

ملازمت کا قانون اور حفاظت کا کتابچہ

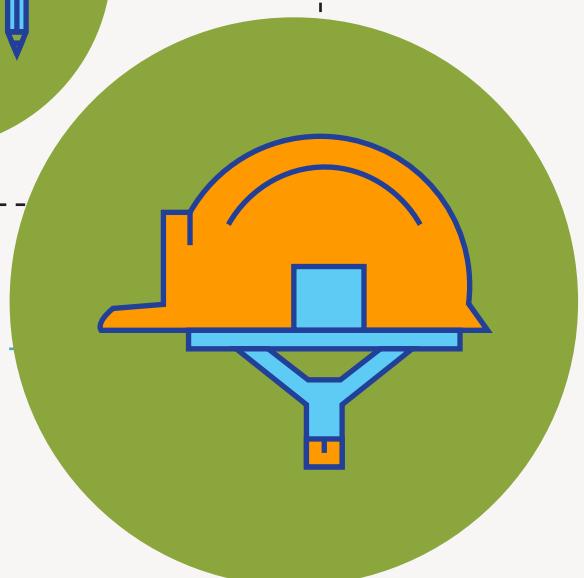
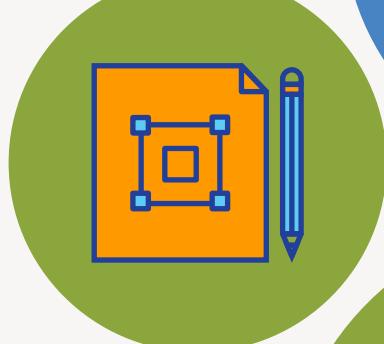
تھائی لینڈ میں مہاجرین اور پناہ کے متلاشیوں کے لئے ایک کتابچہ



Making Human Rights a Reality for Refugees

ملازمت کا قانون اور کام پر حفاظت کا کتابچہ

تھائی لینڈ میں مہاجرین اور پناہ کے
متلاشیوں کے لئے ایک کتابچہ





اسائلم ایکسیس تھائی لینڈ کے متعلق -

ہم کون ہیں؟



2007 میں قائم کیا ہوا، اسائلم ایکسیس تھائی لینڈ (AAT) ایک غیر سرکاری تنظیم ہے اور اسائلم ایکسیس خاندان کا ایک حصہ ہے۔ ہم مہاجرین کے لئے انسانی حقوق کو حقیقت بنانے کے لئے کام کرتے ہیں۔ ہم یقین رکھتے ہیں کہ تمام مہاجرین نئی زندگی میں مناسب موقع کے مستحق ہیں۔ چونکہ زیادہ تر مہاجرین گھر نہیں جاسکتے ہیں اور بہت کم لوگوں کو دوبارہ آباد کیا جاتا ہے، ہم مہاجرین کو جب تک وہ یہاں پہنچ سکتے ہیں اور سکول میں تعلیم حاصل کرنے میں مدد کرنے کے طریقے ڈھونٹتے ہیں کیونکہ جب مہاجرین اپنی زندگی کی تعمیر نو شروع کر سکتے ہیں تو، برادریاں ترقی کرتی ہیں۔

ہم کیا کرتے ہیں؟

قانونی معاونت

ہماری قانونی ٹیم یو این ایج سی آر کے مہاجرین کی حیثیت کا تعین (آر ایس ڈی) کے طریقہ کار اور تحفظ کی خدمات کے ذریعہ پناہ حاصل کرنے والے مہاجرین کو براہ راست قانونی مشورہ اور نمائندگی فراہم کرتی ہے۔ ہم آر ایس ڈی کے طریقہ کار پر قانونی مشاورت بھی فراہم کرتے ہیں اور مہاجرین کی قابلیت کو بڑھانے کے لئے برادری کی قانونی مدد کے لائچے کارکی نگرانی کرتے ہیں۔

برادری کو قانونی باختیار بنانا (سی ایل ای)

ہماری سی ایل ای ٹیم مہاجرین کی استعداد کار بڑھانے کے لئے باہمی تعاون سے برادری کو قانونی باختیار بنانے کی سرگرمیوں کا انعقاد کرتی ہے۔ ہماری سرگرمیوں میں اجتماعی جمہوری کاروائیوں کے گروہ، برادری کی بنیاد پر سماجی حمایت، اور روزگار کے موقع بڑھانے کے لئے ہم مرتبہ کی حمایت اور آپ کے اختیارات کے تربیتی اجلاس کو جاننا شامل ہیں۔

حکمتِ عملی کی وکالت

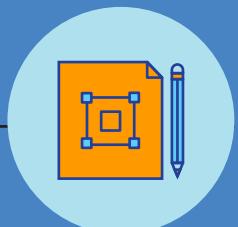
ہم ان رکاوٹوں کو کم کرنے کے لئے مثبت تبدیلی اور حکمتِ عملیوں اور قانونی طریقہ کار کی ترقی کی حمایت کرتے ہیں جو مہاجرین کو محفوظ طریقے سے رینے اور آزادانہ طور پر منتقل ہونے سے روکتے ہیں۔ حصہ دار کے عمل دخل کے ذریعہ، ہماری ٹیم تھائی حکومت، اقوام متحده کی ایجنسیوں، عوام الناس کی تنظیموں، ہمارے مقامی، علاقائی اور بین الاقوامی روابط اور مہاجرین کے ساتھ مہاجرین کی قانونی چارہ جوئی کے راہ کو بنانے کے لئے کام کرتی ہے۔ ہم عدالت میں آزمائشی مقدمات کے ذریعہ مہاجروں کے حقوق کے لئے قانونی پیش رو قائم کرنے کے لئے کام کرتے ہیں۔ آخر کار، ہمارا مقصد مہاجرین کے حقوق کو معمول بنانے کے لئے مہاجرین کو کم کرنا ہے تاکہ مہاجرین ان کے لئے لڑے بغیر خود بخود اپنے حقوق تک رسائی حاصل کرسکیں۔

ہم سے رابطہ کریں

1111/151 بان کلانگ مونگ لٹ پھراو روڈ، چن کسیم چتوچک، بینکاک 10900

ٹیلیفون: (+66) 2-513-5228

ای میل: thailand@asylumaccess.org



فہرست مضامین

1	1 ملازمت کا قانون
2	1.1 خدمات کے لئے معابدہ
3	1.2 کام کے لئے معابدہ
10	2 کام پر حفاظت
11	2.1 تعمیراتی کام
14	2.2 ریسٹورانٹ کا کام
16	2.3 کپڑے کے کارخانے کا کام
17	2.4 زراعت سے متعلقہ کام
19	2.5 صفائی کا کام
22	2.6 دیگر خطرناک کام

اعلان لاطعلقی

یہ ای ایل ایس کتابچے اے اے ٹی کے ذریعہ تیار کیا گیا ہے۔ اس ای ایل ایس کتابچے کا مواد قانونی مشورے پر مشتمل نہیں ہے اور اس پر انحصار نہیں کیا جانا چاہیئے۔ اس کا مقصد موجودہ اشاعت کے وقت، عام معلومات کو خلاصے کی شکل میں فراہم کرنا ہے۔

اس ای ایل ایس کتابچے میں موجودہ معلومات اگست 2020 تک ہے۔ معلومات نیزی سے تبدیل ہوسکتی ہے۔

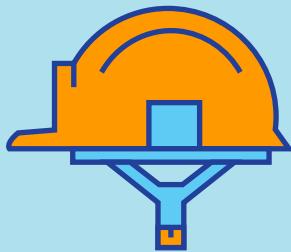
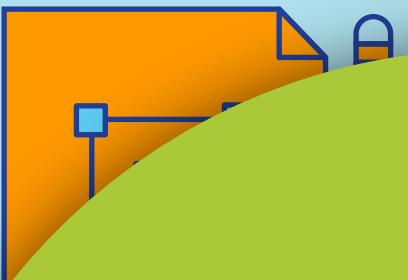
اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو براہ کرم اے اے ٹی سے براہ راست رابطہ کریں۔



فہرست مضامین

ملازمت کا قانون

1



خدمات کے لئے معابدہ

یہ معابدہ آجر اور ملازم کے مابین معاوضے کے عوض خدمات کا تبادلہ کرنے کا ایک معابدہ ہے جب تک کہ سرگرمی عوامی حکم یا اچھے اخلاق کے منافی نہ ہو۔ معابدہ تحریری یا زبانی ہوسکتا ہے۔ خدمات کے معابدے مقررہ مدت یا غیر معینہ مدت کے لئے ہوسکتے ہیں۔

مثال: ایک استاد سکول کے ساتھ تدریسی کلاس مہیا کرنے کے معابدے پر دستخط کرتا ہے۔ ایک ریسٹورنٹ کا مالک بفتے میں 6 دن ویٹر کی خدمات حاصل کرنے پر رضامند ہوتا ہے۔

کام کے پہلو

رشته

خدمات کا معابدہ دونوں فریقوں کے لئے کچھ حقوق اور ذمہ داریوں کا آغاز کرتا ہے۔ ملازم کا فرض ہے کہ وہ خدمات پیش کرے جبکہ آجر کا فرض ہے کہ وہ ایسی خدمات کا معاوضہ ادا کرے۔ معاوضہ ایک مقررہ مدت میں یعنی روزانہ، ہفتہ وار مہانہ، یا خدمت کے وقت ادا کرنا ہوگا۔

مقصد

اس قسم کا معابدہ آجر کے حکم سے مشروط ہے جو ملازم کے ضابطے اور ذمہ داری میں اضافہ کرسکتا ہے۔

اجرت

معابدے یا اقرار نامے کے تحت مطلوبہ خدمات کے لئے اجرت ادا کی جائے گی۔

معاہدے کا اختتام

تحریری اور زبانی دونوں معاہدوں کے لئے، اگر کام کے معاہدے میں کوئی مدت متعین نہیں کی گئی ہے تو، کوئی بھی فریق دوسرے فریق کو اجرت کی ادائیگی کی تاریخ سے پہلے یا اسی تاریخ کو تحریری نوٹس دے کر معاہدہ ختم کرسکتا ہے، درج ذیل اجرت کی ادائیگی کی تاریخ پر عملدرآمد کرنے کے لئے۔

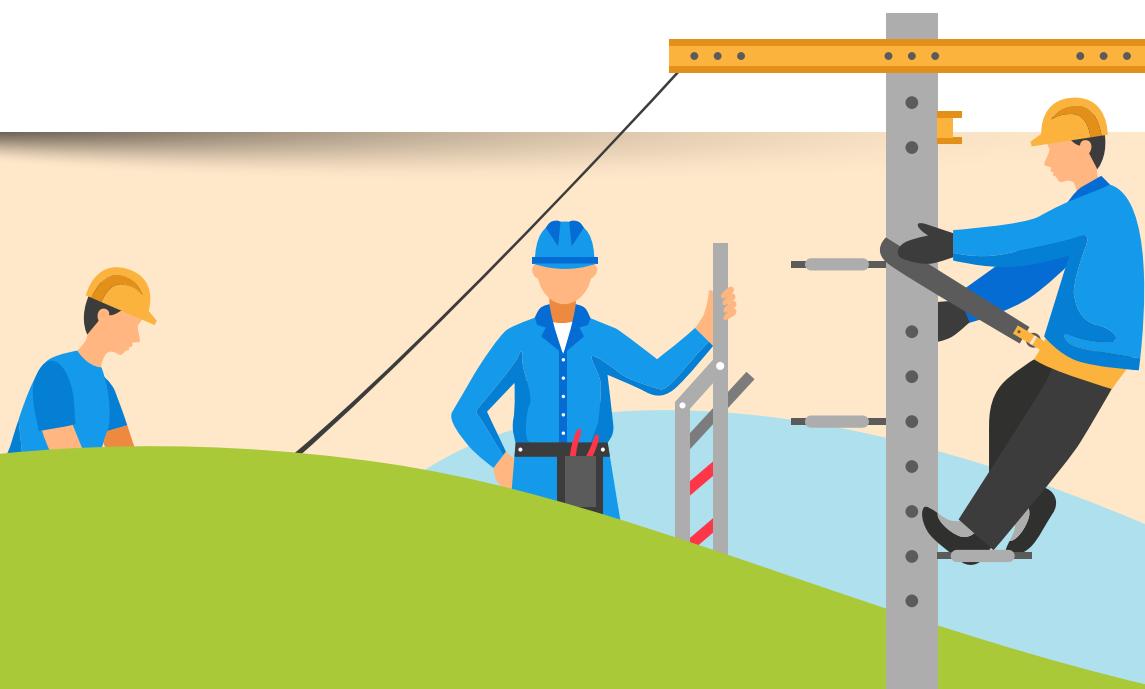
کام سے علیحدگی کی تنخواہ

اگر آجر خدمات کے معاہدے کو بغیر کسی معقول وجہ کے ختم کرتا ہے، یعنی جان، بوجہ کر آجر کو نقصان پہنچانا، کام کے قواعد و ضوابط کی خلاف ورزی کرنا وغیرہ جیسا کہ قانون میں طے شدہ ہے، تو آجر کو ملازم کو کام سے علیحدگی کی تنخواہ فر اہم کرنا ہوگی۔

کام کے لئے معاہدہ

یہ ان ملازمین کے لئے معاہدہ کی ایک قسم ہے جو آجر کے ذریعہ مخصوص ملازمتوں کے لئے آزاد ٹھیکیدار کی حیثیت سے خدمات حاصل کرتے ہیں یعنی مخصوص ملازمت کی تفصیلات اور وقت کی مدت کے ساتھ معاہدہ۔

مثال کے طور پر: سبزیاں پیک کرنا اور مرچوں کے سبز حصوں کو ہٹانا۔



کام کے معابدے کے پہلو

رشته

ایک کام کا معابدہ وہ ہے جس کے تحت خدمات فراہم کرنے والا (شاید ایک آزاد ٹھیکیدار) کام دینے والے کے لئے کچھ کام انجام دینے پر اتفاق کرتا ہے۔ کام دینے والا خدمات فراہم کرنے والے کو کام یا فرائیمی کے نتیجے میں ادائیگی کرنے پر اتفاق کرتا ہے۔ کام دینے والے کو آزاد ٹھیکیدار کو منظم کرنے کا اختیار نہیں ہوگا۔

مقصد

کام کے معابدے کا تعلق بنیادی طور پر حتمی مصنوعات یا خدمات کے مکمل ہونے سے ہوگا، خدمات کی فرائیمی کا جاری عمل نہیں ہوگا۔

آزادی کا درجہ

کام مکمل کرنے میں ٹھیکیدار کو آزادی کی ایک مخصوص حد دی جائے گی۔ کام دینے والا عمومی بداعیات دے سکتا ہے لیکن کام کے اوقات کی تعداد کو قابو یا طے نہیں کرے گا۔ لہذا، ٹھیکیدار تادیبی پابندیوں کے تابع نہیں ہوگا۔

اجرت

خدمت کی اجرت کام یا خدمت کے کامیاب نتائج کی بنیاد پر یکمشت یا قسطوں میں ادا کی جائے گی۔

اگر کام دینے والا نہ صرف ذمہ داریوں کی مقررہ تاریخ اور وقت پر تکمیل اور کام کے کامیاب نتائج پر بھی نہیں بلکہ وقت اور کام کرنے والے کے روئیے پر بھی توجہ مرکوز کرتا ہے تو، یہ ممکن ہے کہ آجر اور ملازم کے درمیان تعلق موجود ہے۔ یہ تعلق معابدے والی خدمت کی طرح ہے جس پر تھائی لیبر پروٹیکشن عائد ہو سکتا ہے۔



کم از کم یومیہ اجرت

اگرچہ کام کے لئے معابدے کے نتیجہ میں ایک ملازمت کے معابدے کے جیسے فوائد نہیں ہوتے ہیں

”کم سے کم اجرت اب بھی کچھ ہے کہ آزاد ٹھیکیداروں کو ان کا حق ملنا چاہیئے۔“

(آفس آف لیبر پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر، علاقہ 3)



جنوری 2020 سے موثر، کم از کم اجرت نیچے دیا گیا جدول ظاہر کرتا ہے 1

کم از کم اجرت	علاقہ
بھات (2 صوبے 336)	چون بوری اور پھوکٹ
بھات (1 صوبے 335)	ریانگ
بھات (6 صوبے 331)	بنکاک، نکھون پاتھوم، نونٹھابوری، پاتھم تھانوی، سموت پراکن اور سموت سخون
بھات (1 صوبے 330)	چاچوینگساو
بھات (14 صوبے 325)	کرابی، کھون کین، چیانگ مائی، ترات، نکھون ر تچسیما، ایوتھایا، پھنگ-نگا، لوپ بوری، سونگکھلا، سرابوری، سوپھان بوری، سورت تھانی، نونگ کھائی اور اوین رتچھائانی
بھات (1 صوبے 324)	پراچین بوری
بھات (6 صوبے 323)	کالسن، چنتھابوری، نکھون نائوک، مکدهان، سخون نکھون اور سموت سونگکھرم
بھات (21 صوبے 320)	کنچنبوری، چائنت، نکھون فینوم، نکھون ساون، نان، بنگ کان، بوری رام، پرچوب کھیری خان، پھٹالونگ، فیتسانولوک، فیتچھوری، فیتچھبون، پھیاو، یاسوتھن، روئٹ، لوئی، سا کاؤ، سورین، انگ تھونگ، اڈون تھی اور اتھارادیت

جنوری 2020 سے موثر، کم از کم اجرت نیچے دیا گیا جدول ظاہر کرتا ہے 1

کم از کم اجرت	علاقہ
بھات (22 صوبے 315)	کامفینگ پھیٹ، چیافهم، چمفون، چیانگ رائے، ترنگ، تک، نخون سی تھامارات، پھچٹ، پھر انی، مہا سارکهم، ما ہانگ سون، راونونگ، رچاچبوری، لمپنگ، لیمفون، سی سا کیت، سائھون، سنگ گوری، سکھو تھائی، نونگ بو لمفو، اتهائی تھانوی اور امنات چارون
بھات (3 صوبے 313)	نارا تھوت، پٹانی اور یالا

جنوری، 2020 سے (www.mol.go.th) حاصل کرنے کا ذریعہ: وزارت محنت

تھائی لینڈ کا شہری اور تجارتی ضابطہ کام کے معاملے کے درج ذیل عناصر کو تشکیل دیتا ہے:

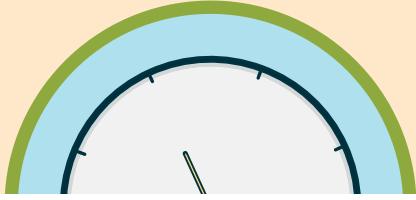
اوزار اور سازو سامان :

- اوزار یا آلات جو کام کی تشکیل کے لئے ضروری ہیں ٹھیکیدار کے ذریعہ فرایم کئے جائے ہیں، (دفعہ 588)۔

- اگر سازو سامان آجر کے ذریعہ فرایم کرنا ہے تو، ٹھیکیدار انہیں احتیاط سے اور ضائع کے بغیر استعمال کرے گا۔ اسے کام کی تکمیل کے بعد فالتو سامان واپس کرنا چاہیئے، (دفعہ 590)۔

- نفائص یا کام میں تاخیر اگر کام دینے والے کے ذریعہ فرایم کردہ مواد کی نوعیت سے، یا اس کی طرف سے دی گئی ہدایت سے پیدا ہوتی ہے، تو ٹھیکیدار ذمہ دار نہیں ہوتا، جب تک کہ ٹھیکیدار اس کی آگابی نہ دے، (دفعہ 590)۔





ترسیل کا وقت

- گر معاہدہ میں مقررہ وقت کے بعد کام کی ترسیل ہو، یا اگر وقت مقرر نہیں کیا گیا تھا، مناسب وقت گزر جانے کے بعد، آجر اجرت میں کمی کرنے کا مستحق ہے یا جب معاہدے کے ختم ہونے کا وقت پورا ہو، (دفعہ 596).

- اگر کام دینے والے نے بغیر کوئی اعتراض کئے کام قبول کر لیا ہے تو، ٹھیکیدار ترسیل میں تاخیر کا ذمہ دار نہیں ہے، (دفعہ 597).

- ترسیل میں تاخیر یا ناقص کام کی ترسیل ہونے کی صورت میں، کام دینے والا اجرت کو روکنے کا حقدار ہے جب تک کہ ٹھیکیدار مناسب ضمانت نہ دے، (دفعہ 599).

جرت

- کام کی ترسیل لینے پر اجرت قابل ادائیگی ہے۔ اگر کام کو حصوں میں قبول کرنا ہے اور اجرت کئی حصوں کے لئے مختص کی گئی ہے تو، ہر حصے کے لئے اجرت اس کی قبولیت کے وقت ادا ہوگی، (دفعہ 602).

- اگر ٹھیکیدار کے ذریعہ سامان فراہم کیا گیا ہو، اور کام کی فرآمدی سے پہلے کام تباہ یا خراب بو گیا ہو تو ٹھیکیدار کو یہ نقصان برداشت کرنا پڑتا ہے بشرطیکہ اس طرح کا نقصان کام دینے والے کے کسی عمل سے نہیں ہوا ہے۔ ایسے معاملات میں کوئی اجرت قابل ادائیگی نہیں ہے، (دفعہ 603).

- اگر کام دینے والے کے ذریعہ سامان فراہم کیا گیا ہے اور واجب ترسیل سے قبل کام کو تباہ یا خراب کر دیا گیا ہے تو، کام دینے والے کو یہ نقصان برداشت کرنا پڑتا ہے بشرطیکہ اس طرح کا نقصان ٹھیکیدار کے کسی عمل سے ہوا ہے۔ ایسی صورت میں، کوئی اجرت قابل ادائیگی نہیں ہوگی جب تک کہ کام دینے والے کے کسی عمل کی وجہ سے نقصان نہیں ہوتا ہے، (سیکشن، -(604)



کام کے لئے معابدے کا اختتام

- جب تک کام ختم نہیں ہوتا ہے، آجر معابدے ختم ہونے کے نتیجے میں کسی بھی چوٹ کے لئے ٹھیکیدار کو معاوضہ دینے کا معابدہ ختم کر سکتا ہے (سیکشن 605)۔

- یہ غور کرنا ضروری ہے کہ کام کے معابدے کا خاتمه کرنا کام دینے والے کا بالکل ایک حق ہے۔ تاہم، کام دینے والے کو معابدہ ختم ہونے کے نتیجے میں کسی بھی چوٹ کے لئے ٹھیکیدار کو معاوضہ ادا کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کا اپنے آجر سے جھگڑا ہو تو کیا کریں؟

1. آجر یا کام دینے والے سے تھائی قانونی نظام کے تحت اپنے حقوق کے لئے بات چیت کرنے کی کوشش کریں جیسا کہ ایک دن کی کم سے کم اجرت کے حقوق۔

2. اگر بات چیت ناکام ہو تو، آپ اے اے ٹی کے وکیل سے مشورہ لے سکتے ہیں۔ اے اے ٹی کلانٹس کو خدمات کے معابدے اور کام کے معابدے کے لئے ملازمت کے تنازعات کے سلسلے میں قانونی مشورے فراہم کرتی ہے۔ براہ کرم مزید معلومات کے لئے استقبالیہ یا معاون قانون دان سے رابطہ کریں۔

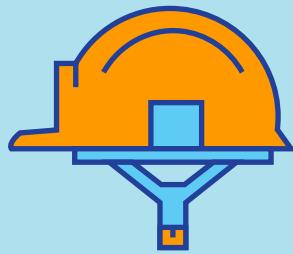
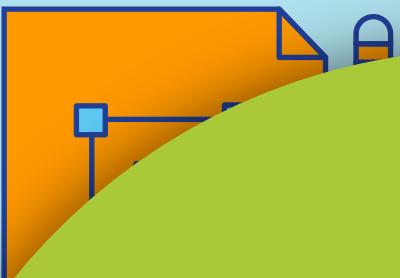
3. اے اے ٹی کو اپنے معاملے کی اطلاع دیتے وقت، براہ کرم زیادہ سے زیادہ معلومات تیار کریں یعنی آپ نام اور آجر سے رابطہ کی تفصیلات، کام کی مدت، کام کی جگہ، متعلق تصویر، وغیرہ۔

4. ایسی صورت میں کہ کام کے معابدے کے ساتھ غیر منصفانہ سلوک یا خدمات کے معابدے کی خلاف ورزی کے بارے میں اگر کلانٹ وکیل کو آگاہ کرتا ہے تو، اے اے ٹی قانون کے مطابق اجرت، معاوضہ، چوٹ کے سلسلے میں کام دینے والے سے بات چیت کرنے کے قابل ہے۔



2

کام پر حفاظت



چونکہ تھائی لینڈ مہاجرین اور پناہ گزینوں کے لئے کام کرنے کا حق نہیں دیتا ہے، تھائی لینڈ میں مہاجرین اور پناہ گزینوں کو کام کرنے کے مناسب اور محفوظ حالات تک محدود رسائی ہے۔ زیادہ تر ملازمتیں جو وہ کرتے ہیں، وہ خطرناک، استحصالی اور بعض معاملات میں ناگوار سمجھی جاتی ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ مہاجرین اور پناہ گزینوں کے درمیان کام کرنے کی حفاظت کے بارے میں معلومات کو فروغ دین تاکہ ان کے محفوظ اور مہذب کام کی صورتحال کو یقینی بنایا جاسکے۔



ملازمت کی اقسام

تعمیراتی کام

تھائی لینڈ کے قومی شماریاتی دفتر کے مطابق، تعمیراتی مقامات پر کام کرنے والے مزدور "بڑی چوٹوں اور اموات کا زیادہ سامنا کرتے ہیں جب دیگر صنعتوں کے مزدوروں " کے ساتھ موازنہ کیا جاتا ہے۔ تاہم، زیادہ تر معاملات میں کام سے متعلقہ حادثات ممکنہ خطرات سے آگابی بڑھانے اور کام کی حفاظت کو عملی فروغ دینے کے ذریعہ قابل اجتناب اور قابل گریز ہیں۔ ذیل میں کچھ مشقیں ہیں ممکنہ طور پر کام کے حادثات کو روکنے کے لئے جن پر آپ عمل کر سکتے ہیں۔

1. تعمیراتی جگہ میں کام کرتے ہوئے میں اپنی حفاظت کو کس طرح یقینی بنा سکتا ہوں؟

- خطرے سے آگابی پیدا کریں اور ایسی سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے کام کی جگہ میں خطرناک ہو سکتی ہیں۔
- ممکنہ حالات کی نشاندہی کرنے کے بعد جو حادثے کا سبب بن سکتے ہیں، ان حالات پر قابو پانے یا اسے روکنے کے طریقوں کے بارے میں سوچیں۔
- اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ کے اوزار ٹھیک سے کام کر رہے ہیں اپنے کام کے سازومنان کی دیکھ بھال کریں۔ آپ کو بر کام کے لئے صحیح اوزاروں کا استعمال کرنا چاہیئے اور تمام سازو سامان صاف اور اچھی حالت میں رکھنا چاہیئے۔
- انگلیوں، ہاتھوں وغیرہ کو سازو سامان کے حرکت کرتے ہوئے حصوں سے دور رکھیں۔
- مخصوص ذاتی حفاظتی سازو سامان پہنیں جیسے کہ حفاظتی عینک، حفاظتی ہیلمیٹ، حفاظتی دستائے، حفاظتی جوتے یا بھاری کام کے لئے مضبوط جوتے اور حفاظتی پیٹی اگر آپ اونچائی پر کام کرتے ہیں۔

2. کام پر اپنے جسم کی حفاظت کیسے کریں؟

کام پر اپنی آنکھوں کی حفاظت کریں

- کام کے لئے آنکھوں کی مناسب حفاظت جیسے حفاظتی چشمے یا عینکیں استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آنکھوں کی حفاظت کا سامان اچھی حالت میں ہے۔

کام پر اپنے ہاتھوں کی حفاظت کریں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ مشین کے حفاظتی سامان اپنی جگہ موجود ہیں (مشین کے چلتے ہوئے حصوں ڈھانکیں) اور اچھی طرح سے کام کر رہے ہیں۔
- مشین کی چلتی ہوئی اشیاء یا حصوں پر خصوصی توجہ دیں۔
- حفاظتی دستائے پہنیں۔
- اوزاروں کو صحیح طریقے سے اٹھائیں

جب سیڑھیوں کا استعمال کریں

- استعمال کرنے سے پہلے سیڑھی کے حالات دیکھیں۔
- اپنے کام کے لئے ٹھیک سیڑھی منتخب کریں۔
- جب دوسرے لوگ ارددگرد ہوں تو سیڑھی کو حرکت دینے سے گریز کریں۔

مناسب کپڑے پہنیں

- اپنی پیمائش کے مطابق کپڑے پہنیں۔ آستین جو بہت لمبی یا لٹک رہی ہیں اور جو کپڑے بہت ڈھیلے ہیں وہ مشینوں میں پہنس سکتے ہیں یا آپ کے گرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- بند پاؤں والے جوتے پہنیں کیونکہ وہ آپ کی انگلیوں کو گرنے والی چیزوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں اور نیز اشیاء پر قدم رکھتے وقت آپ کے پاؤں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ مناسب جوتے آپ کو سیڑھیوں سے پھسلنے سے بھی روک سکتے ہیں اور پاؤں میں آپ کے پٹھوں کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

- چیزوں کے گرنے یا آپ کے فرش پر پھسل جانے کی صورت میں اپنے آپ کو سر کی چوٹوں سے بچانے کے لئے ہمیشہ بیلمٹ پہنیں۔ بیلمٹ پہننے سے حادثات میں آپ کے بچ جانے کے امکانات بڑھ سکتے ہیں۔

- وہ جن کے لمبے بالوں ہیں، براہ کرم اپنے بالوں کو باندھ دیں یا ڈھانپیں۔



جب اوزار لے کر جائیں ...

- جب اوزاروں کو مضبوطی سے پکڑنا مشکل ہو تو آپ کو سیڑھی کو اوپر یا نیچے نہیں لے جانا چاہئے۔
- اوزار ہمیشہ احتیاط سے ایک ملازم سے دوسرے ملازم کے حوالے کئے جائیں، کبھی اچھالنے نہیں چاہئے۔
- بڑے اوزار یا سامان اپنے کندھوں پر لے جانے والے مزدوروں کو کام کی جگہ پر حرکت کرتے اور گھومتے ہوئے خالی جگہ پر پوری توجہ دینی چاہئے۔
- نوکیلے اوزار جیسے چھینی اور پیچ کس کو کبھی بھی کسی ملازم کی جیب میں نہیں لے جانا چاہئے۔ آپ بہتر ہے انہیں کسی اوزاروں کے ڈبے میں رکھیں، اوزاروں والی پیٹی یا جیب کے اوزاروں والے بٹوے میں، یا نوک کو ہمیشہ جسم سے دور رکھتے ہوئے ہاتھ میں رکھیں۔
- جب استعمال میں نہ ہوں تو اوزاروں کو ہمیشہ دور رکھنا چاہئے۔ بلندی والے ڈھانچے جیسے کسی سہاروں کے آس پاس پڑے ہوئے اوزار چھوڑنا نیچے والے کارکنوں کے لئے ایک خاص خطرہ ہے۔ یہ خطرہ بہت زیادہ تھرہابٹ والے حصوں میں بڑھتا ہے۔



کیمیائی مادوں سے محفوظ طریقے سے کام کریں

- کوئی بھی کیمیائی مادہ استعمال کرنے سے پہلے ہدایات کو دھیان سے پڑھیں۔
- مناسب حفاظتی سامان پہنیں۔
- کیمیائی مادہ استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔ کیمیائی مادہ استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھوئے بغیر اپنے چہرے یا کھانے کو مت لگائیں۔
- استعمال کے بعد کیمیائی مادے کے ڈبے کو اچھی طرح سے مضبوط ڈھکن کے ساتھ بند کرنا چاہئے۔

مشینوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے کام کریں

- چلانے کے صحیح طریقہ کار اور حفاظتی احتیاطی تدابیر کو سمجھیں اور روکنے والے بٹن کی پوزیشن کو جانیں۔
- یقینی بنائیں کہ مشین گارڈز، رکاوٹیں اور حفاظتی آلات مناسب طریقے سے نصب ہیں۔
- کام کرتے وقت مشین کی مرمت یا صفائی نہ کریں۔
- جن کے لمبے بالوں ہیں، براہ کرم اپنے بالوں کو باندھ دیں یا ڈھانپیں۔ لمبے بالوں کو جب محفوظ نہیں کیا جاتا تو وہ انتہائی خطرناک ہوسکتے ہیں جب وہ مشین کے حرکت کرتے ہوئے پرزوں میں پھنس جاتے ہیں۔ مزدور مشینوں میں دھکیلے جا سکتے ہیں، خراشیں آسکتی اور چہرہ بگڑ سکتا ہے۔

کرینوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے کام کریں

- چلانے والا لازمی طور پر ایک ایسا شخص ہونا چاہیئے جو کرینوں کے ساتھ کام کرنے کے لئے سند یافتہ ہو۔
- اس بات کا یقین کرنے کے لئے کرین کا معانہ کریں کہ یہ اچھی طرح کام کرنے کے حالات میں ہے۔
- چلانے سے پہلے ان خطرات کے بارے میں سوچیں جو ہو سکتے ہیں اور ان کی منصوبہ بندی کریں۔
- لوگوں کی نقل و حمل کے لئے کرینیں استعمال نہ کریں۔
- وزن کو گھسیٹے یا کھینچنے کے لئے کرینیں استعمال نہ کریں۔

بلند و بالا عمارتوں پر بحفظ کام کریں

- جب بلند و بالا مقام پر کام کر رہے ہوں تو، سہاروں کو اچھی طرح سے لیں کرنا چاہیئے اور وہاں حفاظتی پیٹی بھی ہونی چاہیئے۔
- پٹی کی بنیادوں کے قریب پہنچنے پر، کھودے ہوئے مقام سے آگاہ رہیں۔ تعمیراتی مقامات پر کھودے ہوئے مقامات گرنے سے حادثات کی اطلاعات ہیں۔
- کسی بلند علاقے میں کام کرتے ہوئے تمام ساز و سامان منسلک کرنے کو یقینی بنائیں۔

ریسٹورانٹ کا کام

1. میں کس طرح ریسٹورانٹ یا باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے اپنی حفاظت کو یقینی بنایاں ہوں؟



- جب آپ تل رہے ہوں، آگ پر سینک رہے ہوں یا کھانا ابال رہے ہوں تو چولہے کو بغیر نگرانی کے مت چھوڑیں۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے بھی باورچی خانے کو چھوڑتے ہیں تو، چولہا بند کر دیں۔

- اگر آپ کھانا ابال رہے ہیں، بیکنگ کر رہے ہیں، بھون رہے ہیں یا ابال رہے ہیں تو، باقاعدگی سے اس کی جانچ پڑال کریں، اور خود کو یہ یاد دلانے کیلئے کہ آپ کھانا بنا رہے ہیں وقت یاد کروانے والا آہ استعمال کریں۔

- برتن پکڑنے والے کپڑے، اوون کے دستائے، لکڑی کے برتن، کاغذ یا پلاسٹک کے تھیلے، کھانے والی چیزوں کے لفافے، تولیے یا پردے، ایسی کوئی بھی چیز جس کو آگ لگ سکے اپنے چولہے کے اوپری حصوں سے دور رکھیں

- چولہے کا اوپری حصہ، جلنے والے حصے اور اوون صاف رکھیں۔

- کھانا بناتے وقت چھوٹی، مناسب پیمائش یا مضبوطی سے لپٹی ہی آستین پہنیں۔ ڈھیلے کپڑوں کو آگ لگ سکتی ہے اگر یہ گیس کے شعلے یا بجلی سے چلنے والے چولہے کے ساتھ لگ جائیں تو۔

2. میں اپنے آپ کو پاورچی خانے میں ڈکمگانے یا گرنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟



- جب کھانا تیار کرنے کی گرمی میں معاملات نازک ہو رہے ہیں تو، کھانے کی تیاری کے بعد صفائی سترائی کے لئے گندگی چھوڑ دینے کا لالج پیدا ہوتا ہے۔ لیکن فرش پر گرنے والی گندگی کو فوری طور پر سمیٹا جانا چاہیئے، ایسا نہ ہو کہ وہ آپ کو گرانے کا سبب بنے۔

- یہ شاید آسان نہیں ہو، لیکن گندگی کی طرف فوری طور پر دھیان دینا، خاص طور پر فرش پر گری ہوئی پر، بہترین طریقہ کار ہے۔

3. تیز آلات استعمال کرتے ہوئے میں اپنے آپ کو کٹنے یا چوٹوں سے کیسے بچا سکتا ہوں؟



- ہمیشہ تیز چھریوں کا استعمال کریں۔

- کھانا کاٹنے وقت اپنے ہاتھ میں مت رکھیں۔

- ہمیشہ کاٹنے والے تختے پر کاٹیں۔ (ناپہسلنے والا استعمال کریں، یا اس کے پہسلنے سے بچنے کے لئے گیلا برتن کا تولیہ اس کے نیچے رکھیں)۔

- پھسل جانے کی صورت میں ہمیشہ بلیڈ کے اوپر انگلیاں رکھیں۔

- چھری کے دستے چکنائی یا دیگر پھسلنے والے مادے سے پاک رکھیں۔

- چھریوں کو میز/ تختے کے کنارے سے دور رکھیں تاکہ گر جانے کا امکان کم ہو جائے۔

- گرتی ہوئی چھری کو کبھی پکڑنے کی کوشش نہ کریں

- استعمال کے فوراً بعد چھریوں کو دھوئیں۔ چھریوں کو صابن والے پانی میں جہاں وہ نظر نہیں آتی ہیں ڈوبی ہوئی نہ چھوڑیں۔ دھوتے وقت چھری کی تیز دھار کو اپنے سے دور رکھیں۔

4. میں خود کو جلنے یا بجلی کے جھٹکے سے کیسے بچا سکتا ہوں؟

- آتش گیری اور ایندھن کے ذرائع پر نگاہ رکھیں

- ننگے شعلوں یا بجلی کے چولہے کے گرد کام کرتے وقت انتہائی احتیاط کریں - آتش گیر مادے کو گرمی کے ذرائع سے دور رکھیں۔

- نقصانات کے آثار کے آلات اور سازوں سامان کی تاریں اور سوچ چیک کریں۔ کسی غیر معمولی آواز کو بھی سنیں۔

- پھیلے ہوئے کیمیائی مادوں کو فوری طور پر صاف کریں۔ ایسا کرنے کے لئے غیر آتش گیر مادے کا استعمال کریں۔

- بجلی کے سازوں اور آلات صرف ان کے مطلوبہ مقصد کے لئے استعمال کریں - آپ کو فر اہم کی جانبے والی تمام تربیت کی پیروی کریں۔
- بجلی کے آلات کو پانی سے دور رکھیں اور ساکٹ کے نکانے والے راستے پر زیادہ بوجہ نہ ڈالیں۔
- بجلی کے سامان کی خود کبھی مرمت کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- کام کے دن کے اختتام پر اور صفائی کرتے وقت بجلی کے تمام سامان، چولہے اور اوون بند کر دیں۔

کپڑے کے کارخانے کے کام



کپڑے والے کارخانے میں یا سلائی مشینوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے میں اپنی حفاظت کو کیسے یقینی بنा سکتا ہوں؟

- ہمیشہ جسم کے ٹھیک انداز کے ساتھ کام کریں۔
- ہاتھ اور کلائی کے جوڑ میں دباؤ سے بچنے کے لئے کلائی کے پٹے کا استعمال کریں
- کمر میں دباؤ کم کرنے کے لئے دیر تک بیٹھنے سے مختصر وقفہ لیں، شاید ایک یا دو گھنٹے بعد۔
- سلائی کرتے وقت، ہمیشہ مشین اور کام کے باتھ پر نوجہ دیں۔
- نیل لگانے سے پہلے یا پرزا تبدیل کرتے وقت سلائی مشین کو بند کر دیں۔
- کٹے ہوئے زخم، یا کسی اور چوٹ کی صورت میں، زخموں کو صاف کر کے ایک پٹی سے ڈھانپنا چاہیئے۔
- سلائی کے علاقے میں مناسب قدرتی روشنی کا انتظام ہونا چاہیئے۔ ایسے کام کے جگہیں جن کو زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی ہے انہیں کھڑکیوں کے قریب منتقل کرنا چاہیئے۔





1. زراعت میں کام کرنے سے کیا خطرات ہو سکتے ہیں؟

- پٹھوں کی دردناک موج اور آنسو
- کمر کے موہروں کا کھسکنا
- کیڑے مار دوا سمیت خطرناک کیمیائی مادوں کا خطرہ لاحق ہونا
- زرعی سامان کے زخم
- آنکھوں میں جلن
- کیڑے مار دوا کا سامنا

2. مجھے پٹھوں میں درد ہوتا ہے کیونکہ میں اکثر بہت زیادہ بوجہ اٹھاتا ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہئے؟

- بھاری بوجہ اٹھانے سے پہلے، آپ کو اس کے بارے میں سوچنا چاہئے کہ بوجہ کتنا بھاری ہے اور اس سمت جس میں بوجہ اٹھایا جائے گا۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بوجہ پر انتی گنجائش موجود ہے جہاں پر آپ کے باتھ گرفت کرسکیں۔

3. بوجہ اٹھاتے وقت آپ کو جو اقدامات کرنے چاہئے:

- بہ ممکن حد تک بوجہ کے قریب جائیں۔
- اپنی کوبنیوں اور بازوؤں کو اپنے جسم کے قریب رکھنے کی کوشش کریں۔
- گھٹتوں پر جہکیں۔
- بوجہ کو اپنے سامنے قریب اور درمیان میں رکھیں۔
- اٹھانے کے دوران اپنی کمر سیدھی رکھیں۔
- اٹھاتے وقت آہستہ سے حرکت کریں
- اگر وزن بھاری ہو تو اپنی مدد کے لئے کسی کو تلاش کریں۔



4. بوجہ اٹھاتے وقت، براہ کرم یقینی بنائیں کہ ...

- جسم کو مروڑنے یا پھیرنا نہیں
- اس کے بجائے اپنے پاؤں مورڈ دیں۔
- آپ کے کولہوں، کندھوں، انگلیوں اور گھٹتوں کو اسی سمت کا سامنا کرنا چاہیئے۔
- اپنی کوبنیوں کے ساتھ اپنے اطراف کے قریب سے زیادہ سے زیادہ وزن اپنے جسم کے قریب رکھیں۔
- اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے تو، وزن کو نیچے رکھیں اور کچھ منٹ آرام کریں۔
- اپنے آپ کو مناسب ترتیب دینے کے لئے زیادہ تھک جانے نہ دیں۔

5. جب آپ بوجہ نیچے رکھتے ہیں تو ان مراحل پر عمل کریں :

- گھٹتوں پر جھکیں، کولہوں پر نہیں۔
- اپنے سر کو اونچا اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کو کسا ہوا رکھیں۔
- اپنے جسم کو مروڑیں نہیں۔
- بہ ممکن حد تک وزن کو جسم کے قریب رکھیں۔
- جب تک وزن آپ کے ہاتھ کی گرفت کو چھوڑنے کے لئے محفوظ نہ ہو تک انتظار کریں۔

6. میں کیڑے مار دوا کا سامنا کرنے سے کیسے بچ سکتا ہوں؟

جب آپ کیڑے مار دوا سے آلودہ سبزیوں یا پھلوں کو چھوٹے ہیں تو آپ کے ہاتھ آلودہ ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے ہاتھوں کو نہیں دیکھتے ہیں اور غذا کو چھوٹے ہیں تو، آپ کیڑے مار دوا استعمال کر سکتے ہیں جو کہ آپ کی صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے اور آپ کے جسم کے لئے خطرناک ہے۔



7. چونکہ میں گھر میں کام کرتا ہوں، میرے بچے کبھی کبھار میرے کام کی جگہ میں داخل بوجاتے ہیں۔ میں ان کے لئے محفوظ جگہ کیسے بناسکتا ہوں؟

- ان کے کھلانے کے حصے کے لئے حدود اور بندش طے کریں۔
- اپنے بچوں کے لئے خطرات کا اندازہ لگائیں۔
- اس بات کا تعین کریں کہ بچوں کو خطرناک حالات کی طرف راغب کیا کرتا ہے۔
- بچوں کے لئے مناسب اصول مرتب کریں۔
- ان کے کھل کر حصے ٹوٹے ہوئے یا غیر محفوظ سامان، بجلی کی ساکٹ وغیرہ سے پاک ہونے چاہئیں۔
- اپنے بچے کے نقطہ نظر سے کام کی جگہ دیکھیں: ان کی سطح پر نیچے ہوں اور اوپر دیکھیں۔ کیا چیز بچوں کو خطرناک حالات کی طرف راغب کرتی ہے: وہ متجمس ہو سکتے ہیں اور اکثر اپنے منہ میں چیزیں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں، لہذا اس صورت میں اگر یہ کیمیائی مادے ہیں، جیسے کیڑے مار دوا یا مرچیں۔ آپ کے بچے خطرے میں پڑ سکتے ہیں۔



صفائی کا کام

1. صفائی کے کام سے مجھے کیا ممکنہ خطرات درپیش ہیں؟

- پٹھوں، بڈیوں اور جوڑوں میں چوٹیں یا درد پانی کی بالٹیاں جو بہت بڑی یا بھری ہوئی ہیں ان کو بلانے اور اٹھانے میں صفائی کرنے والوں کو دشواری ہوتی ہے۔ نیز، پوچا لگانے کے بعد کمر درد اور تھکاوٹ، ضرورت سے زیادہ کھینچنے اور صفائی ستھرانی کے لئے اونچے حصوں تک پہنچنے کا وہ بعد میں تجربہ کرتے ہیں۔

- تولیدی صحت کی خرابی لمبے عرصے تک کھڑے ہونے، مڑنے اور جھکنے سے بہت زیادہ بوجہ اٹھانا اور پیٹ کا زیادہ دباؤ بھی حمل کے دوران اچانک اسقاط حمل، قبل از وقت زچگی، کم وزن والے بچوں اور حمل کے دوران بائی بلڈ پریشر کا سبب بن سکتا ہے۔



احتیاطی اقدامات

بوچہ کو کم کرنے کے بالٹیاں صرف تھوڑی سی پانی سے بھری ہونی چاہیں اور فرش پر پوچا لگانے کے لئے پہیے والی پلاسٹک کی بالٹیاں دے کر انہیں منتقل کرنا آسان بنایا جائے۔

اعلیٰ صفائی ستھرائی کے لئے صحیح سامان مہیا کیا گیا تھا جیسے پردے لٹکانے کے لئے ایک بند بوجانے والی سیڑھی اور دھول صاف کرنے کے لئے ایک لمبے دستے والا اوزار۔ اس نے صفائی کرنے والے کے اوپر پہنچنے میں وقت کی مقدار کم کر دی۔

- سانس کی بیماری اور دمہ۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دوسرے پیشوں کے مقابلے میں صفائی کرنے والوں کو کام کرنے والے حالات کی وجہ سے دمہ ہونے کا 1.7 گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ دمہ کا خطرہ خاص طور پر باورچی خانے کی صفائی، فرنیچر پالش، ویکیومنگ اور جھاڑو، فرنیچر کی صفائی اور بیت الخلا کی سہولیات کی صفائی کے لئے زیادہ ہے۔

- صفائی ستھرائی کے سامان میں کیمیائی مادوں کا سامنا کرنا جس میں خطرناک مادے ہوتے ہیں۔

- کیمیائی ڈبوں پر لکھی ہوئی ہدایات کو دھیان سے پڑھیں اور ان کی پیروی کریں۔
- ذاتی حفاظتی سامان پینیں جیسے کہ، چہرے کے ماسک، دستانے، حفاظتی جوٹے، کپڑے والے چہرے کے ماسک فلٹر اور دستانے کے ساتھ۔
- اگر آپ کو کیمیائی مادوں کا سامنا ہے تو، جلدی سے اپنے ہاتھ پاؤں صابن اور پانی سے دھویں۔
- استعمال کرنے کے بعد، کیمیائی مادوں کو بند ڈھکنوں کے ساتھ محفوظ کرنا ضروری ہے۔

صفائی کرنے والے سانس لینے، جلد اور آنکھوں پر لگنے کے ذریعہ، یا کھانے پینے کے ذریعہ متاثر ہوسکتے ہیں۔ کچھ مصنوعات انتہائی آتش گیر ہوسکتی ہیں۔ اگر مصنوعات کو ملا یا جائے تو زبریلی گیسیں بن سکتی ہیں جیسے تیزاب یا امونیا میں ملا ہوا کلوزین بلیج زبریلی گیس پیدا کرتا ہے، اور کچھ خطرناک مادے حاملہ ملازموں اور ان کے نوزائدہ بچوں کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

احتیاطی اقدامات:

- صفائی سترہائی کے صحیح سامان کی صحیح مقدار کا استعمال کریں
- میل کاٹنے والے مادوں کو چکنے فرشوں پر اثر کرنے کیلئے کافی وقت دیں
- صفائی کے سامان کو صاف سترہا رکھیں تاکہ یہ کارگر رہے
- فرش خشک ہونے کا وقت کم کرنے کے لئے کیلئے فرشوں پر خشک پوچا یا واپس کا استعمال کریں، لیکن یاد رکھیں جب فرش میں نمی ہے تو اس وقت بھی پہسلنے کا خطرہ باقی ہے
- یہاں تک کہ اچھی طرح سے لگائے گئے پوچے کا استعمال پانی کی ایک پتلی تہ چھوڑ دے گا، جو ہموار فرش پر پہسلنے کا خطرہ پیدا کرنے کے لئے کافی ہے
- رابداری میں رکاوٹوں کا استعمال کرتے ہوئے یا کسی خطرے سے بچنے کے لئے اشارے اور رکاوٹیں ڈال کر، دروازوں پر تالے لگائے، یا حصوں میں صفائی کر کے پیدل چانے والوں کو ہموار فرش تک جانے سے روکیں۔

ڈگمگانا اور پہسلنا

لوگ اکثر ان فرشوں پر پہسل جاتے ہیں جو صفائی کے بعد گیلے رہ جاتے ہیں۔



2. صفائی کے سامان کی وجہ سے کیا ممکنہ خطرات ہیں؟

- سیڑھیوں سے گرنا
- اپنے پٹھوں کو حد سے زیادہ کھینچنا
- بھاری بوجہ
- بجلی کے جھٹکے
- تاروں کے اوپر سفر کرنا



احتیاطی اقدامات:

- اپنے کام کے لئے ٹھیک سیڑھیوں کا استعمال کریں اور وہ جو اچھے حالات میں ہیں۔
- اعلیٰ صفائی سترہائی کے لئے درست آلات استعمال کریں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بوجہ اٹھاتے، لے جاتے اور نیچے رکھتے ہوئے آپ مناسب حالت میں ہوں۔ اگر بوجہ بہت زیادہ ہیں تو آپ کو مدد کے لئے کوئی شخص ڈھونڈنا چاہیئے۔
- بجلی کے سازو سامان اور تاروں کو پانی سے دور رکھیں اور وہ سامان جو اچھی حالت میں ہے۔ بجلی کے سازو سامان کو خود ٹھیک نہ کریں جب تک کہ آپ مصدقہ الیکٹریشن نہ ہوں۔
- بجلی کی تاروں کو جب آپ ان کو استعمال نہیں کرتے ہیں تو منظم اور ٹھیک جگہ پر رکھیں۔

دیگر خطرناک کام

اگرچہ تھائی لینڈ آئے والے بہت سے مہاجرین اوپر بیان کی گئی جگہوں میں کام کرتے ہیں، کچھ اور خطرناک ملازمتیں بیس جہاں مہاجرین کی ایک بہت بڑی تعداد ملازمت کرتی ہے۔ ان غیر منظم شعبوں میں ملازمین اکثر اوقات اپنے آپ کو غیردوستانہ کام کرنے والے ماحول میں پاتے ہیں۔ لہذا کام پر ان کی حفاظت کو یقینی بنانا مشکل ہے۔ تاہم، وہاں کچھ یقینی باتیں ہیں جو ہم ان کے کام کے حالات کو بہتر بنانے کے لئے کرسکتے ہیں۔



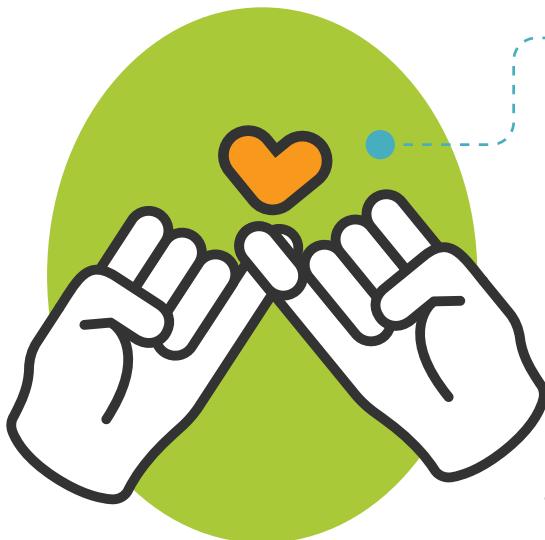
ماہی گیری

- ماہی گیروں کو اس بات سے آگاہ ہونا چاہیئے کہ ان کے کام کی جگہ پر کیا ممکنہ خطرات بوسکتے ہیں جیسا کہ ٹوبنا، کام کرنے والی مشینوں سے ہونے والی چوٹیں یا ضرورت سے زیادہ کام کی وجہ سے ہونے والی تھکاوٹ۔

- آپ کو زیادہ سے زیادہ ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کا طریقہ سیکھنا چاہیئے۔ جب جہاز پر جاتے ہیں تو، صرف آپ کے ساتھی ہوتے ہیں جن پر آپ انحصار کرسکتے ہیں۔ ماہی گیری کے موسم کے آغاز سے پہلے، براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ کے ابتدائی طبی امداد کے بستے میں مکمل سامان موجود ہے۔

- عملے کے افراد کی جانب بچانے کے لئے، لائف جیکٹس، ساتھیوں کا نظام اور ایک لائن لائن کا استعمال کرنا چاہیئے۔ لائف لائن ایک رسی ہے جو جنگلے یا کشتی کے کسی اور حصے سے منسلک ہوتی ہے، اس کے دوسرے سرے کو ماہی گیر کی پیٹی سے جوڑا جاتا ہے۔

- چونکہ ماہی گیری کے کام کی نوعیت شدید ہے، آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیئے کہ آپ نے کافی آرام کیا ہو اور شراب والے مشروبات سے اجتناب کریں جو آپ کی توجہ اور محفوظ طریقے سے کام کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرسکتے ہیں۔



جسم فروشی

تھائی لینڈ میں جسم فروشی کو اب بھی غیر قانونی کام سمجھا جاتا ہے۔ جنسی کارکنوں کو کام کی جگہ پر تشدد کے بہت زیادہ خطرات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے منفی صحت کے اثرات جیسے ذہنی دباؤ، صدمے کے بعد ذہنی دباؤ، جنسی طور پر منتقل ہونے والے متعدد امراض، ایچ آئی وی، غیر منصوبہ بندی کے حمل اور موت کا باعث بن سکتے ہیں۔ (ڈائرنگ کے این، امین اے، شاویلر جے ایٹ ال، 2014)۔ ذیل میں کچھ احتیاطی اقدامات ہیں جو کارکنان اپنی حفاظت میں بہتری لانے کے لئے کر سکتے ہیں۔

- کسی کو بتائیں کہ وہ کب اور کہاں کسی گاہک سے ملتے ہیں۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ جگہ میں کسی اور کا ہونا جو اگر ضروری ہو تو مداخلت کرسکتا ہے۔
- کمرے میں تیز یا خطرناک چیزیں چھپا دیں جو گاہک کے ذریعہ آپ کے خلاف استعمال ہوسکے۔
- گاہکوں کا منشیات، نشہ اور اشیاء یا شراب کا استعمال خاص طور پر پریشانی کا باعث ہے۔
- شراب پئے ہوئے یا نشے میں دھت گاہک مشتعل ہوتے ہیں اور تنازعات کا آغاز کرتے ہیں جو ایک بار وقوع پذیر ہوں تو بتدريج کم ہونا مشکل ہوسکتا ہے، لہذا منشیات اور شراب کے زیر اثر گاہکوں کی شناخت کی جانی چاہئے اور ان سے پرہیز کرنا چاہئے۔
- تحفظ کے استعمال کی ضرورت پر اصرار کریں خاص طور پر کنٹوم جو آپ کو مہلک جنسی بیماریوں جیسا کہ ایچ آئی وی اور سیفیلیس یا حمل سے بچنے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔

تھائی لینڈ میں کچھ ایسی تنظیمیں ہیں جو مختلف طریقوں سے مدد فراہم کرتی ہیں اور جنسی کارکنوں کے گزر بسر کو ان کی قومیت سے قطع نظر فروغ دیتی ہیں۔ مزید معلومات کے لئے آپ کو درج ذیل تنظیموں سے رابطہ کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ کچھ تنظیموں سے رابطہ کرنے کے لئے، آپ کو رابطے میں مدد کے لئے تھائی بولنے والوں کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

(ہیلٹھ سنٹر 28) Health Center 28

ہیلٹھ سنٹر 28 جنسی صحت کا ایک دواخانہ چلاتا ہے جو ایج آئی وی اور سیفیلیس جیسی جنسی بیماریوں کے لئے ٹیسٹ کرتا ہے اور علاج مہیا کرتا ہے۔ ہیلٹھ سنٹر پی ای ای پی کے لئے کنڈومز اور دوائیں بھی مہیا کرتا ہے، جو ایج آئی وی سے بچاؤ کا ایک طریقہ ہے جس میں وہ لوگ جنہیں ایج آئی وی نہیں ہے روزانہ دوائی لیتے ہیں اپنے ایج آئی وی وائرس ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے اگر ان میں وائرس کی علامت ظاہر ہوتی ہیں۔ کلینک سرویکل کینسر کی جانچ کے ٹیسٹ بھی کرواتا ہے۔ غیر تھائی مریضوں کو خدمات کی ادائیگی کرنے کی ضرورت ہے۔ طبی فیس سستی ہے۔ آپ ہیلٹھ سنٹر سے رابطہ کرنے میں مدد کے لئے اے اے ٹی یا کسی ایسے فرد سے رابطہ کرسکتے ہیں جو آپ جانتے ہوں کہ انگریزی یا تھائی بولنے والا ہے۔

ویب سائٹ : <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

ٹیلیفون: 02-860-8210

پتہ: 124/16 کرنگ تھونبوری روڈ، بنگ لامفو لینگ سب-ڈسٹرکٹ، کھلونگسن
ڈسٹرکٹ، بینکاک، تھائی لینڈ 10600

124/16 Krungthonburi Road, Bang Lamphu Lang
Sub-district, Khlongsan District, Bangkok, Thailand 10600



گمنام دواخانہ (انونیموس کلینک)

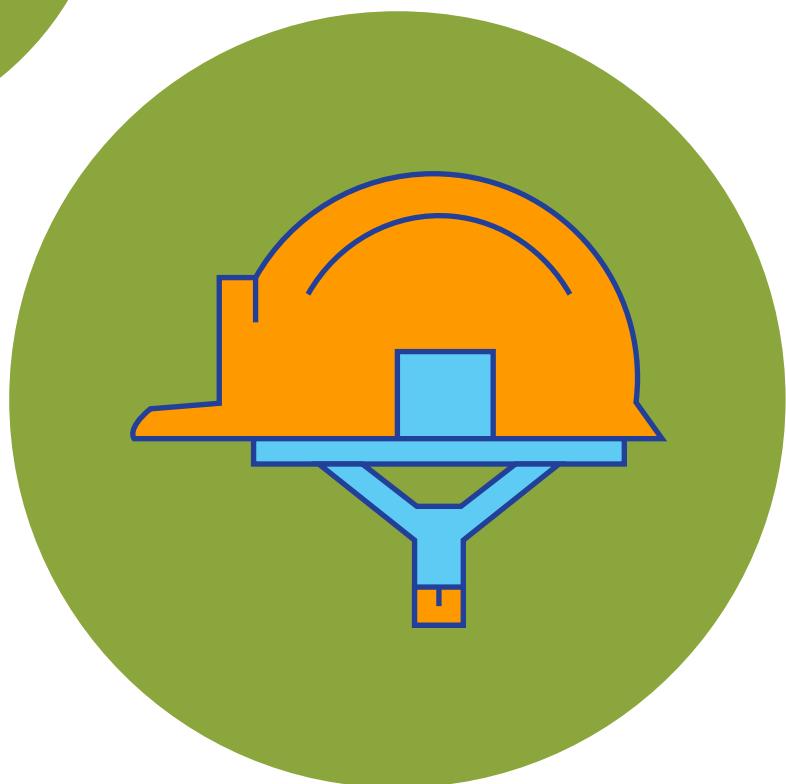
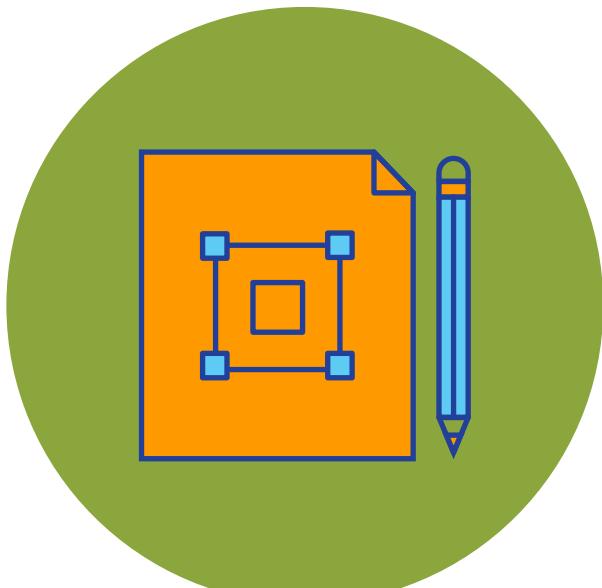
تھائی ریڈ کراس ایڈریس ریسرچ سنٹر کا گمنام کلینک (انونیموس کلینک) بعد از اوقات ہفتے کو صبح 8.30 بجے تا 11.00 بجے تک ویکسینیشن خدمات پیش کرنے کے لئے کھلتا ہے، جس میں بیپاٹائنس اے، بیپاٹائنس بی اور ایج پی وی ویکسینیشن شامل ہیں۔ یہ کلینک جنسی بیماریوں کا معائنہ بھی کرتا ہے اور علاج کے ساتھ ساتھ پی آر ای پی اور پی ای پی کے لئے دوا بھی مہیا کرتا ہے، جو ایج آئی وی کے ممکنہ علامات کے بعد فوری طور پر لی جانے والی ایج آئی وی ادویات کا ایک مختصر کورس ہے جس سے آپ کے جسم میں وائرس کو روکنے سے بچا جاسکتا ہے۔

ویب سائٹ : <https://th.trcanc.org/th>

ٹیلیفون: 02 2516711-5 02

پتہ: 104 رتچادمری روڈ، پانہوموان، بینکاک، تھائی لینڈ، 10330

104 Ratchadamri Road, Pathumwan,
Bangkok, Thailand, 10330



فهرست مضمون