ASIA-PACIFIC DECENT WORK DECADE 2006 2015

International Labour Organization

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ

សម្រាប់

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជាទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃឡង់ដ៍

សកម្មភាពត្រីភាគីដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍នៅក្នុង

និងចេញពីមហាអនុតំបន់មេគង្គ

អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ ការិយាល័យតំបន់អាស៊ីនិងប៉ាស៊ីហ្វិក

រក្សាសិទ្ធិ អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ ឆ្នាំ២០១៤

បោះពុម្ពលើកទី១ នៅឆ្នាំ២០១៤

ការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារបានរក្សាសិទ្ធិថតចម្លងនៅក្រោមពិធីសារ២នៃអនុសញ្ញារក្សាសិទ្ធិថតចម្លងសាកល។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការដកស្រង់ខ្លីៗពីឯកសារទាំងនោះអាចធ្វើបានដោយពុំចាំបាច់មានការអនុញ្ញាត្តិទេ ក្នុងលក្ខខ័ណ្ឌបង្ហាញប្រភព។ សំរាប់សិទ្ធិថតចម្លងជាថ្មី ឬការបកប្រែភាសា ត្រូវដាក់ពាក្យសុំទៅកាន់ផ្នែកបោះពុម្ពផ្សាយនៃ ILO (សិទ្ធិនិងការអនុញ្ញាត្តិ) ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារ អាស័យដ្ឋាន: CH-1211 Geneva 22, Switzerland, ឬតាម email: pubdroit@ilo.org ។ ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារស្វាគមន៍រាល់សំណើរទាំងអស់។

បណ្ណាល័យ ស្ថាប័ន និងអ្នកប្រើឯទៀតដែល បានចុះបញ្ជីការជាមួយផ្នែកសិទ្ធិថតចម្លងជាថ្មីអាចធ្វើការថតចម្លងដោយអនុលោមតាមអាជ្ញាប័ណ្ណដែលចេញឲ្យពួកខ្លួន។ សូមចូលទៅកាន់ www.ifrro.org ដើម្បីរកស្ថាប័នថតចម្លងជាថ្មីនៅក្នុងប្រទេសរបស់អ្នក។

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ កម្ពុជាទៅថៃ/ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និង ប៉ាស៊ីហ្វិក។ ភ្នំពេញ ILO ឆ្នាំ២០១។

៧៤ ទំព័រ

ISBN 9789228286830 9789228286847 (web pdf)

ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក។

Migrant worker / workers rights / international migration / teaching manual / Cambodia / Thailand

14.09.1

សៀវភៅកាតាឡុកនៃ ILO ក្នុងទិន្នន័យបោះពុម្ពផ្សាយ

ការប្រើប្រាស់នានាដែលចែងនៅក្នុងឯកសារបោះពុម្ពនៃILO ដែលអនុលោមតាមការអនុវត្តន៍របស់សហ ប្រជាជាតិ និងការបង្ហាញឯកសារផ្សេងៗក្នុងការបោះពុម្ពមិនមានន័យថាជាការសំដែងមតិណាមួយរបស់ ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពផ្នែកច្បាប់នៃប្រទេសណាមួយ តំបន់ ឬទឹកដីនៃសិទ្ធិ អំណាច ឬពាក់ព័ន្ធនឹងព្រំដែននៃប្រទេសនោះឡើយ។

អ្នកនិពន្ធមានការទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងលើការសំដែងមតិក្នុងអត្ថបទ ការសិក្សា និងការរួមចំណែកឯទៀត ដែលបានចុះហត្ថលេខាហើយ ចំណែកឯការបោះពុម្ពផ្សាយមិនមែនជាការទទួលស្គាល់ដោយការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារលើទស្សនៈដែលបានសំដែងក្នុងឯកសារនោះទេ។

ការយោងទៅដល់ឈ្មោះក្រុមហ៊ុន និងផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម ក៏ដូចជាដំណើរការមិនមែនជាការទទួលស្គាល់ដោយការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារទេ រីឯការអាក់ខានមិនបានលើកឡើងពីក្រុមហ៊ុន និងផលិតផលពាណិជ្ជកម្ម និងដំណើរការមិនមែនជាសញ្ញាថាមិនទទួលស្គាល់នោះឡើយ។

ឯកសារបោះពុម្ព និងផលិតផលអេឡិចត្រូនិចនៃILOអាចទទួលបានតាមរយៈអ្នកលក់សៀវភៅធំៗ ឬនៅការិ យាល័យILO ក្នុងប្រទេសជាច្រើន ឬអាចទទួលដោយផ្ទាល់ពីផ្នែកបោះពុម្ពផ្សាយនៃ ILO ការិយាល័យអន្តរជាតិខាងការងារ អាស័យដ្ឋាន: CH-1211 Geneva 22, Switzerland ឬ ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក អាស័យដ្ឋានជាន់ទី១១ United Nations Building RajdamnernNok Avenue, Bangkok 10200, Thailand, ឬតាម email: BANGKOK@ilo.org កាតាឡុក ឬបញ្ជីនៃឯកសារបោះពុម្ពថ្មីៗ អាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃពីអាស័យខាងលើ ឬតាម email: pubvente@ilo.org ។ សូមចូលទៅកាន់ គេហទំព័ររបស់យើង: www.ilo.org/publns ឬ www.ilo.org/asia

---

បោះពុម្ពនៅប្រទេសកម្ពុជា

អារម្ភកថា

មាតិកា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ ៨

វិធីប្រើកម្មវិធីនេះ ៩

និយមន័យពាក្យគន្លឹះសំខាន់ៗ ១០

មេរៀនទី ១ ការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ទៅធ្វើការនៅថៃឡង់ដ៏ ១៤

១.១ ការត្រៀមរៀបចំខាងស្មារតី និងផ្លូវចិត្ត ១៥

១.២. ការត្រៀមរៀបចំឯកសារ ១៥

១.២.១ ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន ១៥

១.២.២ កិច្ចសន្យា ១៥

១.២.៣ លិខិតឆ្លងដែន ១៧

១.២.៤ ប័ណ្ណការងារ ១៧

១.២.៥ ទិដ្ឋាការការងារ ១៧

១.២.៦ វិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព ១៧

១.២.៧ វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ១៨

១.២.៨ តម្លៃធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ និងការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល ១៨

១.៣ ការត្រៀមរៀបចំប្រាក់ហោចប៉ៅ ១៩

១.៤ ប្រការត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងប្រទេសថៃ ១៩

មេរៀនទី ២ ភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន និងវប្បធម៌ នៃប្រទេសថៃ ២០

២.១ ភូមិសាស្ត្រ និងបរិស្ថាននៃប្រទេសថៃ ២១

២.១.១ រាជធានី ២១

២.១.២ អាកាសធាតុ ២១

២.១.៣ ប្រជាពលរដ្ឋ ២១

២.១.៤ ជនជាតិថៃ ២១

២.១.៥ សាសនា ២២

២.១.៦ ភាសា ២២

២.១.៧ រដ្ឋាភិបាល ២២

២.១.៨ រូបបិយប័ណ្ណ ២២

២.១.៩ ថ្ងៃឈប់សំរាកផ្លូវការនៅប្រទេសថៃ ២២

២.២ វប្បធម៌ និងប្រពៃណីថៃ ២៣

២.២.១ របៀបរស់នៅរបស់ជនជាតិថៃ ២៣
២.២.២ ការបដិសណ្ឋារកិច្ច ២៣
២.២.៣ ក្បាល និងជើង ២៣
២.២.៤ ការដោះស្បែកជើង ២៣
២.២.៥ ឈ្មោះជនជាតិថៃ ២៤
២.២.៦ ការគោរពព្រះរាជវង្ស ២៤
២.២.៧ គ្រឿងញៀន ២៤
២.២.៨ អាហារ ២៤

មេរៀនទី ៣ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានានានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ២៥

៣.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ ២៦

៣.២ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ២៦

៣.២.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ ២៦
៣.២.២ ច្បាប់ស្តីពីការលុបបំបាត់ការជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ ២៦
៣.២.៣ និយមន័យនៃការជួញមនុស្សរបស់ពីធីសារ Palermo ២៦
៣.២.៤ អនុក្រឹត្យលេខ ១៩០ អនក្រ.បក ស្តីពីការគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅ ធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន .. ២៦
៣.២.៥ ច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ ២៧

៣.៣ មនុស្សរណៈនៃការយោគយល់គ្នាស្តីពីការប្រើប្រាស់កំលាំងពលកម្មរវាងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងព្រះរាជាណាចក្រថៃ ២៧

មេរៀនទី ៤ ការធ្វើដំណើរទៅបរទេស និងការទៅដល់ប្រទេសថៃ ២៨

៤.១ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវគោក ២៩

៤.២. ប័ណ្ណបញ្ជាក់ពីការចេញដំណើរ និងការមកដល់ ២៩

៤.៣ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវអាកាស ៣០

៤.៣.១ វ៉ាលីកាន់ដៃ ៣០
៤.៣.២ និតិវិធីនៅអាកាសយានដ្ឋាន ៣០

៤.៤ ការមកដល់ប្រទេសថៃ ៣២

៤.៤.១-ច្រកចូលអន្តោប្រវេសន៍ ៣២
៤.៤.២ ការយកវ៉ាលី/ឥវ៉ាន់ ៣២
៤.៤.៣-ការប្រកាសពន្ធគយ ៣២
៤.៤.៤-ការចាកចេញពីអាកាសយានដ្ឋាន ៣២

៤.៥ ការប្តូររូបិយប័ណ្ណ (ប្រាក់) ៣៣

មេរៀនទី ៥ ការធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃ និង សិទ្ធិនិងការទទួលខុសត្រូវនៅកន្លែងការងារ.....៣៤

៥.១ ការធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃ ៣៥
- ៥.១.១ ច្បាប់ និងបទបញ្ជាថៃឡង់ដ៏ ៣៥

៥.២ សិទ្ធិរបស់កម្មករនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏ ៣៩

៥.៣ ការទទួលខុសត្រូវរបស់កម្មករនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏ ៤០

៥.៤ សន្តិសុខសង្គមនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏..... ៤០

៥.៥ សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ ៤១

៥.៦ ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក និងនិយោជិតរួមការងារ ៤២

៥.៧ ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ..... ៤៣
- ៥.៧.១ តើអ្វីទៅជាការកេងប្រវ័ញ្ចកម្លាំងពលកម្ម និងការងារដោយបង្ខំ? ៤៣
- ៥.៧.២ ការរំលោភបំពានរូបរាងកាយ ចិត្តសាស្ត្រ និងផ្លូវភេទ ៤៥

៥.៨ ការដោះស្រាយវិវាទ ៤៦

មេរៀនទី ៦ ការគ្រប់គ្រងប្រាក់..... ៤៨

៦.១ តើអ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងប្រាក់? ៤៩

៦.២ ចំណូល និងចំណាយ ៥០

៦.៣ ការបើក និងប្រើប្រាស់គណនីធនាគារ ៥១

៦.៤ ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ (ប្រាក់បញ្ញើ) ៥៣
- ៦.៤.១ ការផ្ញើប្រាក់តាមប្រព័ន្ធធនាគារ ៥៣
- ៦.៤.២ ការផ្ញើរប្រាក់តាមប្រតិបត្តិការផ្ទេរប្រាក់..... ៥៤
- ៦.៤.៣ ការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈទីភ្នាក់ងាររើសរើសឯកជន..... ៥៤
- ៦.៤.៤ ការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈប្រព័ន្ធក្រៅផ្លូវការ..... ៥៤

មេរៀនទី ៧ សុខភាព និងអនាម័យ ៥៥

៧.១ ជម្ងឺនឹកផ្ទះ ៥៦

៧.២ សុខភាព និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ៥៧

៧.៣ ជំងឺអេដស៍ ៥៨

- ៧.៣.១ តើអ្វីទៅដែលហៅថាហ៊ីវ/អេដស? ៥៨
- ៧.៣.២ តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា? ៥៩
- ៧.៣.៣ ករណីមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លង ៥៩
- ៧.៣.៤ តើអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា ៦០
- ៧.៣.៥ កត្តាដែលនាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ៦០
- ៧.៣.៦ តើមេរោគអេដស៍អាចព្យាបាលតាមរបៀបណា? ៦០
- ៧.៣.៧ ប្រសិនបើខ្ញុំឆ្លងមេរោគអេដស៍ តើខ្ញុំអាចប្រាប់គេបែបណា? តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ? ៦១
- ៧.៣.៨ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ៦១
- ៧.៣.៩ តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ? ៦១

មេរៀនទី ៨ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍ និងការធ្វើសមាហរណកម្ម ៦២

៨.១ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយស្ម័គ្រចិត្ត ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា ៦៣

៨.២ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត ឬដោយបង្ខំ ៦៣

៨.៣ ការនិរទេស ៦៤

៨.៤ ការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី ៦៤

៨.៥ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ ៦៥

៨.៦ ការងារដែលត្រូវធ្វើនៅពេលពលករធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍មកកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ៦៥

មេរៀនទី ៩ សុវត្ថិភាព និងសេវាកម្មគាំទ្រ ៦៦

៩.១ សុវត្ថិភាព ៦៧

៩.២ ដំណោះស្រាយ ៦៧

៩.៣ សេវាកម្មគាំទ្រ ៦៨

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

ឯកសារបណ្ដុះបណ្ដាលនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមានការគាំទ្រនៃសកម្មភាពត្រីភាគី របស់អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ (ILO) ដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ទាំងនៅក្នុង និងនៅក្រៅមហាអនុតំបន់មេគង្គ (GMS TRIANGLE) ដែលផ្ដល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី។ ការរៀបចំ ការតាក់តែង និងការបោះពុម្ពសៀវភៅណែនាំនេះ ក៏ដូចជាឯកសារបណ្ដុះបណ្ដាល គ្រូបង្គោលត្រូវបានគាំទ្រដោយសកម្មភាពត្រីភាគីដើម្បីការពារ និងជំរុញសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ក្នុងតំបន់អាស៊ាន (ASEAN TRIANGLE) ផ្ដល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលកាណាដា។

អ្នកនិពន្ធឯកសារនេះ សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះមតិយោបល់នានាពីដៃគូត្រីភាគីនៅកម្ពុជា ដើម្បីធានាថាសៀវភៅនេះ ងាយយល់ និងដោះស្រាយតំរូវការរបស់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលកំពុងត្រៀមខ្លួនទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃ។ មតិយោបល់នានាត្រូវបានប្រមូលតាមរយៈការពិគ្រោះយោបល់ជាច្រើនដែលរួមមាន ការចូលរួមពីក្រសួងការងារ និងបណ្ដុះបណ្ដាលវិជ្ជាជីវៈ អង្គការ និយោជក និងកម្មករ និងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសនៅកម្ពុជា។ សៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានព្រាងដោយអ្នកស្រី ហេគី ឡាវធិន្សឡាហ្ស៊ី (Heike Lautenschlager) អ្នកស្រី អាណា អុលសុន (Anna Olsen) និងលោក ម៉ាក្ស ថានុន (Max Tunon) ដោយមានការគាំទ្រមិនអាចកាត់ថ្លៃបានពីអ្នកស្រី ជេន ហដ្ស (Jane Hodge) អ្នកស្រី គួនរូថៃ ស៊ីរីផាតថាណាកុសល (Kuanruthai Siripatthanakosol) និងលោក អេនឌី ស្ហេន (Andy Shen) លោក រឹម ឃ្លាំង (Rim Khleang) ជាអ្នកសំរបសំរួលគំរូថ្នាក់ជាតិនៃគម្រោង GMS TRIANGLE នៅកម្ពុជា ដែលបានផ្ដល់ការណែនាំផ្នែកបច្ចេកទេសទូទាំងដំណើរការតាក់តែង។ រូបភាពជាច្រើនដែលបានបង្ហាញក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ ត្រូវបានផ្ដល់ដោយ ជុតទីផន ជោកទីចាសាវ៉ាត (Chutiphon Choktechasawad) និងរូបភាពឯទៀត បានដកស្រង់ពីឯកសារ ILO "ការរៀបចំថវិការដោយវៃឆ្លាត-ការអប់រំផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសំរាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ និងគ្រួសារពួកគេ: សៀវភៅណែនាំបណ្ដុះបណ្ដាល។

សកម្មភាពត្រីភាគីរបស់អង្គការអន្តរជាតិខាងការងារ (ILO) ដើម្បីការពារសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ទាំងនៅក្នុង និងនៅក្រៅមហាអនុតំបន់មេគង្គ (គម្រោង GMS TRIANGLE) ជាគម្រោងមួយមានរយៈពេល៥ឆ្នាំដែលធ្វើការងារដើម្បីពង្រឹងការជ្រើសរើសពលករ និងគោលនយោបាយ និងការអនុវត្តន៍កិច្ចការពារពលកម្ម ដើម្បីជួយធានាឲ្យមានការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍កាន់តែមានសុវត្ថិភាពថែមទៀតដែលនាំឲ្យមានការងារសមរម្យ។ គម្រោងនេះធ្វើប្រតិបត្តិការក្នុង៦ប្រទេសគឺ: កម្ពុជា សាធារណៈរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យ ប្រជាមានិតឡាវ ម៉ាឡេស៊ី មីយ៉ាន់ម៉ា ថៃ និងវៀតណាម។ នៅប្រទេសនីមួយៗ មានស្ថាប័នត្រីភាគី (រដ្ឋាភិបាល អង្គការកម្មករ និងនិយោជក) បានចូលរួមជួយឲ្យសំរេចគោលដៅនីមួយៗរបស់គម្រោង GMS TRIANGLE ការពង្រឹងគោលនយោបាយ និងច្បាប់ ការកសាងសមត្ថភាពភាគីពាក់ព័ន្ធ និងផ្ដល់សេវាកម្មផ្សេងៗដល់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍។ គោលដៅទាំងនេះមានអន្តរពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមានការតស៊ូមតិ គោលនយោបាយ និងសកម្មភាពកសាងសមត្ថភាពដែលដឹកនាំដោយសម្លេង សេចក្ដីត្រូវការ និងបទពិសោធន៍របស់កម្មករ និយោជក និងអ្នកផ្ដល់សេវា។

វិធីប្រើកម្មវិធីនេះ

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនេះ ត្រូវប្រើសំរាប់បណ្តុះបណ្តាលពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ខ្មែរដែលទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃ។ លទ្ធផលដែលរំពឹងទុកពីការបណ្តុះបណ្តាល នេះគឺពលករនឹងមានចំណេះដឹង និងមធ្យោបាយដើម្បីសំរបខ្លួនចំពោះបរិយាកាសការងារថ្មី និងវប្បធម៌ក្នុងប្រទេសទីដៅ ដើម្បីការពារពួកគេឲ្យរួចផុតពីការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ការកេងប្រវ័ញ្ច និងពលកម្មដោយបង្ខំ ហើយផ្តល់ចំណេះដឹងអំពីសិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេនៅកន្លែងធ្វើការ។

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនេះ ត្រូវប្រើជាមួយសៀវភៅណែនាំសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ដែលមានព័ត៌មានក៏ដូចជាការណែនាំជាជំហានៗពីវិធី ផ្តល់បបកថា ឬសកម្មភាពនីមួយ។ ឯកសារសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលនឹងកំណត់រយៈពេល ដែលត្រូវការសំរាប់សកម្មភាព ឬបបកថានីមួយៗ ឯកសារ សំភារៈដែលត្រូវការ និងវិធីដែលត្រូវប្រើ។ អនុសាសន៍បានផ្តល់ថាអ្នកសំរបសំរួលត្រូវអានសៀវភៅណែនាំសំរាប់ អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរជាមុនសិន ពីព្រោះសៀវភៅនេះបង្ហាញពេលដែលត្រូវផ្តល់បបកថា ពីកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ រួមជាមួយសកម្មភាពសិក្សាឯទៀត។

អ្នកសំរបសំរួលគួរយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់លាស់ អំពីឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ និងសៀវភៅណែនាំសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរមុនពេលសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ហើយគួរចំណាយពេលបី ឬបួនម៉ោង ដើម្បីរៀបចំសំភារៈ សំរបសំរួលដើម្បីធានាឲ្យមានដំណើរការយ៉ាងរលូន និងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សិក្ខាកាម។ ចូរកត់ត្រាពីសំភារៈដែលត្រូវការសំរាប់មេរៀននីមួយៗ និងរៀបចំថតចម្លង ឬឯកសារឯទៀតជាមុន។ ចូរពិនិត្យឡើងវិញ អំពីបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ក្នុងសៀវភៅណែនាំសំរាប់អ្នកសំរបសំរួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកមានអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវការមុនពេលចាប់ផ្តើមបង្រៀន។ សូមឲ្យមានសំណាងល្អ!

និយមន័យពាក្យគន្លឹះសំខាន់ៗ

ជម្ងឺអេដស៍ :

ជាចង្កោមមេរោគ ដែលកើតមានឡើងក្រោយពីប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនៃសារពាង្គកាយរបស់មនុស្សចុះខ្សោយ ដោយសារតែការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៍។

ថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ :

មិនមានថ្នាំព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយឡើយ ប៉ុន្តែមានថ្នាំដែលអាចពន្យាជីវិត និងអាចពន្យឺតការវិវត្តន៍នៃមេរោគអេដស៍កុំឲ្យក្លាយទៅជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរបាន។

សំបុត្រកំណើត :

គឺជាឯកសារផ្លូវការមួយ ដែលផ្តល់ឲ្យដោយរាជរដ្ឋាភិបាល ដែលបានលំអិតពីពេលវេលា និងទីកន្លែងកំណើត ភេទ ឈ្មោះរបស់ម្តាយ និងឪពុករបស់បុគ្គលម្នាក់។ ឯកសារនេះអាចត្រូវការ ដើម្បីទទួលសញ្ជាតិ និង/ឬសិទ្ធិជាពលរដ្ឋម្នាក់។

ការប្តូរកិច្ចសន្យា :

គឺកើតឡើងនៅពេលពលករទេសន្តរប្រវេសន៍មកដល់ប្រទេសដែលជួលឲ្យធ្វើការ ហើយត្រូវបានបង្ខំឲ្យចុះហត្ថលេខាលើឯកសារផ្សេងមួយទៀតដែលគ្មានតម្លៃ ដូចកិច្ចសន្យាតំបូង។ កិច្ចសន្យាប្រភេទនេះ អាចមិនមានលក្ខខណ្ឌសមរម្យជាងកិច្ចសន្យាលើកទីមួយនោះទេ។

ការងារសមរម្យ :

គឺជាការងារដែលគោរពនូវសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស ព្រមទាំងសិទ្ធិរបស់កម្មករ ក្នុងការបំពេញការងារមួយដែលមានលក្ខខ័ណ្ឌសុវត្ថិភាពនិងប្រាក់ឈ្នួលសមរម្យ។ ការងារសមរម្យក៏ផ្តល់ ឲ្យកម្មករនូវប្រាក់ចំណូលដែលអាចឲ្យពួកគេ និងក្រុមគ្រួសាររស់នៅបានក្នុងជីវភាពមួយដែលសមរម្យផងដែរ។ សិទ្ធិជាមូលដ្ឋានទាំងនេះ ក៏រួមបញ្ចូលនូវការគោរពលើសុចរិតភាពផ្នែករូបកាយ និងបញ្ញា ស្មារតីរបស់កម្មករក្នុងការបំពេញការងាររបស់ពួកគេផងដែរ។

ការតំកល់ប្រាក់សម្រាប់សេវាកម្មសហគ្រាស :

ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចរបស់រដ្ឋ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងពីការអនុវត្តមិនត្រឹមត្រូវរបស់សហគ្រាសក្នុងការបំពេញភារកិច្ច ឬពីការអនុវត្តកាតព្វកិច្ចរបស់ពួកគេក្នុងការបញ្ជូនពលករទៅធ្វើការនៅបរទេស។ នៅពេលសេវាកម្ម សហគ្រាសមិនអាចសម្រេចបានតាមកិច្ចព្រមព្រៀងស្តីពីការផ្តល់សិទ្ធិ និងការបំពេញកាតព្វកិច្ចការតំកល់ប្រាក់សម្រាប់សេវាកម្មសហគ្រាសត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដោយភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចរបស់រដ្ឋសម្រាប់ដោះស្រាយការខូចខាតដែលបានកើតឡើងទាក់ទងទៅនឹងពលករ អាស្រ័យទៅតាមពេលវេលាដែលបានបញ្ជូន។ សហគ្រាសអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់កក់ដែលនៅសល់ ដើម្បីសងបំណុលផ្សេងៗដោយផ្អែកទៅលើច្បាប់ស្តីពីការកាន់ប្រាក់ធនៗ។

ដំណោះស្រាយផ្លូវច្បាប់បន្ថែមតាមបែបផ្លូវការ :

ពាក្យបណ្តឹងជាផ្លូវការអាចត្រូវបានប្តឹងទៅអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចផ្សេងៗ ដូចជានាយកដ្ឋានការងារ ឬស្ថានទូតរបស់អ្នក។ អាជ្ញាធរទាំងនេះ ត្រូវចាប់ផ្តើមស៊ើបអង្កេតលើពាក្យបណ្តឹងនោះ។

ពលទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលមានឯកសារស្របច្បាប់/ត្រឹមត្រូវ :

គឺបុគ្គលដែលត្រូវបានគេផ្តល់សិទ្ធិក្នុងការចូលស្នាក់នៅ និងចូលរួមសកម្មភាពស្វែងរកប្រាក់កម្រៃនៅក្នុងប្រទេសមួយដោយស្របតាមនិតិវិធីការងារស្របច្បាប់នៃប្រទេសនោះ និងកិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិដែលប្រទេសនោះជាភាគីមួយ។

កិច្ចសន្យាការងារ :

ជាឯកសារដែលអ្នកត្រូវតែចុះហត្ថលេខាជាមួយនឹងនិយោជករបស់អ្នក។ កិច្ចព្រមព្រៀងនេះ ចងអ្នកនឹងនិយោជករបស់អ្នកទៅលើលក្ខខណ្ឌការងារប្រាក់ចំណូលនិងរយៈពេលសម្រាករបស់អ្នក។ កិច្ចសន្យាការងារជាឯកសារស្របច្បាប់ដែលបញ្ជាក់ពីកាតព្វកិច្ច និងភារកិច្ចដែលនិយោជករបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់ដល់អ្នកដោយប្តូរជាមួយនូវសេវាកម្មរបស់អ្នក។

ពលកម្មដោយបង្ខំ :

គឺជាការងារដែលបុគ្គល ឬក្រុមមនុស្សធ្វើដោយមិនស្មគ្រ័ចិត្ត ដែលជាធម្មតាស្ថិតក្រោមការគំរាមកំហែងដោយមិនមានការបង់ថ្លៃឈ្នួល និងមិនមានសេរីភាពក្នុងការចាកចេញ។ ការងារដោយបង្ខំគិតរួមបញ្ចូលផងដែរពីទាសភាព ការអនុវត្តដូចទាសភាព ការងារដោះបំណុល ការងារជាខ្ញុំកញ្ជះ។ ការបោកប្រាស់ការបន្លំ និងការរក្សាទុកឯកសារអត្តសញ្ញាណ ដើម្បីឲ្យពលករយល់ព្រម ទៅតាមបំណងរបស់ខ្លួនជារឿងខុសច្បាប់ និងជារឿងនាំទៅដល់ការងារដោយបង្ខំ។ ការគម្រាមកំហែង ថានឹងដាក់វិន័យ គឺជាទម្រង់មួយនៃការបំភ័យអំពើអំពើហឹង្សាខាងផ្លូវកាយ និងអាយុជីវិតចំពោះជនរងគ្រោះ ឬសមាជិកណាមួយរបស់គ្រួសារ។ ការដាក់វិន័យក៏អាចជារូបភាពនៃការព្រមានចំពោះប៉ូលីស ឬអាជ្ញាធរអន្តោប្រវេសន៍ក្នុងករណី ដែលពលរដ្ឋមិនទទួលបានការស្នាក់នៅ ឬការងារដោយស្របច្បាប់ ឬការដកហូតឯកសារអត្តសញ្ញាណ។ ការបំភ័យអំពីការមិនបើកប្រាក់ឈ្នួល ឬការបញ្ឈប់ពីការងារ អាចត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីចាប់បង្ខំឲ្យកម្មករធ្វើការងារបន្ថែម។ អ្វីដែលមិនស្ម័គ្រចិត្ត អាចមានន័យថា ជនណាម្នាក់ត្រូវបានគេចាប់បង្ខំ ឬត្រូវបានគេចាប់ពង្រត់ចេញពីកន្លែងធ្វើការដើម និងត្រូវបានគេចាប់បង្ខំឲ្យធ្វើការនៅទីកន្លែងមួយឆ្ងាយ។ ជនរងគ្រោះអាចនឹងក្លាយជាអ្នកដែលធ្វើការដោយបង្ខំ តាមរយៈការភ្ជួតកុហក និងការបោកបញ្ឆោត ជាឧទាហរណ៍ តាមរយៈការទទួលយកការងារមួយ ដែលគេប្រាប់ថា ជាការងារត្រឹមត្រូវ និងមានប្រាក់ឈ្នួលខ្ពស់ ដែលនោះគ្រាន់តែជាល្មាន់ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅពិតរបស់ពួកគេតែប៉ុណ្ណោះ។

លទ្ធផលមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន :

មានន័យថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួន។

លទ្ធផលមេរោគអេដស៍អវិជ្ជមាន :

មានន័យថាមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍នៅក្នុងខ្លួនទេ។

ការជ្រើសរើសពលករមិនស្របច្បាប់ មានន័យដូចខាងក្រោម :

- ជួលកម្មករទៅធ្វើការងារនៅបរទេសដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពីដ្ឋាភិបាល។
- បញ្ជូនពលករទៅបរទេស ប៉ុន្តែផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវទិដ្ឋាការជាភ្ញៀវទេសចរ ឬទិដ្ឋាការទស្សនកិច្ច ជំនួសប័ណ្ណអនុញ្ញាតការងារ ឬ
- បញ្ជូនពលករទៅបរទេស ដោយមិនមានកិច្ចសន្យាការងារ។

កិច្ចសន្យាបុគ្គល :

គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដោយផ្ទាល់រវាងពលករ និងភាគីបរទេស ក្នុងទម្រង់ក្រៅពីលក្ខខណ្ឌការងារ នៅពេលពួកគេរស់នៅបរទេស។

កិច្ចសន្យាសេវាកការងារអោយធ្វើ:

ជាកិច្ចសន្យាមួយរវាងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា ជាមួយនឹងពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជា ហើយចែងពីបទបញ្ញត្តិពេញលេញអំពីសេវាផ្តល់ការងារ និងការទទួលសេវានេះដោយភាគីទាំងពីរ។ កិច្ចសន្យានេះគួរចុះហត្ថលេខាដោយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករទេសន្តរប្រវេសន៍នៅកម្ពុជា ហើយគួរចែងជាភាសារបស់ពលករ។

ទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ :

គឺជាដំណើរការនៃការជ្រើសរើសដាក់ពាក្យធ្វើដំណើរ និងធ្វើការងារនៅប្រទេសដទៃទៀត ដែលមិនមែនជាសញ្ជាតិរបស់ពលករ ហើយចុងក្រោយគាត់ត្រូវត្រឡប់មកប្រទេសរបស់គាត់វិញ។ ការងារនេះផ្តល់នូវប្រាក់ចំណូលដល់ពួកគាត់។ បុគ្គលគ្រប់រូបមានសិទ្ធិក្នុងការធ្វើចំណាកស្រុក។

ការសម្របសម្រួលទំនាស់ :

ជាដំណើរការដោះស្រាយទំនាស់ដែលយកមនុស្សម្នាក់ដែលមិនលំអៀងធ្វើជាអាជ្ញាកណ្តាលរវាងអ្នក និងមនុស្សម្នាក់ទៀត។

លិខិតបញ្ជាក់សុខភាព :

លិខិតនេះបញ្ជាក់ថាអ្នកមានសុខភាពល្អ ឬមិនមានឆ្លងជំងឺមុនការចាកចេញ ឬកំឡុងពេលដំណើការនៃការចាកចេញ។ ប៉ុន្តែពេលដែលអ្នកទៅដល់ប្រទេសដែលអ្នកនឹងទៅធ្វើការនោះ នឹងមានការពិនិត្យសុខភាពមួយទៀត ហើយលិខិតបញ្ជាក់សុខភាពមួយទៀតនឹងផ្តល់ដល់អ្នក។

ពលករទេស្តរប្រវេសន៍ :

គឺសំដៅលើបុគ្គលដែលបំពេញការងារ ឬកំពុងបំពេញការងាររកប្រាក់កំរៃក្នុងប្រទេសមួយដែលបុគ្គលនោះមិនមែនជាសញ្ជាតិរបស់ប្រទេសនោះ។ វារាប់បញ្ចូលទាំងពលករទេស្តរប្រវេសន៍ដែលមានឯកសារស្របច្បាប់ និងមិនមានឯកសារស្របច្បាប់។

លិខិតឆ្លងដែន :

ជាឯកសារផ្លូវការចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលរបស់អ្នកដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចាកចេញពីប្រទេស និងធ្វើដំណើរទៅបរទេសដោយស្របច្បាប់។ លិខិតឆ្លងដែនក៏ជាឯកសារបញ្ជាក់ពីអត្តសញ្ញាណ។ លិខិតឆ្លងដែនអះអាងពីអត្តសញ្ញាណ អាយុ ភាពជាពលរដ្ឋសិទ្ធិទទួលបានការការពារពេលនៅបរទេស និងសិទ្ធិក្នុងការត្រឡប់ចូលប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកកាន់កាប់វិញ។

ការបំពានលើរាងកាយ :

ការបង្ខំរាងកាយដែលអាចបង្កជារបួស ឬការឈឺចាប់លើរាងកាយ។

ការបំពានផ្លូវចិត្ត :

អ្នកប្រហែលជាត្រូវបានបំភិតបំភ័យដោយការគំរាមកំហែងថានឹងត្រូវបញ្ជូនត្រឡប់ទៅវិញ នាំទៅកាន់នគរបាល ឬនឹងមិនបើកប្រាក់ខែឲ្យ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើការងារបន្ថែម ឬអ្នកមិនធ្វើការឲ្យបានល្អ។ ការគំរាមកំហែងនេះធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង និងខ្លាច ហើយធ្វើឲ្យអ្នកមិនអាចធ្វើការបាន។

សេវាកម្មជ្រើសរើស និងជួយរកការងារឲ្យធ្វើ :

បុគ្គលណាក៏ដោយ ក្រុមហ៊ុនណាក៏ដោយ ទីភ្នាក់ងារណាក៏ដោយ ឬអង្គការណាក៏ដោយ ជាស្ថាប័នរដ្ឋក្តី ឬផ្នែកឯកជនក្តី ដែលធ្វើសកម្មភាពក្នុងការជ្រើសរើសពលករក្នុងនាមរកការងារជូនពលករជាមួយនិយោជក។ និយោជកចុះផ្សាយមុខតំណែងដែលត្រូវជ្រើសរើសជាមួយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ហើយអ្នកស្វែងរកការងារធ្វើចុះឈ្មោះ ដើម្បីរកការងារធ្វើ។ ប្រសិនជាការងារមានទីតាំងនៅបរទេស ឬឆ្លងព្រំដែនទីភ្នាក់ងារនោះ អាចជួយទាក់ទងនឹងលក្ខខ័ណ្ឌសម្រាប់អន្តោប្រវេសន៍សម្រាប់អ្នកស្វែងរកការងារធ្វើផងដែរ។ ភ្នាក់ងារនេះអាច ត្រូវបានចុះឈ្មោះស្របច្បាប់ និងជាក់លាក់ ឬពួកគេអាចធ្វើការមិនស្របច្បាប់។ ភ្នាក់ងារជ្រើសរើសខ្លះបានបង្ការលំបាកផ្សេងៗ ដល់ជនចំណាកស្រុកដែលការស្វែងរកការងារនៅប្រទេសផ្សេងទៀត ដើម្បីដោះដូរប្រាក់កំរៃហួសប្រមាណ និង/ឬប្រព្រឹត្តផ្ទុយនឹងកិច្ចសន្យាជាមួយពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ទាក់ទិននឹងលក្ខខ័ណ្ឌការងារ។

ការបៀតបៀនកេ្ករ្ត្ខ្មាស :

គឺជាបទល្មើសឧក្រិដ្ឋមួយ ហើយអ្នកមិនត្រូវអត់ទ្រាំនោះទេ។ អ្នកប្រហែលត្រូវការការប្រឹក្សាផ្នែកច្បាប់ ដូច្នេះសូមអ្នកទាក់ទងមនុស្សម្នាក់ដើម្បីជួយអ្នក។ បុគ្គលដែលមានចេតនាបៀតបៀន អាចជានិយោជកសមាជិកគ្រួសាររបស់និយោជក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ ការបៀតបៀននេះរួមមាន៖

- ការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក
- ការលែបខាយពាក្យសម្តី ការនិយាយលេងដោយពាក្យមិនសមរម្យ ឬការផ្តល់យោបល់អំពីផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នក។
- ការនិយាយរឿងផ្លូវភេទដែលមិនសមរម្យ ឬបង្ហាញរូបភាពមិនសមរម្យផ្សេងៗដល់អ្នក
- ការនិយាយប្រាប់ទៅមនុស្សដទៃពីអ្នក និងទ្រង់ទ្រាយនៃរាងកាយរបស់អ្នក ឬនិយាយបញ្ជិតបញ្ជៀងអំពីផ្លូវភេទរបស់អ្នក។
- ការគូររូបភាពផ្សេងៗ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលតំណាងឲ្យអ្នក
- ការបង្ខំរួមភេទ ការបំពានផ្លូវភេទ ការចាប់រំលោភ។

ការបំពានផ្លូវភេទ :

ការបំពានផ្លូវភេទ អាចជាពាក្យសម្តី ការសម្លឹងមើល ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលបង្ខំបុគ្គលម្នាក់ឲ្យពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទទាំងបង្ខំ ។

ជម្ងឺកាមរោគ (STI) :

គឺអាចបង្កើនឱកាសដល់ការឆ្លងនៃមេរោគអេដស៏។ ជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងតាមការទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដោយមិនបានការពារ។ ជំងឺកាមរោគមានច្រើនប្រភេទដែលបង្ករឡើង ដោយបាក់តេរី ឬមេរោគ។ ជំងឺកាមរោគមួយចំនួន ឧទាហរណ៍ដូចជា ឬសលើលិង្គ ដែលអាចរាលដាលលើផ្ទៃស្បែក។ កាមរោគធម្មតាមានដូចជា ប្រមេះស្វាយ ទាមឡា ខាត់ណា ជម្ងឺថ្លើមប្រភេទ B និង C ហើយនិងមេរោគអេដស៏។

ការជួញដូរមនុស្ស :

មានន័យថាការជ្រើសរើស ការបញ្ជូន ការផ្ទេរ ឬការទទួលមនុស្ស ដោយការគំរាមគំហែង ឬប្រើប្រាស់កម្លាំង ការបន្លំបោកប្រាស់ ការឲ្យនិងទទួលប្រាក់ ឬអត្ថប្រយោជន៍ដើម្បីឲ្យបុគ្គលម្នាក់យល់ព្រមឲ្យបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀតគ្រប់គ្រងលើ ក្នុងគោលបំណងកេងប្រវ័ញ្ច។ ពេលខ្លះ វាមានន័យថា ជាការទិញ លក់ ឬដោះដូរមនុស្ស ដើម្បីប្រាក់ចំណេញ។

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលមិនមានឯកសារស្របច្បាប់/មិនត្រឹមត្រូវ :

គឺជាអ្នកដែលធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសមួយដោយខុសច្បាប់ ឬទិដ្ឋាការហួសកាលបរិច្ឆេទ ខ្វះលក្ខណៈផ្លូវច្បាប់ ក្នុងការឆ្លងកាត់ទៅប្រទេសមួយទៀត។ លក្ខខ័ណ្ឌនេះត្រូវបានគេអនុវត្តលើពលករទេស្តរប្រវេសន៍ដែលបំពានច្បាប់ របស់ប្រទេសមួយ ហើយអ្នកដទៃទៀតមិនបានផ្តល់សិទ្ធិឲ្យស្នាក់នៅបន្តទៅទៀតនៅក្នុងប្រទេសនោះ។ ការធ្វើចំណាកស្រុកដែលមិនមានឯកសារស្របច្បាប់/មិនត្រឹមត្រូវ គឺសំដៅលើការបំលាស់ទីរបស់មនុស្សដែលឆ្លងកាត់ព្រំដែនអន្តរជាតិដោយមិនមានឯកសាររដ្ឋបាលតម្រូវដោយអន្តោប្រវេសន៍។

ការបំពានដោយពាក្យសម្តី :

រួមមានឃ្លាប្រយោគដែលបន្ទាបបន្ថោកអ្នក។ លទ្ធផលអាចជាការបំបាក់ទឹកចិត្ត ឬបង្អាក់ទឹកចិត្តរបស់អ្នក។

ទិដ្ឋាការ :

គឺជាចំណារដែលត្រូវបានគេបោះត្រាប់នៅក្នុងលិខិតឆ្លងដែន ឬដូចជាឯកសារដែលអនុញ្ញាតិដល់អ្នកដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសចូលទៅក្នុងប្រទេសនោះ។

លិខិតអនុញ្ញាតិការងារ :

គឺជាឯកសារស្របច្បាប់ដែលចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលផ្តល់ទៅឲ្យពលករទេស្តរប្រវេសន៍ដែលមិនជាប្រជាជនរបស់ប្រទេស ដើម្បីអនុញ្ញាតិឲ្យធ្វើការនៅប្រទេសគោលដៅ។ ឈ្មោះនិយោជក ដែលបានសរសេរនៅក្នុងលិខិតអនុញ្ញាតិការងាររបស់អ្នកត្រូវតែដូចគ្នានឹងឈ្មោះនិយោជក ដែលបានសរសេរក្នុងកិច្ចសន្យាការងារដែលអ្នកបានចុះហត្ថលេខា ព្រោះមានតែនិយោជកនេះទេ ដែលបានទទួលស្គាល់ស្របច្បាប់ ដោយអាជ្ញាធរប្រទេសថៃ។ ប្រសិនជាឈ្មោះនិយោជកដែលបានសរសេរនៅក្នុងលិខិតអនុញ្ញាតិការងារ និងកិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកមិនដូចគ្នាទេ សូមស្វែងរកជំនួយ ពីស្ថានទូតប្រទេសរបស់អ្នក អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលដែលមានរាយឈ្មោះនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

វិធីរក្សាសុវត្ថិភាព

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ៖

- ជនណាម្នាក់ជាមិត្តរបស់អ្នកដែលសន្យាមានការងារងាយស្រួលមួយដែលមានប្រាក់ខែខ្ពស់ ពួកគេអាចភូតកុហកអ្នក។
- ជនណាម្នាក់ដែលផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកក្នុងការរកការងារឯទៀត ឬផ្តល់ការងារកាន់តែល្អជាងនេះដល់អ្នក ពួកគេអាចទទួលប្រាក់ជើងសារដើម្បីជ្រើសរើសអ្នក ហើយប្រការនេះមានន័យថា ផលប្រយោជន៍ល្អបំផុតរបស់អ្នកមិនមែនជាអាទិភាពចំបងរបស់ពួកគេទេ។
- ជនណាម្នាក់ដែលសុំថែរក្សាលិខិតឆ្លងដែន ឬឯកសារអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក ប្រការនេះអាចនាំឱ្យអ្នកងាយរងគ្រោះពីព្រោះអ្នកត្រូវការឯកសារទាំងនេះដើម្បីដើរហើរ។ កុំទុកលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកជាមួយនិយោជក ឬអ្នករត់ការ។ លិខិតឆ្លងដែនជាកម្មសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយអ្នកមានសិទ្ធិទុកដាក់ដោយខ្លួនអ្នក។
- កុំទុកចិត្តជនចម្លែក! ទោះជាមិត្តភ័ក្តិ ជាប្រុស ឬជាស្រីក្តី។ ត្រូវព្យាយាមបង្កើតមិត្តភ័ក្តិនៅប្រទេសថៃ និងព្យាយាមជួបជនទេសន្តរប្រវេសន៍ឯទៀតមកពីប្រទេសអ្នក។
- រៀនសូត្រពីបរិយាកាសជុំវិញអ្នក។ រកទីកន្លែងនៅជិត វត្ត វិហារគ្រឹស្ត ឬវិហារអ៊ីស្លាមក៏ដូចជាប៉ុស្តិ៍ប៉ូលីស ឬ មន្ទីរពេទ្យ។ កន្លែងទាំងនេះអាចមានសុវត្ថិភាពប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា។
- កុំទុកចិត្តអ្នករត់ការដែលប្រាប់អ្នកថាគេអាចចុះបញ្ជីអ្នកជាមួយអាជ្ញាធរ ឬជួយអ្នកឱ្យទទួលបានប័ណ្ណការងារ! ប្រសិនបើអ្នកបានចុះបញ្ជីជាផ្លូវការជាមួយនិយោជកជាតិថៃរបស់អ្នករួចហើយ ហើយអ្នកកាន់ប័ណ្ណការងារមានសុពលភាពជាមួយនិយោជកនោះ នេះគឺជាភារៈរបស់និយោជកដើម្បីជួយអ្នកឱ្យធ្វើថ្មីបាន។

មេរៀនទី ១

ការត្រៀមរៀបចំសម្រាប់ទៅធ្វើការនៅថៃឡង់ដ៏

១.១ ការត្រៀមរៀបចំខាងស្មារតី និងផ្លូវចិត្ត

ការចេញទៅធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃ វាមិនត្រឹមតែជាការធ្វើដំណើរទៅធ្វើការតែមួយថ្ងៃ ឬគ្រាន់តែជាការសន្សំប្រាក់មកផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះទេ តែអ្នកត្រូវរស់នៅក្នុងបរិយាកាសមួយដែលអ្នកមិនមានទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅឆ្ងាយពីផ្ទះ មិនធ្លាប់មានពិសោធន៍ អ្នកអាចជួបការប្រឈមមួយចំនួនដូចជា ទំនៀមទំលាប់ វប្បធម៌ ភាសា អាហារ ការស្លៀកពាក់ ការធ្វើការងារដោយកំលាំងកាយ ឬកំលាំងចិត្ត អាកាសធាតុ បទដ្ឋានសង្គម និងមិត្តភក្តិជាដើម។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវត្រៀមរៀបចំខ្លួនជាស្រេចទាំងខាងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវកាយ ចំពោះបញ្ហាប្រឈមទាំងនេះ ជាពិសេសជម្ងឺនឹកផ្ទះ និងក្រុមគ្រួសារ។

ការទៅធ្វើការងារនៅបរទេស មិនគ្រាន់តែដើម្បីទទួលបានប្រាក់ឈ្នួល ជំនាញថ្មី ភាសា និងការយល់ដឹងផ្សេងៗ អំពីប្រទេសថៃប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ត្រូវរក្សាតម្លៃខាងកិត្តិយស ជាពិសេសការលើកស្ទួយកិត្តិយសរបស់ប្រទេសជាតិ។

ដើម្បីសម្របខ្លួនក្នុងការរស់នៅ និងធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃអោយបានជោគជ័យ ពលករត្រូវ សិក្សាស្វែងយល់អោយបានច្បាស់អំពីកត្តាភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន វប្បធម៌ ប្រពៃណី សាសនា ភាសា លក្ខខណ្ឌរស់នៅ និងលក្ខខណ្ឌធ្វើការដែលមានរៀបរាប់លំអិតនៅក្នុងមេរៀនទី២ និងមេរៀនបន្តបន្ទាប់។

១.២ ការត្រៀមរៀបចំឯកសារ

ទោះបីជាទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទទួលខុសត្រូវក្នុងការរៀបចំ និងសម្របសម្រួលឯកសារសម្រាប់ពលករក៏ដោយ ពលករត្រូវត្រៀមរៀបចំខ្លួនឯងអោយបានស្រេចនូវឯកសារចាំបាច់មួយចំនួន នៅមុនពេលចេញដំណើរដូចជា ៖

១.២.១ ឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន

អ្នកត្រូវត្រៀមរៀបចំឯកសារអត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ឯកសារទាំងនោះរួមមានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ សំបុត្រកំណើត សៀវភៅគ្រួសារ (សៀវភៅស្នាក់នៅ) និងលិខិតបញ្ជាក់អាស័យដ្ឋាន។

១.២.២ កិច្ចសន្យា

ប្រកាសលេខ០៤៦/១៣ ស្តីពីការដំណើរការជ្រើសរើស និងការអប់រំណែនាំតម្រង់ទិសមុនចេញដំណើរ ចែងថាភ្នាក់ងារជ្រើសរើសមិនអាចជ្រើសរើសជនណាមួយ ដែលមានអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំ នោះទេ។

ក-កិច្ចសន្យាសេវារកការងារអោយធ្វើ

កិច្ចសន្យាសេវារកការងារអោយធ្វើ គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្កើតឡើងរវាងទីភ្នាក់ការជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករ ដោយបានកំណត់ពីការផ្តល់សេវារកការងារអោយធ្វើពេញលេញ និងការទទួលសេវារបស់ភាគីទាំងពីរ។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខាដោយទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា និងពលករ នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ កិច្ចសន្យាគួរចែងជាភាសារបស់ពលករ។ ពលករគួររកជនណាម្នាក់ដែលខ្លួនទុកចិត្តឲ្យជួយពិនិត្យកិច្ចសន្យា និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាពលករយល់ច្បាស់ពីលក្ខខ័ណ្ឌក្នុងកិច្ចសន្យា។ នៅកំរិតអប្បបរិមាកិច្ចសន្យាគួរបញ្ចូលការលំអិតអំពីប្រាក់ឈ្នួល ម៉ោងធ្វើការ និងការឈប់សំរាកដែលមានប្រាក់ឈ្នួល ទីកន្លែងធ្វើការ និងភារ:កិច្ចដែលពលករត្រូវបំពេញ។

ខ-កិច្ចសន្យាការងារ

កិច្ចសន្យាការងារ គឺជាកិច្ចព្រមព្រៀងដែលបង្កើតឡើងនូវទំនាក់ទំនងរវាងនិយោជក និងកម្មករ និយោជិត ដោយបានកំណត់ពីសិទ្ធិ និងកាតព្វកិច្ចរបស់ភាគីទាំងពីរនៃកិច្ចសន្យាដែលត្រូវគោរពទៅតាមលក្ខខណ្ឌការងារប្រាក់ឈ្នួល និងពេលឈប់សម្រាក។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវបានចុះហត្ថលេខា ដោយនិយោជកនៅប្រទេសថៃ និងពលករកម្ពុជា។ ពលករម្នាក់ៗត្រូវមានកិច្ចសន្យាផ្ទាល់ខ្លួន។ នេះជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលកំណត់អំពីភារកិច្ច និងកាតព្វកិច្ចរបស់ពលករអន្តោប្រវេសន៍ និងនិយោជក។ កិច្ចសន្យានេះត្រូវចុះហត្ថលេខានៅកម្ពុជា មុនពលករចេញដំណើរ។ ប្រសិនបើកិច្ចសន្យាត្រូវចុះហត្ថលេខានៅប្រទេសថៃ ស្ថានទូតគួរពិនិត្យកិច្ចសន្យានេះ មុនពេលដែលភាគីទាំងពីរចុះហត្ថលេខា។ ពលករអាចស្វែងរកជំនួយពី អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ឬមជ្ឈមណ្ឌលពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ក្នុងការពន្យល់ខ្លឹមសារដែលបានសរសេរក្នុងកិច្ចសន្យា។

ពលករត្រូវតែយល់ឲ្យបានច្បាស់លក្ខខណ្ឌទាំងអស់នៅក្នុងកិច្ចសន្យា។ យ៉ាងហោចណាស់ កិច្ចសន្យាត្រូវរួមមានសេចក្តីលំអិត ៖

- ឈ្មោះរបស់អ្នក
- អាស័យដ្ឋានកន្លែងការងារ
- និយោជករបស់អ្នក
- ប្រាក់ឈ្នួល និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក
- ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល
- ម៉ោងធ្វើការ
- ការឈប់មានប្រាក់ឈ្នួល (Paid leave)
- ភារកិច្ចរបស់អ្នក និង
- សេចក្តីលំអិតនៃការបញ្ចប់កិច្ចសន្យា។

១.២.៣ លិខិតឆ្លងដែន

លិខិតឆ្លងដែន គឺជាឯកសារបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណ ដែលចេញអោយប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដោយក្រសួងមហាផ្ទៃកម្ពុជា ដើម្បីអនុញ្ញាតអោយជននោះអាចធ្វើដំណើរទៅបរទេស និងត្រឡប់ចូលមកក្នុងប្រទេសកំណើតវិញបាន។

១.២.៤ ប័ណ្ណការងារ

ប័ណ្ណការងារ ជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលចេញអោយជនបរទេសដោយក្រសួងការងារថៃ ដើម្បីអនុញ្ញាតអោយជននោះធ្វើការងារនៅក្នុងថៃឡង់ដ៏ ដោយស្ថិតនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌជាកំណត់។

១.២.៥ ទិដ្ឋាការការងារ

ទិដ្ឋានការការងារ គឺជាការយល់ព្រមនៅក្នុងលិខិតឆ្លងដែន ឬឯកសារផ្សេងទៀត ដែលចេញអោយប្រើប្រាស់ ដោយអាជ្ញាធរនៃប្រទេសថៃ (ជាទូទៅដោយស្ថានទូត ឬស្ថានកុងស៊ុល) ដើម្បីអនុញ្ញាតអោយពលករកម្ពុជាចូលទៅធ្វើការងារក្នុងប្រទេសរបស់ខ្លួនដោយស្របច្បាប់។

១.២.៦ វិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព

វិញ្ញាបនប័ត្រនេះបញ្ជាក់ថា ពលករមានកាយសម្ព្ធទាសមស្រប សុខភាពល្អ ឬមិនមានឆ្លងជំងឺ មុនការចាកចេញ ឬអំឡុងពេលដំណើរការនៃការចាកចេញ (ចេញអោយដោយភាគីកម្ពុជា)។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលពលករទៅដល់ប្រទេសថៃ ពលករនឹងត្រូវបានស្នើអោយពិនិត្យសុខភាពម្តងទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់ថាពលករមានសុខភាពសមស្របទៅនឹងការងារដែលពលករត្រូវធ្វើ (ចេញអោយដោយភាគីថៃ)។

១.២.៧ វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ

វិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ ដែលចេញដោយក្រសួងការងារ បណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: គឺជាឯកសារសំខាន់មួយ ដើម្បី វាស់កំរិតអំពីការយល់ដឹងរបស់ពលករដែលបានធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ និងជាឯកសារដើម្បីបញ្ជាក់ថាពលករដែលបានបញ្ជូនទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃ បានឆ្លងការបណ្តុះបណ្តាលមុនចេញដំណើរត្រឹមត្រូវ និងមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពី ការទៅធ្វើការនៅបរទេស។

១.២.៨ តម្លៃធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ និងការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល

ចូរចងចាំ:

ត្រូវទារយកបង្កាន់ដៃ សម្រាប់អ្វីដែលអ្នកបានបង់ប្រាក់! ត្រូវមានសេចក្ដីបញ្ជាក់អំពីតម្លៃនានា (ជាលាយលក្ខអក្សរ បើអាចធ្វើបាន) ឲ្យបានមុនពេលដែលអ្នកយល់ព្រមចំពោះកិច្ចសន្យាណាមួយ។ ត្រូវជម្រាបទៅទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសរបស់អ្នក និងត្រូវប្រាកដថាអ្នកពិតជាបានយល់ដឹងអំពីការកាត់ប្រាក់ទាំងអស់ ដែលនិយោជករបស់អ្នកត្រូវកាត់យក និងត្រូវមានព័ត៌មានលំអិតទាំងអស់នោះជាលាយលក្ខអក្សរ។

ទាក់ទងនឹងទេសន្តរប្រវេសន៍ វាមានថ្លៃចំណាយជាច្រើន ដែលខ្លះជាតម្លៃស្តង់ដារ ហើយខ្លះទៀតវាប្រែប្រួលអាស្រ័យទៅតាមទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសនីមួយៗ។ អ្នកនឹងត្រូវបានរំពឹងថានឹងបង់ថ្លៃឈ្នួលទៅឲ្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសសម្រាប់សម្របសម្រួលដំណើរការទេសន្តរប្រវេសន៍។ និយោជករបស់អ្នក ឬអ្នកជ្រើសរើស អាចបង់ថ្លៃចំណាយខ្លះជាមុន ហើយអ្នកអាចតម្រូវឲ្យបង់សងពួកគេវិញ ពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក។ នេះគេហៅថាការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល។ នៅប្រទេសជាច្រើន និយោជកត្រូវបានគេហាមតាមច្បាប់មិនឲ្យកាត់ប្រាក់ឈ្នួល១០០ភាគរយនៃប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នកឡើយ។

ថ្លៃចំណាយដែលកើតមានឡើង ខណៈពេលនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា:

ចំណាយទាំងនេះរួមមានថ្លៃសម្រាប់:

- ការរៀបចំធ្វើឯកសារចាំបាច់នានា (លិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណការងារ) ដើម្បីចេញពីកម្ពុជា និងចូលទៅថៃឡង់ដ៏
- តម្លៃសំបុត្ររថយន្ត ឬសំបុត្រយន្តហោះ និងតម្លៃដឹកជញ្ជូនផ្សេងទៀត
- តម្លៃបណ្តុះបណ្តាល តម្លៃស្នាក់នៅ និងតម្លៃអាហារក្នុងរយៈពេលបណ្តុះបណ្តាល
- ការពិនិត្យសុខភាព និងការចេញវិញ្ញាបនប័ត្រសុខភាព

១.៣ ការត្រៀមរៀបចំប្រាក់ហោប៉ៅ

មុនចេញដំណើរទៅធ្វើការនៅបរទេស ពលករម្នាក់ៗត្រូវត្រៀមប្រាក់ហោប៉ៅមួយចំនួនសម្រាប់ការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងករណីចាំបាច់។

រូបិយប័ណ្ណប្រើប្រាស់ជាផ្លូវការនៅប្រទេសថៃ គឺប្រាក់បាត។ នៅពេលធ្វើដំណើរពលករត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្នរក្សាទុកប្រាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ និងគត់មត់ ចៀសវាងការបាត់បង់ដោយប្រការណាមួយ។

១.៤ ប្រការត្រូវចៀសវាងនៅក្នុងប្រទេសថៃ

នៅពេលស្នាក់នៅ និងធ្វើការនៅក្នុងប្រទេសថៃ ពលករគ្រប់រូបត្រូវចៀសវាងធ្វើសកម្មភាពមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

- ❋ កុំចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានា ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងនយោបាយរបស់ប្រទេសថៃ
- ❋ កុំចូលរួមក្នុងការប្រើប្រាស់ បញ្ជូន លក់ ឬរក្សាទុកថ្នាំញៀន ពីព្រោះវាពាក់ព័ន្ធនឹងទោសប្រហារជីវិតដល់អ្នកប្រព្រឹត្ត។ ទោសបញ្ញាត្តិសម្រាប់បទល្មើសគ្រឿងញៀនគឺធ្ងន់ធ្ងរណាស់ ហើយក៏រួមមានទោសប្រហារជីវិតផងដែរ។
- ❋ កុំបង្ករអំពើលួច ឆក់ ប្លន់ បង្ករបួសស្នាម ឬពាក់ព័ន្ធនឹងការវាយតប់ ពីព្រោះសកម្មភាពទាំងនេះអាចមានទោសជាប់ពន្ធនាគារ ។
- ❋ ចូរកុំស្តាប់មនុស្សដែលយើងមិនស្គាល់ ឬមនុស្សដែលស្គាល់អ្នក ហើយអោយលុយអ្នក ដើម្បីជាថ្នូរក្នុងការយួរកាបូប ឬវ៉ាលីអោយគេ។
- ❋ កុំប្រមាថជាពាក្យសំដី កាយវិការ ឬជាសកម្មភាពដល់ព្រះមហាក្សត្រ ឬសមាជិកណាមួយរបស់រាជវង្ស។ អ្នកនឹងជាប់ទោសរហូតដល់រយៈពេល១៥ឆ្នាំ ពីបទប្រមាថព្រះរាជវង្ស។ កុំជាន់លើកាក់ ដែលវាមានន័យថា ជាន់លើព្រះភ័ក្ត្ររបស់ព្រះមហាក្សត្រ ហើយនឹងជាប់ទោសទ័ណ្ឌ។
- ❋ ហាមយកជើងចង្អុលព្រះពុទ្ធរូប
- ❋ គេជឿថាជើងមិនស្អាតទេ ដូច្នេះចូរកុំធ្វើចលនា ធ្វើប៉ះវត្ថុអ្វីមួយជាមួយជើងរបស់អ្នក។ ចូរកុំយកជើងរបស់អ្នកចង្អុលជនណាម្នាក់។
- ❋ ចូរកុំទុកចិត្តជនចម្លែកដែលផ្តល់ការងារ ឬមុខរបរមួយទៀត។ គេអាចបោកប្រាស់ និងព្យាយាមតូតតរអ្នកឲ្យផ្លាស់ប្តូរការងារដោយខ្លួនអ្នក។ អ្នកនឹងមានហានិភ័យធ្លាក់ខ្លួនក្នុងស្ថានភាពខុសច្បាប់។
- ❋ ហាមចូលទៅក្នុងតំបន់ដែលហាមឃាត់ ឬមានសញ្ញាហាមឃាត់
- ❋ កុំចោលសំរាម កុំខាកស្តោះ បោះចោលកន្ទុយបារី ឬសំរាម ទោះនៅកន្លែងណាក៏ដោយ។ អ្នកប្រឈមមុខនឹងការផាកពិន័យដែលមានតំលៃថ្លៃ។
- ❋ ចូរកុំរើសអើងមនុស្សតាមយែនឌ័រ ពូជសាសន៍ ឬសាសនាពួកគេ។
- ❋ មិនត្រូវរើសអើង ឬបៀតបៀនផ្លូវភេទ
- ❋ មិនត្រូវសេពគ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុងម៉ោងធ្វើការ។

មេរៀនទី ២

ភូមិសាស្ត្រ បរិស្ថាន និងវប្បធម៌ នៃប្រទេសថៃ

២.១ ភូមិសាស្ត្រ និងបរិស្ថាននៃប្រទេសថៃ

ប្រទេសថៃមានទីតាំងនៅកណ្តាលអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ជាប់ព្រំប្រទល់ជាមួយភូមា ឡាវ កម្ពុជា និងម៉ាឡេស៊ី។ ប្រទេសនេះមាន ៧៦ ខេត្ត និងមានតំបន់ខ្ពង់រាបកណ្តាល វាលទំនាបភាគឥសាន្ត តំបន់ភ្នំភាគខាងជើង និងតំបន់ព្រៃតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រ និងកោះភាគខាងត្បូង។ ប្រទេសថៃត្រូវបានគេហៅថា (ទឹកដី នៃភាពញញឹម) ពីព្រោះប្រជាជនថៃក៏ដូចប្រជាជនខ្មែរដែរ គឺតែងញញឹម រួសរាយ និងរាក់ទាក់។

២.១.១ រាជធានី

បាងកក ជារាជធានី និងជាទីប្រជុំជនយ៉ាងធំនៅក្នុងប្រទេសថៃ ដែលមានប្រជាពលរដ្ឋរស់នៅ ប្រមាណ ៦លាននាក់ នៅក្នុងទីក្រុង និងមានប្រហែល ១២លាននាក់ រស់នៅក្នុងទីក្រុង និងជាយក្រុង។ បាងកកបានរីកចំរើនលូតលាស់ ក្លាយជាទីក្រុងនយោបាយ មជ្ឈមណ្ឌលសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច នៃប្រទេសថៃ ឥណ្ឌូចិន និងអាស៊ីអាគ្នេយ៍។

២.១.២ អាកាសធាតុ

ប្រទេសថៃមានអាកាសធាតុត្រូពិច និងអាកាសធាតុក្តៅល្មម ដែលជះឥទ្ធិពលលើរដូវខ្យល់មូសុង ហើយមានអាកាសធាតុប្រហាក់ប្រហែលនឹងប្រទេសកម្ពុជាដែរ។ ប្រទេសថៃមានរដូវវស្សាចាប់ពីខែមិថុនា ដល់ខែតុលា និងរដូវប្រាំងចាប់ពីខែវិច្ឆិកា ដល់ខែមេសា និងមានសីតុណ្ហភាពជាមធ្យមពី៣០ ដល់៣៦ អង្សាសេ (ពី៧៥ ដល់ ៩២អង្សារហ្វារិនហៃ) ហើយដែលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅខ្លាំងចាប់ពីខែមីនា ដល់ឧសភា និងមានសីតុណ្ហភាពទាបបំផុតនៅខែធ្នូ និងមករា។

២.១.៣ ប្រជាពលរដ្ឋ

ប្រទេសថៃមានប្រជាជនចំនួន ប្រមាណជា ៦៤លាននាក់។

២.១.៤ ជនជាតិថៃ

ជនជាតិថៃ គឺជាក្រុមជាតិពន្ធនៃបប្រទេសថៃ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រទេសថៃក៏មានក្រុមអំបូរជនជាតិភាគតិចជាច្រើនទៀត ហើយក្នុងចំណោមជនជាតិភាគតិចដែលមានប្រជាពលរដ្ឋច្រើនជាងគេរួមមានជនជាតិចិន ដែលមានអាត្រា ១៥ភាគរយនៃពលរដ្ឋថៃ។ ពួជសាសន៍ដ៏ទៃទៀតរួមមានវៀតណាម កម្ពុជា ម៉ាឡេ និងក្រុមកុលសម្ព័ន្ធភ្នំ។ ជាទូទៅ ប្រជាជនថៃ ជាមនុស្សរួសរាយ សាមញ្ញ និងមានស្នាមញញឹម។

២.១.៥ សាសនា

ប្រជាជនប្រមាណ ៩៥% កាន់សាសនាព្រះពុទ្ធ។ សាសនាអ៊ីស្លាម គ្រីស្ទីន ហិណ្ឌូ និងជំនឿដ៏ទៃទៀតក៏បានអនុញ្ញាតជាចំហ និងត្រូវបានការពារដោយរដ្ឋធម្មនុញ្ញ។ ប្រជាជនថៃមានជំនឿយ៉ាងស៊ីប់ ទៅលើសាសនា ដូចនេះបានជាមនុស្សភាគច្រើនគោរពសាសនាព្រះពុទ្ធ ដែលដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ។ សាសនាព្រះពុទ្ធ និងប្រពៃណីយ៍ ជាវត្ថុតាងដ៏មានតំលៃមួយទៅលើ គ្រួសារ មិត្តភ័ក្ដិ និងភាពសុខដុមនៅក្នុងសង្គម។

២.១.៦ ភាសា

ភាសាផ្លូវការដែលត្រូវបាននិយាយដោយពលរដ្ឋស្ទើរតែ ១០០ភាគរយ គឺភាសាថៃ។ ភាសាចិន និងភាសាម៉ាឡេ ក៏ត្រូវបាននិយាយផងដែរនៅតាមតំបន់មួយចំនួនដែលភាសាគ្រាមក្នុងតំបន់ជាទូទៅ ប្រើប្រាស់នៅតាមសហគមន៍ជនបទ។ ភាសាអង់គ្លេស ត្រូវបាននិយាយជាទូទៅ ក្នុងនៅទីក្រុងបាងកក និងនៅតំបន់ទីប្រជុំជន។

២.១.៧ រដ្ឋាភិបាល

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៣២ ប្រទេសថៃជារាជានិយមអាស្រ័យរដ្ឋធម្មនុញ្ញដែលមានព្រះមហាក្សត្រ ជាប្រមុខរដ្ឋ និងរដ្ឋាភិបាលដែលបានកើតឡើងដោយសភា។ ដោយផ្អែកលើរដ្ឋធម្មនុញ្ញថៃ ព្រះករុណាព្រះមហាក្សត្រ ជាមនុស្សដែលត្រូវបានគេគោរពជាទីសក្ការៈបំផុត ជាមនុស្សគ្រប់គ្រង និងជាមនុស្សដែលត្រូវបានប្រជាជនថៃលើកតំកើងខ្ពស់បំផុត នៅក្នុងសាសនាព្រះពុទ្ធ និងជំនឿសាសនាដ៏ទៃទៀត។

២.១.៨ រូបិយប័ណ្ណ

រូបិយប័ណ្ណនៃប្រទេសថៃ គឺមានឈ្មោះថា «ប្រាក់បាត» និមិត្តរូបគឺ «B» ។ វាមាន១០០ សាតាំង ក្នុង១បាត (១បាត=១០០សាតាំង)។

២.១.៩ ថ្ងៃឈប់សំរាកផ្លូវការនៅប្រទេសថៃ

ចូលឆ្នាំថ្មីឆ្នាំសាកល	១ មករា
ទិវាវំលឹក Chakri	៦ មេសា
បុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ថៃ	១៣-១៥ មេសា
ទិវាពលកម្មអន្តរជាតិ	១ ឧសភា
ទិវាឡើងគ្រងរាជ្យ	៥ ឧសភា
ថ្ងៃឈប់សំរាកធនាគារពាក់គណ្ដាលឆ្នាំ	១ កក្កដា
ទិវាចំរើនព្រះជន្មព្រះមហាក្សត្រីយានី	១២ សីហា
ទិវា ជ្ជ្ឍាឡុងកន (Chulalongkorn)	២៣ តុលា
ទិវាចំរើនព្រះជន្មព្រះមហាក្សត្រ	៥ ធ្នូ
ទិវារដ្ឋធម្មនុញ្ញ	១០ ធ្នូ
បុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី Eve (New Year's Eve)	៣១ ធ្នូ

២.២ វប្បធម៌ និងប្រពៃណីថៃ

ប្រទេសថៃមានលក្ខណៈវប្បធម៌ជាច្រើនស្រដៀងគ្នានឹងប្រទេសកម្ពុជាដែរ ដូចជា ការអោយតំលៃខ្ពស់លើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក គោរពចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្ស និងជនដែលចាត់ទុកថា «មានតួនាទី និងមុខតំណែងខ្ពស់។ ប្រការនេះ មានឥទ្ធិពលលើអ្វីៗទាំងអស់ ចាប់តាំងពីការនិយាយស្តី រហូតដល់ការធ្វើបដិសណ្ឋារកិច្ច។ ការប្រើប្រាស់ភាសាថៃមានកំរិតផ្សេងគ្នាក្នុងការសំដែងភាពគួរសម ដែលអាចប្រើ ដោយអាស្រ័យលើជនណាម្នាក់ដែលគេនិយាយទៅកាន់។

២.២.១ របៀបរស់នៅរបស់ជនជាតិថៃ

ជនជាតិថៃមានភាពស្រដៀងគ្នានឹងជនជាតិខ្មែរដែរ ដោយពួកគេផ្តោតលើពូជអំបូរគ្រួសារតាំងពីបុរាណ។ សមាជិកគ្រួសារជាច្រើនជំនាន់អាចរស់នៅក្នុងផ្ទះតែមួយ។ កូនស្រីពៅទទួលមរតកផ្ទះពីឪពុកម្តាយ។ ជាការតបស្នងនាង និងស្វាមីត្រូវមើលថែទាំឪពុកម្តាយដែលចាស់ជរា។ ឪពុកម្តាយថៃមានសេចក្តីស្រឡាញ់កូនចៅ ចំណែកឯកូនចៅវិញក៏ដូច្នោះដែរ ទោះបីជាគេមានប្រាក់តិចតួចក្នុងគ្រួសារក៏ដោយ។

ជាទូទៅជនជាតិថៃចូលចិត្តកីឡាវាយសី ដែលគេអាចឃើញកុមារ និងមនុស្សគ្រប់វ័យលេងវាយសីនៅសាលា និងតាមសួនច្បារគ្រប់ទីកន្លែង។ បាល់ទាត់ក៏មានប្រជាប្រិយភាពនៅក្នុងប្រទេសថៃផងដែរ។

២.២.២ ការបដិសណ្ឋារកិច្ច

ការបដិសណ្ឋារកិច្ចជាប្រពៃណីយថៃគឺ «wai» ដែលស្រដៀងគ្នានឹងកាយវិការ «សំពះ» របស់ខ្មែរ ហើយវាផ្លាស់ប្តូរដោយអាស្រ័យលើជនដែលទទួលគារវកិច្ចនោះ។ ការសំពះអាចប្រើជាមធ្យោបាយនៃការនិយាយពាក្យថាសុំទោស អរគុណ ឬសំដែងការគោរព។ ជារឿយៗ ជនជាតិថៃតែងតែសំពះនៅពេលចូលវត្ត នៅចំពោះព្រះពុទ្ធបដិមារ និងវត្ថុផ្នែកសាសនា និងវប្បធម៌ឯទៀត។ នៅពេលត្រូវបានណែនាំខ្លួនអោយស្គាល់គ្នា ជនជាតិថៃនឹងសំពះអ្នក ហើយអ្នកត្រូវសំពះតបមកវិញ។ ជាធម្មតាមនុស្សវ័យក្មេងតែងតែសំពះមុន ប៉ុន្តែជាការតបនឹងការសំពះរបស់កុមារតូចៗ គឺការញញឹម។

២.២.៣ ក្បាល និងជើង

ប្រជាជនកម្ពុជាជឿថាក្បាលជាព្រលឹងរបស់ខ្លួន។ ប្រជាជនថៃក៏ជឿថាក្បាលជាផ្នែកខាងលើនៃខ្លួនប្រាណ ហើយការប៉ះក្បាលជនណាម្នាក់ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាការបំពាន់ ដូច្នេះយកល្អ ត្រូវចៀសវាងការប៉ះក្បាលជនណាម្នាក់ទោះបីជាមិត្តភ័ក្តិក៏ដោយ។ ដូចគ្នាដែរ ជនជាតិកម្ពុជា និងថៃ បានចាត់ទុកថា ជើងជាផ្នែកក្រោមបំផុតនៃខ្លួនប្រាណ ហើយអ្នកមិនត្រូវយកជើងទៅប៉ះជនណាម្នាក់ទេ។ អ្នកមិនត្រូវ ប្រើជើងដើម្បីរុញវត្ថុអ្វីមួយ ឬយកជើងចង្អុលអ្វីមួយនោះទេ។ នៅពេលព្យាយាមដើរកាត់ជនណាម្នាក់ អ្នកមិនគួរជាន់លើជើងគេទេ។ កុំយកជើងចង្អុលជនណាម្នាក់ ហើយត្រូវចងចាំជាពិសេសថាកុំយកជើងចង្អុលព្រះពុទ្ធរូប។

២.២.៤ ការដោះស្បែកជើង

ជនជាតិថៃដោះស្បែកជើងមុនពេលចូលផ្ទះ។ អ្នកគួរធ្វើដូចគ្នានឹងពេលដែលអ្នកនៅកម្ពុជា។

២.២.៥ ឈ្មោះជនជាតិថៃ

ជនជាតិថៃហៅគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយហៅឈ្មោះផ្ទាល់ខ្លួន ដែលផ្តើមដោយពាក្យថា យុន (ឧទាហរណ៍ យុន សារីយ៉ា) និងហៅនាមត្រកូលតាមក្រោយ នៅក្នុងពិធីផ្លូវការ។ ជនជាតិថៃភាគច្រើន មានឈ្មោះហៅក្រៅ ប៉ុន្តែឈ្មោះហៅក្រៅមិនមានទំនាក់ទំនងនឹងឈ្មោះផ្លូវការទេ។ ឈ្មោះហៅក្រៅ ត្រូវបានដាក់ដោយឪពុកម្តាយ ឬសមាជិកគ្រួសារដោយផ្អែកលើទំរង់ ឬសកម្មភាព និងអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅកន្លែងធ្វើការផងដែរ។ ជាធម្មតាពាក្យ យុន អាចត្រូវបានប្រើជាមួយឈ្មោះ ហៅក្រៅ។

២.២.៦ ការគោរពព្រះរាជវង្ស

ព្រះមហាក្សត្រថៃ ត្រូវបានប្រជាជនថៃគោរព និងស្រឡាញ់ជាទីបំផុតហើយប្រសិនបើមានការបំពាន ឬប្រមាថណាមួយលើព្រះមហាក្សត្រ ឬខ្សែស្រលាយព្រះរាជវង្ស ទង្វើបែបនេះត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការបំពាន ឬប្រមាថយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ជាតិថៃ ហើយអ្នកដែលបានប្រព្រឹត្តនោះនឹងត្រូវមានទោសជាប់ពន្ធនាគារថែមទៀត។ ការមិនគោរពព្រះមហាក្សត្រថៃ មានន័យថា វាមិនមែនគ្រាន់តែ ជាការប៉ះពាល់ ឬប្រើប្រាស់ពាក្យសំដីប៉ុណ្ណោះទេ វាអាចកើតឡើងដោយទង្វើណាមួយ ជាយថាហេតុ ដូចជានៅពេលអ្នកចូលទៅមើលខ្សែភាពយន្តនៅក្នុងរោងកុន ឬរោងមហោស្រពណាមួយនៅប្រទេសថៃ មុនពេលខ្សែភាពយន្ត ចាប់ផ្តើមសំដែង ត្រូវមានការគោរពភ្លេងជាតិ ហើយជនគ្រប់ៗរូបត្រូវក្រោកឈរដើម្បីគោរពភ្លេងជាតិ។ ជាធម្មតា នៅវេលាម៉ោង ៨ព្រឹក និងម៉ោង ៦ល្ងាច ជារៀងរាល់ថ្ងៃ តែងមានការគោរពភ្លេងជាតិនៅតាមគ្រប់ទីសាធារណៈក្នុងប្រទេសថៃ ហើយជនគ្រប់រូបត្រូវក្រោកឈរ ឬឈរមួយកន្លែងរហូតទាល់តែភ្លេងជាតិចប់ ទើបអាចបន្តដំណើរទៅមុខទៀត។ ដូច្នេះ ពលករកម្ពុជា ត្រូវមើលទម្លាប់របស់ប្រជាជនថៃ និងប្រតិបត្តិតាមទង្វើរបស់ពួកគេ។ ក្រៅពីនេះក៏នៅមានការគោរពរូបសំណាក និង/ឬ រូបភាពរបស់ព្រះមហាក្សត្រថៃផងដែរដូចជារូបព្រះមហាក្សត្រនៅលើក្រដាស់ប្រាក់ ឬលើកាក់ប្រាក់ថៃ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកជ្រុះកាក់ប្រាក់មួយ ហើយវារមៀលទៅឆ្ងាយ អ្នកមិនត្រូវយកជើងទៅជាន់ទប់ ដើម្បីកុំអោយរមៀលទៅឆ្ងាយនោះទេ កាយវិការនេះអាចត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការមិនគោរពព្រះមហាក្សត្រ ហើយការបត់ក្រដាសប្រាក់ក៏ដូចគ្នាផងដែរ។

២.២.៧ គ្រឿងញៀន

ចូរកុំធ្វើអោយរូបអ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់អោយសោះ។ នៅក្នុងប្រទេសថៃការប្រព្រឹត្តបទល្មើសខាងគ្រឿងញៀនត្រូវទទួលទោសធ្ងន់ធ្ងរណាស់។ ទោះបីជាមានគ្រឿងញៀនដោយអចេតនាក៏ត្រូវមានទោសដែរ។

២.២.៨ អាហារ

អាហារថៃអាចប្រៃ ផ្អែម ជូរ និងហឹរ។ វាអាចមានរសជាតិហឹរខ្លាំងជាងអាហារអ្នកទទួលទាននៅផ្ទះ។ ជាធម្មតា អាហារថៃអាចរួមមានទឹកស៊ីប ការីត្រី និងទឹកជ្រលក់សម្រាប់ផ្ទាប់ត្រី និងបន្លែ។ គេទទួលទានអាហារដោយប្រើស្លាបព្រា និងសម ទោះបីជា ការទទួលទាននំបញ្ចុក ឬគុយទាវ អាចប្រើចង្កឹះ។ អាហារតែងតែប្រើបានទទួលទានរួមគ្នា។

មេរៀនទី ៣

ច្បាប់ និងបទបញ្ញានានានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

៣.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ

"ច្បាប់ស្តីពីការងារ" គឺជាច្បាប់ទាំងឡាយណាដែលដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការងារដូចជា សិទ្ធិក្នុងការរៀបចំ និងការចរចារ អនុសញ្ញារួម ការការពារប្រឆាំងនឹងការរើសអើង ប្រាក់ឈ្នួល ម៉ោងធ្វើការងារ និងបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ។ល។

៣.២ ច្បាប់ និងបទបញ្ជានៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

៣.២.១ ច្បាប់ស្តីពីការងារ

មាត្រា២៥៨ : ជនទាំងឡាយដែលរកការងារធ្វើ អាចទៅចុះឈ្មោះនៅការិយាល័យរកការអោយធ្វើនៃក្រសួងទទួលបន្ទុកវិស័យការងារ ឬការិយាល័យការងារនៃខេត្ត-ក្រុងខ្លួន។

៣.២.២ ច្បាប់ស្តីពីការលុបបំបាត់ការជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ

ច្បាប់នេះមានគោលបំណងបង្ក្រាបអំពើជួញដូរមនុស្ស និងអំពើធ្វើអាជីវកម្មផ្លូវភេទ ដើម្បីការពារសិទ្ធិ និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស និងបង្កើននូវសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងរក្សាការពារ លើកកំពស់នូវទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីដ៏ល្អរបស់ជាតិ និងមានគោលបំណងអនុវត្តអោយបានសមស្របផងដែរ តាមពិធីសារអង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីការទប់ស្កាត់ ការបង្ក្រាប និងការផ្តន្ទាទោសការជួញដូរមនុស្ស ជាពិសេសស្ត្រី និងកុមារ បន្ថែមលើអនុសញ្ញាអង្គការសហប្រជាជាតិប្រឆាំងនឹងឧក្រិដ្ឋកម្មឆ្លងដែន ឬឧបករណ៍ ឬកិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិផ្សេងៗទៀតទាក់ទងនឹងការជួញដូរមនុស្ស ដែលព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាបានអោយសច្ចាប័ន ឬចុះហត្ថលេខា។

៣.២.៣ និយមន័យនៃការជួញមនុស្សរបស់ពីធីសារ Palermo

ពិធី Palermo ដែលបង្កើតដោយ UN (ឆ្នាំ២០០០) គឺជានិយមន័យស្តីពីការជួញដូរមនុស្សដែលអាចទទួលយកបានជាទូទៅ រួមទាំងរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ ការជួញដូរគឺ: ការជ្រើសរើសការដឹកជញ្ជូន ការផ្ទេរ ការសំចត ឬការទទួលមនុស្សដោយមធ្យោបាយគំរាមកំហែង ឬការប្រើកំលាំង ឬទំរង់បង្ខិតបង្ខំឯទៀត ការចាប់ពង្រត់ ការក្លែងបន្លំ ការបោកបញ្ឆោត ការបំពានដោយអំណាច ឬការយកស្ថានភាពនៃភាពរងគ្រោះ ឬការអោយ ឬការទទួលប្រាក់ ឬអត្ថប្រយោជន៍ ដើម្បីសំរេចអោយបានការព្រមព្រៀងពីមនុស្សម្នាក់អោយមានការត្រួតត្រាលើមនុស្សម្នាក់ទៀត ដើម្បីគោលបំណងកេងប្រវ័ញ្ច។ ជាអប្បបរិមា ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្នែកពេស្យាចារ ឬទំរង់កេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទឯទៀត សេវាកម្ម ឬពលកម្មដោយបង្ខំ ទាសភាព ឬការប្រព្រឹត្តស្រដៀងគ្នានឹងទាសភាព ឬការដោះដូរសេរីរាង្គ។

៣.២.៤ អនុក្រឹត្យលេខ ១៩០ អនក្រ.បក ស្តីពីការគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅ ធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន

អនុក្រឹត្យនេះត្រូវបានចេញដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា កាលពីថ្ងៃទី១៧ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១។ អនុក្រឹត្យនេះមាន ១៥ជំពូក ៤៣មាត្រា។ អនុក្រឹត្យនេះមានគោលបំណងគ្រប់គ្រងលើការបញ្ជូនពលករខ្មែរទៅធ្វើការនៅបរទេសតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន។ ខ្លឹមសារសំខាន់ៗនៃអនុក្រឹត្យមាន៖ ស្ថាប័នមានសមត្ថកិច្ច ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ការប្រើប្រាស់ប្រាក់ធានា ទីផ្សារការងារ និងជំនាញពលករ កិច្ចសន្យា ការជ្រើសរើសពលករ និងការបណ្តុះបណ្តាលមុនចេញដំណើរ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍របស់ពលករការដោះស្រាយវិវាទ ការបាត់ខ្លួនពលករ របបសន្តិសុខសង្គម ប្រាក់បញ្ជើរបស់ពលករកម្ពុជា ការលើកសរសើរ និងការដាក់ទណ្ឌកម្ម។

អនុក្រឹត្យនេះមានវិសាលភាពគ្របដណ្តប់លើបេក្ខជនពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ និងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទាំងអស់នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

៣.២.៥ ច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍

អន្តោប្រវេសន៍ ជាពាក្យដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយប្រទេសគោលដៅសំដៅទៅលើចលនាបំលាស់ទីនៃក្រុមមនុស្សដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋនៃប្រទេសគោលដៅនោះ។

ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍

ជាលក្ខខណ្ឌដែលជនណាម្នាក់ដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋរបស់ប្រទេសនោះបានទទួល ឬមិនទទួលការអនុញ្ញាតអោយចូល និង/ឬស្នាក់នៅក្នុងប្រទេសនោះ។

ការបង្ក្រាបទៅលើជនធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ខុសច្បាប់

សំដៅលើសកម្មភាពបង្កើននូវការពង្រឹងការអនុវត្តច្បាប់ដោយរដ្ឋនៃប្រទេសមួយ ក្នុងគោលបំណងដើម្បីស្វែងរកយាត់ខ្លួន ឃុំខ្លួន និងចាប់បញ្ជូនជនសំណាកស្រុក ដែលត្រូវបានគេសង្ស័យថា ធ្វើអន្តោវេសន៍មិនស្របច្បាប់ដើម្បីរស់នៅ និង/ឬធ្វើការងារនៅប្រទេសរបស់គេ។

ទីកន្លែងសម្រាប់ឃុំខ្លួនជនអន្តោប្រវេសន៍

ជាទីកន្លែងសំរាប់ឃុំខ្លួនជនណាម្នាក់ ឬក្រុមណាមួយដែលមិនមែនជាពលរដ្ឋ ដើម្បីរង់ចាំដំណើរការកាត់ក្តី ឬចាត់បញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ។

៣.៣ មនុស្សរណ:នៃការយោគយល់គ្នាស្តីពីការប្រើប្រាស់កំលាំងពលកម្មរវាងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងព្រះរាជាណាចក្រថៃ

មាត្រា៩ ៖ លើកលែងតែមានសេចក្តីបញ្ជាក់ផ្សេងទៀត រយ:ពេលនៃលក្ខខណ្ឌការងាររបស់ពលករ មិនត្រូវអោយលើសរយ:ពេល ២ឆ្នាំឡើយ។ ប្រសិនបើមានការចាំបាច់ រយ:ពេលនេះអាចបន្ត ២ឆ្នាំ ទៀតបាន។ ទោះក្នុងករណីណាក៏ដោយរយ:ពេលនេះមិនត្រូវលើសពី ៤ឆ្នាំឡើយ។ បន្ទាប់ពីនោះ កិច្ចសន្យាការងារនឹងត្រូវបញ្ចប់។

ចំពោះពលករដែលបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងាររយ:ពេល ៤ឆ្នាំរួចហើយ ត្រូវត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាសិនយ៉ាងតិចរយ:ពេល ១ខែសិន ទើបអាចដាក់ពាក្យសុំទៅធ្វើការងារជាថ្មីទៀតបាន។

មាត្រា១២ ៖ ពលករដែលបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ និងបានវិលត្រឡប់មកកាន់ប្រទេសដើមវិញ មានសិទ្ធិទទួលបានមកវិញទាំងអស់ នូវប្រាក់រំភាគទានដែលបានបង់ចូលទៅមូលនិធិនៃប្រាក់សន្សំ រួមទាំងការប្រាក់ ដោយត្រូវដាក់ពាក្យស្នើសុំទៅទីភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចអោយបាន ៣ខែមុនកាលបរិច្ឆេទនៃការចេញដំណើរ បន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ។ ការបើកប្រាក់ជូនពលករវិញនេះ ត្រូវធ្វើឡើងក្នុងរយ:ពេល ៤៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ។

ក្នុងករណីដែលពលករបានបញ្ចប់ការងារមុនកាលកំណត់នៃការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ ហើយត្រូវត្រឡប់ទៅប្រទេសដើមរបស់ពួកគេវិញ ការបើកប្រាក់នេះ និងការប្រាក់ ក៏ត្រូវធ្វើក្នុងរយ:ពេល ៤៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារដែរ។

មាត្រា១៧ ៖ ភាគីក្នុងប្រទេសដែលប្រើប្រាស់ពលករ ត្រូវអោយធានាអោយបានថា ពលករទទួលបាននូវការការពារតាមបទបញ្ញត្តិនានានៃច្បាប់ក្នុងស្រុកនៃប្រទេសរៀងៗខ្លួន។

មាត្រា១៨ ៖ ពលករនៃភាគីទាំងពីរ មានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ឈ្នួល និងប្រាក់កំរៃផ្សេងៗទៀតដូចពលករក្នុងស្រុកដែរ ដោយផ្អែកលើគោលការណ៍នៃការមិនរើសអើង និងសមភាពខាងភេទ ពូជសាសន៍ និងសាសនា។

មាត្រា១៩ ៖ វិវាទណាមួយរវាងពលករ និងនិយោជក ដែលទាក់ទងនឹងការងារ ទីភ្នាក់ងារមានសមត្ថកិច្ចត្រូវដោះស្រាយតាមច្បាប់ និងបទបញ្ជានៃប្រទេសដែលប្រើប្រាស់ពលករ។

មេរៀនទី ៤
ការធ្វើដំណើរទៅបរទេស
និងការទៅដល់ប្រទេសថៃ

៤.១ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវគោក

អ្នកអាចនឹងត្រូវធ្វើដំណើរទៅប្រទេសថៃតាមរយៈរថយន្តក្រុង ឬឡានតូចដោយឆ្លងកាត់តាមប៉ុស្តិ៍ត្រួតពិនិត្យព្រំដែននៅប៉ោយប៉ែត ឬច្រកអន្តរជាតិដទៃទៀត។ តាមប៉ុស្តិ៍ត្រួតពិនិត្យព្រំដែនទាំងនេះ អ្នកនឹងតម្រូវអោយចុះពីរថយន្តក្រុង និងយកវ៉ាលីរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងត្រូវបានគេតម្រូវអោយបំពេញការប្រកាសពន្ធគយ និងប័ណ្ណមកដល់។ មន្ត្រីអន្តោប្រវេសន៍ថៃនឹងពិនិត្យលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក និងពិនិត្យប័ណ្ណការងាររបស់អ្នក មុននិងអនុញ្ញាតអោយអ្នកឆ្លងកាត់ប៉ុស្តន៍ត្រួតពិនិត្យ។ នៅពេលដែលអ្នកឆ្លងផុតអន្តោប្រវេសន៍ថៃ នៅព្រំដែនរួច បុគ្គលិក ឬអ្នកតំណាងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនកម្ពុជា នឹងជួបភ្នាក់ងារ ឬទីភ្នាក់ងារនៅក្នុងប្រទេសថៃ។ ពួកគេនឹងជូនដំណើរអ្នក និងនាំអ្នកទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។

៤.២ ប័ណ្ណបញ្ជាក់ពីការចេញដំណើរ និងការមកដល់

អ្នកនឹងត្រូវបំពេញប័ណ្ណចេញដំណើររបស់អ្នក នៅពេលដែលអ្នកចាកចេញពីកម្ពុជា។ ប័ណ្ណចេញដំណើរនេះ គឺជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ ដែលត្រូវបានប្រើដោយអាជ្ញាធរអន្តោប្រវេស្តន៍ ដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកធ្វើដំណើរ និងកត់ត្រា ដោយប្រសិទ្ធិភាពអំពីការចាកចេញរបស់មនុស្សម្នាក់ពីប្រទេសមួយ។ អ្នកប្រគល់ប័ណ្ណចេញដំណើរទៅមន្ត្រីអន្តោប្រវេស្តន៍ និងទទួលបានត្រាចេញដំណើរនៅលើលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក។

នៅក្នុងការធ្វើដំណើររបស់អ្នក អ្នកនឹងត្រូវបានគេផ្តល់អោយនូវបណ្ណ័បញ្ជាក់ការមកដល់ដើម្បីបំពេញ។ អ្នកនឹងត្រូវប្រគល់ប័ណ្ណនេះ ទៅមន្ត្រីអន្តោប្រវេស្តន៍ នៅពេលអ្នកទៅដល់ប្រទេសថៃ។ អ្នកគួរតែមានបិចជាប់ជាមួយ និងបំពេញប័ណ្ណនោះអោយបានស្អាត និងអាចអានបាន។ ជាទូទៅពត៌មាននៅក្នុងបណ្ណ័បញ្ជាក់ការមកដល់រួមមាន:

- ឈ្មោះពេញ
- សញ្ជាតិ
- លេខលិខិតឆ្លងដែន
- លេខជើងហោះហើរ និងឈ្មោះយន្តហោះ ការប៉ាល់ ឬយានយន្ត
- គោលបំណងនៃការធ្វើដំណើរ វិស្សមកាល សិក្សា សួរសុខទុក្ខសាច់ញាតិក្រុមគ្រួសារ ពាណិជ្ជកម្ម ការទូត។
- រយៈពេលនៃការស្នាក់នៅ
- ទិសដៅ
- អាស័យដ្ឋានរបស់ប្រទេសគោលដៅ
- ព័ត៌មានពីរបរដែលអ្នកយកទៅប្រទេសគោលដៅ ដែលអាចជាការត្រួតពិនិត្យ របស់អាជ្ញាធរគយ។

អ្នកត្រូវចុះហត្ថលេខា សរសេរកាលបរិច្ឆេទ និងបញ្ជាក់ពត៌មានពិតត្រឹមត្រូវនិងពេញលេញ។ ប័ណ្ណបញ្ជាក់ពីការមកដល់គឺជាប់ជាមួយនឹងប័ណ្ណចេញដំណើរ ដែលអ្នកត្រូវរក្សាឲ្យបានជាប់នៅក្នុងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក។ អ្នកមិនត្រូវធ្វើឲ្យបាត់ប័ណ្ណចេញដំណើររបស់អ្នកទេ។

៤.៣ ការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវអាកាស

៤.៣.១ វ៉ាលីកាន់ដៃ

វ៉ាលីកាន់ដៃគឺមានទំហំតូច។ វាត្រូវមានទំហំល្មម អាចដាក់ចូលទៅក្នុងកន្លែងដែលគេបានត្រៀមទុក ហើយមិនលើសពីទម្ងន់ដែលបានកំណត់។ ទម្ងន់កំណត់ជាក់លាក់អាស្រ័យទៅតាមក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍នីមួយ។ សូមដាក់វត្ថុសំខាន់ៗរបស់អ្នក (ដូចជាលិខិតឆ្លងដែន សំបុត្រយន្តហោះ ថ្នាំពេទ្យ និងប្រាក់ ។ល។) និងវត្ថុមានតំលៃផ្សេងៗនៅក្នុងវ៉ាលីយួរដៃរបស់អ្នក។ វាជាការប្រសើរ ប្រសិនបើអ្នកមានបិចសម្រាប់បំពេញទំរង់បែបបទផ្សេងៗ។ អ្នកត្រូវតែមានរបស់ទាំងនេះនៅជាប់ខ្លួនជានិច្ច។ គួរកត់សំគាល់ថា អ្នកមិនអាចយកវត្ថុរាវដែលមានចំណុះលើសពី១០០ មីលីលីត្រតាមខ្លួន ឬដាក់ក្នុងកាបូបយួរដៃរបស់អ្នកបានទេ។ វត្ថុទាំងនេះនឹងត្រូវគេពិនិត្យ។

៤.៣.២ និតីវិធីនៅអាកាសយានដ្ឋាន

អាកាសយានដ្ឋានទាំងឡាយ ជាពិសេសអាកាសយានដ្ឋានដែលធំៗ គឺងាយនឹងវង្វេងណាស់ ចំពោះអ្នកធ្វើដំណើរលើកទីមួយ។ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរច្រើនដង អ្នកនឹងមិនសូវមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។ ចំនុចដែលសំខាន់បំផុតរួមមាន: ការពិនិត្យចូល (Check in) ការចូលក្នុងកន្លែងពិនិត្យសុវត្ថិភាព និងការឡើងយន្តហោះ។ សកម្មភាពទាំងអស់នេះ គឺត្រូវតែធ្វើឡើងតាមលំដាប់លំដោយ និងពេលវេលាត្រឹមត្រូវដូចដែលបានកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់។

ក-ត្រួតពិនិត្យចូល (Check in)

អ្នកត្រូវទៅដល់អាកាសយានដ្ឋានយ៉ាងហោចណាស់២ម៉ោង(ពេលខ្លះ៣ម៉ោង)មុនពេលយន្តហោះរបស់អ្នកចេញដំណើរ។

អ្នកត្រូវឆ្ពោះទៅកន្លែងចេញដំណើរ និងរកមើលបញ្ជរពិនិត្យចូល។ ព្រលានយន្តហោះខ្លះមានផ្ទាំងបញ្ចាំងព័ត៌មានធំៗ ដែលបង្ហាញអំពីបញ្ជរអ្នកត្រូវពិនិត្យចូលជួនកាលនៅ អាកាសយានដ្ឋានដទៃទៀតអ្នកនឹងត្រូវស្វែងរកសញ្ញាអាកាសចរណ៍ដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរ។ នៅស្ទើរតែគ្រប់អាកាសយានដ្ឋានទាំងអស់ តែងតែមានកន្លែងផ្តល់ពត៌មាន ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថាអ្នកត្រូវទៅកន្លែងណានោះ អ្នកអាចសួរបុគ្គលិកនៅកន្លែងផ្តល់ពត៌មាននោះ។

នៅពេលដែលអ្នករកឃើញបញ្ជរពិនិត្យចូល អ្នកត្រូវប្រគល់វ៉ាលីឥវ៉ាន់ និងសំបុត្រយន្តហោះរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកមានសំបុត្រ) ឬអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកមានសំបុត្រអេឡិចត្រូនិច)។ អ្នកត្រូវបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក។ បុគ្គលិកនៅបញ្ជរពិនិត្យចូល នឹងថ្លឹងឥវ៉ាន់របស់អ្នក បិតស្លាកសញ្ញាប្រាប់ពីទីកន្លែងគោលដៅរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងទទួលបានបង្កាន់ដៃវាលី ឥវ៉ាន់របស់អ្នកដែលបានឆែកចូល សូមរក្សាបង្កាន់ដៃនេះនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។ អ្នកអាចនឹងប្រើវាដើម្បីសួររកវាលី ឥវ៉ាន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នករកវាមិនឃើញនៅកន្លែងគោលដៅ។ ជាធម្មតាអ្នកនឹងមិនឃើញវ៉ាលីរបស់អ្នកទេរហូតដល់ពេលដែលអ្នកទៅដល់ទិសដៅ។

បុគ្គលិកអាកាសយានដ្ឋាននឹងចេញនូវប័ណ្ណឡើងយន្តហោះដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីចូលក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាព និងដើម្បីឡើងយន្តហោះ។ លេខកៅអីរបស់អ្នកមានបញ្ជាក់នៅលើប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ ហើយលេខជើងហោះហើរ និងលេខច្រកចូល និងពេលវេលានៃការហោះហើररបស់អ្នកក៏មានបញ្ជាក់នៅលើប័ណ្ណឡើងយន្តហោះនោះដែរ។ ការបាត់ប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ អាចធ្វើឲ្យមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាការខកជើងយន្តហោះ និងត្រូវទទួលខុសត្រូវផ្ទែកហិរញ្ញវត្ថុ ចំពោះថ្លៃសេវាកម្មនានាដែលនិយោជក និងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករបានរៀបចំ។

ខ-តើអ្វីជាការត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខនៅអាកាសយានដ្ឋាន

នៅពេលដែលអ្នកមកដល់កន្លែងត្រួតពិនិត្យ អ្នកត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ និងលិខិតឆ្លងដែន។ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវដាក់វាលីយូរដៃរបស់អ្នក វត្ថុធ្វើពីដែក ឬគ្រឿងបន្ទាប់បន្សំ អាវរងា ឬក៏របស់ដទៃទៀត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានស្នើសុំឲ្យដាក់ចូលទៅក្នុងម៉ាស៊ីនត្រួតពិនិត្យកាំរស្មីអ៊ិច។

ប្រសិនបើសន្តិសុខសង្ស័យថា វ៉ាលីយូរដៃរបស់អ្នកមានរបស់ហាមឃាត់ ឬគ្រោះថ្នាក់អ្នកត្រូវបើកកាបូប និងឲ្យសន្តិសុខត្រួតពិនិត្យ។

ចុងក្រោយ អ្នកត្រូវដើរឆ្លងកាត់ឧបករណ៍ចាប់ជាតិដែក។ ប្រសិនបើឧបករណ៍នោះចាប់បានជាតិដែកវានឹងបន្លឺសំលេងឡើង។ នៅក្នុងករណីនេះសន្តិសុខដែលមានភេទដូចអ្នក នឹងធ្វើការឆែកឆេរខ្លួនអ្នក។ នេះជានីតិវិធីការងារដែលបានអនុវត្តជាប្រចាំ។

អ្នកអាចចូលក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពរបស់អាកាសយានដ្ឋាន បន្ទាប់ពីអ្នកបានឆ្លងកាត់ការត្រួតពិនិត្យសន្តិសុខ។

គ-មុនចេញដំណើរ

សូមយកចិត្តទុកដាក់មើលផ្ទាំងផ្តល់ព័ត៌មាន ដែលបង្ហាញពីជើងហោះហើររបស់អ្នក ហើយស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមប្រសិនបើមានការភាន់ច្រឡំអ្វីមួយ។

សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូលភ្លាម នៅពេលដែលមានការជូនដំណឹងដោយនិយាយថា «សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូល» ឬ»កន្លែងរង់ចាំ» ដែលនៅជិតយន្តហោះរបស់អ្នក។ ការដឹងច្រកចូលទៅកាន់យន្តហោះរបស់អ្នកជាមុន គឺជាការសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នក។ សូមដើរទៅកាន់ច្រកចូលមុននឹងអ្នកធ្វើអ្វីផ្សេងទៀត ដូច្នេះអ្នកនឹងដឹងថាវានៅកន្លែងណា និងថាតើអ្នកត្រូវការពេលប៉ុន្មានដើម្បីដើរទៅកាន់ទីនោះ។ សូមមកដល់ច្រកទ្វារចេញដំណើរយ៉ាងហោចណាស់២០នាទីមុនពេលហោះហើរ។

ង-ការឡើងយន្តហោះ

ក្នុងកំឡុងពេលឡើងយន្តហោះ អ្នកដំណើរទាំងអស់ត្រូវគេបាននាំចូលយន្តហោះ។ សូមស្តាប់ អំពីការណែនាំពីការឡើងយន្តហោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

អ្នកត្រូវបង្ហាញប័ណ្ណឡើងយន្តហោះ ហើយពេលខ្លះបង្ហាញទាំងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកឡើងយន្តហោះ

នៅពេលដែលអ្នកចូលទៅដល់ក្នុងយន្តហោះ អ្នកត្រូវស្វែងរកកៅអីអង្គុយរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវ ដាក់វ៉ាលីយូរដៃរបស់អ្នកនៅថ្នើខាងលើ ឬក៏នៅខាងមុខកៅអីរបស់ខ្លួន។

ព្យាយាមអង្គុយឲ្យបានលឿន តាមតែអាចធ្វើបាន ដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ និងរង់ចាំការហោះហើរ។

ច-នៅលើយន្តហោះ

អ្នកត្រូវគួរសមជាមួយអ្នកដទៃ។ អ្នកមិនត្រូវប្រជែងជាមួយអ្នកដទៃទេ។ ប្រសិនបើអ្នកអង្គុយជាប់នឹងបង្អួច ហើយចង់ទៅបន្ទប់ទឹក អ្នកត្រូវនិយាយថា សូមទោសទៅកាន់អ្នកជិតខាងត្រូវរង់ចាំរហូតដល់អ្នកជិតខាងបើកផ្លូវឲ្យអ្នកចេញទៅ។ អ្នកត្រូវអរគុណអ្នកជិតខាងទាំងនោះ ទាំងនៅពេលចេញទៅ និងពេលត្រឡប់មកវិញ។ អ្នកត្រូវស្តាប់អ្នកបម្រើលើយន្តហោះ និងអ្នកបើកបរយន្តហោះ ពេលគាត់និយាយ។ អ្នកត្រូវតែរៀនឲ្យបានដឹងច្បាស់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលដែលមានភាពអាសន្ន។ អ្នកបម្រើលើយន្តហោះគឺជាជនសំខាន់ដំបូងសម្រាប់ពេលមានអាសន្ន។ កុំចុចប៊ូតុងហៅ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានមូលហេតុត្រឹមត្រូវទេ។

ជ-ឈឺត្រចៀក

ក្នុងពេលហោះហើរ ជាពិសេសគឺពេលចាប់ផ្តើមហោះឡើង និងពេលចុះចត ជាធម្មតាអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺត្រចៀកដោយមូលហេតុនៃការផ្លាស់ប្តូរសំពាធខ្យល់ភ្លាម។ ការឈឺចាប់នោះមិនមានរយៈពេលយូរទេ ប៉ុន្តែវាធ្វើឲ្យពិបាកទ្រាំ។ សូមព្យាយាមទំពារស្ករកៅស៊ូនៅពេលយន្តហោះហោះឡើង និងពេលចុះចត ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ព្យាយាមក្តោបច្រមុះរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកដកដង្ហើមតាមច្រមុះ។

ឈ-ខ្សល់ក្តួច

អ្នកអាចនឹងជួបប្រទះខ្សល់ក្តួច។ ពេលខ្លះវាសឹងតែមិនបានគេជូនដំណឹងទេ ពេលខ្លះមានខ្សល់គួចខ្លាំង ។ ជាធម្មតាខ្សល់ក្តួចមិនបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់នោះទេ សូមកុំតក់ស្លន់។ អ្នកនឹងត្រូវបានប្រាប់ឲ្យដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ដោយសារខ្សល់ខ្លាំង និងខ្សល់ក្តួច។

ញ-សំលេងរំខាន

នៅពេលយន្តហោះហោះហើរ មានប្រភពនៃសំលេងរំខានជាច្រើន ដែលជាទូទៅមិនមែនបង្ករឡើង ដោយសារបញ្ហាបច្ចេកទេសនោះទេ ។ សូមកុំយកចិត្តទុកដាក់នឹងសំលេងទាំងនោះ ព្រោះយន្តហោះនឹងមិនធ្លាក់ឡើយ។

ដ-ចំនុចសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំ

កំឡុងពេលចាប់ផ្តើមហោះឡើងនិងចុះចត អ្នកត្រូវបិទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចផ្សេង។ អ្នកត្រូវតែបិទទូរស័ព្ទ កំព្យូទ័រ និងវិទ្យុនៅកំឡុងពេលហោះហើរ។ ពិនិត្យថាអ្នកមានកាបូបយួរដៃ ទាំងអស់របស់អ្នក និងរបស់ផ្សេងៗមុននឹងអ្នកចាកចេញពីយន្តហោះ។

៤.៤ ការមកដល់ប្រទេសថៃ

៤.៤.១ ច្រកចូលអន្តោប្រវេសន៍

ដើរតាមអ្នកដំណើរដទៃទៀតរហូតដល់អ្នកដើរដល់គោលដៅ។ បន្តទៅបញ្ជូរអន្តោប្រវេសន៍ ហើយបង្ហាញលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក និងប័ណ្ណចេញដំណើរ និងប័ណ្ណបញ្ជាក់ការមកដល់។ គួរកត់សំគាល់ថា អ្នកត្រូវដើរចេញតាមច្រកអន្តោប្រវេសន៍ពិសេសសម្រាប់ពលករទេស្តរប្រវេសន៍

៤.៤.២ ការយកវ៉ាលី/ឥវ៉ាន់

ដើរតាមសញ្ញាបង្ហាញពីកន្លែងដែលលេខជើងហោះហើររបស់អ្នកត្រូវទៅយកវ៉ាលី។ ឈរនៅកន្លែងយកឥវ៉ាន់រហូតដល់ឃើញវ៉ាលីរបស់អ្នកចេញមក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវរងចាំបន្តិចរហូតដល់វ៉ាលីរបស់អ្នកចេញមក។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់រទេះរុញវ៉ាលី ដើម្បីដើរទៅកាន់កន្លែងគយពិនិត្យឥវ៉ាន់ (អ្នកនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតិឲ្យត្រឡប់មកកន្លែងយកវ៉ាលីម្តងទៀតទេ) ។ ចូរពិនិត្យឈ្មោះដែលបិទនៅលើវ៉ាលី ដើម្បីប្រាកដថាវ៉ាជាវ៉ាលីរបស់អ្នក។

៤.៤.៣ ការប្រកាសពន្ធគយ

ការប្រកាសពន្ធគយគឺជានីតិវិធីដែលតម្រូវនៅគ្រប់ច្រកព្រំដែនឆ្លងកាត់ទាំងអស់ ទាំងនៅពេលអ្នកធ្វើដំណើរតាមផ្លូវគោក និងនៅពេលដែលចុះចតនៅអាកាសយានដ្ឋានបន្ទាប់ពីការហោះហើរអន្តរជាតិ។ បទបញ្ញត្តិពន្ធគយ គឺមានលក្ខណៈដូចគ្នា លើកលែងតែប្រភេទនៃការឆ្លងកាត់ និងឯកសារជ្យភាពនៃវិធានការណ៍រឹតបន្តឹងនានាដែលដាក់ឡើងដោយក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍។

៤.៤.៤ ការចាកចេញពីអាកាសយានដ្ឋាន

បុគ្គលិកទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករកម្ពុជាដែលបានបញ្ជូនអ្នក ឬបុគ្គលិកទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករដៃគូនៅប្រទេសថៃ ត្រូវតែរង់ចាំអ្នកនៅបន្ទប់រង់ចាំការមកដល់របស់អ្នកដំណើរ។ ពួកគេនឹងនាំអ្នកទៅទីស្នាក់ការដែលជាកន្លែងអ្នកត្រូវស្នាក់នៅសម្រាប់រយៈពេលពី៣ ទៅ១០ថ្ងៃ ដើម្បីទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែម ឬក៏ទៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកតែម្តង។ វាជាការល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នកអាចផ្ញើសំបុត្រឬទូរស័ព្ទប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីឲ្យពួកគាត់ដឹងថាអ្នកមកដល់ ហើយប្រាប់ពីអាស័យដ្ឋាន និងលេខទូរស័ព្ទកន្លែងដែលអ្នកស្នាក់នៅ។

៤.៥ ការប្តូររូបិយប័ណ្ណ (ប្រាក់)

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរទៅបរទេស វាជាការល្អប្រសើរ ប្រសិនបើមានអ្នកប្រាក់ដែលជា រូបិយប័ណ្ណរបស់ប្រទេសគោលដៅគ្រប់គ្រាន់មុននឹងអ្នកចាកចេញ។ ការធ្វើបែបនេះ អ្នកមានប្រាក់សុទ្ធ ក្នុងការចំណាយទូទៅ ក្នុងករណីដែលអ្នកមានបញ្ហាប្តូរប្រាក់លើកក្រោយ ឬមួយក៏ស្វែងរកកន្លែងប្តូរប្រាក់មិនបាន។ ទោះបីជាយ៉ាងណាវាជាមធ្យោបាយល្អណាស់ នៅពេលដែលអ្នកបានប្តូរប្រាក់មួយចំនួនខ្លះនៅកម្ពុជា និងប្តូរទាំងអស់នៅពេលដែលអ្នកទៅដល់ប្រទេសដែលអ្នកនឹងស្នាក់នៅ ពីព្រោះអ្នកនឹងទទួលបានអត្រាប្តូរប្រាក់ដែលមានលក្ខណៈប្រកួតប្រជែងមួយ។

មេរៀនទី ៥
ការធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃ

៥.១ ការធ្វើការងារនៅប្រទេសថៃ

ជាពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ទៅធ្វើការនៅប្រទេសន៍ថៃឡង់ដ៏ ពលករខ្មែរទទួលបានសិទ្ធិក្នុងការការពារដូចពលករថៃដែរ។

៥.១.១ ច្បាប់ និងបទបញ្ជាថៃឡង់ដ៏

លក្ខខណ្ឌការងាររបស់អ្នកនៅប្រទេសថៃឡង់ដ៏មានចែងនៅក្នុងច្បាប់ស្តីពីការការពារពលកម្ម B.E ២៤៥១ ឆ្នាំ១៩៩។ ច្បាប់នេះកំណត់លក្ខខណ្ឌដូចតទៅ ៖

ក-ពេលវេលាធ្វើការធម្មតា

ការងារធម្មតា មិនត្រូវលើសពីរយ:ពេល ៨ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬពេលវេលាដែលបានឯកភាពដោយនិយោជក និងនិយោជិត ប៉ុន្តែមិនលើសពីរយ:ពេល ៤៨ ម៉ោង ក្នុងមួយអាទិត្យ។

សម្រាប់ការងារដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ពេលម៉ោងធ្វើការមិនលើសពីរយ:ពេល ០៧ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ និងមិនលើសពី ៤២ ម៉ោងក្នុងមួយអាទិត្យ។ ការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់រួមមាន៖ **ការងារនៅក្រោមដី ការងារនៅក្រោមទឹក ការងារនៅក្នុងរូងភ្នំ ឬនៅក្នុងផ្លូវរូង ការងារនៅក្នុងកន្លែងបិទជិត ការងារពាក់ព័ន្ធនឹងវិទ្យុសកម្ម ការងារផ្សារដែក ការងារដឹកជញ្ជូនសារធាតុប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ការងារនៃផលិតកម្មជាតិគីមីប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ការងារដោយប្រើឧបករណ៍ ឬម៉ាស៊ីន ដែលអាចបង្ករគ្រោះថ្នាក់ដល់កម្មករ**ដោយសម្លេងញ័រ និងការងារពាក់ព័ន្ធ នឹងកំដៅក្តៅបំផុត ឬត្រជាក់បំផុតដែលអាចឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

ខ-រយ:ពេលសំរាក

រយ:ពេលសំរាកក្នុងអំឡុងការងារធម្មតា

និយោជិត មានសិទ្ធិសំរាក ១ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ បន្ទាប់ពីធ្វើការងាររយ:ពេល ៥ ម៉ោងជាប់ៗគ្នា។ និយោជិត អាចឈប់សំរាកច្រើនដងតិចជាងរយ:ពេល ១ ម៉ោង ប៉ុន្តែរយ:ពេលសំរាកសរុបក្នុងមួយថ្ងៃ មិនត្រូវតិចជាង ១ ម៉ោងទេ។

និយោជិតអាចឈប់សំរាកបានរយ:ពេល ២ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្នុងករណីដែលហាងភេសជ្ជ: ឬហាងម្ហូបអាហារដែលមិនបើកលក់ ឬផ្តល់សេវាកម្មបន្តជាប់ក្នុងមួយថ្ងៃៗនោះទេ។

និយោជកណាដែលទទួលបានការយល់ព្រមជាមុនពីនិយោជិត អាចស្នើសុំឲ្យនិយោជិតមិនឈប់សម្រាកនៅក្នុងករណីដែលមានការងារធ្វើជាបន្ទាន់ ឬក្នុងករណីដែលប្រភេទការងារទាមទារឲ្យកម្មករធ្វើការងារជាប់រហូត។

រយ:ពេលសំរាកមុនពេលធ្វើការថែមម៉ោង

និយោជក ត្រូវផ្តល់ពេលសំរាកមិនតិចជាង ២០ នាទី ដល់និយោជិត ដែលតំរូវអោយធ្វើការថែមម៉ោងរយ:ពេល ២ ម៉ោង ឬលើសពី ២ ម៉ោង។

គ-ថ្ងៃឈប់សំរាក

ថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំសប្តាហ៍

ថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំសប្តាហ៍ មិនត្រូវតិចជាង ១ ថ្ងៃ ក្នុងមួយអាទិត្យ។ ចន្លោះថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំសប្តាហ៍នីមួយៗ ត្រូវមិនច្រើនជាង ៦ ថ្ងៃ។ ចំពោះមុខរបរ សណ្ឋាគារ ការងារដឹកជញ្ជូន ការងារនៅក្នុងព្រៃ ការងារនៅក្នុងទីតាំងដែលខ្លះខាតសំភារៈមូលដ្ឋាន ឬការងារផ្សេងទៀតដូចមានចែងនៅក្នុងបទបញ្ញត្តិថ្នាក់ក្រសួង និយោជក និងនិយោជិត អាចព្រមព្រៀងគ្នាប្រមូលផ្តុំ ឬការលើកពេល ថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំសប្តាហ៍ ទៅពេលណាមួយនៅក្នុងអំឡុងពេល ៤ សប្តាហ៍បន្តបន្ទាប់គ្នា។

ថ្ងៃឈប់សំរាកថ្ងៃបុណ្យជាតិ

ថ្ងៃឈប់សំរាកថ្ងៃបុណ្យ រួមបញ្ចូលថ្ងៃបុណ្យការងារជាតិ មិនត្រូវតិចជាង ១៣ ថ្ងៃ ក្នុងមួយឆ្នាំ ដោយយោងតាមថ្ងៃឈប់សំរាកថ្ងៃបុណ្យប្រចាំឆ្នាំជាផ្លូវការ ថ្ងៃបុណ្យសាសនា ឬថ្ងៃបុណ្យក្នុងស្រុក។

ប្រសិនបើថ្ងៃឈប់សំរាកបុណ្យនេះប៉ះចំថ្ងៃឈប់ចុងសប្តាហ៍ និយោជិតអាចឈប់សំរាកមួយថ្ងៃជំនួសវិញ នៅថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់ពីនោះ។

ក្នុងផ្នែកមុខរបរសណ្ឋាគារ កន្លែងកំសាន្ត ហាងភេសជ្ជៈ ហាងម្ហូបអាហារ។ល។ និយោជក និងនិយោជិត អាចព្រមព្រៀគ្នាកំណត់យកថ្ងៃឈប់សំរាកជំនួសថ្ងៃសំរាកបុណ្យ ឬប្រាក់ឈ្នួលការងារបន្ថែម ត្រូវតែបង់អោយនិយោជិត។

ថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំឆ្នាំ

និយោជិតដែលធ្វើការជាប់ប្រចាំរយៈពេល ១ ឆ្នាំ អាចឈប់សំរាកប្រចាំឆ្នាំមិនតិចជាង ៦ ថ្ងៃ ក្នុងមួយឆ្នាំ។ និយោជក និងនិយោជិត អាចព្រមព្រៀងគ្នាជាមុនដើម្បីប្រមូលផ្តុំ ឬពន្យាពេលថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំឆ្នាំក្នុងឆ្នាំណាមួយ ដើម្បីបញ្ចូលទៅថ្ងៃឈប់សំរាកប្រចាំឆ្នាំក្រោយ។

ឃ-ការឈប់សំរាក:

ការឈប់សំរាកពេលមានជំងឺ

និយោជិត មានសិទ្ធិឈប់សំរាកបាន លុះត្រាតែខ្លួនមានជំងឺពិតប្រាកដ។ សំរាប់ការសុំច្បាប់ឈប់សំរាកពេលមានជំងឺរយៈពេល ៣ ថ្ងៃ ឬច្រើនជាង អាចស្នើអោយនិយោជិតបង្ហាញវិញ្ញាបនប័ត្រពីមន្ទីពេទ្យផ្លូវការ ឬគ្រូពេទ្យជំនាញ។ ប្រសិនបើនិយោជិតមិនអាចបង្ហាញវិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់នេះទេ និយោជិតត្រូវផ្តល់ការពន្យល់ដល់និយោជក។

ការឈប់សំរាកពេលមានធុរៈផ្ទាល់ខ្លួន

និយោជិត មានសិទ្ធិស្នើសុំច្បាប់ឈប់សំរាក នៅពេលមានធុរៈផ្ទាល់ខ្លួនបាន ស្របជាមួយនឹងវិធានៃកន្លែងធ្វើការ។

ការឈប់សំរាកលំហែមាតុភាព

និយោជិត មានផ្ទៃពោះ មានសិទ្ធិឈប់សំរាក មិនលើសពីរយៈពេល ៩០ ថ្ងៃ សំរាប់ពេលមានផ្ទៃពោះម្តង។ ការឈប់សម្រាកលំហែមាតុភាពមិនមែនជាការឈប់សម្រាកដោយជំងឺទេ។ និយោជក ត្រូវបានហាមឃាត់ការបញ្ចប់ការងាររបស់និយោជិតស្ត្រីដោយមូលហេតុមានផ្ទៃពោះ។ ការឈប់សម្រាកមាតុភាពរយៈពេល ៤៥ ថ្ងៃ ត្រូវមានប្រាក់ឈ្នួល ដែលត្រូវផ្តល់ឲ្យដោយនិយោជក និង ៤៥ ថ្ងៃទៀត ដែលត្រូវបើកឲ្យដោយបេឡាជាតិ នៃរបបសន្តិសុខសង្គម។

ផ្នែកទី៣៩ នៃច្បាប់ស្តីពីការការពារពលកម្មចែងថា និយោជកត្រូវបានហាមឃាត់ពីការទាមទារ ឲ្យនិយោជិតស្ត្រីមានផ្ទៃពោះធ្វើការពីម៉ោង ១០ យប់ ទៅម៉ោង៦ ភ្លឺ ឬធ្វើការថែមម៉ោងធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬធ្វើការងារនានាដូចខាងក្រោម៖

- ១. ការងារនៅរោងចក្រ ឬឧបករណ៍ដែលមានរំញ័រ
- ២. ការបញ្ជាយានយន្តម៉ាស៊ីនមេកានិក
- ៣. ការលើក ការយួរ កាលីសែង កាទូល ការទាញ ឬរុញរបស់ដែលធ្ងន់ជាង ១៥ គ.ក្រ
- ៤. ការងារលើកាប៉ាល់ទឹក
- ៥. ប្រភេទការងារផ្សេងទៀតដែលកំណត់ដោយបទបញ្ជារបស់ក្រសួង

ង-ប្រាក់ត្រូវផ្តល់:

ប្រាក់ឈ្នួល

ប្រាក់ឈ្នួល ត្រូវបើកអោយជាសាច់ប្រាក់សុទ្ធ និងជាជារូបបីយប័ណ្ណាថៃ។ កម្មករមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលម្តងក្នុង ១ ខែ។

ប្រាក់ឈ្នួល មិនត្រូវតិចជាងអត្រាប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមា។ ប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមានៅប្រទេសថៃគឺ ៣០០ បាតក្នុង ១ ថ្ងៃ។ អ្នកអាចត្រូវគេផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលអោយទៅតាមម៉ោង ឬទៅតាមផលិតផល។

ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សំរាកបុណ្យជាតិ

និយោជក ត្រូវផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលដល់និយោជិត សំរាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំសប្តាហ៍ សម្រាកបុណ្យជាតិ និងថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំឆ្នាំ។ ចំពោះនិយោជិតណាដែលទទួលប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំថ្ងៃតាមម៉ោង ឬតាមផលិតផល មិនមានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ឈ្នួលសំរាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកប្រចាំសប្តាហ៍ទេ។

ប្រាក់ឈ្នួលពេលឈប់សំរាក់ដោយមានជំងឺ

ប្រាក់ឈ្នួលដែលត្រូវផ្តល់ជូនសម្រាប់ពេលឈប់សម្រាកដោយមានជំងឺ មិនត្រូវលើសពី ៣០ ថ្ងៃ នៃថ្ងៃធ្វើការទេក្នុង១ឆ្នាំ។

ប្រាក់ឈ្នួលការងារថែមម៉ោង

និយោជកអាចស្នើសុំឲ្យកម្មករណាដែលយល់ព្រមជាមួយខ្លួនជាមុនឲ្យធ្វើការថែមម៉ោងបាន។ ក្នុងករណីដែលប្រភេទការងារត្រូវតែអនុវត្តជាប់ៗគ្នាដោយមិនអាចឈប់បាន ឬការងារដែលត្រូវធ្វើជាបន្ទាន់ និយោជកមានសិទ្ធស្នើសុំឲ្យនិយោជិតធ្វើការថែមម៉ោងបាន។

និយោជកត្រូវផ្តល់ប្រាក់ការងារថែមម៉ោងក្នុងអត្រា ១.៥ ដងនៃអត្រាប្រាក់ម៉ោងធម្មតា។ និយោជក ត្រូវផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលក្នុងអត្រា ១.៥ ដង សម្រាប់និយោជិតធ្វើការយកប្រាក់ឈ្នួលតាមផលិតផល។

ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក

និយោជកអាចស្នើសុំឲ្យកម្មករណាដែលយល់ព្រមជាមួយខ្លួនជាមុនឲ្យធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់សម្រាកបាន។ ដោយមិនបាច់មានការយល់ព្រមពីកម្មករជាមុន និយោជកអាចស្នើសុំឲ្យកម្មករធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់ សម្រាកបានចំពោះការងារក្នុងសណ្ឋាគារ កន្លែងកំសាន្ត ការងារដឹកជញ្ជូន ហាងអាហារហាងភេសជ្ជៈ ខ្លឹបសមាគម ឬគ្រឹះស្ថានសុខាភិបាល។ ចំនួនម៉ោងសរុបនៃការងារថែមម៉ោង សម្រាប់ការងារនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក និងការងារថែមម៉ោងនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក មិនត្រូវលើសពី ៣៦ ម៉ោងទេក្នុង ១ សប្តាហ៍។

នៅពេលដែលនិយោជកមិនឲ្យកម្មករឈប់សម្រាកនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬឲ្យឈប់ដែរតែមានរយៈពេលខ្លីជាងរយៈពេលកំណត់ប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងារថែមម៉ោងនៅថ្ងៃឈប់សម្រាកត្រូវតែផ្តល់ជូនកម្មករ បើកម្មករត្រូវបានចាត់ឲ្យធ្វើការនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក។

អត្រាប្រាក់ឈ្នួលនៅថ្ងៃឈប់សម្រាកត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖

- ប្រាក់ឈ្នួលឈប់សំរាក ត្រូវផ្តល់ជូននិយោជិត ដែលមានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ឈ្នួលនៅថ្ងៃឈប់សំរាកនូវអត្រាមិនតិចជាង ១ ដង នៃអត្រាប្រាក់ឈ្នួលម៉ោង ឬអត្រាប្រាក់ឈ្នួលតាមផលិតផល។
- ប្រាក់ឈ្នួលសំរាប់ថ្ងៃឈប់សំរាក ត្រូវផ្តល់ជូននិយោជិត ដែលមានសិទ្ធិទទួលប្រាក់ឈ្នួលសំរាប់ថ្ងៃឈប់សម្រាកនូវអត្រាមិនតិចជាងពីរដង នៃអត្រាប្រាក់ឈ្នួលតាមម៉ោង ឬប្រាក់ឈ្នួលតាមផលិតផល។
- ចូរកត់សំគាល់ថា កិច្ចសន្យាការងារត្រូវបញ្ជាក់អោយបានច្បាស់ថា កម្មករត្រូវទទួលបាន ឬមិនត្រូវទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក។

បើធ្វើការថែមម៉ោងនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក អត្រាប្រាក់ឈ្នួលថែមម៉ោងស្មើ ៣ ដងនៃប្រាក់ឈ្នួលតាមម៉ោងជាមូលដ្ឋាន ឬស្មើនឹង ៣ ដង នៃអត្រាប្រាក់ឈ្នួលតាមផលិតផល។

ប្រាក់បញ្ចប់កិច្ចសន្យា

ប្រាក់បញ្ចប់កិច្ចសន្យាត្រូវផ្តល់ជូនកម្មករ នៅពេលកិច្ចសន្យាត្រូវត្រូវបានបញ្ចប់។ ចំនួនប្រាក់នេះ គឺអាស្រ័យដោយរយៈពេលដែលកម្មករបានធ្វើការអោយនិយោជក។

៥.២ សិទ្ធិរបស់កម្មករនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏

ដោយមិនគិតពិស្ថានភាពស្របច្បាប់របស់អ្នក អ្នកមានសិទ្ធិចំពោះការគោរព និងការការពារសិទ្ធិមនុស្ស និងការការពារខាងផ្លូវច្បាប់ ដូចជាការរស់នៅគ្មានការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ និងការកេងប្រវ័ញ្ចកំលាំងពលកម្ម។

សិទ្ធិរបស់អ្នកមួយចំនួនមានដូចតទៅ៖

- អ្នកមានសិទ្ធិរក្សាទុកឯកសារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ចុះរក្សាលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នក ទិដ្ឋាការ ប័ណ្ណការងារ និងឯកសារនានានៃការងារជាមួយអ្នកគ្រប់ពេល។ អ្នកមិនត្រូវផ្តល់ឯកសារច្បាប់ដើមទៅនិយោជក ឬទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសរបស់អ្នកឡើយ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកបានថតចម្លងគ្រប់ឯកសាររបស់អ្នក។ រក្សាទុកឯកសារទាំងឡាយជាមួយអ្នក និងបញ្ជូនឯកសារចំលងទៅគ្រួសាររបស់អ្នក។
- អ្នកមានសិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការធ្វើដំណើរ។ និយោជករបស់អ្នកមិនអាចរឹតបន្តឹងសេរីភាពរបស់អ្នកបានទេ។ និយោជកមិនមានសិទ្ធិចាក់សោរបន្ទប់របស់អ្នកឡើយ។អ្នកមានសិទ្ធិ ចាក់សោរបន្ទប់របស់អ្នកពីខាងក្នុង។ អ្នកមានសិទ្ធិចេញទៅខាងក្រៅពីកន្លែងធ្វើការនៅពេលទំនេរ។
- អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការជូនដំណឹង ប្រសិនបើនិយោជករបស់អ្នកចង់បញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នក នៅពេលដែលកិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកជាកិច្ចសន្យាការងារដែលមិនមានរយៈពេលកំណត់។
- អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានការជូនដំណឹង ប្រសិនបើនិយោជករបស់អ្នកចង់បញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នក នៅពេលដែលកិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកជាកិច្ចសន្យាការងារដែលមិនមានរយៈពេលកំណត់។
- អ្នកមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងារដែលអ្នកបានបំពេញ ទោះបីជាអ្នកត្រូវបានគេចាប់ខ្លួន ប្រសិនបើអ្នកបោះបង់ការងាររបស់អ្នក ឬប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានបណ្តេញចេញពីការងារក៏ដោយ។ និយោជករបស់អ្នកមិនអាចបង្អាក់ការផ្តល់ប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក ទោះជាស្ថិតក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ។ បើមានការសង្ស័យ សូមទាក់ទងនរណាម្នាក់ ឬស្ថាប័នណាមួយដែលមាននៅក្នុងមេរៀនទី១០ នៃសៀវភៅនេះ ដើម្បីសុំជំនួយ។ កម្មករមានសិទ្ធិក្នុងការទាមទារសំណងជាប្រាក់សម្រាប់ថ្ងៃសុំឈប់សម្រាកដែលមិនទាន់បានឈប់។
- អ្នកមានសិទ្ធិធ្វើដំណើរទៅមកគ្រប់ទីកន្លែងនៅក្នុងប្រទេសថៃ។ ជាការល្អអ្នកត្រូវជូនដំណឹងដល់និយោជកអំពី ផែនការនានានៃការធ្វើដំណើររបស់អ្នក។
- អ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងសហជីពនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏ ប៉ុន្តែច្បាប់ថៃមិនអនុញ្ញាតឲ្យពលករទេអន្តោប្រវេសន៍កាន់មុខងារជាផ្លូវការ ឬបង្កើតសហជីពទេ (ផ្នែកទី៩៥ និង១០១ ជំពូក៧ ច្បាប់ស្តីពី ទំនាក់ទំងការងារ B.E. ២៥១៨ ឆ្នាំ១៩៧៥)។
- ពលករមានសិទ្ធិស្នើសុំផ្លាស់ប្តូរនិយោជក ក្នុងស្ថានភាពចាំបាច់បំផុតដូចជា ៖
  - កិច្ចសន្យាការងាររបស់អ្នកត្រូវបានលុបចោល ដោយសារការបញ្ឈប់បុគ្គលិក ឬការបិទធុរកិច្ច
  - អ្នកត្រូវបាននិយោជករបស់អ្នករំលោភ
  - និយោជករបស់អ្នកមិនគោរពច្បាប់ស្តីពីការការពារពលកម្ម
  - និយោជករបស់អ្នកឯកភាពលើការផ្លាស់ប្តូរការងារ

ក្នុងស្ថានភាពខាងលើនេះ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរនិយោជកបានតែក្នុងករណីប្រភេទការងារដូចគ្នា ហើយនិយោជកចាស់របស់អ្នក ត្រូវចុះហត្ថលេខាលើលិខិតអនុញ្ញាតិបញ្ជូនអ្នកអោយទៅធ្វើការជាមួយនិយោជកផ្សេង ក្នុងរយៈពេល ១៥ ថ្ងៃ។

៥.៣ ការទទួលខុសត្រូវរបស់កម្មករនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏

- ប្រសិនបើកម្មករចង់ឈប់សម្រាក ពួកគេត្រូវជូនដំណឹងទៅនិយោជកជាមុន។ ការបន្តឈប់ សម្រាកដោយមិនបានជូនដំណឹងទៅនិយោជក អាចជាមូលហេតុសម្រាប់ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យារបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើកម្មករមានជំងឺ ហើយមិនអាចទៅធ្វើការបាន កម្មករត្រូវជូនដំណឹងទៅនិយោជក អោយបានឆាប់បំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន និងត្រូវមានលិខិតបញ្ជាក់ពីគ្រូពេទ្យ។
- កម្មករ ត្រូវរាយការណ៍ទៅការិយាល័យអន្តោប្រវេសន៍ដែលនៅជិតបំផុតរាល់ ៩០ ថ្ងៃម្តង និងត្រូវបំពេញបែបបទ ដោយបញ្ជាក់អាស័យដ្ឋានបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។ នេះជាការតម្រូវដោយច្បាប់របស់ថៃ ហើយវាជាការទទួលខុសត្រូវរបស់កម្មករក្នុងការបំពេញនីតិវិធីនេះដោយមិនគិតថ្លៃ។ ការខកខានមិនបានរាយការណ៍ដូចខាងលើទេ កម្មករនឹងត្រូវទទួលការផាកពិន័យជាអប្បបរមាពី ៣០០០បាត រហូតដល់ ២០០០០បាតថៃ។

៥.៤ សន្តិសុខសង្គមនៅក្នុងប្រទេសថៃឡង់ដ៏

ច្បាប់វិភាគទានសន្តិសុខសង្គម

កម្មករមានសិទ្ធទទួលបានការការពាក្រោមច្បាប់ភាគទានសន្តិសុខសង្គម។ រដ្ឋាភិបាលថៃ នឹងកាត់ប្រាក់ ៤ ភាគរយពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់កម្មករជារៀងរាល់ខែ (ឆ្នាំ២០១៣)។ របបនេះត្រូវផ្តល់ឲ្យនៅពេលកម្មករឈឺរបួស ឬមានបញ្ហាក្នុងរយៈពេលធ្វើការងារ។ កម្មករនឹងស្ថិតនៅក្រោមវិសាលភាពនៃច្បាប់នេះ លុះណាតែពួកគេបានបង់ភាគទាននេះ ៣ ខែរួចហើយ។

និយោជកត្រូវចុះបញ្ជីកម្មករទៅក្នុងរបបបនេះ។ កម្មករនឹងត្រូវបានគេចេញប័ណ្ណសន្តិសុខសង្គមជូន។ បើមិនទទួលបានប័ណ្ណនេះទេ ហើយបើចង់ផ្ទៀងផ្ទាត់មើលថា តើនិយោជកបានចុះឈ្មោះហើយឬនៅ កម្មករអាចជូនលេខប័ណ្ណការងារ ១៣ ខ្ទង់ដល់ការិយាល័យសន្តិសុខសង្គម។ ការិយាល័យនេះនឹងបញ្ជាក់ជូនកម្មករអំពីការចុះឈ្មោះក្នុងបញ្ជី។

មូលនិធិសម្រាប់គ្រោះថ្នាក់ការងារ

កម្មករមានសិទ្ធិទទួលបានមូលនិធិគ្រោះថ្នាក់ការងារ បើពួកគេ រងគ្រោះថ្នាក់ ឬមានជំងឺ ឬស្លាប់ នៅក្នុងរយៈពេល ឬមូលហេតុធ្វើការងារ។ កម្មករស្ថិតនៅក្រោមវិសាលភាពនៃច្បាប់នេះ លុះណាតែពួកគេបានបង់ភាគទាននេះ ៣ ខែរួចហើយ។

៥.៥ សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ

គ្រោះថ្នាក់ និងរបួសការងារ ជាទូទៅតែងតែប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងឧស្សាហកម្មដែលមានប្រើប្រាស់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដូចជា ផ្នែកសំណង់ កម្មន្តសាល កសិកម្ម នេសាទជាដើម។ គោលដៅនៃអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារ គឺបង្ការ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការងារ។ លក្ខខណ្ឌនៅកន្លែងធ្វើការងារត្រូវតែមានសុវត្ថិភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

នៅប្រទេសថៃ ការិយាល័យអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារ ជាទីភ្នាក់ងារមួយស្ថិតនៅក្រោមនាយកដ្ឋានអនាម័យ និងសុខុមាលភាព និងការការពារពលកម្មដែលមានភារកិច្ចអភិវឌ្ឍបទដ្ឋានខាងអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារ និងបណ្តាញ។ នាយកដ្ឋានអនាម័យ និងសុខុមាលភាព និងការការពារពលកម្ម បានអភិវឌ្ឍបទដ្ឋានខាងអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពខាងការងារ ទៅតាមវិស័យ ដើម្បីពង្រឹងសកម្មភាពការងារនៃការការពារអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារនៃផ្នែកនីមួយ។

នៅពេលទៅដល់អ្នកទៅដល់កន្លែងធ្វើការ អ្នកត្រូវសួរនិយោជករបស់អ្នក និងអ្នករួមការងារជាមួយអ្នក អំពីបញ្ហាអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការងារនៅកន្លែងធ្វើការ ហើយបើមានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានខាងបទដ្ឋានផ្នែកសង្រោះបន្ទាន់ និងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន។ល។ អ្នកត្រូវសួរនិយោជករបស់អ្នក បើអ្នកយល់ថាការងារនោះអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់។

អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលខ្លះនៅក្នុងតំបន់ដែលអ្នកធ្វើការ អាចនឹងមានការភិវឌ្ឍគម្រោងដើម្បីជួយកម្មករទេសន្តរប្រវេសន៍ឲ្យទទួលបានសុវត្ថិភាព ក្នុងទស្សនធ្វើជាជនបង្គោលសម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត ដែលមិនទាន់ទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលខាងសុវត្ថិភាព។ អ្នកត្រូវសួរអ្នករួមការងារជាមួយអ្នក បើគេបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលរួចហើយ ដើម្បីអ្នកទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលបែបនេះ។

ចូរចងចាំថា

ក្នុងនាមជាកម្មករទេសន្តរប្រវេសន៍ អ្នកទទួលបានមូលនិធិសាធនគ្រោះថ្នាក់ការងារនៅពេលដែលអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ឬមានជំងឺ ឬទទួលមរណ:ភាពដោយការធ្វើការងារ។ យើងនឹងពិភាក្សាគ្នាអំពី បញ្ហានេះជាបន្តនូវផ្នែកខាងក្រោយ។

៥.៦ ការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក និងកម្មករនិយោជិតរួមការងារ

ក្នុងអំឡុងពេលធ្វើការនៅក្នុងប្រទេសថៃ វាជាការចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ពលករទេសន្តរ ក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជករបស់ខ្លួន និងនិយោជិតរួមការងារ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុចខ្លះដែលត្រូវរំលឹក៖

- **គោរពនិយោជក**
  - និយោជករបស់អ្នកនឹងណែនាំអ្នកអំពីការងាររបស់អ្នកដែលត្រូវធ្វើ។ និយោជករបស់អ្នកនឹងកំណត់តួនាទីការងាររបស់អ្នក និងលទ្ធផលការងារដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។ អ្នកត្រូវគោរពទៅតាមការងារអ្វីដែលនិយោជករបស់អ្នកចង់បាន និងចំណុចអាទិភាពដែលអាចមាន។
- **អនុវត្តតាមនីតិវិធីរបស់ក្រុមហ៊ុន ឬរោងចក្រ**
  - កន្លែងការងាររបស់អ្នកនឹងមាននីតិវិធី និងការណែនាំ ដែលតម្រូវអោយអនុវត្តតាម។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនពេញចិត្តជាមួយនឹងនីតិវិធីទាំងនេះទេ ចូរព្យាយាមសម្របខ្លួន និងសួរទៅអ្នកគ្រប់គ្រង ឬសហការីរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ។ អ្នកអាចសំណូមពរ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាវាអាចធ្វើអោយស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង។
- **កុំលេងល្បែងភ្នាល់ និងពាក់ព័ន្ធនឹងជំលោះ**
  - ប្រសិនបើអ្នកជួបក្រុមមនុស្សលេងល្បែងភ្នាល់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅតាមផ្លូវកុំចូល រួមពាក់ព័ន្ធ។ ចូរចេញឲ្យឆ្ងាយពីក្រុមនេះ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសចូលរួម និងលេងល្បែងជាមួយក្រុមនេះ ឬគ្រាន់តែឈរមើលគេលេង អ្នកអាចប្រឈមនឹងបញ្ហាជាមួយប៉ូលីស ព្រោះថាការលេងល្បែងគឺជាការខុសច្បាប់។
  - ប្រសិនបើមានការវាយតប់គ្នារវាងពលករកុំចូលរួមពាក់ព័ន្ធ។ ចូរចេញឲ្យឆ្ងាយពីក្រុមនេះ និងរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពជូនអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។
- **គោរព និងផ្តល់កិត្តិយសឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងចំណោមពលករមកពីប្រទេសកម្ពុជា និងពលករមកពីប្រទេសដទៃ ព្រមទាំងនិយោជក។**
- **ចូរធ្វើការអត់ធ្មត់នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង និងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាស្របទៅតាមនីតិវិធី។**

បរិស្ថានការងាររបស់អ្នក ក៏រួមបញ្ចូលផងដែរអ្នករួមការងារជាមួយ។ ប្រសិទ្ធិភាពរបស់អ្នកនៅកន្លែងការងារអាចត្រូវបានជះឥទ្ធិពល ប្រសិនបើអ្នកមិនមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយសហការីរបស់អ្នក។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុចខ្លះដែលត្រូវរំលឹក៖

- ត្រូវចេះសាមគ្គីគ្នា និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ចូរចំណាយពេលវេលា ដើម្បីស្វែងយល់អំពីមិត្តរួមការងារជាមួយអ្នក។ ចេះគួរសម និងចងចាំឈ្មោះរបស់ពួកគេសាកសួរពួកគេអំពីកន្លែងរស់នៅរបស់ពួកគេ អំពីគ្រួសាររបស់ពួកគេដែលនៅផ្ទះ និងអំពីការយល់ឃើញរបស់ពួកគេក្នុងការ រស់នៅក្នុងប្រទេសថៃ។
- ចូរកុំធ្វើការរិះគន់ទៅលើមិត្តរួមការងារជាមួយអ្នកចំពោះមុខពួកគេ នៅចំពោះមុខនិយោជក ឬនៅចំពោះមុខនិយោជិតដទៃទៀត។ ការរិះគន់មិត្តរួមការងាររបស់អ្នក គឺមិនសមហេតុផល និងមិនមែនជាមធ្យោបាយដ៏ល្អក្នុងការដោះស្រាយជំលោះទេ។
- ការគោរពអ្នកដទៃ: អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការជាមួយពលករដទៃទៀត ដែលមកពីប្រទេសជាច្រើន ឧទាហរណ៍ បង់ក្លាដែស វៀតណាម ភូមា នេប៉ាល់ ហ្វីលីពីន និងឥណ្ឌូនេស៊ី ។ល។ ពួកគេ អាចនឹងគោរពសាសនាផ្សេងខុសពីសាសនារបស់អ្នក ឬពួកគេអាចមានសុភាវធម៌ផ្សេង ឧទាហរណ៍ ការអោប និងការស្វាប ។ល។ ហើយបញ្ហាទាំងអស់នេះត្រូវតែគោរព។

៥.៧ ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ

ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងាររួមបញ្ចូលទាំងទម្រង់ផ្សេងៗនៃការប្រព្រឹត្តិមិនត្រឹមត្រូវ ឬ មិនយុត្តិធម៌នៅកន្លែងការងារ។ វាអាចមានទម្រង់ច្រើននៅក្នុងការប្រព្រឹត្តិ។ វាជាបញ្ហាដូចគ្នាសម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដែលធ្វើការយូរម៉ោងហើយទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាប។ ពលករអាចធ្វើការនៅកន្លែង ដែលស្ថិតក្នុងលក្ខខណ្ឌគ្រោះថ្នាក់ដែលសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់ពួកគេបានព្រមព្រៀងគ្នា។ ពួកគេ អាចទទួលរងការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ឬការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។

៥.៧.១ តើអ្វីទៅជាការកេងប្រវ័ញ្ចកម្លាំងពលកម្ម និងការងារដោយបង្ខំ?

ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងាររួមបញ្ចូលទាំងទម្រង់ផ្សេងៗនៃការប្រព្រឹត្តិមិនត្រឹមត្រូវ ឬមិនយុត្តិធម៌នៅកន្លែងការងារ។ វាអាចមានទម្រង់ច្រើននៅក្នុងការប្រព្រឹត្តិ។ វាជាបញ្ហាដូចគ្នាសម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដែលធ្វើការយូរម៉ោងហើយទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាប។ ពលករអាចធ្វើការនៅកន្លែងដែលស្ថិតក្នុងលក្ខខណ្ឌគ្រោះថ្នាក់ដែលសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់ពួកគេបានព្រមព្រៀងគ្នា។ ពួកគេ អាចទទួលរងការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ឬការបៀតបៀនផ្លូវភេទ។

ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារដទៃទៀតអាចរួមបញ្ចូល:

- ការជ្រើសរើសខុសច្បាប់ ការផ្តល់ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ ការបំភាន់ដោយផ្អែកទៅលើប្រភេទការងារដែលនឹងត្រូវបញ្ចប់។
- ការជួញដូរមនុស្ស សម្រាប់ការកេងប្រវ័ញ្ចផ្លូវភេទ និងកម្លាំងពលកម្ម
- ការធ្វើកិច្ចសន្យាជំនួស
- ការពន្យាពេលបើកប្រាក់ឈ្នួល ការកាត់ប្រាក់ឈ្នួលដោយមិនមានការអនុញ្ញាត្ត ឬការដកហូតទុកប្រាក់ឈ្នួល។
- ការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាដោយមិនត្រឹមត្រូវ ដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុន
- ការដកហូត ឬរក្សាទុកលិខិតឆ្លងដែន ឬឯកសារបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណផ្សេងៗ ដោយនិយោជក ដើម្បីកុំឲ្យធ្វើការផ្សេង ឬរឹតត្បិតសេរីភាពក្នុងការដើរហើររបស់ពលករ។
- ការបង្ខាំងនៅក្នុងផ្ទះរបស់និយោជក ឬនៅកន្លែងធ្វើការ និង
- ការបដិសេធថ្ងៃឈប់សម្រាក

សូចនាករនៃការកេងប្រវ័ញ្ចការងារអាចរួមបញ្ចូល:

- ការធ្វើការច្រើនថ្ងៃ ឬម៉ោងដោយហួសហេតុ
- លក្ខខណ្ឌរស់នៅអាក្រក់
- ការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់
- ការទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលទាប ឬមិនទទួលបានប្រាក់ឈ្នួល
- មិនគោរពច្បាប់ស្តីពីការងារ ឬកិច្ចសន្យាការងារដែលបានចុះហត្ថលេខា
- គ្មានកិច្ចគាំពារសង្គម (កិច្ចសន្យា ធានារ៉ាប់រងសង្គម ។ល)
- លក្ខខណ្ឌការងារអាក្រក់បំផុត
- ការបោកបញ្ឆោតប្រាក់ឈ្នួល និង
- ការមិនទទួលបានការអប់រំ

ការយល់ព្រមទៅលើចំណុចណាមួយ ក្នុងចំណោមលក្ខខណ្ឌទាំងនេះ មិនអាចយកមកធ្វើជាមូលហេតុសមស្របសម្រាប់ធ្វើការបកស្រាយឡើយ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើប្រទេសរបស់អ្នកបានកំណត់ប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមានេះគឺជាការបង្ខំដោយច្បាប់ ដែលជាស្វ័យប្រវត្តិ ត្រូវជំនួសលើកិច្ចព្រមព្រៀង ដែលបានធ្វើរវាងពលករ និងនិយោជក ដើម្បីផ្តល់ការងារដែលមានប្រាក់ឈ្នួលទាបជាង។

ការងារដោយបង្ខំអាចត្រូវបានគេយល់ថា ជាស្ថានភាពមួយដែលការកេងប្រវ័ញ្ចចាប់ផ្តើមកើតឡើងជាទៀងទាត់ ហើយកិច្ចព្រមព្រៀងណាមួយដែលបានធ្វើឡើងពីដំបូង គឺចាត់ទុកជាមោឃៈ ដោយធ្វើការផ្តន្ទាទោស ឬគំរាមកំហែងណាមួយ។ ដើម្បីកំណត់ថា តើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនៃការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ការកេងប្រវ័ញ្ច ឬការងារដោយបង្ខំអ្នកអាចសួរខ្លួនអ្នកនូវសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- ១-តើអ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាត្តិឲ្យឈប់សម្រាក ឬសម្រាកមួយថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាទេ ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ២-តើអ្នកខ្លាចនិយោជករបស់អ្នកបញ្ឈប់ការងារ ប្រសិនបើអ្នកបដិសេធធ្វើការថែមម៉ោង?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ៣-តើអ្នកខ្លាចថាលក្ខខណ្ឌការងាររបស់អ្នក ឬកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ៤-តើប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នកទាបជាងប្រាក់ឈ្នួលអប្បបរមាដែលកំណត់ដោយច្បាប់?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ៥-តើកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើដូចគ្នានឹងកិច្ចការដែលបានព្រមព្រៀងគ្នាដោយផ្ទាល់មាត់ ឬក្នុងកិច្ចសន្យាដែរឬទេ?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាទេ ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ៦-តើមានច្បាប់ស្តីពីការងារណាមួយដែលអ្នកដឹងថានិយោជករបស់អ្នកមិនគោរពតាមដែរឬទេ?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាស ចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ
- ៧-តើនិយោជករបស់អ្នកកាត់ប្រាក់ច្រើនពីប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក ឬដកហូតទុកប្រាក់ឈ្នួលរបស់អ្នក?
  - ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយថាបាទ ឬចាសចូរស្វែងរកជំនួយពីអង្គការដែលមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីនៅក្នុងសៀវភៅនេះ។

៥.៧.២ ការរំលោភបំពានរូបរាងកាយ ចិត្តសាស្ត្រ និងផ្លូវភេទ

- **ការបំពានរាងកាយ**៖ការបង្ខំរាងកាយដែលអាចបង្ករជារបួស ឬការឈឺចាប់លើរាងកាយ
- **ការបំពានដោយពាក្យសម្តី**
- **ការបំពានផ្លូវចិត្ត**៖ អ្នកអាចត្រូវបានគេបំភិតបំភ័យ ឬការគំរាមបញ្ជូនត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ការនាំទៅកាន់នគរបាល ឬនឹងមិនបើកខែអោយ ប្រសិនបើពលករមិនព្រមធ្វើការងារបន្ថែមម៉ោង ឬប្រសិនបើអ្នកបំពេញការងារមិនបានល្អ។ កត្តាទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ និងភ័យខ្លាចក្នុងការបំពេញការងារ។
- **ការបៀតបៀនកេរ៉ែ្ដខ្មាស**:គឺជាបទល្មើសឧក្រិដ្ឋមួយ ដែលអ្នកមិនត្រូវលើកលែងទោសអោយបានឡើយ។ អ្នកអាចត្រូវការជំនួយផ្លូវច្បាប់ ដូច្នេះអ្នកអាចទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់ដើម្បីជួយអ្នក។ អ្នកដែលមានចេតនាបៀតបៀនអាចជា និយោជករបស់អ្នក សមាជិកគ្រួសារនៃនិយោជករបស់អ្នក ឬអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ ការបៀតបៀននេះអាចមាន ៖
  - ការប៉ះពាល់ផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយដែលមិនសមរម្យ
  - ការលែបខាយពាក្យសម្តីដោយមិនសម្សរម្ស
  - ការនិយាយអាសអាភាសផ្លូវភេទ ឬ បង្ហាញរូបភាពមិនសមរម្សផ្សេងៗ
  - ការនិយាយដើម ឬ និយាយបញ្ជិតបញ្ជៀងអំពីផ្លូវភេទរបស់អ្នក
  - ការគូររូបភាពផ្សេងៗ ឬការផ្តល់សញ្ញាណាមួយដែលជាលក្ខណៈការបង្ខ្ជួរមដំណេក
  - ការបំពានផ្លូវភេទ និងការចាប់រំលោភជាដើម
- **ការបំពានផ្លូវភេទ** : ការបំពានផ្លូវភេទ អាចជាពាក្យសម្តី ការសម្លឹងមើល ឬសកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលបង្ខំបុគ្គលម្នាក់ឲ្យពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទទាំងបង្ខំ។

៥.៨ ការដោះស្រាយវិវាទ

នៅពេលខ្លះ ទោះបីជាពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ព្យាយាមបង្កើតនូវទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនិយោជក ឬអ្នករួមការងាររបស់អ្នកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ទំនាស់ឬវិវាទនៅកន្លែងធ្វើការងារនៅតែអាចកើតមានឡើងដែរ។

ចូរចងចាំថា អ្នកមានសិទ្ធិរាយការណ៍ករណីរំលោភបំពានទៅកាន់អាជ្ញាធរពាក់ព័ន្ធ។

១- ប្រសិនបើវាជាវិវាទនៅកន្លែងការងារ (ឧទាហរណ៍ដូចជា ការបើកប្រាក់ឈ្នួលមិនបានគ្រប់ចំនួន ឬការមិនបើកប្រាក់ឈ្នួលអោយ)។ ចូរចងចាំថា ប្រសិនបើអ្នករត់ចោលការងារពីនិយោជករបស់ខ្លួន និយោជករបស់អ្នកអាចលុបចោលលិខិតអនុញ្ញាតការងាររបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងបាត់បង់សិទ្ធិស្នាក់នៅ និងធ្វើការស្របច្បាប់ក្នុងប្រទេសថៃ។ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកប៉ុនប៉ងទៅស្វែងរកការងារធ្វើនៅកន្លែងណាមួយផ្សេងទៀតនៅក្នុងប្រទេសថៃ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងត្រូវប្រឈមក្នុងការចាប់បញ្ជូនត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវគេចាប់បាន។ វាមាននីតិវិធីច្រើនដើម្បីរាយការណ៍ករណីដូចនេះ ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវបញ្ចប់ដោយក្លាយទៅជាពលករខុសច្បាប់នៅក្នុងប្រទេសថៃឡើយ។ អ្នកអាចរាយការណ៍ទៅសង្គមស៊ីវិល ស្ថានទូត ប៉ូលីស ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ឬនាយកដ្ឋានមុខរបរនៃប្រទេសថៃ។

២- ប្រសិនបើវាជាករណីបទល្មើសព្រហ្មទណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរ: ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះ ការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ពាក្យសំដី ឬការបៀតបៀន ផ្លូវភេទ អ្នកត្រូវរាយការណ៍ជាបន្ទាន់តាមតែអាចធ្វើបាន។ អ្នកអាចរាយការណ៍ទៅសង្គមស៊ីវិល ស្ថានទូត ប៉ូលីស ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើស ឬនាយកដ្ឋាន មុខរបរនៃប្រទេសថៃ។ រៀបចំឯកសារអំពីការរំលោភបំពានដែលបានធ្វើទៅលើអ្នក ដោយថតរូបស្លាកស្នាមរបួសផ្សេងៗនៅលើរាងកាយរបស់អ្នក ដោយប្រើម៉ាស៊ីនថត (កាម៉េរ៉ា) ឬទូរស័ព្ទ។ ប្រសិនបើអ្នក មិនមានម៉ាស៊ីនថតរូប សូមកត់ត្រាហេតុការណ៍ នៃការរំលោភបំពាននោះ ដោយបញ្ជាក់ពីកាលបរិច្ឆេទ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ) ពេលវេលា និងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលគេបានប្រើដើម្បីបំពានមកលើអ្នក។

ដូច្នេះដើម្បីដោះស្រាយវិវាទឲ្យបានត្រឹមត្រូវ អ្នកត្រូវអនុវត្តជំហ៊ានដូចខាងក្រោម:

១- **និយាយជាមួយនិយោជក:** ជម្លោះអាចកើតឡើងរវាងអ្នក និងនិយោជករបស់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតរបស់គាត់ ឬរវាងអ្នក និងមិត្តរួមការងាររបស់អ្នក។ ទីមួយ អ្នកអាចព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហារវាងអ្នក និងដៃគូដទៃទៀតដោយផ្ទាល់ខ្លួន។ ដោយសារវាអាចមានបញ្ហាខាងភាសារវាងអ្នក និងនិយោជកអ្នកអាចស្វែងរកជំនួយពីសហការីណាម្នាក់ ដែលនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាថៃ ឬអាចជាមិត្តភក្តិដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការបកប្រែ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាគន្លឹះមួយចំនួន

- **កំណត់ឬសគល់នៃបញ្ហា:** តើនិយោជករំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់អ្នក ឬអ្នកមិនអាចបំពេញការងារស្របតាមកិច្ចសន្យាការងារ? ចូរកំណត់ឬសគល់នៃបញ្ហាមុនអ្នកចាប់ផ្តើមចរចារ។
- **ចូររក្សាភាពស្ងៀតស្ងាត់ និងរួសរាយ:** នៅពេលអ្នកប្រឈមជាមួយនឹងបញ្ហា ឬជម្លោះទាំងនោះ អ្នកត្រូវបានធ្វើឲ្យរំជើបរំជួល និងនិយាយលឿៗ ឬបំពាន។ ចូរនិយាយដោយស្ងាត់ៗ កាយវិការរបស់អ្នកក្នុងការនិយាយនៅពេលចរចារត្រូវតែមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ និងគួរសម។
- **ត្រូវមានចិត្តទូលាយ:** អ្នកអាចឈឺចាប់នឹងអ្វីដែលកើតឡើង ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវបើកចំហចិត្តទទួលយកសំណូមពរពីអ្នកដទៃ។
- **ពិចារណាទៅលើទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃ**
- **ព្យាយាមស្វែងរកឲ្យមានការព្រមព្រៀងគ្នា។** ស្វែងរកវិធីដែលអ្នកអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដោយមិត្តភាព។

២- ស្វែងរកភាគីទី៣ ដើម្បីជួយអន្តរាគម និងដោះស្រាយដូចជា ស្ថានទូតកម្ពុជាប្រចាំនៅប្រទេសថៃ មេធាវីថៃ តំណាងអង្គការវិជ្ជាជីវៈ និងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ

៣- ដោះស្រាយតាមនីតិវិធីច្បាប់: ដាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ចដូចជាក្រសួងការងារថៃ ឬស្ថានទូតកម្ពុជាប្រចាំប្រទេសថៃជាដើម។ ពាក្យបណ្តឹងផ្លូវការអាចត្រូវបានដាក់ប្តឹងជាមួយ អាជ្ញាធរដូចជានាយកដ្ឋានមុខរបរ ឬស្ថានទូតកម្ពុជា។ ពួកគេនឹងចាប់ផ្តើម ស៊ើបអង្កេតទៅលើពាក្យបណ្តឹងរបស់អ្នក។ វិវាទដែលឈានដល់កម្រិតនេះ នឹងអាចត្រូវបានដោះស្រាយ និងអាចជាលទ្ធផល នៅក្នុងការសម្រេចមួយ ដែលទាមទារតាមផ្លូវច្បាប់ឲ្យភាគីផ្សេងទៀតឆ្លើយតបនឹងបញ្ហាដែលបានលើកឡើងនៅក្នុងពាក្យបណ្តឹង។ ឧទាហរណ៍ អាជ្ញាធរអាចរកឃើញការរំលោភបំពានច្បាប់ និងដាក់ទណ្ឌកម្មទៅលើអ្នករំលោភបំពាន។ យន្តការដំណោះស្រាយវិវាទនេះ គឺត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅពេលដែលវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដូចជាការចរចារ ឬការសម្របសម្រួលមិនអាចដោះស្រាយវិវាទនេះបាន។

មេរៀនទី ៦
ការគ្រប់គ្រងប្រាក់

ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ គឺជាជំនាញមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែរៀននៅក្នុងជីវិត និងជាពិសេស វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ ដើម្បីយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការសន្សំ និងដើម្បីអាចសន្សំដោយទៀងទាត់។ ពេលខ្លះវាមានការពិបាកក្នុងការសន្សំលុយ ប៉ុន្តែអ្នកតែងតែអាចសន្សំវាម្តងបន្តិចៗ នៅពេលដែលអ្នកដឹងថាតើអ្នកត្រូវចំណាយប្រាក់ទៅលើអ្វីខ្លះ ដោយរបៀបណា? ដូច្នេះ បើអ្នកចង់រៀបចំដើម្បីស្ថានភាពបន្ទាន់ណាមួយ ដូចជាសងបំណុលឬផ្តល់អោយគ្រួសារ ឬក៏សន្សំដើម្បី អនាគតអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងប្រាក់របស់អ្នក។ វាមិនមានបញ្ហាថាតើអ្នកមានប្រាក់ប៉ុណ្ណោះនោះទេ ជំនាញគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជួយអ្នកក្នុងការសន្សំ។

៦.១ តើអ្វីទៅជាការគ្រប់គ្រងប្រាក់?

ក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រាក់របស់ខ្លួន គឺពលករត្រូវដឹងថាតើខ្លួនមានប្រាក់ប៉ុន្មាន ? តើអាចចំណាយអស់ប៉ុន្មាន? ត្រូវចំណាយដោយរបៀបណា? ហើយតើត្រូវទុកតាមខ្លួនប៉ុន្មាន នៅពេលដែលពលករត្រូវ ការវាសម្រាប់រយៈពេលដែលធ្វើការនៅប្រទេសថៃនោះ? ដើម្បីគ្រប់គ្រងប្រាក់ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការសំលឹងមើលទៅអនាគត និងពិនិត្យមើលថាតើពលករចង់ធ្វើអ្វីជាមួយនឹងប្រាក់ទាំងនេះ។ គោលបំណងរបស់ពលករគឺត្រូវចំណាយអោយតិចជាងចំណូល ដូច្នេះទើបពលករអាចសន្សំប្រាក់បាន។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះសម្រាប់ពលករក្នុងការប្រើប្រាស់លុយសន្សំទាំងនេះ ៖

- សងបំណុល
- ទិញដី
- សង់ផ្ទះថ្មីមួយ
- អោយកូនចូលរៀន
- រៀនជំនាញវិជ្ជាជីវៈ
- ចាប់ផ្តើមពាណិជ្ជកម្មខ្នាតតូច

ការរក្សាថវិកាផ្ទាល់ខ្លួន ឬផែនការហិរញ្ញវត្ថុមួយ គឺជាគន្លឹះសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងប្រាក់ដ៏ល្អមួយ ពីព្រោះវាកំណត់ចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកត្រូវចំណាយជារៀងរាល់ខែ។ ថវិកាទៀងទាត់នឹងធ្វើអោយពលករ អាចកំណត់ការចំណាយសំខាន់ៗទាំងអស់របស់ខ្លួន ហើយនឹងផ្តល់អោយពលករនូវលទ្ធភាពគណនាអោយបានពិតប្រាកដនូវចំនួនទឹកប្រាក់ដែលពលករអាចទុកសម្រាប់សន្សំ។

៦.២ ចំណូល និងចំណាយ

ក-អ្វីទៅជាចំណូល?

ចំណូលគឺជាសាច់ប្រាក់ (តាមធម្មតា) ឬជាវត្ថុដទៃទៀត (ដោយកម្រ) ដែលមានតម្លៃអាចប៉ាន់ស្មានបានដែលពលករទទួលបានពីកម្រៃ ឬប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងារ ឬផលិតផលដែលពលករបានបំពេញអោយនិយោជក។

ខ-អ្វីទៅជាចំណាយ?

ចំណាយគឺជាសាច់ប្រាក់ដែលពលករបានចាយ។ ចំណាយទាំងអស់មិនមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាទេ។ ចំណាយខ្លះគឺវាចាំបាច់ (តម្រូវការ) នៅពេលដែលចំណាយខ្លះទៀត គឺសម្រាប់ផាសុកភាពរបស់យើង (ចង់)។ ចំណាយខ្លះកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ខ្លះកើតឡើងម្តងក្នុងមួយខែ ហើយខ្លះកើតឡើងម្តងក្នុងមួយឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើពលករចាយលើស (ចំណាយច្រើនជាងចំណូល) ពលករនឹងគ្មានសល់ប្រាក់សម្រាប់សន្សំ ហើយអាចនឹងជាប់ជំពាក់បំណុលគេថែមទៀត។

គ-ការត្រួតពិនិត្យចំណាយ

មធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោយមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធិភាពជាច្រើន ក្នុងការត្រួតពិនិត្យចំណាយរបស់អ្នកគឺការបង្កើតថវិកាផ្ទាល់ខ្លួនដូចខាងក្រោម ៖

- ១-ពលករត្រូវគណនាប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្លួន ថាតើខ្លួនអាចរកប្រាក់ចំណូលចូលបានប៉ុន្មាន? ប្រាក់ឈ្នួលប្រចាំខែ និងប្រាក់ចំណូលផ្សេងៗរបស់ពលករ គឺជាថវិកាប្រចាំខែសរុបរបស់ពលករ។
- ២-ពលករត្រូវបង្កើតតារាងមួយស្តីពីចំណាយសរុបប្រចាំខែរបស់ខ្លួន ដូចជាចំណាយលើចំណីអាហាររបស់របរប្រើប្រាស់ ការធ្វើដំណើរ ការកំសាន្ត។ល។
- ៣-ពលករអាចមានខ្ជង់ចំណាយថ្មីផ្សេងទៀត ប្រសិនបើចាំបាច់ដូចជា ៖
  - ការចំណាយលើការបង់រំលោះ
  - ការសន្សំបន្ទាន់ : ការមានមូលនិធិបន្ទាន់មួយនឹងជានាថាអ្នកមានទឹកប្រាក់ដែលអាចប្រើបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាចៃដន្យណាមួយ (ឧទាហរណ៍ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់មានជំងឺ ចំណាយទៅលើបុណ្យសព។ល។)
- ៤-គណនាប្រាក់ដែលនៅសល់ : បន្ទាប់ពីបានដឹងចំណូល និងចំណាយប្រចាំខែ ពលករអាចចាប់ផ្តើមកំណត់ថាតើខ្លួនត្រូវទុកប្រាក់ប៉ុន្មានសម្រាប់ជាប្រាក់សន្សំ ឬប្រាក់បញ្ញើ? ប្រសិនបើចំណូលច្រើនជាងចំណាយ ពលករអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់ដែលនៅសល់នេះ សម្រាប់ផែនការសន្សំរបស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើចំណូលតិចជាងចំណាយ ពលករត្រូវកាត់បន្ថយចំណាយរបស់ខ្លួនអោយបានទាបបំផុតទៅតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។
- ៥-រក្សាកំណត់ត្រា : ប្រសិនបើពលករចង់អោយមានហេតុផល និងអនុវត្តទៅតាមផែនការរបស់ខ្លួនវាជាការត្រឹមត្រូវណាស់ក្នុងការរក្សាកំណត់ត្រាជាបន្តបន្ទាប់នូវរាល់ការចំណាយ ចំណូល និងសន្សំទាំងអស់របស់ខ្លួន។
- ៦-ការសន្សំ : ត្រូវកាត់បន្ថយចំណាយដែលមិនចាំបាច់ដូចជា ទិញសុរា ដើរលេង ចូលក្លឹប ឬរបស់មិនចាំបាច់។
- ៧-មិនត្រូវចងការប្រាក់ ដើម្បីយកទៅទិញសំភារៈដែលមិនចាំបាច់

៦.៣ ការបើក និងប្រើប្រាស់គណនីធនាគារ

ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ជាច្រើនអាចជួបបញ្ហាមិនចេះឆែកគណនីធនាគាររបស់ខ្លួន ឬក៏មិនដឹងថា តើខ្លួនមានសល់ប្រាក់ប៉ុន្មាននៅក្នុងគណនីរហូតដល់ពេលបញ្ចប់កិច្ចសន្យា។

រក្សាប្រាក់នៅក្នុងផ្ទះអាចមិនមែនជាគំនិតដ៏ល្អទេ ពីព្រោះវាអាចបាត់បង់យ៉ាងងាយ ត្រូវបានគេលួច ភ្លើងឆេះ បំផ្លាញដោយទឹកជំនន់ ឬពួកសត្វកកេរស៊ី។ ការរក្សាប្រាក់ក្នុងបន្ទប់ស្នាក់នៅក៏អាចជាការប្រថុយប្រថានផងដែរ ពីព្រោះមនុស្សដែលស្នាក់នៅរួមបន្ទប់ជាមួយអាចមានគំនិតទុច្ចរិត និងលួចប្រាក់សន្សំរបស់អ្នក។

ធនាគារ និងស្ថានប័នមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ គឺជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត ក្នុងរក្សាប្រាក់របស់អ្នក។ ជាបន្ថែមទៀត អ្នកអាចចំណេញការប្រាក់ថែមទៀត។ ចូរស្នើជំនួយពីនិយោជករបស់អ្នកអោយជួយបើកគណនីធនាគារ។ បន្ទាប់ពីបើកគណនីធនាគាររួចហើយ ពលករត្រូវបានគេចេញអោយនូវលេខសំគាល់កាតអេធីអ៊ីម (ម៉ាស៊ីនបើកប្រាក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ) ផ្ទាល់ខ្លួន។ កាតអេធីអ៊ីម គឺជាកាតដែលចេញដោយធនាគារមួយដែលអាចប្រើជាមួយម៉ាស៊ីនបើកប្រាក់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ សម្រាប់ ប្រាក់ដក ប្រាក់ឆែកព័ត៌មានគណនី។

លេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន

នៅពេលដែលពលករទទួលបានកាតអេធីអ៊ីម ពលករនឹងជ្រើសរើសលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬប្រហែលជាធនាគារអាចជ្រើសរើសសម្រាប់អ្នក។ លេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនគឺជាទូទៅមានលេខបួនខ្ទង់ ដែលពលករត្រូវចងចាំលេខសម្ងាត់របស់ខ្លួន ហើយមិនត្រូវអោយអ្នកដទៃដឹងលេខសំងាត់នេះជាដាច់ខាតទោះបីជានិយោជកក៏ដោយ។

ក-របៀបប្រើប្រាស់កាតអេធីអ៊ីម

- ស៊ីកបញ្ចូលកាតអេធីអ៊ីមរបស់អ្នកទៅក្នុងម៉ាស៊ីន
- ជ្រើសរើសភាសា
- វាយលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក បន្ទាប់មកវាយអក្សរ Enter ។ ចូរប្រយ័ត្ន កុំអោយនរណាម្នាក់ឃើញលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសសេវា

ខ-ការផ្ញើប្រាក់នៅតាមម៉ាស៊ីនអេធីអ៊ីម

- ស៊ីកបញ្ចូលកាតអេធីអ៊ីមរបស់អ្នកទៅក្នុងម៉ាស៊ីន
- វាយទឹកប្រាក់ដែលអ្នកនឹងផ្ញើ។ បញ្ជាក់ពីចំនួនទឹកប្រាក់
- ដាក់ស្រោមសំបុត្រទៅក្នុងប្រអប់ផ្ញើប្រាក់ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនបើកវា។ បំពេញស្រោមសំបុត្រអោយបានមុនពេល។
- កត់សំគាល់ថា ម៉ាស៊ីនអេធីអ៊ីមខ្លះនឹងមិនអនុញ្ញាតអោយអ្នកផ្ញើប្រាក់ទេ។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកត្រូវរកម៉ាស៊ីនមួយទៀត នៅសាខាផ្សេងមួយទៀត។

គ-ការដកប្រាក់:

- វាយចំនួនទឹកប្រាក់ដែលអ្នកចង់ដក
- ម៉ាស៊ីនភាគច្រើនបើកលុយអោយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់កំណត់។ អ្នកអាចត្រូវបានផ្តល់នូវជំរើសមួយរវាងទឹកប្រាក់រួម ឬអ្នកអាចត្រូវបានគេស្នើអោយចុចលេខ ដែលជាពហុគុណនៃ ២០ (២០ ៤០ ៦០ ៨។ល)
- យកលុយនៅពេលដែលទ្វារបើក។ ដាក់វាភ្លាមទៅក្នុងកាបូបដាក់លុយរបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសថាតើអ្នកត្រូវការប្រតិបត្តិការបន្ថែមណាមួយទៀតទេ ? ជ្រើសរើស បាទ/ចាស ឬទេ
- ជ្រើសរើសថាតើអ្នកចង់បានបង្កាន់ដៃដែររឺទេ? ជ្រើសរើស បាទ/ចាស ឬទេ។ យកបង្កាន់ដៃ ប្រសិនបើអ្នកស្នើសុំវា។ ចូរពិចារណាថា បង្កាន់ដៃអាចបង្ហាញរបាយការណ៍នៃគណនីរបស់អ្នកដល់អ្នកដទៃដែលអាចព្យាយាមយកចំណេញពីអ្នក។ ចូរកុំបោះចោលក្រដាសបង្កាន់ដៃ ប្រសិនបើអ្នកមិនត្រូវការវា។
- រង់ចាំ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនដំណើរការប្រតិបត្តិការរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនស្រែក ចូរយកកាត លុយ និងបង្កាន់ (ប្រសិនបើមាន) របស់អ្នក។ ជានិច្ចកាលត្រូវច្បាស់ថា អ្នកមានទាំងលុយ និងកាត់។
- ប្រើប្រាស់បង្កាន់ដៃ ឬកត់ចំណាំប្រតិបត្តិការ
- ប្រសិនបើអ្នកវាយលេខខុស ឬអ្នកចុចជម្រើសប្រតិបត្តិការដែលអ្នកមិនចង់បាន ចូរចុចលើអក្សរ Cancel ឬ no ។ ម៉ាស៊ីនភាគច្រើននឹងសួរអ្នកថាតើវាត្រឹមត្រូវដែររឺទេ? ដើម្បីទុកឱកាសឱ្យអ្នក សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរប្រតិបត្តិការរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅតែមិនច្បាស់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់អេធីអឹម ចូរអ្នកទៅកាន់ធនាគារ ឬសាកសួរនិយោជិតណាម្នាក់ ឬសាកសួរនរណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿថានឹងជួយអ្នក។

ឃ-កំណត់ចំណាំ

- ប្រសិនបើអ្នកបាត់កាតរបស់អ្នក ឬប្រសិនបើវាត្រូវបានគេលួច អ្នកត្រូវរាយការណ៍ទៅ ធនាគាររបស់អ្នកភ្លាម។
- ជានិច្ចកាលត្រូវចងចាំដើម្បីយកកាតចេញពីម៉ាស៊ីនមកវិញ។ យកវាចេញឱ្យបានលឿននៅ ពេលដែលវាលៀនចេញមក។ ប្រសិនបើនៅក្នុងម៉ាស៊ីនយូរជាង ៣០វិនាទី បន្ទាប់ពីប្រតិបត្តិការត្រូវបានបញ្ចប់ ម៉ាស៊ីននឹងលេបវាចូលវិញ ដើម្បីការពារវាកុំឱ្យគេលួច។ ប្រសិនបើម៉ាស៊ីនអេធីអឹមដែលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់វាមិនមែនជារបស់ធនាគាររបស់អ្នក វាមិនទំនងថាម៉ាស៊ីននោះនឹងផ្តល់កាតឱ្យអ្នកវិញទេ អ្នកត្រូវទៅធនាគាររបស់អ្នកដើម្បីឱ្យគេចេញកាតថ្មីមួយទៀតឱ្យអ្នក។
- ទៅកន្លែងម៉ាស៊ីនអេធីអឹមនៅអំឡុងពេលថ្ងៃ វាមានមនុស្សច្រើន ប៉ុន្តែវាមានសុវត្ថិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការទៅពេលយប់ចូរជ្រើសរើសទីតាំងម៉ាស៊ីនអេធីអឹមដែលមានភ្លើងភ្លឺច្បាស់ល្អ ហើយហៅនរណាម្នាក់ទៅជាមួយអ្នក។ ប្រសិនបើទីតាំងនោះហាក់ដូចជា មិនមានសុវត្ថិភាពជាពិសេស ប្រសិន អ្នកព័ទ្ធជុំវិញដោយជនសង្ស័យ (ពួកគេអាចធ្វើដូចជាស្និទ្ធស្នាលផងដែរ) ឬក៏អ្នកគិតថាវាមិនមានផាសុខភាពដោយហេតុផលណាមួយចូរចាកចេញភ្លាម។
- ប្រសិនបើភ្លេចលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួន ឬវាយលេខកូដខុស អ្នកនឹងត្រូវបានគេផ្តល់ឱកាស ដើម្បីកែវិញមួយដង ឬពីរដង ប៉ុន្តែកំហុសក្រោយៗមកទៀត ម៉ាស៊ីននឹងលេបកាតរបស់អ្នក ហើយអ្នកត្រូវទៅធនាគាររបស់អ្នក ដើម្បីបើកកាតនោះវិញ ឬធ្វើថ្មីមួយទៀត។ ជាទូទៅ វាលឿនជាងក្នុងការទទួលលេខសំគាល់ផ្ទាល់ខ្លួនថ្មី ឬលេខដែលភ្លេចនៅពេលដែលអ្នកមានកាត់នៅនឹងដៃ។

៦.៤ ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ (ប្រាក់បញ្ញើ)

ការបារម្ភមួយក្នុងចំណោមការបារម្ភធំៗ ជាច្រើនអាចជាការរកឃើញមធ្យោបាយដែលមានសុវត្ថិភាព និងចំណាយតិច ដើម្បីផ្ញើរប្រាក់ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំដែលមានប្រយោជន៍ទាក់ទងទៅនឹងប្រាក់បញ្ញើ ៖

- ✱ កុំផ្ញើទៅផ្ទះនូវចំណូលទាំងអស់ដែលអ្នករកបាន សម្រាប់ការចំណាយរបស់គ្រួសារ។ ចូរប្រាកដថា អ្នករក្សាលុយខ្លះ សម្រាប់ការសន្សំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ គ្រួសាររបស់អ្នកអាច ចំណាយលុយដែលជាប្រាក់បញ្ញើទាំងអស់ ដូច្នេះ នៅពេលដែលអ្នកត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ អ្នកនឹងមិនមានលុយសម្រាប់ប្រើប្រាស់ទេ។ អ្នកក៏គួរតែលើកទឹកចិត្តគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យចាយវាយដោយប្រយ័ត្នប្រយែង និងសន្សំដើម្បីអនាគត។
- ✱ កុំផ្ញើលុយតាមប៉ុស្តិ៍ប្រៃសណីយ៍។ អ្នកនឹងមិនមានភសត្តុតាងថាលុយត្រូវបញ្ជូន ហើយនឹងមិនមាននរណាម្នាក់ទទួលខុសត្រូវចំពោះការបាត់បង់ ឬលួចដែលអាចកើតមានឡើង។ វាមានឧបករណ៍ ដែលអាចដឹងបានអំពីក្រដាសប្រាក់នៅក្នុងស្រោមសំបុត្រដែលគេបិទបោះត្រា។ ការផ្ញើរប្រាក់ប្រភេទនេះ ក៏អាចត្រូវបានគេចាត់ទុកថាខុសច្បាប់ផងដែរ។
- ✱ **ពិនិត្យតម្លៃផ្ញើតាមប្រព័ន្ធធនាគារ ប្រតិបត្តិការផ្ញើរប្រាក់ ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មផ្ញើប្រាក់ដទៃទៀត អ្នកជ្រើសរើសការប្រើប្រាស់ ដែលអ្នកត្រូវសម្រេចជ្រើសរើសប្រព័ន្ធណាមួយមុននឹងផ្ញើប្រាក់។**

៦.៤.១ ការផ្ញើប្រាក់តាមប្រព័ន្ធធនាគារ

ធនាគារគឺជាជម្រើសដ៏ល្អមួយសម្រាប់ផ្ញើប្រាក់ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមប្រើប្រើប្រាស់តែធនាគារណាដែលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ ដូចជា អេស៊ីលីដា កាណាឌីយ៉ា ឬមេប៊ែង។ ធនាគារអេស៊ីលីដា មានបណ្តាញធំជាងគេសម្រាប់តំបន់ជនបទ (២១៦សាខា នៅក្នុង២៤ រាជធានី-ខេត្ត) ហើយគឺជាធនាគារកម្ពុជាទី១ សម្រាប់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍កម្ពុជានៅបរទេស តាមរយៈភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្ញើប្រាក់របស់ខ្លួន។ នៅខណៈពេលដែលធនាគារអេស៊ីលីដាមិនមានការិយាល័យសាខា នៅក្នុងប្រទេសថៃ ពលករអាចផ្ញើរប្រាក់ទៅធនាគារអេស៊ីលីដាតាមរយៈធនាគារណាមួយនៅក្នុងប្រទេសថៃ ដោយប្រើប្រាស់ការណែនាំស្តីពីប្រាក់បញ្ញើរបស់ធនាគារអេស៊ីលីដា។

វាជាការប្រសើរសម្រាប់ការផ្ញើលុយតាមអេឡិចត្រូនិច។ ជាទូទៅ ប្រតិបត្តិការនេះ គឺថោកជាង និងលឿនជាង ប្រសិនបើទាំងអ្នកផ្ញើ និងអ្នកទទួលមានគណនីនៅក្នុងធនាគារដូចគ្នា។ អ្នកត្រូវតែដឹងច្បាស់អំពីព័ត៌មានលំអិតនៃគណនីធនាគាររបស់អ្នកទទួល បើមិនដូច្នេះទេ លុយអាចត្រូវបានផ្ញើខុសទៅគណនីផ្សេងទៀត ដែលអាចនឹងមិនមានឱកាសទទួលវាមកវិញបាន។

៦.៤.២ ការផ្ញើរប្រាក់តាមប្រតិបត្តិការផ្ទេរប្រាក់

ការប្រើប្រាស់ភ្នាក់ងារផ្ទេរប្រាក់ដូចជា វេសស្ទឹនញ្ជូនញ្ជៀន ហើយម៉ានីក្រាម គឺជាជម្រើសមួយផ្សេងទៀត។ នៅពេលដែលប្រើប្រាស់ភ្នាក់ងារផ្ទេរលុយ អ្នកតែងតែត្រូវប្រាកដថាអ្នកទទួលដឹងថាលុយត្រូវបានផ្ញើ ហើយអាចទទួលវាដោយរបៀបណា។ ចូររកវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព និងសន្តិសុខសម្រាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ វាកំណត់អំពីលទ្ធភាពដែលលុយរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេលួច ឬបាត់បង់។ ព័ត៌មានលំអិតដែលកំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកទទួលត្រូវតែបានកែតម្រូវ ហើយអ្នកទទួលត្រូវតែធ្វើឯកសារខ្លះ ដែលបញ្ជាក់អំពីអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន។

ធនាគារ និងក្រុមហ៊ុនប្រាក់បញ្ញើ គឺកំពុងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនអេធីអឹម ហើយទូរស័ព្ទចល័ត ដើម្បីផ្ញើប្រាក់។ ប្រតិបត្តិការរៀបនេះអាចលឿនជាង ហើយ/ឬ ថោកជាង។

ធនាគារ និងក្រុមហ៊ុនប្រាក់បញ្ញើគិតថ្លៃឈ្នួលសម្រាប់ប្រតិបត្តិរបស់ពួកគេ និងសម្រាប់ការដូររូបិយប័ណ្ណ។ ជាទូទៅ ការដូររូបិយប័ណ្ណគឺមិនអាចចៀសវាងបាន។ តម្លៃឈ្នួលនេះនឹងប្រែប្រួលទៅតាមធនាគារ និងការទាក់ទងគ្នារបស់ធនាគារ និងអ្នកទទួល និងចំនួនទឹកប្រាក់ដែលត្រូវផ្ទេរ។ ធនាគារគឺ យកថ្លៃឈ្នួលថោកជាងសេវាកម្មនានា ដូចជា ម៉ានីក្រាម ឬវេសស្ទឹនញ្ជូនញ្ជៀន នៅពេលដែលផ្ទេរប្រាក់ច្រើន។ ការផ្ទេរប្រាក់ច្រើន គឺវាមានថ្លៃឈ្នួលខ្ពស់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងធ្វើវាតែមួយលើកទេ ថ្លៃឈ្នួលនឹងថោកជាងការផ្ទេរច្រើនដង ដែលមានទឹកប្រាក់តិច។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ថ្លៃឈ្នួលអាចនឹងនៅដដែល សម្រាប់ទឹកប្រាក់ក្នុងចំនួនកំណត់ជាក់លាក់មួយ។

៦.៤.៣ ការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន

ពលករអាចផ្ញើប្រាក់ទៅផ្ទះតាមរយៈទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន។ ពលករអាចជូនដំណឹងទីភ្នាក់ងារ ឬដៃគូទីភ្នាក់ងារនៅក្នុងប្រទេសថៃ អំពីទឹកប្រាក់ដែលអ្នកចង់ផ្ញើ។ បន្ទាប់មក ទីភ្នាក់ងារនឹងជូនដំណឹងមកការិយាល័យកណ្តាលរបស់ខ្លួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាអំពីចំនួនទឹកប្រាក់ដែលបានផ្ញើ។ ទីភ្នាក់ការជ្រើសរើសនឹងជូនដំណឹងទៅក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករថាប្រាក់បានផ្ញើមកដល់។ ក្រុមគ្រួសារ របស់ពលករអាចមកកាន់ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសដើម្បីទទួលប្រាក់បញ្ញើ ឬក៏អាចស្នើឲ្យបញ្ជូនប្រាក់បញ្ញើ នេះទៅឲ្យពួកគាត់នៅស្រុកកំណើត។ នៅពេលដែលទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនបានប្រគល់ប្រាក់ បញ្ញើជូនក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករម្តង។ ភាគច្រើនទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនទាំងនោះ បានថតរូបសមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់ពលករដែលមកទទួលប្រាក់បញ្ញើ ដើម្បីទុកជាភស្តុតាងថាក្រុមគ្រួសារបានទទួលប្រាក់បញ្ញើពិតប្រាកដមែន។

៦.៤.៤ ការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈប្រព័ន្ធក្រៅផ្លូវការ

ភ្នាក់ងារ ឬអ្នកដែលផ្តល់សេវាកម្មផ្ទេរប្រាក់មិនផ្លូវការដែលមិនមានធានាខាងសុវត្ថិភាព រួមមាន៖

- ភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករ មិត្តភក្តិ គ្រួសារ
- ការផ្ទេរប្រាក់តាមប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទ
- អ្នកផ្តល់សេវាដឹកជញ្ជូន: តាក់ស៊ី ឡានក្រុង

មុននឹងផ្ញើប្រាក់ អ្នកត្រូវស្វែងយល់ពីតម្លៃនៃការផ្ញើប្រាក់។ ត្រូវតែការផ្ញើប្រាក់តាមរយៈសេវាកម្ម ដែលអាចជឿទុកចិត្តបាន។

មេរៀនទី ៧

សុខភាព និងអនាម័យ

៧.១ ជម្ងឺនឹកផ្ទះ

ជម្ងឺនឹកផ្ទះគឺដោយសារការគិតផ្តោតតែលើផ្ទះ។ មានទុក្ខសោកខ្លាំង និងចំណង់គិតអំពីការបាត់បង់អ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ស្គាល់ និងធ្លាប់មានសុវត្ថិភាព។ ភាគច្រើនបំផុតអំពីការឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្តិ ប៉ុន្តែវាក៏អំពីការឃ្លាតឆ្ងាយពីទីកន្លែង និងទំលាប់ ហើយសន្ទ្ធ ត់ថាជីវិតគ្រួសារកំពុងបន្ត ដោយគ្មានរូបអ្នក។ វាជាធម្មជាតិត្រូវមានរយៈពេលកែតំរូវមួយ នៅពេលអ្នកចាកចេញពីផ្ទះ។ ដោយបានជួបប្រទះមនុស្សផ្សេង និងវត្ថុផ្សេងដ៏ទៃទៀតដែលអាចឱ្យមានការរំភើប និងមានភាពតានតឹងអារម្មណ៍នៅពេលជាមួយគ្នា។ ដំណឹងល្អគឺថាជម្ងឺនឹកផ្ទះអាចបាត់បង់ទៅវិញ ជាយថាហេតុ ខណៈពេលដែលអ្នកបានមានទំលាប់ជាលំដាប់លំដោយក្នុងកន្លែងថ្មី អ្នកកាន់តែមានផាសុខភាពឡើង។

វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទប់ទល់ជម្ងឺនឹកផ្ទះរួមមាន ៖

- ត្រូវរក្សាអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន ៖ ផ្តោតលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងទទួល។ ជំនួសដោយការគិតអំពីអ្វី ដែលអ្នកកំពុងបាត់បង់ ផ្តោតលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងទទួលបានពីការនៅឆ្ងាយ។ គិតអំពីបទពិសោធន៍ថ្មីៗដែលអ្នកអាចចែករំលែកជាមួយមិត្តភ័ក្តិ និងគ្រួសារនៅពេលអ្នកត្រឡប់មកវិញ។
- ត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនងមកផ្ទះតាមរយៈបណ្តាញសង្គម ដូចជាសំបុត្រ ទូរស័ព្ទ និងអ៊ីងធើណែត (Internet) ។
- ត្រូវថែរក្សាខ្លួនអ្នក ៖ ញ៉ាំអាហារឲ្យច្រើន គេងឲ្យគ្រប់គ្រាន់ និងហាត់ប្រាណ។ ប្រការទាំងនេះ សំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ត្រូវព្យាយាមបង្កើតដំណើរការទៀងទាត់ឲ្យបានឆាប់រហ័ស។ ធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងការងារ និងពេលលំហែរ។
- ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទង ៖ និយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ជម្ងឺនឹកផ្ទះជាធម្មជាតិ វាមិនធ្វើឲ្យអ្នកទន់ខ្សោយទេ គ្រាន់តែឲ្យអ្នកបានជួបប្រទះនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសន្តិសុខក្នុងការលំនៅដ្ឋានអ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ជាប្រការមួយល្អណាស់ ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាអ្នកមិនអាចទប់ទល់បាន ត្រូវនិយាយទៅកាន់មិត្តភ័ក្តិ ឬនិយោជក។ ជាសំខាន់ត្រូវបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់អ្នកជាជាងរក្សាទុកក្នុងចិត្ត។
- ទទួលការសប្បាយពីវត្ថុផ្សេងៗអំពីបរិយាកាសប្លែក។ ត្រូវទទួលស្គាល់ថាវត្ថុមានភាពខុសគ្នា ប៉ុន្តែភាពសុខគ្នាមិនមែនអាក្រក់ ឬខុសទេ។ ដើររកកន្លែង និងសកម្មភាពសប្បាយៗដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែមានផាសុខភាព និងអាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពអ្នក។
- ត្រូវយកជាមួយខ្លួននូវវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍។ ខ្ចប់វត្ថុពិសេសដែលឲ្យអ្នកនឹកឃើញផ្ទះ និងឲ្យអ្នកមាន ផាសុខភាពដូចជាខ្នើយ រូបសត្ត រូបភាព ឬតន្ត្រីរបស់អ្នក។
- ទុកពេល : ការជំនះជម្ងឺនឹកផ្ទះជាដំណើរការតាមលំដាប់លំដោយសំរាប់មនុស្សជាច្រើន។ ដោយសន្ទ្ធ ត់ថា ការសំរបខ្លួនទៅតាមស្ថានភាពថ្មីមានការពិបាក និងត្រូវចំណាយពេលច្រើន។ ត្រូវបណ្តោយខ្លួនអ្នកតាមនោះ ហើយគិតថ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាអ្នកនៅក្នុងផ្ទះមួយដែលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះអ្នក។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើជម្ងឺនឹកផ្ទះនៅតែកើតឡើង ហើយជ្រៀតជ្រែកការងារទំនាក់ទំនង ឬប៉ះពាល់ដល់សុខភាព អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យពិគ្រោះយោបល់។
- ការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដើម្បីការងារ អាចនាំមានស្ត្រេស។ អ្នកត្រូវតែព្យាយាមស្វែងរកវិធី ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាស្ត្រេស ឧទាហរណ៍ ការហាត់ប្រាណ មានភាពជឿជាក់ ចំណាយពេលវេលានៅជាមួយមិត្តភក្តិថ្មី និយាយទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក ឬចូលរួមសកម្មភាពដទៃទៀតដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ ចូរកុំយកស្រាមកធ្វើជាវិធីដោះស្រាយភាពតានតឹង និងភាពក្រៀមក្រំ។

៧.២ សុខភាព និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់ខ្លួនឲ្យបានល្អ ពលករត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ និងអនុវត្តឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនទៅតាមការណែនាំមួយចំនួនដូចខាងក្រោម:

- ដុសសំអាតធ្មេញរបស់អ្នក ២ទៅ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ សំអាតធ្មេញជាប្រចាំនឹងជួយជំរះចេញនូវ កំទេចកំទីអាហារ និងមេរោគដែលអាចធ្វើឲ្យធ្មេញរបស់អ្នកខូច។ ចងចាំថា ត្រូវផ្លាស់ប្តូរប្រាស់ដុសធ្មេញអោយបានទៀងទាត់។
- ងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រើសាប៊ូដុំ ឬសាប៊ូទឹកជាមួយនឹងទឹកជំរះនូវភាពកង្វក់ ញើស និងមេរោគដែលធ្វើឲ្យខ្លួនអ្នកធុំក្លិន។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកកក់សក់របស់អ្នកជាប្រចាំដើម្បី រក្សាភាពស្អាត និងមិនមានប្រេង។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកតែងតែប្រើសំលៀកបំពាក់ដែលបោកស្អាត។ ចងចាំថាត្រូវផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ខាងក្នុង និងស្រោមជើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- លាងសំអាតដៃរបស់អ្នក បើចាំបាច់ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកប្រើប្រាស់បង្គន់ និងមុនបរិភោគ ឬចំអិនអាហារ។ ប្រើប្រាស់ទឹក និងសាប៊ូ និងជូតដៃរបស់អ្នកឲ្យស្អាតជាមួយនឹងកន្សែង។
- សំអាតក្រចកដៃរបស់អ្នកកុំឲ្យមានធូលី និងកាត់តំរឹមបើចាំបាច់។
- ខ្ជប់មាត់នឹងក្រដាសអនាម័យ ឬកន្សែងដៃនៅពេលកណ្តាស់ ឬក្អកដើម្បីជៀសផុតពីមេរោគ។ ប្រើក្រដាស់អនាម័យពេលអ្នកញើសសំបោរ។
- កាត់សក់របស់អ្នកអោយបានទៀងទាត់ អោយមានរបៀបរៀបរយល្អ។
- សំអាត និងទុកដាក់របស់របរឲ្យមានរបៀបរៀបរយ សំអាត់បន្ទប់របស់អ្នក និងទីកន្លែងរួមឲ្យបានទៀងទាត់រួមទាំងចង្ក្រានបាយ និងបន្ទប់ទឹកផងដែរ។
- កុំចោលសំរាមរបស់អ្នកនៅលើដី។ យកសំរាមទៅចោលជាប្រចាំ ព្រោះវានឹងគរច្រើនឡើងៗ ដើម្បីជៀសវាងរុយ និងសត្វល្អិតមករោម ដែលនាំមកនូវបាក់តេរីផ្សេង។
- សំអាតកំរាលឥដ្ឋ និងយករបស់ចេញពីផ្លូវដើរ។
- សំអាតទឹកដែលកំពប់ ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកផ្សេងរអិលដួល។ សូមរក្សាចង្ក្រានបាយ និងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នកអោយបានស្អាតពីបាក់តេរី និងដើមហេតុនៃប្រភពមេរោគផ្សេង។ សំអាត់លើផ្ទៃខាងក្រៅដោយទឹកស្អាត និងទឹកកំចាត់មេរោគ ដើម្បីបណ្តេញបាក់តេរីដែលអាចកកើតឡើងគ្រប់ពេល។
- ប្រសិនបើអ្នកពាក់អាវការពារសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ អ្នកគួរតែបោកសំអាតដាច់ដោយឡែក ពីសំលៀកបំពាក់ផ្សេងទៀត និងជាប្រចាំ ដើម្បីកុំឲ្យសារធាតុគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់កាន់ជាប់ នឹងសំលៀកបំពាក់ផ្សេងទៀតរបស់អ្នក។
- កុំបន្ទោបង់ ឬខាកស្តោះនៅលើដីនៅកន្លែងសាធារណៈ។ អាកប្បកិរិយាទាំងនេះត្រូវបានមនុស្សជាច្រើនចាត់ទុកថាប្រឆាំងនឹងសង្គម។
- សូមរក្សាម្ហូបអាហាររបស់អ្នកនៅក្នុងទូរទឹកកក។ ធ្វើដូច្នេះនឹងរក្សាម្ហូបអាហាររបស់អ្នកមិនអោយខូច ឬមិនអោយមានគ្រោះថ្នាក់ពេលបរិភោគ។

៧.៣ ជំងឺអេដស៍

៧.៣.១ តើអ្វីទៅដែលហៅថាហ៊ីវ/អេដស?

ជំងឺអេដស៍បានក្លាយជាការបារម្ភមួយ នៅក្នុងការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារទៅបរទេស។ ប្រសិនបើពលករណាម្នាក់ត្រូវបានរកឃើញថាមានឆ្លងមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន ហើយប្រទេសទទួលមួយចំនួននៅក្នុងតំបន់នឹងនិរទេសពលករនោះ ដោយមិនមានការបកស្រាយពន្យល់អ្វីឡើយ ជាមួយនឹងប្រាក់បំណាច់បន្តិចបន្តួច ដោយមិនគិតដល់សិទ្ធិ ឬសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ពលករឡើយ។

មេរោគអេដស៍ គឺជាវីរុសដែលធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់សារពាង្គកាយមនុស្សចុះខ្សោយ វាគឺជាវីរុស ដែលបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺអេដស៍។ ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ គឺជាប្រព័ន្ធការពាររូបរាងកាយពីជំងឺនានា។ មេរោគអេដស៍ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពារចុះខ្សោយ ដូច្នេះជំងឺនានាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើងដោយងាយស្រួល។ ដូច្នេះ អ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាននឹងកាន់តែងាយឆ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ជំងឺអេដស៍គឺជាចង្កោមរោគសញ្ញា ដែលកើតឡើងក្រោយពីភាពស៊ាំរបស់សារពាង្គកាយមនុស្ស (ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ) ចុះខ្សោយ។ បន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគអេដស៍អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ វីរុស នឹងបំផ្លាញប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់រាងកាយ។ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយត្រូវបានធ្វើឲ្យចុះខ្សោយខ្លាំងដែលអាចធ្វើឲ្យជំងឺដទៃទៀតចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងបាន។

- មានសញ្ញាមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន មានន័យថាអ្នកមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន
- នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មេរោគអេដស៍មិនអាចព្យាបាលឲ្យសះជាបានឡើយ ប៉ុន្តែវាមានថ្នាំព្យាបាល ដែលហៅថា ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ដែលធ្វើឲ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ប្រសើរឡើង។ វេជ្ជបណ្ឌិតត្រូវតែ ពន្យល់ទៅកាន់អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អំពីថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV)។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ដោយមិនមានការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតជាមុនទេ។
- អ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍អាចមានសុខភាពល្អយូរអង្វែង ពីព្រោះការវិវត្តន៍នៃជំងឺមានរយៈពេលច្រើនឆ្នាំ។
- វាចាំបាច់ចងចាំថា អ្នកដែលមិនមានផ្ទុកសញ្ញាមេរោគអេដស៍អាចចំលងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃតាមរយៈការរួមភេទ ដោយមិនមានការការពារ និងចាក់សារាង្គដែលមិនបានសំអាត។

- ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អ្នកអាចការពារអ្នកដទៃពីការចំលងព្រមទាំង អាចថែទាំខ្លួនឯងបានកាន់តែល្អ។ ជានិច្ចកាល អ្នកនិយាយប្រាប់ទៅកាន់ដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកថា អ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។
- មានសញ្ញាមេរោគអេដស៍អវិជ្ជមាន មានន័យថា អ្នកមិនមានមេរោគអេដស៍ក្នុងខ្លួន
- លទ្ធផលអវិជ្ជមាន មានន័យថា អ្នកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឥឡូវនេះទេ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនមានន័យថាអ្នកមិនអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍នៅថ្ងៃអនាគតទេ។ អ្នកនៅតែត្រូវការការពារខ្លួនរបស់អ្នក។ ចូរកត់សំគាល់ថា វាអាចចំណាយពេលទៅដល់បីខែរហូតដល់ ការធ្វើតេស្តឈាមអាចបង្ហាញប្រសិនបើអ្នកមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន។ រយ:ពេលបង្ហាញលទ្ធផលនេះអាចខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ និយាយមួយបែបទៀត ប្រសិនបើអ្នកបានរួមភេទដោយមិនបានការពារកាលពីម្សិលមិញពេលល្ងាច (ជាមួយដៃគូដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន) បន្ទាប់មកអ្នកធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ថ្ងៃនេះ នោះនឹងមិនបង្ហាញថា អ្នកបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ទេ។

៧.៣.២ តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងដោយរបៀបណា?

មេរោគអេដស៍មិនអាចមានជីវិតនៅខាងក្រៅរាងកាយមនុស្សបានយូរទេ។ អ្នកនឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ប្រសិនបើទឹករំអិលចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធឈាមរបស់អ្នក។ ការឆ្លងនេះវាអាចកើតឡើងដោយសកម្មភាពដូចខាងក្រោម ៖

- ការរួមភេទតាមរន្ធយោនី
- ការរួមភេទតាមរន្ធគូទ
- ការរួមភេទតាមមាត់ (មានហានិភ័យទាប)
- ការប្រើប្រាស់សារាងរួមគ្នា ឬប្រើប្រាស់ច្រើនដង (ដូចជាសារាង ឬឧបករណ៍ចោះទម្លុះ និងចាក់សាក់)។
- ការបញ្ចូលឈាមពីអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍
- ការប៉ះពាល់ឈាមនៅពេលរងរបួសដោយសារគ្រោះថ្នាក់ ហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ក្នុងករណីនេះ គឺវាទាបណាស់។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលណាដែលអ្នកបានប៉ះពាល់ឈាម វាជាការប្រសើរបំផុតដែលអ្នកមានវិធានការណ៍ការពារ ដូចជាប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ និងប្រាកដថាអ្នកមិនបានប៉ះពាល់ឈាមអ្នករងរបួស។
- មេរោគអេដស៍ក៏អាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនផងដែរ មុនពេល និងអំឡុងពេលប្រសូត និងតាមរយ:ការបំបៅដោះកូន។

៧.៣.៣ ករណីមេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លង

មេរោគអេដស៍មិនអាចឆ្លងតាមរយ: ការចាប់ដៃគ្នា ឱបថើបគ្នា កាក្អក ឬកណ្តាសការញ៉ាំចំណីអាហាររួមគ្នា ប្រដាប់ប្រដារផ្ទះបាយសម្រាប់ញ៉ាំឬផឹកទឹក ការប្រើប្រាស់ប្រភពទឹក ការប្រើប្រាស់បង្គន់ ឬបន្ទប់ទឹក។ មូស ឬសត្វល្អិតខាំ មិនមានការកត់ត្រាថាវីរុសអាចឆ្លងតាមរយ:នីតិវិធីសង្គ្រោះបឋម។

៧.៣.៤ តើអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងមេរោគអេដស៍ដោយរបៀបណា?

- វាមិនអាចមើលដឹងថា មនុស្សណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការមើលដោយផ្ទាល់ភ្នែកនោះទេ ដូចនេះត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។
- នៅពេលណាមានការរួមភេទតាមរន្ធយោនី និងតាមរន្ធគូទ ព្រមទាំងរួមភេទតាមមាត់ជាមួយមនុស្សដែលមានស្ថានភាពមិនពិតប្រាកដ ចំពោះអ្នកជានិច្ចកាល ត្រូវតែប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ប្រើប្រាស់សារាងថ្មី ឬសារាងស្ងោរ (ឧបករណ៍ចោះ ឬសាក់ថ្មី) ការពារការឆ្លងមេរោគអេដស៍។ គ្រាន់តែការសំអាតឧបករណ៍ ឬសារាង វាមិនមែនជាវិធីសម្រាប់ការពារការឆ្លងនោះទេ។
- មានភាពស្មោះត្រង់គ្នាទៅវិញទៅមក និងមានដៃគូមួយទល់នឹងមួយ ជាមួយអ្នកដែលមិនមានផ្ទុកមេរោគឆ្លង។
- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះផ្ទុកមេរោគអេដស៍ត្រូវតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិទាក់ទងនឹងវិធីដើម្បីការពារកូនរបស់ខ្លួនពីមេរោគអេដស៍។
- រៀននិយាយទៅកាន់ដៃគូរបស់អ្នកអំពីស្រោមអនាម័យ និងសុវត្ថិភាពការរួមភេទ។ ការបដិសេធប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យអាចដោយសារការមិនយល់ដឹង អំពីការការពារប្រឆាំងមេរោគអេដស៍ និងការមានផ្ទៃពោះ។ ឆន្ទៈនៃការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យបានបង្ហាញផងដែរ អំពីការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នក និងការគោរពសុខភាពដៃគូរបស់អ្នក និងមានបំណងការពារការឆ្លងមេរោគទាំងពីរនាក់។ មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិការពារសុវត្ថិភាពសុខភាពខ្លួនឯង។ ដូច្នេះ មនុស្សដែលស្នើសុំដៃគូរបស់ពួកគេ ឲ្យប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ គឺមានសិទ្ធិនឹងស្នើសុំដូច្នេះ។ វាគឺជាជំនាញជីវិតមួយ សម្រាប់ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីការឆ្លងមេរោគអេដស៍តាមរយៈការរួមភេទ។
- ការឆ្លងពីម្តាយទៅកូនអាចត្រូវបានការពារ ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រឆាំងការពារ (ARV) ទៅលើម្តាយមុនពេលសម្រាលកូន ហើយបន្ទាប់មកទៅលើកូននៅពេលកូននោះកើតហើយ។ ការប្រសូតកូន ដោយការវះអាចមានហានិភ័យទាបពីការឆ្លងមេរោគពីម្តាយទៅកូន។

៧.៣.៥ កត្តាដែលនាំឲ្យមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍

- មនុស្សដែលមានផ្ទុកជំងឺកាមរោគ មានហានិភ័យខ្ពស់ជាងគេក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ស្ត្រីមានហានិភ័យទ្វេរដងក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីបុរស ច្រើនជាងបុរសឆ្លងពីស្ត្រី។ ទាំងជីវសាស្ត្រ និងសង្គមសាស្ត្រ ស្ត្រីគឺងាយរងគ្រោះក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីព្រោះ៖
  - រចនាសម្ព័ន្ធសង្គម និងវប្បធម៌អាចធ្វើឲ្យមានផលពិបាកសម្រាប់ស្ត្រី ដើម្បីពិភាក្សាអំពីភេទ និងធ្វើឲ្យដៃគូរបស់ពួកគេប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។
  - តាមកត្តាជីវសាស្ត្រស្ត្រីគឺកាន់តែងាយរងគ្រោះក្នុងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដោយសារតែភ្នាសព្រហ្មចារីងាយរហែក ហើយបឹតទឹករំអិលកាន់តែស្រួល ដោយរួមទាំងទឹកកាម។ ទឹកកាមមានមេរោគអេដស៍ច្រើនជាងទឹករំអិលស្ត្រី ហើយអាចមានជីវិតយូរជាងនៅក្នុងរន្ធយោនី។

៧.៣.៦ តើមេរោគអេដស៍អាចព្យាបាលតាមរបៀបណា?

មិនមានថ្នាំព្យាបាលជំងឺអេដស៍ជាទេ។ វាមានថ្នាំពន្យាដែលបន្ថយការលូតលាស់នៃជំងឺ ហើយពន្យាការវាយលុកនៃជំងឺអេដស៍ ហើយវាមានជោគជ័យខ្លះក្នុងការទប់ស្កាត់ការឆ្លងពីម្តាយមកកូន។ នៅក្នុងប្រទេសខ្លះ ថ្នាំពន្យានេះអាចរកបានយ៉ាងទូលំទូលាយ និងជួយជីវិត មនុស្សបានយ៉ាងប្រសើរទៀតផង។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយវាអាចមានតម្លៃខ្ពស់។ ថ្នាំពន្យានេះ ជួយបង្កើនអាយុ និងកែលំអគុណភាពជីវិតនៃអ្នកដែលមានមេរោគអេដស៍រស់ជ្ជមាន។ ថ្នាំពន្យានេះមិនអាចព្យាបាលជំងឺអេដស៍បានទេ ហើយបុគ្គលដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ នៅតែអាចចម្លងមេរោគអេដស៍ទៅអ្នកដទៃទៀត។ ការចម្លងនេះនៅតែកើតមានក្នុងមួយជីវិត។

៧.៣.៧ ប្រសិនបើខ្ញុំឆ្លងមេរោគអេដស៍ តើខ្ញុំអាចប្រាប់គេបែបណា? តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាអ្នកមានឆ្លងមេរោគឬអត់ គឺការធ្វើតេស្តឈាមរក មេរោគអេដស៍។ អ្នកមិនអាចគ្រាន់តែពិនិត្យរោគសញ្ញា ដើម្បីកំណត់ថាអ្នកឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬអត់។ មនុស្សជាច្រើនដែលឆ្លងមេរោគអេដស៍មិនមានរោគសញ្ញាអ្វីសោះក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។

៧.៣.៨ ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍

ការប្រឹក្សាយោបល់ និងធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ ដោយសំងាត់ និងស្ម័គ្រចិត្ត គឺធ្វើឡើងដោយឈរលើគោលការណ៍ស្ម័គ្រចិត្តព្រមព្រៀង និងការរក្សាសំងាត់លើលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្ត។ អ្នកត្រូវតែយល់ពីបែបបទនៃការធ្វើតេស្តជាមុន។ អ្នកមិនគ្រាន់តែត្រូវបានគេប្រាប់ អំពីលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តទេ។ ការផ្តល់ការគាំទ្រត្រូវតែផ្តល់ឲ្យ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តរកឃើញវិជ្ជមាន។ ប្រភពមួយក្នុងចំណោមប្រភពដ៏ប្រសិទ្ធភាពនានា ដែលផ្តល់ការគាំទ្រនោះ គឺ អ្នកដែលធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍វិជ្ជមានរួចហើយ។ កំពុងរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ។ ទោះបីជាអ្នកធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមានក៏ដោយ ក៏ត្រូវទទួលការប្រឹក្សាយោបល់ដែរ ដូច្នេះគាត់អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យ។

អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ អាចត្រូវបានគេរកឃើញតែតាមរយៈការពិនិត្យឈាម ដែលគេហៅថាការធ្វើតេស្តរកអង្គបដិបក្ខមេរោគអេដស៍។ នៅពេលដែលខ្លួនរបស់យើងឆ្លងមេរោគអេដស៍ ការធ្វើតេស្តរកអង្គបដិបក្ខនៅក្នុងឈាម។ វាត្រូវការរយៈពេល ៦ ទៅ ១២ សប្តាហ៍ គិតចាប់ពីថ្ងៃរកឃើញ អង្គបដិបក្ខនៅក្នុងឈាម។

៧.៣.៩ តើអ្វីទៅជាជំងឺកាមរោគ?

ជំងឺកាមរោគមានន័យថាជាជំងឺដែលឆ្លងមកពីការរួមភេទ ដោយរាប់បញ្ចូលមេរោគអេដស៍។ វាជាជំងឺ ឬមេរោគដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈការរួមភេទ ឬការប៉ះពាល់ ដោយស្បែកនឹងស្បែកជាមួយនឹងកន្លែងដែលមានជំងឺកាមរោគ។

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់មិនមែនមានរោគសញ្ញាដូចគ្នានោះទេ។ សម្រាប់បុរសរោគសញ្ញាអាចរួមមាន ការពិបាកក្នុងការបត់ជើងតូច មានកន្ទួលឬរលាកលើអង្គជាតិ។ សម្រាប់ស្ត្រី រោគសញ្ញាអាចរួមមាន មានក្លិនស្អុយពីរន្ធភេទ ឈឺចាប់នៅម្ជុំត្រគាក ចន្លោះរន្ធផ្ទិត និងរន្ធភេទ។ ទាំងបុរស និងស្ត្រីអាចមាន រោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម រលាក ឬឈឺចាប់នៅពេលបត់ ជើងតូចមានខ្ទុះសថ្លា។ ឬស្អិត ឬធ្លាក់សចេញពីលិង្គ ឬស្បូន មានកន្ទួល ឬរលាកនៅលើអង្គជាតិលិង្គ ឬស្បូនហើម។ មិនមែនជំងឺកាមរោគទាំងអស់ មានលេចចេញរោគសញ្ញាដូចអញ្ចឹងទាំងអស់ទេ។

ការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់អាចព្យាបាលដោយគ្រូពេទ្យដែលមានសមត្ថភាព។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលដៃគូរបស់អ្នកក៏ធ្វើការព្យាបាលដែរ។ ជំងឺកាមរោគភាគច្រើនអាចព្យាបាលជាសះស្បើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមិនព្យាបាលវាទេ វាអាចនាំឲ្យខូចសរីរាង្គភេទ ឬសរីរាង្គដទៃទៀត។

វិធីដែលល្អបំផុត ដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគគឺ: ចៀសវាងការរួមភេទមានដៃគូរួមភេទតែមួយ (សម្រាប់ភាគីទាំងពីរ) និងអនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព។

តើទៅតេស្តរកជំងឺកាមរោគនៅកន្លែងណា?

វាមានកន្លែងជាច្រើនដែលអ្នកអាចទៅធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកកំពុងស្វែងរកគ្រូពេទ្យដែលមានសមត្ថភាព វេជ្ជបណ្ឌិតឯកជន មណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិកប្រចាំគ្រួសារ និងកន្លែងដែលរៀបចំឡើងជាពិសេសសម្រាប់ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគ។ចូរព្យាយាមស្វែងរកកន្លែងធ្វើតេស្ត ដែលមានការប្រឹក្សាយោបល់។

មេរៀនទី ៨
ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍
និងការធ្វើសមាហរណកម្ម

ការធ្វើដំណើរត្រឡប់មកមាតុភូមិវិញ គឺជាដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃដំណើរការទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ។ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តប្រកបដោយជោគជ័យ គឺជាគោលបំណងនៃពលករដែលទៅធ្វើការងារនៅបរទេសពោលគឺ រកប្រាក់ឲ្យបានការធ្វើដំណើរត្រឡប់មកមាតុភូមិវិញ គឺជាដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃដំណើរការទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ។ ការធ្វើមាតុភូមិនិវត្តប្រកបដោយជោគជ័យ គឺជាគោលបំណងនៃពលករដែលទៅធ្វើការងារនៅបរទេសពោលគឺ រកប្រាក់ឲ្យបានច្រើន សន្សំប្រាក់ឲ្យបានច្រើននិងផ្តល់អនាគតភ្លឺថ្លាសម្រាប់គ្រួសាររបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែមានពលករខ្លះ ចង់ធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារជាថ្មី ដោយសារតែពួកគេមិនបានសម្រេចគ្រប់គោលដៅរបស់ពួកគេ។

ជារឿយៗ ការវិលត្រឡប់របស់ពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ត្រូវបានគេជឿថា ពេលខ្លះអាចមានបញ្ហាបន្តិចបន្តួចក្នុងការធ្វើសមាហរណកម្មឡើងវិញនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា។ ពួកគេមិនអាចសន្សំប្រាក់បានច្រើន ពួកគេមិនអាចស្វែងរកការងារធ្វើនៅឯស្រុកកំណើត ហើយពួកគេមិនអាចការផ្លាស់ប្តូរទៅតាមទម្លាប់ផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ ដំណើរការវិលត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្ម គឺមានភាពស្មុគស្មាញកាន់តែច្រើន ហើយជារឿយៗពលករអាចសម្រេចចិត្តធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារជាថ្មីដដែលឡើងវិញ។

ការវិលត្រឡប់មកមាតុប្រទេសវិញ អាចជាការស្ម័គ្រចិត្ត ឬការបង្ខំ ជាកម្រិតបុគ្គល ឬជាក្រុម។

៨.១ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយស្ម័គ្រចិត្តនៅពេលបញ្ចប់កិច្ចសន្យា

នៅពេលដែលពលករបានបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារ និយោជកនឹងទិញសំបុត្រធ្វើដំណើរ ឲ្យពលករវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ឬអាចស្នើឲ្យទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ជាអ្នកទិញសំបុត្រធ្វើដំណើរសម្រាប់ពលករ។ និយោជក ឬតំណាងទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជននឹងជូនដំណើរពលករមកកាន់ចំណតរថយន្ត ឬព្រលានយន្តហោះ។ ជាមួយគ្នានេះ ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជននឹងជូនព័ត៌មានទៅការិយាល័យអន្តោរប្រវេសន៍ និងស្ថានឯកអគ្គរាជទូតកម្ពុជានៅប្រទេសថៃ និងមកក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាល វិជ្ជាជីវៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា អំពីការវិលត្រឡប់របស់ពលករ និងការបំពេញឯកសារផ្សេងៗ។ ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនត្រូវជូនដំណឹង ដល់គ្រួសាររបស់ពលករអំពីកាលបរិច្ឆេទពេលវេលាដែលពលករនឹងត្រូវមកដល់ប្រទេសកម្ពុជា។

៨.២ ការវិលត្រឡប់មកវិញដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត ឬដោយបង្ខំ

ពលករអាចនឹងត្រូវបានគេចាប់បញ្ជូនត្រឡប់មកប្រទេសម្ពុជាវិញ ក្នុងករណីដូចជា ៖

- សការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារដោយខុសច្បាប់ ឬការបញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារភ្លាមៗដោយអយុត្តិធម៌ ដែលបានធ្វើឡើងដោយនិយោជក។
- សពលករដែលបានទទួលរងការរំលោភបំពាន និងការកេងប្រវ័ញ្ចពីនិយោជក ឬទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជន ត្រូវបានបាត់បង់ការងាររបស់ខ្លួន ឬត្រូវបាននិយោជកបោះបង់ចោល ឬបណ្ណការងារ និងទិដ្ឋាការការងារត្រូវបានផុតកំណត់ ហើយមិនអាចបន្តជាថ្មីបាន។
- សពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលអាចចប់កិច្ចសន្យា និងចង់បន្ត ឬស្នាក់នៅក្រោមកិច្ចសន្យាមួយទៀត ប៉ុន្តែមិនអាចធ្វើបានដោយសារប្រទេសថៃ តំរូវឲ្យពលកររូបនោះត្រឡប់មកប្រទេសកំណើតរបស់ខ្លួនសិន មុនពេលអនុញ្ញាតិឲ្យបន្តកិច្ចសន្យា ឬផ្លាស់ប្តូរនិយោជក។
- សករណីបទល្មើសផ្សេងក្រៅពីកិច្ចសន្យាការងារ

៨.៣ ការនិរទេស

ការវិលត្រឡប់មកវិញអាចជាលទ្ធផលនៃការបញ្ជូនឱ្យបណ្តេញចេញ។ ជារឿយៗ ប្រទេសថៃ អាចធ្វើការនិរទេសពលករជាបុគ្គល ឬជាក្រុម។ ការនិរទេសជាក្រុម អាចធ្វើឡើង ដោយសារមូលហេតុមួយចំនួនដូចជា ៖

- សង្គ្រាម និងវិវាទ
- បញ្ហាការទូតរវាងប្រទេស និងប្រទេស
- ការដួលរលំផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច វិបត្តិការកើនឡើងនៃភាពអត់ការងារធ្វើនៅប្រទេសថៃ
- កម្មវិធីធ្វើឱ្យក្លាយជារបស់ជាតិ និងរបស់មូលដ្ឋានដើម្បីឱ្យកម្មករក្នុងស្រុកជំនួសជនទេសន្តរប្រវេសន៍។
- ការផ្លាស់ប្តូរនយោបាយឯទៀតដោយរដ្ឋាភិបាលម្ចាស់ផ្ទះ។
- គ្រោះធម្មជាតិ ដូចជា ទឹកជំនន់ និងខ្យល់ព្យុះជាដើម។

សម្រាប់ការនិរទេសជាបុគ្គល ពលករអាចត្រូវបានគេយុំខ្លួន និងត្រូវបញ្ជូនមកកម្ពុជាវិញប្រសិនបើ:

- ពលករស្នាក់នៅហួសកំណត់ទិដ្ឋាការ
- ពលករបានរំលោភបំពានច្បាប់
- ពលករត្រូវបានគេជួញដូរទៅប្រទេសថៃ

៨.៤ ការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី

ការវិលត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មីទៅក្នុងសង្គមគ្រួសារ ឬសហគមន៍របស់ខ្លួន អាចមានភាពស្មុគ្រស្មាញកាន់តែច្រើន ហើយជារឿយៗវាអាចមិនមែនជាការបញ្ចប់ការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយសារតែមានជនទេសន្តរប្រវេសន៍ផ្សេងទៀត ជាអ្នកត្រូវបង្ខំខ្លួនធ្លាក់ទៅក្នុងវដ្តនៃទេសន្តរប្រវេសន៍ការងារ ដើម្បីស្វែងរកកិច្ចសន្យាការងារថ្មីនៅបរទេស។ ភាគច្រើនពលករដែលបានវិលត្រឡប់មកវិញជឿថា ពួកគេអាចធ្វើការវិនិយោគទៅលើប្រាក់សន្សំរបស់ខ្លួន ឬអាចរកការងារថ្មីដែលមានប្រាក់ឈ្នួលខ្ពស់ តាមរយៈការប្រើប្រាស់ជំនាញដែលខ្លួនទទួលបានពីការធ្វើការងារនៅបរទេស កែលំអរជីវភាពរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ។ នៅពេលត្រឡប់មកវិញ ពលករគួរពិចារណាលើចំណុចមួយចំនួន ដូចខាងគ្រោម ៖

- ការចាញ់កលល្បិចជនខិលខូចដែលសន្យាផ្តល់វិនិយោគ ឬចែករំលែកអាជីវកម្មជាមួយគ្នា។ល។
- ផលប៉ះពាល់សង្គម-ចិត្តសាស្ត្រ : រួមមានករណីបាក់ស្បាតខ្លះពីបទពិសោធន៍ទេសន្តរប្រវេសន៍ និងបញ្ហាសុខភាព។
- បញ្ហាសមាហរណកម្មសង្គម និងគ្រួសារ : មានការខុសប្លែងគ្នាក្នុងការទំនាក់ទំនងគ្រួសារ ជួនកាលអាចមានការស្អប់ខ្ពើម និងការមិនទទួលស្គាល់ពីគ្រួសារ និងសហគមន៍ ជាពិសេសជនដែលទទួលរងការជួញដូរមនុស្ស។
- មានការពិបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដូចជាការវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញដោយដៃទទេ ការសន្សំប្រាក់មិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬខ្វះខាតឱកាសធ្វើវិនិយោគ ឬប្រកបអាជីវកម្ម។
- មានបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជំនាញ និងការងារ ដែលមិនសមស្របទៅតាមតម្រូវការទីផ្សារនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

៨.៥ វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយ

វិធីសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត-សង្គម:

- មានអារម្មណ៍ឯកោ កង្វល់ និងតានតឹងផ្លូវចិត្តនៅពេលត្រឡប់មកវិញគឺជារឿងធម្មតា។ ជាសំខាន់គឺ អ្នកត្រូវរកជំនួញរកសេវាកម្មប្រឹក្សាតាមរយៈ ការទាក់ទងស្ថាប័នរដ្ឋាភិបាល ឬអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលពាក់ព័ន្ធ។
- បង្កើតក្រុមជួយខ្លួនឯងក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក វាជាឱកាសល្អបំផុតដើម្បីអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ និងពិភាក្សាពីផលវិបាកទាក់ទងនឹងការវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។
- បើអាចធ្វើបានត្រូវព្យាយាមនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់កូនអ្នក និងសមាជិកដទៃទៀត ដើម្បីឱ្យពួកគេយល់ដឹងអំពីអ្វី ដែលអ្នកធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ និងការសម្របខ្លួនរបស់អ្នកនៅពេលរស់នៅឯបរទេស។
- បើអ្នករងការកេងប្រវ័ញ្ច ឬការបំពានណាមួយសំខាន់អ្នកត្រូវរកជំនួយអន្តរាគមន៍ជាបន្ទាន់ ដោយនិយាយជាមួយអ្នកណាដែលទុកចិត្ត។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាធ្វើសមាហរណកម្មក្នុងសង្គម និងគ្រួសារ

- នៅអំឡុងពេលដែលអ្នកនៅឆ្ងាយពីកូន កូនរបស់អ្នកនឹងធំលូតលាស់ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកនៅតែគិតថា ពួកគេនៅក្មេងដដែល។ ជាការពិតពួកគេអាចមានការផ្លាស់ប្តូរច្រើនក្នុងជីវិត ហើយអាចចូលរួម និងទទួលឥទ្ធិពលពីសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត។ វាអាចជាការគួរឱ្យឈឺចាប់សំរាប់អ្នក នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកមិនចង់នៅជិតដូចការរំពឹងទុក អ្នកនឹងធម្មតាវិញ ពេលដែលអ្នកព្យាយាមរស់នៅជាថ្មីក្នុងសហគមន៍។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងមុខរបរ និងការប្រើប្រាស់ជំនាញ:

- អ្នកអាចប្រើជំនាញខ្លះដែលអ្នកបានទទួលពីការងារនៅបរទេស ដើម្បីចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមអាជីវកម្ម ត្រូវចងចាំថាជាសំខាន់អ្នកត្រូវរកជំនួយ និងប្រឹក្សាយោបល់ឱ្យច្រើនតាមអាចធ្វើបាន។
- ត្រូវជ្រើសរើសប្រភេទកម្មវិធីដែលផ្តល់ដោយរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលលើការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ ឬការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកសហគ្រិន ប្រាក់កម្ចី និងកម្មវិធីវិនិយោគ និងកម្មវិធីវិនិយោគក្នុងសហគមន៍។
- ត្រូវរកឱកាសទទួលបានមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ គំរោងក្រុមសន្សំប្រាក់ និងឱកាសវិនិយោគសំរាប់ជនទេសន្តរប្រវេសន៍ដែលវិលត្រឡប់មកវិញ។
- ត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយស្ថាប័នរដ្ឋអំណាចមូលដ្ឋាន អង្គការនិយោជក និងកម្មករ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលអាចជួយអ្នកឱ្យបានឱកាសបណ្តុះបណ្តាលជំនាញថ្មី ដើម្បីមុខរបរផ្សេងទៀត។

៨.៦ ការងារដែលត្រូវធ្វើនៅពេលពលករធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍មកកប្រទេសកម្ពុជាវិញ

- ទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសឯកជនត្រូវបញ្ជូនពលករមក ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាល វិជ្ជាជីវៈ ដើម្បីទទួលវិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់ការងារដែលបានធ្វើនៅប្រទេសថៃ។
- ទាក់ទងជាមួយនាយកដ្ឋានមុខរបរ និងហត្ថពលកម្មដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម
- ទាក់ទងជាមួយទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារសម្រាប់ទទួលបានតម្រូវការព័ត៌មានទីផ្សារការងារក្នុងស្រុក

មេរៀនទី ៩
សុវត្ថិភាព និងសេវាកម្មគាំទ្រ

៩.១ សុវត្ថិភាព:

- ត្រូវប្រាប់ក្រុមគ្រួសារអ្នកអំពីឈ្មោះ លេខទូរស័ព្ទ និងអាស័យដ្ឋាននិយោជករបស់អ្នក
- ត្រូវទាក់ទងឲ្យបានជាប់ជាប្រចាំជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក
- ត្រូវប្រាកដថាគ្រួសាររបស់អ្នកមានព័ត៌មានលំអិត និងឯកសារថតចំលងសំគាល់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នក ដូចជា លិខិតឆ្លងដែន លេខទិដ្ឋាការ និងប័ណ្ណអនុញ្ញាត្តិការងារ និងលេខទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។
- កុំជឿទុកចិត្តមេខ្យល់ ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកថា គេអាចចុះឈ្មោះអ្នក និងធ្វើប័ណ្ណការងារឲ្យអ្នក បាន។ ប្រសិនបើអ្នកបានចុះឈ្មោះជាពលករស្របច្បាប់ជាមួយនិយោជកថ្មីរួចហើយ និងមានប័ណ្ណការងារ ដែលមានសុពលភាពជាមួយនិយោជកនោះ និយោជកនោះត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការជួយបន្តសុពលភាពប័ណ្ណការងាររបស់អ្នក។
- ត្រូវរក្សាវត្ថុមានតំលៃ និងលិខិតឆ្លងដែនរបស់អ្នកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។
- នៅពេលចាកចេញពីលំនៅដ្ឋាន ចូរកុំយកប្រាក់ច្រើនជាប់នឹងខ្លួន។
- កុំបង្ហាញប្រាក់ គ្រឿងអលង្ការ ឬវត្ថុមានតំលៃឯទៀត។
- ត្រូវពិនិត្យមើលអំពីស្ថានភាពនៅជុំវិញអ្នក មុនពេលអ្នកដកប្រាក់ពីម៉ាស៊ីន ATM ។
- ត្រូវគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ ត្រូវដើរតាមចិញ្ចើមថ្នល់ នៅពេលភ្លើងពណ៌បៃតងត្រូវដើរឆ្លងកាត់ថ្នល់ឱ្យឆាប់។
- មុនពេលអ្នកធ្វើដំណើរ អ្នកត្រូវតែកំណត់គោលដៅជាមុន។ បើសិនអ្នកវង្វេងត្រូវធ្វើសកម្មភាពធម្មតា ដូចអ្នកបានស្គាល់ទីដៅ។
- ត្រូវស្គាល់កន្លែងទូរស័ព្ទសាធារណៈ ហើយត្រូវតុកក្រដាសប្រាក់តូចៗខ្លះក្នុងហោប៉ៅ។
- ត្រូវចេះភាសាបីបួនឃ្លាដែលមានប្រយោជន៍ដើម្បីផ្តល់សញ្ញារកជំនួយ ប្រាប់ប៉ូលីស ឬប្រាប់គ្រូពេទ្យ។
- ត្រូវរក្សាតាមខ្លួននូវនាមប័ណ្ណដែលមានឈ្មោះ អាស័យដ្ឋានលេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រួសារ និងទីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។
- ជិះតែរថយន្តតាក់ស៊ីណាដែលមានផ្លាកសំគាល់ផ្លូវការ។
- ត្រូវប្រើភាពវាងវៃរបស់អ្នកនៅតាមផ្លូវ។ ចូរកុំធ្វើអ្វីដែលអ្នកនឹងមិនធ្វើនៅផ្ទះ! វាអាចងាយមានហានិភ័យនៅក្នុងបរិយាកាសថ្មី។ អំពើអាក្រក់អាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពីមនុស្សឆបោក ចោរលួកហៅប៉ៅជារឿងពួកគេធ្វើសកម្មភាពជាគូរឬជាក្រុម។
- ត្រូវជៀសវាងពីកន្លែងដែលមានជំលោះ ឬការតវ៉ា ដែលមានអំពើហឹង្សាជាយថាហេតុ។
- កុំទុកឥវ៉ាន់ផ្ទេសផ្ទាស់ ឬកុំទទួលមើលឥវ៉ាន់របស់ជនចម្លែក។
- កុំប្រាប់ជនចម្លែកអំពីការធ្វើផែនការរបស់អ្នក។

១០.២ ដំណោះស្រាយ

- ករណីបាត់លិខិតឆ្លងដែនត្រីវទំនាក់ទំនងទៅស្ថានឯកអគ្គរាជទូតកម្ពុជាប្រចាំនៅប្រទេសថៃ
- ករណីបាត់របស់របរដែលមានតម្លៃត្រូវជូនដំណឹងទៅប៉ូលីស ឬអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច
- ករណីបាត់ប័ណ្ណសំគាល់ខ្លួនជូនដំណឹងទៅនិយោជក/ក្រុមហ៊ុន

៩.៣ សេវាកម្មគាំទ្រ

នៅប្រទេសកម្ពុជា

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ (**នាយកដ្ឋានមុខរបរ និងហត្ថពលកម្ម** ផ្នែកធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍)	មហាវិថីសហព័ន្ធរុស្ស៊ី សង្កាត់ទឹកល្អក់ ២ ខ័ណ្ឌទួលគោក ភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០២៣ ៨៨០ ៤៧៤ (៨៥៥) ០២៣ ៨៨១ ២៩១
ក្រសួងមហាផ្ទៃ (**នាយកដ្ឋានប្រឆាំងការជួញដូរមនុស្ស**និងការពារអនីតិជន)		១២៨៨ (ហៅចូលឥតគិតថ្លៃ) (៨៥៥) ០២៣ ៩៩៧ ៩១៩
ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ	មហាវិថីសហព័ន្ធរុស្ស៊ី សង្កាត់ទឹកល្អក់ ២ ខ័ណ្ឌទួលគោក ភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០២៣ ៦៣៣ ៦០០២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: រាជធានីភ្នំពេញ	ផ្ទះលេខ១៤ ផ្លូវ២៦BT ភូមិត្នោតជ្រុំ សង្កាត់បឹងទំពន់ ខណ្ឌមានជ័យ រាជធានីភ្នំពេញ	(៨៥៥) ០៩២ ៨៦៤ ៨៩៤
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តឧត្តរមានជ័យ	ភូមិឈូក សង្កាត់សំរោង ក្រុងសំរោង ខេត្តឧត្តរមានជ័យ	(៨៥៥) ០១១ ៥០១ ១៩៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	**ភូមិកងរ៉ា សង្កាត់កំពង់ស្វាយ ក្រុងសេរីសោភ័ណ្ឌ ខេត្តបន្ទាយយមានជ័យ**	(៨៥៥) ០១២ ៤៧១ ៤៤៥ (៨៥៥) ០១២ ៤៤៧ ២៦៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តបាត់តំបង	ភូមិព្រៃកព្រះស្តេច សង្កាត់ព្រៃកព្រះស្តេច ក្រុងបាត់ដំបង ខេត្តបាត់ដំបង	(៨៥៥) ០៥៣ ៩៥៣ ៦៤៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តសៀមរាប	ភូមិ៦០ម៉ែត្រ ភូមិបឹងដូនប៉ា សង្កាត់ស្លក្រាម ក្រុងសៀមរាប ខេត្តសៀមរាប	(៨៥៥) ០៦៣ ៧៦៩ ៧៦៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តរតនគីរ**ី**	ភូមិទេសអន្លង់ សង្កាត់បឹងកន្ទ្រែង ក្រុងបានលុង ខេត្តរតនគីរ**ី**	(៨៥៥) ០៩៧ ៣១៩ ៩៩៩៣
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តមណ្ឌលគ**ីរ**ី	ភូមិជ្រៃសែន សង្កាត់មនោរម្យ ក្រុងសែនមនោរម្យ ខេត្តមណ្ឌ**លគ**ីរ**ី**	(៨៥៥) ០៩៧ ២៤៦ ៤៩៤២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ: ខេត្តក្រចេ**ះ**	ភូមិជ្រាំ សង្កាត់ក្រចេ**ះ** ក្រុងក្រ**ចេ**ះ ខេ**ត្ត**ក្រ**ចេ**ះ	(៨៥៥) ០៩៧ ៤៩០ ៧៧៧១

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តស្ទឹងត្រែង	ភូមិព្រៃក សង្កាត់ស្ទឹងត្រែង ក្រុងស្ទឹងត្រែង ខេត្តស្ទឹងត្រែង	(៨៥៥) ០១២ ៤៤៣ ៦៦៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ធំ	ភូមិអាចារ្យលាក់ សង្កាត់អាចារ្យលាក់ ក្រុងស្ទឹងសែន ខេត្តកំពង់ធំ	(៨៥៥) ០១៧ ៥៧៣ ១៦៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ចាម	ភូមិ បឹងកុក២ សង្កាត់ បឹងកុកក្រុងកំពង់ចាម ខេត្តកំពង់ចាម	(៨៥៥) ០១២ ៩៨៩ ៣៣១
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តត្បូងឃ្មុំ	ភូមិពោធិ៍ស្រុក ឃុំកោងកាង ស្រុកពញ្ញាក្រែក ខេត្តត្បូងឃ្មុំ	(៨៥៥) ០១២ ៤៤៤ ០៩២
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តស្វាយរៀង	ភូមិរោងបន្លែ សង្កាត់ស្វាយរៀង ក្រុងស្វាយរៀង ខេត្តស្វាយរៀង	(៨៥៥) ០៩៧ ៧០៧ ៩៧៩៦
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រៃវែង	ភូមិលេខ១ សង្កាត់កំពង់លាវ ក្រុងព្រៃវែង ខេត្តព្រៃវែង	(៨៥៥) ០១២ ៩២២ ៣៨៥
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកណ្តាល	ភូមិថ្មី សង្កាត់តាខ្មៅ ក្រុងតាខ្មៅ ខេត្តកណ្តាល	(៨៥៥) ០១២ ៣១៥ ០៨១
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តតាកែវ	ភូមិ៤ សង្កាត់រកាក្នុង ក្រុងដូនកែវ ខេត្តតាកែវ	(៨៥៥) ០១២ ៥០១ ៩៣៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពត	ភូមិត្រពាំង ឃុំជុំគ្រៀល ស្រុកទឹកឈូក ខេត្តកំពត	(៨៥៥) ០១២ ៧៥៩ ៩៥៨
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកែប	ភូមិកែប សង្កាត់កែប ក្រុងកែប ខេត្តកែប	(៨៥៥) ០១២ ៣៣៦៧៧៨
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រះសីហនុ	ក្រុម៩ ភូមិ២ សង្កាត់លេខ៣ ក្រុងព្រះសីហនុ ខេត្តព្រះសីហនុ	(៨៥៥) ០១២ ៤៣៩ ២៦៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកោះកុង	ភូមិ៤ សង្កាត់ដងទង់ ក្រុងខេមរភូមិន្ទ ខេត្តកោះកុង	(៨៥៥) ០៨១ ៦៣៣ ១២៣
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ស្ពឺ	ភូមិត្រស់សាលា សង្កាត់ស្វាយក្រវ៉ាន់ ក្រុងច្បារម៉ន ខេត្តកំពង់ស្ពឺ	(៨៥៥) ០៧៧ ៩៨៨ ៧៩៩
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	ភូមិម៉ុងបារ៉ាង សង្កាត់ម្ពេរ ក្រុងកំពង់ឆ្នាំង ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	(៨៥៥) ០៧៨ ៦០០ ៧០៧
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តពោធិសាត់	ភូមិក្បាលហុង សង្កាត់ផ្ទះព្រៃ ក្រុងពោធិ៍សាត់ ខេត្តពោធិ៍សាត់	(៨៥៥) ០៩២ ៦៨៨ ២៧៥
មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តប៉ៃលិន	ភូមិវត្ត សង្កាត់ប៉ៃលិន ក្រុងប៉ៃលិន ខេត្តប៉ៃលិន	(៨៥៥) ០៩២ ៨៦៤ ៨៩៤

មន្ទីរការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ខេត្តព្រះវិហារ	ភូមិកណ្តាល សង្កាត់កំពង់ប្រណាក ក្រុងព្រះវិហារ ខេត្តព្រះវិហារ	(៨៥៥) ០៩៧ ៧២២៩១១៧
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) អង្គការភ្នំស្រីដើម្បីអភិវឌ្ឍ	លេខ ១២៦ ផ្លូវព្រះមុន្នីវង្ស ក្រុងកំពង់ចាម	អ្នកស្រី ហានី ហ្វីយ៉ា (Hany Fiya) (៨៥៥) ០១២ ៤៤០ ៨០៨ លោក សៃ សារ៉ឿន (Se Sareoun) (៨៥៥) ០៨៨ ៧១១ ៥៥៩០ mrc@psodcambodia.org
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) សហភាពការងារកម្ពុជា	លេខ ១៩០ ភូមិលេខ ៤ ក្រុងព្រៃវែង	លោក ទេព សុភាព (Tep Sopheap) (៨៥៥) ០៩៧ ៧៧៦ ៥៨៥៨ / (៨៥៥) ០១២ ២៦៧ ៣០២ sopheaptph88@gmail.com
មជ្ឈមណ្ឌលធនធានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MRC) មជ្ឈមណ្ឌលការងារនៅបាត់ដំបង	វិទ្យាស្ថានពហុបច្ចេកទេសខេត្តបាត់ដំបង	លោក មុំ ពៅ (Mom Pov) (៨៥៥) ០៩២ ៤៥០ ៤០៥ (៨៥៥) ០៥៣ ៧៣៣ ១១១ លេខទូរសព្ទ័បន្ទាន់ (៨៥៥) ០៩៧ ៣៦៩ ៧៧៧៩ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការងារដោយឥតគិតថ្លៃ លេខ (៨៥៥) ០១៦ ៩២៦ ៥៥៥ Pov_mom@yahoo.com Jc_battambang@nea.gov.kh
ជំនួយផ្លូវច្បាប់ដល់កុមារនិងស្ត្រី (LSCW)	លេខ ១៣២ F ផ្លូវ ១៣៥ សង្កាត់ផ្សារដើមគ ចំការមន ភ្នំពេញ	២៤/៧ ទូរសព្ទ័បន្ទាន់ (៨៥៥) ០៧៧ ៤៥៥ ៥១៦

នៅប្រទេសថៃ

ជនគ្រប់រូបមានសិទ្ធិទទួលជំនួយដោយមិនគិតពីស្ថានភាពរបស់ពួកគេ! ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់អ្វីមួយក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ឬប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ប៉ុន្តែមានការបារម្ភណ៍មិនហានទៅជួបអាជ្ញាធរ អ្នកអាចទាក់ទងអង្គការណាមួយក្នុងចំណោមអង្គការទាំងនេះ ដោយពុំមានការភ័យខ្លាច ការចាប់ខ្លួន ឬការនីរទេសឡើយ។

នាមស្ថាប័ន	អាស័យដ្ឋាន	លេខទូរស័ព្ទ
ស្ថានទូតកម្ពុជា	ស្ថានទូតកម្ពុជា អាស័យដ្ឋាន: ៥១៨/៤ ផ្លូវប្រាចាយូធីត (ស៊ុយ រ៉ាមកាំ ហ៊ែង៣៩) រ៉ាងតុងឡាង បាងកក ១០៣១ (Soi Ramkamheang 39) Wangtonglang, Bangkok 10310)	+៦៦ (0) ៨១ ៤៤១ ៩៨៧២ +៦៦ (0) ៩៨ ៤០៤ ១៥៥០ +៦៦ (0) ៩៥ ៧៥៨ ៥១២ +៦៦ (0) ២៩ ៥៧៥៨៥១២

អាជ្ញាធររដ្ឋាភិបាល

ស្ថាប័ន	លេខទូរស័ព្ទ
សំរាប់ជំនួយបន្ទាន់* (ជនរងគ្រោះដោយការជួញដូរ)	១៣០០
នគបាល*	១៩១
ការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ (នាយកដ្ឋានការពារពលកម្ម និងសុខុមាលភាព នៃក្រសួងការងារ)	១៥៤៦
ប័ណ្ណការងារ (ក្រសួងការងារ)	១៦៩៤
នាយកដ្ឋានការពារពលកម្ម និងសុខុមាលភាព ផ្លូវមិត្តមីទ្រី ស្រុកឌីនដែង បាងកក ១០៤០០ (Mitrmitree Rd. Din Deang District, Bangkok 10400) http://www.labour.go.th	+៦៦ (0) ២២៤៥ ៤៣១០-៤ Call center ១៥៤៦ info@labour.mail.go.th
មន្ទីរការពារពលកម្ម និងសុខុមាលភាពខេត្តនៃប្រទេសថៃ។ មានមួយការិយាល័យនៅខេត្តទាំ[illegible] តាមអាស័យដ្ឋាន: http://www.labour.go.th/en/index.php/contact/2011-06-03-07-16-05	

*លេខនេះអាចទំនាក់ទំនងបាន២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ

អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGOs)

អង្គការ	អាស័យដ្ឋានទំនាក់ទំនង	ភាសា
បណ្តាញជំរុញសិទ្ធិពលកម្ម (LPN)	ការិយាល័យមុទ្ធសាខន ២៥/១៧-១៨ ភូមិមហាឆៃ ម្ជុងជុង ផ្លូវសាហាខន។ បាងយ៉ាព្រៃក ស្រុកម្ជុង សាមុទ្ធសាខន ៧៤០០០ ថៃឡង់ដ៏ ទូរស័ព្ទ៖ +៦៦ (0) ៣៤ ៤៣៤៧២៦ + ៦៦ (0) ៨៦ ១៦៣១៣៩០ + ៦៦ (0) ៨៤ ១២១១១៦០៩ + ៦៦ (0) ៩០ ៨៩៣០៧៦៦	ភូមា ថៃ ឡាវ
បណ្តាញសិទ្ធិពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ (MWRN)	ការិយាល័យសាមុទ្ធសាខន និងមជ្ឈមណ្ឌលសិក្សា ៩៣/២៦០ សូយ ៩ មូ ៧ តំបុនថាសៃ អំភើមឿង សាមុទ្ធសាខន ៧៤០០០ ថៃឡង់ដ៏ mwrn@gmail.com ទូរស័ព្ទ៖ (+ ៦៦) ៨៦ ៧៥៥ ៥៣៣៧	ភូមា ថៃ
មូលនិធីសំរាប់សិទ្ធិអ្នកជម្ងឺអេដស៍ (FAR)	២៥/៦៤ ផ្លូវវ៉ុទ្ធីសនសុផុន ជើង នើន ម្ជុង រ៉ាយ៉ុង ទូរស័ព្ទ៖ + ៦៦ (0) ៣៨ ៨៧ ១២៣៦ ៥៩ ភូមិធែមសាប នើនប្រា ម្ជុង រ៉ៃយង ទូរស័ព្ទ៖ + ៦៦ (0) ៣៨ ៩៩៣ ២៤២ លេខទូរស័ព្ទបន្ទាន់៖ + ៦៦ (0) ៨៣ ៥៥៤៣៣ ៦០៨	ខ្មែរ ថៃ អង់គ្លេស
សហជីពថៃ-មណ្ឌលព័ត៌មានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍	៤២០/៣៩៣-៤ ផ្លូវទេពជាវ៉ាក់ ធីជាវ៉ាន់១ ម្ជុង សាមុតប្រាខន ទូរស័ព្ទ៖ + ៦៦ (0) ២ ៣៨៤ ០៤៣៨	ថៃ ភូមា ឡាវ

Australian Aid

Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade

Canada

ឯកសារបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរ
កម្ពុជា ទៅថៃ

សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវប្រើ ដើម្បីផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរដល់ពលករកម្ពុជាដែលទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃ។ លទ្ធផលដែលកំពឹងទុកពីការបណ្តុះបណ្តាលនេះគឺពលករនឹងមានចំណេះដឹង និងមធ្យោបាយដើម្បីសំរបខ្លួនចំពោះបរិយាកាសការងារថ្មី និងវប្បធម៌ក្នុងប្រទេសទីដៅ។

ជនទេសន្តរប្រវេសន៍បានរួមចំណែកយ៉ាងធំធេង ដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ក្នុងប្រទេសទីដៅ និងប្រទេសកំណើតរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែ មានពលករទេសន្តរប្រវេសន៍ជាច្រើនជាពិសេសពលករដែលកំពុងធ្វើការក្នុងវិស័យមានជំនាញទាបបានទទួលរងការរំលោភបំពាន និងការកេងប្រវ័ញ្ចពលកម្ម។ ការបណ្តុះបណ្តាលមុនពេលចេញដំណើរនឹងផ្តល់ព័ត៌មានមុនពេលការចេញដំណើរដល់ជនទេសន្តរប្រវេសន៍អំពីការទទួលខុសត្រូវ និងសិទ្ធិរបស់ពលករ អំពីគោលនយោបាយ ច្បាប់ និងវប្បធម៌នៃប្រទេសទីដៅ អំពីការទទួលបានសេវាគាំទ្រ និងយន្តការពាក្យបណ្តឹង ការផ្ញើរប្រាក់មកផ្ទះ ការត្រឡប់មកវិញ និងការធ្វើសមាហរណកម្មជាថ្មី។ គោលដៅចុងក្រោយគឺកាត់បន្ថយភាពងាយរងគ្រោះរបស់ពលករ ដើម្បីផ្តល់ភាពអង់អាចដល់ពួកគេដើម្បីការពារខ្លួនឯង ដើម្បីយល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃការរំលោភបំពានសិទ្ធិការងារ ដើម្បីស្វែងរកជំនួយនៅពេលត្រូវការ ហើយជាចុងក្រោយគឺដើម្បីឲ្យមានបទពិសោធន៍លើការធ្វើទេសន្តរប្រវេសន៍ដោយវិជ្ជមាន និងមានផលចំណេញ។

ការិយាល័យថ្នាក់តំបន់នៃ ILO សំរាប់អាស៊ី និងប៉ាស៊ីហ្វិក

United Nations Building Rajadamnern Nok Avenue
Bangkok 10200, Thailand
Tel.: +662 288 1234
Fax: +622 288 3062
Email: BANGKOK@ilo.org
www.ilo.org/asia

DECENT WORK
A better world starts here.

ISBN 978-92-2-828683-0