနေများကို မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- 06. နိုင်ငံခြားလုပ်သားများအား ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ရပ်တန့်ရန်
  - နိုင်ငံခြားသားဖြစ်ခြင်းကြောင့် လုပ်ငန်းပညာရေး၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အကျိုးခံစားခွင့်စသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း၊ ကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နာမကျန်းမှု စသည့် အကြောင်းအရာများကို ပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းချက်ကို အသုံးပြုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (ထို့ပြင် တလေးထိန်းအလုပ်နားခွင့်သည် အမျိုးသားဖြစ်စေ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ အလုပ်သမားအားလုံး၏ အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။)
  - အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သားများအား အကြမ်းဖက်မှု၊ အလွဲသုံးစားလုပ်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ နှောင့်ယှက်မှု၊ အတင်းအကျပ်နေရပ်ခြင်းနှင့် လွတ်လပ်စွာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနေထိုင်ခွင့်ကို အကျိုးအကြောင်းမဆီလျော်စွာ ကန့်သတ်ချက်များကို ရပ်တန့်ပါ။
- 07. တရားမဝင် ပွဲစားများမှတစ်ဆင့် အလုပ်ခန့်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အလုပ်အကိုင်မိတ်ဆက်ပေးသည့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအပါအဝင်) နှင့် နိုင်ငံခြားသို့ လူများစေလွှတ်ရန် လိုဝင်ခံစားသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ (တစ်ဦးချင်းကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအပါအဝင်) သို့ ငွေကြေးစီးဆင်းခြင်းမှ တားဆီးပါ။
  - ပွဲစားများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်ခများ ပေးချေမှုမရှိဘဲ အခကြေးငွေများသည် တရားဝင်သတ်မှတ်ချက်ထက် ကျော်လွန်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

08. လက်ခံမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများကို မှန်ကန်စွာ မှတ်တမ်းတင်ပြီး တင်သွင်းပါ။

- အမျိုးမျိုးသော စီမံခန့်ခွဲမှုမှတ်တမ်းများကို ဖန်တီးပြီး သိမ်းဆည်းထားပါ။ ငှက်ပျော့ကြမ်းကျင်နိုင်ငံခြားသားလုပ်သားများ၏ လက်ခံမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုအခြေအနေဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များကို တင်ပြကာ စာချုပ်များကို ပြောင်းလဲသည့်အခါ၊ ကျွမ်းကျင်လုပ်သားများ၏ လက်ခံမှုခံစားရသည့်အခါ၊ စာချုပ်များကုန်ဆုံးသည့်အခါ စသည်တို့ကို လိုက်နာရန် သတ်မှတ်ရက်များကို လိုက်နာပါ။
09. အလုပ်သမား စံချိန်စံညွှန်း ဥပဒေကို အတိအကျ လိုက်နာကြပါစို့
- သင့်လျော်သော လုပ်ငန်းခွင် ပေးဆောင်ရန် (အထူးသဖြင့် အချိန်နှင့် အားလပ်ရက်အလုပ်အတွက် အပိုလုပ်ခများ)
  - တရားမဝင်အချိန်ပိုအလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ (အချိန်ပိုအလုပ်နှင့် အားလပ်ရက်အလုပ်ချိန်များသည် သဘောတူထားသည့် တောင်အတွင်းရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။)
  - ဝန်ထမ်းများအား လုပ်ခခံစားခွင့်ရက်များကို သင့်လျော်စွာ ရယူစေပါ။ (တစ်နှစ်လျှင် 5 ရက်ရယူစေပါ။)
  - တရားဝင်စာအုပ်လေးစောင် (လုပ်အားခစာအုပ်၊ အလုပ်တက်ရောက်မှုအချိန်စာအုပ်၊ အလုပ်သမားစာရင်း၊ နှစ်စဉ်လစာရရှိမှုဆိုင်ရာ အားလပ်ရက်စီမံခန့်ခွဲမှုစာအုပ်) ကို သေချာသိမ်းဆည်းထားပါ။
  - ဘေးကင်းပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သော နေရာထိုင်ခင်းများ ပေးဆောင်ပါ။
10. အလုပ်ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာကြပါစို့
- ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။ (ဘေးကင်းရေးမန်နေဂျာ၊ ကျန်းမာရေးမန်နေဂျာ၊ အလုပ်အကြီးအကဲ စသည်ဖြင့်) ကို ရွေးချယ်ခန့်အပ်ပါ။
  - အင်တာဗျူးများအတွင်း၊ အလုပ်သဘောတူစာချုပ်များ ချုပ်ဆိုသည့်အခါ၊ အလုပ်ခန့်ထားသည့်အခါတွင် နားလည်ရလွယ်ကူသော လုပ်ငန်းခွင်အကြောင်းအရာနှင့် လုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှင်းပြပါ။
  - ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးရေး (အလုပ်ခန့်ထားစဉ် သို့မဟုတ် အလုပ်အကြောင်းအရာပြောင်းရွှေ့စဉ်) ပညာရေး၊ အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် အထူးပညာရေး၊ အလုပ်ခေါင်းဆောင်များအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း စသည်။
  - ဖန်ထုတ်မှုသည် ကျွမ်းကျင်မှုပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်နှင့် အထူးပညာရေးကို တက်ရောက်ပြီး အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် လိုဝင်ခံစားရမှု ရှိစေပါ။
  - အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ပံ့ပိုးပေးမှုနှင့် အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်စေပါ။
  - မကော်တစ်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အလုပ်နှင့် ပတ်သက်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ပိုးမွှားခြင်း၊ မြေပုံသတ်မှုပါ။

အထူးကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားသားများ

- 11. စာချုပ်အချက်အလက် (အလုပ်အကြောင်းအရာ)၊ နုတ်ယူနိုင်သော အသုံးစရိတ်များနှင့် အလုပ် / လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို တိကျစွာ နားလည်ပါ။
  - နားမလည်တာရှိရင် သေချာစစ်ဆေးပါ။ သို့မဟုတ် အကြံပေးပေးပါ။
- 12. အနာဂတ်အတွက် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို တည်ဆောက်ပါ။
  - သင်ဖြစ်ချင်တဲ့အရာကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး နေ့တိုင်း ကြိုးစားအလုပ်လုပ်ပါ။
  - ပိုမိုမြင့်မားသော စွမ်းရည်များနှင့် ဂျပန်ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု ရရှိရန် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဆီသို့ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။
- 13. သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။
  - အလုပ်ပြောင်းရွှေ့စဉ်အခါ လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လိုတိုးတက်အောင်လုပ်မလဲဆိုတာကို အရင်စဉ်းစားတိုင်ပင်ပါ။
  - သင့်ကို အလုပ်ပေးဖို့ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့သူက သင့်ကို လှည့်စားတာမဟုတ်ဘဲ အခွင့်ကောင်းယူနေတာလားလို့ တသောက်တည်း စိတ်ပူမနေဘဲ တိုင်ပင်ပါ။
  - ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို မလိုက်စားဘဲ ရာဇဝတ်မှု သို့မဟုတ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများတွင် မပါဝင်ဘဲ သက်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာကြပါစို့။

အလုပ်သမားစေလွှတ်သည့် အဖွဲ့အစည်း

- 14. ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားလူ့စွမ်းအားပံ့ပိုးသည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် ခန့်အပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများကို လာဘ်လာဘများနှင့် အလွန်အကျွံဆက်ဆံမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- 15. ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားသားများထံမှ ကောက်ခံသည့် အခကြေးငွေကို တရားဝင်ပမာဏအတွင်း ထားရှိကြပါစို့။
  - ကျွမ်းကျင်လုပ်သား နိုင်ငံခြားသားများထံမှ ကောက်ခံသည့် အခကြေးငွေများကို ဥပဒေတောင်အတွင်းမှ ကောက်ယူခြင်း ဥပဒေများ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။
  - တရားဝင်ပြေစာ (invoice) ကို ထုတ်ပေးပြီး ကျွမ်းကျင်လုပ်သားနိုင်ငံခြားသားမှ ပေးဆောင်သည့် ပမာဏကို ရှင်းလင်းပါ။