ASIA-PACIFIC
DECENT WORK
DECADE 2006 2015

Government of the
People's Republic
of Bangladesh

International
Labour
Organization

ওমানে গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, দেশ কার্যালয়, বাংলাদেশ

ওমানে গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য
অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা

গ্রন্থস্বত্ত্ব © আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা ২০১৪, প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক মন্ত্রণালয়, জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
ইংরেজিতে প্রথম প্রকাশনা ২০১৪

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা কর্তৃক প্রকাশিত গ্রন্থসমূহ অবশ্যই আন্তর্জাতিক গ্রন্থস্বত্ত্ব সংবিধান কর্তৃক নির্ধারিত এবং প্রটোকল ২ এর আওতাধীন। তথাপি তা হতে উদ্বৃত অংশ অনুমতি ছাড়াই উপস্থাপনীয়। শর্ত থাকে যে, উৎস উল্লেখ করতে হবে এবং পুনঃপ্রকাশ অথবা ভাষান্তর এর স্বত্ত্বাধিকারের জন্য অবশ্যই আবেদনপত্র দাখিল করতে হবে, বরাবর আইএলও পাবলিকেশনস্ (অধিকার ও অনুমতি), আন্তর্জাতিক শ্রম অফিস, CH 1211, জেনেভা ২২ কিংবা email: pubdroit@ilo.org এই ঠিকানায়। আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা এই ধরনের আবেদনপত্রকে স্বাগত জানায়।

পুনর্মুদ্রন অধিকার সংগঠনের সাথে নিবন্ধিত লাইব্রেরী, প্রতিষ্ঠান এবং অন্যান্য ব্যবহারকারীরা লাইসেন্স অনুযায়ী এই বইটি কপি করতে পারবেন। আপনার দেশে পুনর্মুদ্রন অধিকার সংগঠন খুঁজে পেতে ভিজিট করুন: www.ifrro.org

---

প্রকাশনা উপাত্তে আইএলও'র তালিকাভূক্তি

ডিসেন্ট ওয়ার্কের জন্য অভিবাসন: ওমানে গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা (বাংলা সংস্করণ)
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, দেশ কার্যালয়, বাংলাদেশ
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক মন্ত্রণালয়, ঢাকা: আইএলও, ২০১৪

ISBN: 9789228291933 (print); 9789228291940 (web pdf)

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, দেশ কার্যালয়, বাংলাদেশ
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক মন্ত্রণালয়

আন্তর্জাতিক অভিবাসন/শ্রম অভিবাসন/অভিবাসী শ্রমিক/কাজের পরিবেশ/অভিবাসন নীতি/রেমিটেন্স/প্রশিক্ষকের প্রশিক্ষণ/বাংলাদেশ/ওমান
১৪.০৯.২

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, এমইডব্লিউওই ও বিএমইটি'র প্রকাশনাসমূহে যেসব পদ পরিচিতি ব্যবহার করা হয়েছে তা জাতিসংঘের সাথে আদর্শগত মিলেরই বহিঃপ্রকাশ করে এবং উল্লিখিত তথ্যসমূহ কোন ক্রমেই আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, এমইডব্লিউওই ও বিএমইটি'র মতামতের প্রতিফলন করে না। মতামতের জন্য কেবল লেখকবৃন্দ দায়ী এবং প্রকাশনাসমূহের জন্য আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা জবাবদিহিতা করতে বাধ্য নয়। উল্লিখিত প্রতিষ্ঠানের নামসমূহ, বানিজ্যিক পণ্যসমূহ এবং পদ্ধতিসমূহের প্রতি আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, এমইডব্লিউওই ও বিএমইটি'র কোনরূপ পক্ষবালম্বন নাই। তেমনি অন্যান্য অনুল্লিখিত প্রতিষ্ঠানের নামসমূহ বা পণ্যসমূহের প্রতি উহাদের অনাস্থার স্বাক্ষর বহন করে না।

যে সকল সীমানা, নাম ও পদবী এই প্রকাশনার মানচিত্রে উল্লেখ আছে তার প্রতি আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থার কোনরূপ স্বীকৃতি বুঝায় না।

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থার প্রকাশনাসমূহ প্রখ্যাত বই বিক্রেতা কিংবা বিভিন্ন দেশের আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থার স্থানীয় কার্যালয় হতে সংগ্রহযোগ্যে। অথবা সরাসরি আইএলও পাবলিকেশনস্, আন্তর্জাতিক শ্রম অফিস, CH 1211, জেনেভা ২২, সুইজারল্যান্ড অফিস হতে সংগ্রহ করা যাবে এবং এ ঠিকানা থেকে প্রকাশনাসমূহের তালিকা বিনা ব্যয়ে সংগ্রহ করা সম্ভব। অথবা email: pubvente@ilo.org

ওয়েবসাইট ভিজিট করুন: www.ilo.org/publns

বাংলাদেশে মুদ্রিত

প্রাপ্তি স্বীকার

এসকল ম্যানুয়াল ও তথ্য পুস্তিকার মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে, শ্রম অভিবাসনে আগ্রহী জনগণের মাঝে ব্যাপক সচেতনতা সৃষ্টি করা, শ্রম অভিবাসনের সঠিক পন্থা ও করণীয় সম্পর্কে তাদের জানানো এবং বিদেশে গিয়েও যেন বিফল না হন সে বিষয়ে তাদের পরামর্শ দান করা।

এই প্রমিত ম্যানুয়াল এবং পুস্তিকাগুলো প্রণয়নের ক্ষেত্রে নানা ধরনের উৎস থেকে তথ্য ও উপাত্ত সংগ্রহ করা হয়েছে। এ লক্ষ্যে অন্যান্য সংস্থার ম্যানুয়ালের পর্যালোচনা (বিএমইটি, আইওএম, ওয়ারবি ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন, টিডিএইচ, বোমসা, ওকাপ, রামরু); বিদেশী সংস্থার ম্যানুয়ালের পর্যালোচনা (মাইগ্রেশন ফোরাম এশিয়া, ভারতীয় সরকার, হংকং শ্রম অধিদপ্তর, ভিক্টোরিয়া রাজ্য সরকার); বিভিন্ন সরকারি সংস্থার ওয়েব সাইটের তথ্য পর্যালোচনা (বিএমইটি, কাতার ও ওমানের পররাষ্ট্র/স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়, আইএলও); সংশ্লিষ্ট দেশগুলোর প্রধান প্রধান পত্রিকার আধেয় পর্যালোচনা (টাইমস্ অব ওমান, মাস্কাট ডেইলী, আল জাজিরা, ডেইলী স্টার, দৈনিক প্রথম আলো); রামরু পরিচালিত গ্লোবাল মাইগ্রেশন সার্ভে (Global Migration Survey) গবেষণার ফলাফল পর্যালোচনা; ১৫ জন বিদেশ ফেরত অভিবাসী কর্মী, প্রশিক্ষক এবং বিশেষজ্ঞের সাক্ষাৎকার গ্রহণ; এ প্রকল্পের অধীনে গঠিত কোর টেকনিক্যাল গ্রুপ (সিটিজি): প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, বায়রা, বিফ, বোমসা, ব্র্যাক, আইএলও, আইওএম, মানুষের জন্য ফাউন্ডেশন, এনসিসিডব্লিউই, ওকাপ, ইউএন উইমেন, ওয়ারবি ডেভেলপমেন্ট ফাউন্ডেশন এবং ওয়ারবি প্রদত্ত তথ্য ও পরামর্শ বিশ্লেষণ করা হয়েছে।

প্রমিত ম্যানুয়াল, পুস্তিকা এবং প্রশিক্ষণ বিকেন্দ্রীকরণ পরিকল্পনা প্রণয়নে যে সকল ব্যক্তি, বিশেষজ্ঞ, সংস্থা, প্রতিষ্ঠান নানানভাবে সাহায্য ও সহযোগিতা করেছে, এ প্রকল্প তাদের কাছে বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ। আমরা বিশেষভাবে ধন্যবাদ জানাই এ প্রকল্পের কোর টেকনিক্যাল গ্রুপ (সিটিজি)'র সদস্যদের যাদের সুচিন্তিত মতামত থেকে প্রকল্পটি নানাভাবে উপকৃত হয়েছে। আমরা আরো ধন্যবাদ জানাতে চাই রামরু'র সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের, যারা অক্লান্ত পরিশ্রমের মাধ্যমে এ প্রকল্পটি বাস্তবায়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছেন। সর্বশেষে আমরা আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞতা জানাই সুইস ডেভেলপমেন্ট কোঅপারেশন (এসডিসি) কে, যার আর্থিক সহযোগিতায় প্রকল্পটি বাস্তবায়ন করা হয়েছে।

আমরা আশা করছি, এই প্রমিত ম্যানুয়ালগুলো, পুস্তিকাগুলো এবং প্রশিক্ষণ বিকেন্দ্রীকরণ পরিকল্পনাটি বাংলাদেশীদের শ্রম অভিবাসন প্রক্রিয়াকে নিরাপদ ও সার্থক করে তুলতে বিশেষ ভূমিকা রাখবে।

ড. তাসনিম সিদ্দিকী	**বেগম শামছুন নাহার**	**নিশা**
রামরু	মহাপরিচালক (অতিরিক্ত সচিব)	চীফ্ টেকনিক্যাল
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়	জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো	এডভাইজার
		আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা
		(আইএলও)

সূচীপত্র

পটভূমি		১
১.	বিদেশে যাবার পূর্বে অবশ্য করণীয় বিষয়াবলী	২
২.	ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা	৫
৩.	গন্তব্যদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনে/দূতাবাসে রিপোর্ট	১৪
৪.	ওমানকে জানা	১৭
৫.	অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলী জানা	২২
৬.	এক নজরে কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি মোকাবেলার উপায়	২৬
৭.	ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	৩১
৮.	ওমানে অভিবাসী শ্রমিকদের অধিকারসমূহ	৩৩
৯.	প্রতারকের বিরুদ্ধে অভিযোগ	৩৫
১০.	বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ (রেমিটেন্স) ও অর্থ ব্যবস্থাপনা	৩৭
১১.	দেশে ফেরত আসা	৪১

পটভূমি

বিদেশের শ্রমবাজারে বাংলাদেশী কর্মীর বিশেষ চাহিদা থাকায় বাংলাদেশের মত দেশ থেকে বিদেশে চাকরি নিয়ে অনেক শ্রমিক অভিবাসন করলেও অধিকাংশ ক্ষেত্রে তারা অতি সামান্য যোগ্যতা/দক্ষতা অর্জন করে অথবা একেবারেই অদক্ষ হয়ে অভিবাসন করছে। দক্ষতার অভাবে এবং অজ্ঞতার কারণে তারা বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকির ও নির্যাতনের শিকার হয়; এর ফলে বহু কষ্টে অর্জিত অর্থ সঠিকভাবে ব্যবহার করতে ও অর্থ ব্যবস্থাপনায় ব্যর্থ হয়। একটু সচেতন হলেই তারা অভিবাসনের ঝুঁকি মোকাবেলা করতে পারবে। অধিক দক্ষতা ও প্রস্তুতি তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে এবং যে কোন মানবাধিকার লঙ্ঘন ও অপব্যবহারের বিরুদ্ধে লড়তে তাদের সাহসী করবে।

প্রাক অভিবাসন ওরিয়েনটেশন সেশনে অংশগ্রহণের পর প্রত্যেক অভিবাসনকারী শ্রমিককে এই সংক্ষিপ্ত তথ্য সহায়িকা প্রদান করা হবে। ওরিয়েনটেশন সেশনে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অভিবাসনকারী শ্রমিক যে সকল বিষয়ে ধারণা লাভ করেছে, সেগুলো থেকেই কিছু অতি প্রয়োজনীয় তথ্যের সমন্বয়ে এই সংক্ষিপ্ত তথ্য সহায়িকা/পুস্তিকা তৈরি করা হয়েছে। এই সংক্ষিপ্ত তথ্য সহায়িকা শ্রমিক ভ্রমণের সময়ে ও বিদেশে অবস্থানকালে তার সাথে রাখতে পারবে এবং এর থেকে প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে পারবে এবং সর্বোপরি এই তথ্য সহায়িকা তার অভিবাসনকে সফল ও নিরাপদ করতে সাহায্য করবে।

১. বিদেশে যাবার পূর্বে অবশ্য করণীয় বিষয়াবলী

কিছু বিষয় দুইবার নিশ্চিত হন

- ❑ পাসপোর্টের মেয়াদ আছে কিনা তা আগে থেকে যাচাই করে নিতে হবে। মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ নিকটে থাকলে পাসপোর্ট অফিসে যেয়ে নবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিন।
- ❑ আপনার ভিসা জাল/ভুয়া কিনা তা যাচাই করে নিন।
- ❑ বিদেশে যাবার সময় ৫০ থেকে ১০০ ডলার সাথে নিয়ে যান। অতিরিক্ত মুদ্রা সাথে বহন করা ঠিক নয়।
- ❑ মেডিক্যাল সার্টিফিকেট/স্বাস্থ্য সনদ এবং হেলথ্ ইনস্যুরেন্স/স্বাস্থ্য বীমা করা থাকলে তা সাথে রাখুন।
- ❑ বিএমইটি থেকে প্রাপ্ত স্মার্ট কার্ড ও ছাড়পত্র সাথে রাখুন।
- ❑ আপনার চাকরির চুক্তিপত্র অবশ্যই সাথে রাখুন।
- ❑ আপনার চাকরির চুক্তিপত্রের শর্তগুলো ভালোভাবে বুঝে নিন।
- ❑ ভ্রমণ শুরুর আগেই বিদেশে যে আপনাকে বিমানবন্দর থেকে নিতে আসবে তাকে বিমানের নাম, নম্বর ও সময় ইত্যাদি প্রয়োজনীয় তথ্য জানিয়ে দিন।
- ❑ অবশ্যই আপনার সাথে বিমানের নম্বর, গন্তব্য দেশে আপনার ঠিকানা পোষ্টকোডসহ চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানোর মানচিত্র রাখুন।

ব্যাগ গোছানোর সময় করণীয়

- ❑ ভ্রমণের জন্য এমন ব্যাগ/সুটকেস কিনবেন যা হালকা কিন্তু শক্ত উপাদান দিয়ে তৈরী এবং যাতে ভালো তালার ব্যবস্থা আছে।

- প্রতিটি ব্যাগে নাম, গন্তব্য স্থানের ঠিকানা ও ফোন নম্বর লিখে রাখবেন; তাহলে ব্যাগ হারিয়ে গেলে এয়ারলাইন্সের পক্ষে দ্রুত যোগাযোগ করা সম্ভব হবে।
- ছোট হাত ব্যাগে (যেটা নিজের সাথে বহন করবেন) পাসপোর্ট, চাকরির চুক্তিপত্র, বিমান টিকিট, বোর্ডিং কার্ড, স্মাট কার্ড, কলম ও নোটবুক রাখবেন। নোটবুকে বিমানের নম্বর, গন্তব্য দেশে আপনার ঠিকানা, পোষ্টকোডসহ চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানোর মানচিত্র রাখবেন।
- ক্যারিঅন ব্যাগ বা যে ব্যাগটি প্লেনে নিজের সাথে রাখবেন সেখানে গয়না, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস ও দলিল, প্রাক অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা, প্রতিদিন সেবন করা লাগে এমন প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র, স্বাস্থ্য সনদ/রিপোর্ট, ঘড়ি, চশমা, চেকড্ ব্যাগের চাবি ইত্যাদি রাখবেন।
- চেকড্ ব্যাগ বা যে ব্যাগটি প্লেনে উঠার আগেই কাউন্টারে জমা দিতে হবে, সে ব্যাগের ওজন ২০ কেজির মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখুন।

যা করবেন না

- চেকড্ ব্যাগ, অর্থাৎ যে ব্যাগ বিমানে দিয়ে দিবেন সেখানে টাকা পয়সা, গয়না, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস ও দলিল রাখবেন না।
- অপরিচিত ব্যক্তির কোন জিনিসই বহন করবেন না।
- কখনোই ধারালো কোন বস্তু যেমন: ব্লেড, কাঁচি, ছুরি ইত্যাদি ক্যারিঅন ব্যাগ বা হাত ব্যাগে বহন করবেন না।
- নিষিদ্ধ কোন জিনিস ব্যাগে নিবেন না। যেমন:

- আগ্নেয়াস্ত্র ও বিস্ফোরক জাতীয় পদার্থ (ম্যাচ)
- নিষিদ্ধ মাদক ও ড্রাগ
- আগুন ধরে এমন তরল পদার্থ (লাইটার)
- দূর্গন্ধ বের হয় এমন পদার্থ
- বন্যপ্রানী, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার
- মাংস, দুধ, ডিম ও অন্যান্য প্লোল্ট্রি জাতীয় খাবার
- ফুল, ফল, সবজি, অরুচিকর ছবিসম্পন্ন বই বা পর্ণো/যৌন ছবি সম্বলিত পত্রিকা।

এয়ারপোর্টে যাবার আগে নিশ্চিত হন

- বিমানের সময়সূচী পুনরায় একবার নিশ্চিত হয়ে নিন।
- বিমানবন্দরে যাবার জন্য গাড়ী/ট্যাক্সি আগে থেকে ঠিক করে রাখুন।
- প্লেন ছাড়ার সর্বনিম্ন তিন ঘন্টা আগে এয়ারপোর্ট/বিমানবন্দরে উপস্থিত থাকবেন। আপনার বাসা বা যেখান থেকে আপনি এয়ারপোর্ট যাবেন সেখানকার যানজট ও ভ্রমণের সময় মাথায় রেখে সঠিক পরিকল্পনা করুন।
- বিমানবন্দরে পৌছাতে বিলম্ব হলে আপনার প্লেনের সিট রিজার্ভেশন বাতিল হয়ে যেতে পারে।
- বোর্ডিং শুরু হবার আধ ঘন্টা আগে চেক ইন কাউন্টার বন্ধ হয়ে যায়।

২. ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা

সিকিউরিটি চেক/ নিরাপত্তা তল্লাশি ও কাস্টমস চেকিং

- নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রথমে আপনাকে আপনার চেকড্ ব্যাগ, ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে চেক করাতে হবে।

প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক

সিকিউরিটি চেক ও কাস্টমস চেকিং এর পর আপনাকে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক নং ৩ এ রিপোর্ট করতে হবে। সেখানে আপনার জনশক্তি ব্যুরো কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্র যাচাই করিয়ে নিবেন। এখানে আরো অবহিত হওয়া প্রয়োজন যে:

- জনশক্তি ও কর্মসংস্থান ব্যুরো (বিএমইটি) বৈদেশিক চাকরিতে গমনকারী সবার জন্য যে পরিচয়পত্র সরবরাহ করে ঐ পরিচয়পত্র (স্মার্ট কার্ড) টি বিমান বন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে প্রদর্শন করলে প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা পাওয়া যাবে।
- ডেস্কে আপনি স্মার্ট কার্ডটি ব্যবহার করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড সংগ্রহ করতে পারবেন। এরপর আপনাকে পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ডে স্বাক্ষর ও তারিখ প্রদান করতে হবে।

এয়ারলাইন কাউন্টারে চেক ইন

- আপনি যে বিমানে যাত্রা করবেন, সেই বিমানের কাউন্টারে গিয়ে এয়ারলাইন্সের কর্মকর্তাদের কাছে গিয়ে আপনার টিকেট, ভিসা ও

পাসপোর্ট, চেকড্ ব্যাগ ও ক্যারিঅন ব্যাগ দিন।

- ❑ এয়ারলাইন কর্মকর্তা আপনার চেকড ব্যাগ ও ক্যারিঅন ব্যাগ ওজন করবেন। ওজন ঠিক থাকলে চেকড ব্যাগে ব্যাগেজ স্ট্যাম্প লাগাবে এবং আরেকটি অংশ আপনার টিকেটে সংযুক্ত করবে।
- ❑ এয়ারলাইন কর্মকর্তা আপনাকে বোর্ডিং কার্ডসহ টিকিট ও পাসপোর্ট ফেরত দেবে।
- ❑ বোর্ডিং কার্ড খুব যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে হারিয়ে না যায়।
- ❑ বোর্ডিং কার্ডে আপনার বিমানের সিট নম্বর ও কোনো ক্ষেত্রে ডিপার্চার/বহির্গমন গেট নম্বর দেয়া হবে। ডিপার্চার গেট নম্বর দেয়া না থাকলে পরে মাইকে ঘোষণা দেয়া হবে। যদি আপনার বিমান পরিবর্তনের জন্য মধ্যবর্তী কোন বিমানবন্দরে যাত্রা বিরতি থাকে, তাহলে প্রত্যেকটি বিমান পরিবর্তনের জন্য আলাদা আলাদা বোর্ডিং কার্ড প্রদান করা হবে।
- ❑ বিমানবন্দরে আপনার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ সবসময় নিজের কাছে রাখুন, এমনকি যখন বাথরুমে যাবেন তখনও।
- ❑ বিমানবন্দরে কেউ যদি তার ব্যাগটি রাখতে অনুরোধ করে তাহলে সরাসরি অস্বীকৃতি প্রকাশ করুন। নতুবা অনেক অনাকাঙ্খিত পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে। যাতে করে শুধুমাত্র যাত্রা নয় বরং নিজের নিরাপত্তা হুমকির সম্মুখীন হতে পারে।

ইমিগ্রেশন/বহির্গমন

- ❑ ইমিগ্রেশন কাউন্টারে প্রার্থীর পাসপোর্ট, ভিসা, জনশক্তি ব্যুরোর ছাড়পত্র ইত্যাদি পরীক্ষা করে সঠিক থাকলে পাসপোর্টে সিলমোহর

করে যাত্রীকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেয়া হয় এবং সেখানে বিমানে আরোহণের পূর্ব পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়।

- যদি বোর্ডিং কার্ডে ডিপার্চার গেট নম্বর দেয়া না থাকে তাহলে বিমানবন্দরের বড় স্ক্রিন বা ছোট স্ক্রিন থেকে তথ্য সংগ্রহ করে ডিপার্চার লাউঞ্জে অপেক্ষা করুন। প্রয়োজনে কর্তব্যরত কর্মকর্তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

বোর্ডিং

- বোর্ডিং এর সময়ে এয়ারলাইন কর্মকর্তাকে বোর্ডিং কার্ড, টিকিট ও পাসপোর্ট প্রদর্শন করুন। কর্মকর্তা বোর্ডিং কার্ডের একটি অংশ ছিঁড়ে নিজের কাছে রাখবে এবং অন্য অংশ টিকিট ও পাসপোর্ট সহ ফেরত দেবে।
- আপনার পাসপোর্ট, টিকিট ও বোর্ডিং কার্ডের অবশিষ্ট অংশটি বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রেখে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্যে অগ্রসর হোন। সেখানে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রথমে আপনার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করা হবে। তারপর আপনার দেহ তল্লাশি করা হবে।
- বোর্ডিং কার্ডের অংশটি হাতে রাখুন এবং বিমানে আরোহণের সময় কার্ডটি বিমানবালাকে প্রদর্শন করুন।

বিমানের ভেতর করণীয়

- বিমানে আরোহনের পর বোর্ডিং কার্ডে উল্লিখিত সিট নম্বর অনুযায়ী নিজের সিটে বসুন।

- হাতের ব্যাগটি সিটের উপরের ব্যাগ রাখার স্থানে রাখুন। প্রয়োজনে এ ব্যাপারে বিমানের কেবিন ক্রুর/বিমানবালার সাহায্য গ্রহণ করতে পারেন।
- সিটে বসে সিট বেল্টটি বাঁধুন। বেল্ট বাঁধতে সমস্যা হলে বিমানবালা অথবা পাশের লোকের সাহায্য নিন।

খাদ্য ও পানীয়

- বিমানে খাবার, পানি, কোমল পানীয়, চা ও কফি সরবরাহ করা হয়।
- ২৪ ঘন্টা আগে থেকে এয়ারলাইন্সকে জানিয়ে রাখলে শিশু, বৃদ্ধ, ডায়াবেটিক বা অন্যান্য সমস্যার জন্য তারা আলাদা খাবারের ব্যবস্থা করে।

বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ও ধূমপান

- বিমানের ভেতরে আপনার মোবাইল ফোন, অন্যান্য ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি (ট্রান্‌জিস্টার/রেডিও) ও ডিভাইজ্ সম্পূর্নরূপে বন্ধ করে রাখুন।
- বিমানের ভেতরে ধূমপান করবেন না। এয়ারপোর্টের নির্দিষ্ট কিছু চিহ্নিত স্থানে কেবলমাত্র ধূমপান করা যায়। নির্দিষ্ট স্থান ছাড়া অন্য কোন স্থানে লুকিয়ে ধূমপান করলে জরিমানা করা হয়।

ডিজ্এম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন্ ফর্ম

- খাবার পরিবেশনের পরে, কেবিন ক্রু/বিমানবালা আপনাকে ডিজ্এম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন্ ফর্ম

প্রদান করবে। প্রদত্ত কার্ড ও ফর্মগুলো যত্নসহকারে সতর্কতার সাথে পূরণ করে রাখুন। পূরণ করা ও বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা হলে পাশের যাত্রী অথবা কেবিন ক্রু/বিমানবালার কাছে বিনীতভাবে অনুরোধ করুন।

টয়লেট

- বিমানে একাধিক টয়লেট থাকে। যদি টয়লেট চিহ্নিত করতে না পারেন তাহলে কেবিন ক্রু/বিমানবালার কাছে জানতে চাইতে পারেন। টয়লেটের দরজার পাশে হাতলে চাপ দিয়ে টয়লেটের দরজা খুলবেন। টয়লেটের বাইরে 'occupy' লেখা থাকলে বা ছিটকানীতে লাল অংশ দেখা গেলে বুঝতে হবে টয়লেটের ভেতর কেউ আছে। সেই সময়ে টয়লেটের দরজায় ধাক্কা দেবেন না। সেই অবস্থায় কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে। মনে রাখতে হবে টয়লেট খালি অবস্থায় ছিটকানীতে সবুজ রং থাকবে অথবা empty/vacant লেখা থাকবে। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে কেবিন ক্রু এর সাহয্য নিতে পারেন।
- টয়লেট ব্যবহারের পর নির্দিষ্ট বোতাম/flash button চাপ দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করুন। টয়লেটে পানির পরিবর্তে টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন।
- মহিলাদের ব্যবহারিত প্যাড কমোডের মধ্যে ফেলবেন না।
- কোন অবস্থাতেই টয়লেটটি নোংরা ও ভিজেয়ে রেখে আসবেন না।
- টয়লেটে কোন বোতাম চাপলে পানি আসবে এবং কোথায় কী ফেলা যাবে সে বিষয়ে জানা না থাকলে বিমানবালার কাছে থেকে জেনে নেবেন।

বিশেষ পরামর্শ ও জেনে রাখা ভালো

- বিমানের ভেতরের আবহাওয়া শুষ্ক। শরীরের আর্দ্রতা কমে যায় ফলে চোখ ও নাক জ্বালা করতে পারে।
- দেহকে আর্দ্র রাখার জন্য বারবার খাবার পানি ও ফলের জুস্ খাবেন।
- বারবার চা ও কফি পান করলে দেহ পানিশূন্য হয়ে পড়তে পারে।
- বিমান উড্ডয়ন ও অবতরণের সময় কানের উপর চাপ পড়তে পারে এবং কান বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এক্ষেত্রে মুখের চোয়াল ধীরে ধীরে বন্ধ ও খুলতে হবে কিংবা পানি পান করতে হবে।
- যাদের বিমানে বমি হওয়া কিংবা মাথাঘোরার সম্ভাবনা থাকে, তারা সাথে বমি দূর করার ওষুধ রাখতে পারেন এবং প্রয়োজনে সেবন করতে পারেন। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে কেবিন ক্রু এর সাহয্য নিতে পারেন।
- বিমানের ভেতরে নেশা জাতীয় পানীয় পান না করে হালকা খাবার খাবেন।
- ভ্রমণের আগের দিন পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিন ও ঘুমান।

ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতি ও আনুষ্ঠানিকতা

- ট্রানজিট বিমানবন্দরে আপনার চেকড্ ব্যাগ সংগ্রহের প্রয়োজন নেই। মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যাবে এবং গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে গিয়ে মালামাল সংগ্রহ করবেন।
- ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর সুশৃঙ্খলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং দ্বারা চিহ্নিত ক্যানেক্টিং (Connecting)/ট্রান্সফার (Transfer) তীর (→) চিহ্ন অনুসরণ করে এগিয়ে যান।

- এরপর আপনাকে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রস্তুত হতে হবে। সেখানে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য আপনার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করা হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, নিরাপত্তা তল্লাশির সময় পরিহিত স্বর্ণালংকার, ঘড়ি, বেল্ট ও জুতা খুলে এক্সরে মেশিনে তল্লাশির জন্য দিতে হবে। একই সময় আপনার দেহ মেটাল ডিটেকটর/Metal Detector মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করা হবে।
- নিরাপত্তা তল্লাশির পর আপনার ক্যারিঅন ব্যাগ, ছোট হাত ব্যাগ, স্বর্ণালংকার, ঘড়ি, বেল্ট, জুতা ও অন্যান্য জিনিসপত্রগুলো সতর্কতার সাথে সংগ্রহ করুন।
- এরপর আপনার বোর্ডিং কার্ডে উল্লিখিত ফ্লাইট নম্বরটি কখন কোন টার্মিনাল গেট থেকে ছাড়বে তা জেনে নিন। নির্দিষ্ট টার্মিনাল গেট নম্বরটি অনুসন্ধান ডেস্ক অথবা ডিসপ্লে মনিটর থেকে জেনে নিন।
- নির্দিষ্ট গেট নম্বরটি নিশ্চিত হয়ে তীর ( ) চিহ্ন দ্বারা চিহ্নিত পথ অনুসরণ করে টার্মিনাল গেটটি খুঁজে বের করুন।
- অন্ততপক্ষে বিমান ছাড়ার এক ঘন্টা আগে নির্দিষ্ট এয়ারলাইন্স চেক ইন কাউন্টারে রিপোর্ট করুন।
- যাত্রা বিরতি দীর্ঘ হলে বিমানবন্দরে ওয়েটিং লাউঞ্জে বসে বিশ্রাম করা, খাওয়া ও টয়লেট ব্যবহার করা যাবে। এক্ষেত্রে ঐ দেশের টাকা থাকলে অথবা ডলার বা ইউরো দিয়ে খাবার কিনতে পারবেন।
- যদি বিমানবন্দরে ঘুমান তাহলে ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্রের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্ক থাকুন।
- যদি বিমানবন্দরে ঘুমান তাহলে একটি এলার্ম সেট করুন, যাতে নির্ধারিত সময়ে উঠতে পারেন।

- বিমানবন্দরে অন্যের দেয়া খাবার, ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্র একেবারেই গ্রহণ করবেন না।
- টয়লেট ব্যবহারের প্রয়োজন হলেও নিজের ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্র সবসময় নিজের কাছে রাখুন।
- বোর্ডিং এর সময় ঘোষণা হলে লাইনে দাঁড়িয়ে সুশৃংখলভাবে বোর্ডিং গেইটে অগ্রসর হোন।
- এই সময় আগের নিয়মেই বোর্ডিং কার্ডের অংশটি হাতে রাখুন এবং বিমানে আরোহণের সময় কার্ডটি বিমানবালাকে প্রদর্শন করুন।

গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা

ইমিগ্রেশন

- ইমিগ্রেশন কর্মকর্তার কাছে পাসপোর্ট, ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র, বিমানে পূরণ করা ইমিগ্রেশন ফর্ম/ডিজ্‌এম্বার্কেশন কার্ড জমা দিন।
- ইমিগ্রেশন কর্মকর্তা সকল কাগজপত্র পরীক্ষা শেষে সব ঠিক থাকলে পাসপোর্টে ওই দেশে আগমনের তারিখসহ সীল দিয়ে দেবেন।
- এই সমস্ত আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর ইমিগ্রেশন কর্মকর্তা সকল কাগজপত্র ফেরত দেবে এবং আপনাকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবে।
- পাসপোর্ট, ভিসা ও চাকরির চুক্তিপত্র বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রাখুন।

ব্যাগ সংগ্রহ

- ব্যাগ সংগ্রহের জন্য নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের সামনে দাঁড়ান। কনভেয়ার বেল্টের ওপরে এয়ারলাইন্সের নাম ও ফ্লাইট নম্বর দেয়া থাকবে।

ব্যাগ হারানো

- ব্যাগ হারানো গেলে সাথে সাথে লিস্ট এন্ড ফাউন্ড ডেস্কে এবং এয়ারলাইন্সকে জানান এবং ক্লেইম ফর্ম পূরণ করুন। ফর্মে ভ্রমণ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য, যেমন আপনার নাম, কর্মস্থলের নাম ঠিকানা, ফোন নম্বর যদি থাকে, পাসপোর্ট নম্বর, ভিসা নম্বর, এয়ারলাইন্সের নাম ও ফ্লাইট নম্বর ইত্যাদি উল্লেখ করতে হবে।

কাস্টমস

- বিমানবন্দর ত্যাগের পূর্বে কাস্টম্‌স্ ক্লিয়ারেন্স ডেস্কে কাস্টম্‌স্ ডিক্লারেশন্ ফর্ম জমা দিন।
- কাস্টম্‌স্ কর্মকর্তা নির্দেশ দিলে প্রয়োজনে ব্যাগ খুলে দেখান।

গন্তব্যস্থলে বা কর্মস্থলে যাত্রা

- আপনাকে যে ব্যক্তি নিতে আসার কথা সে ছাড়া অন্য কারও সাথে কোথাও যাবেন না। যদি কেউ নিতে না আসে, তবে আপনার সাথে থাকা চাকরিদাতার ফোন নম্বরে ফোন করুন অথবা ট্যাক্সি দিয়ে চাকরিদাতার ঠিকানায় চলে যান।

৩. গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনে/দূতাবাসে রিপোর্ট

দূতাবাসে রিপোর্ট

গন্তব্যদেশে পৌঁছানোর পর আপনার প্রথম গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো ঐদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনে আপনার আগমন, কর্মস্থলের ও বাসস্থানের ঠিকানা এবং যোগাযোগের ঠিকানা জানিয়ে রিপোর্ট করা।

ওমানে বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা

Embassy of the People’s Republic of Bangladesh
Building No. 5903, street No.664
Opposite to Cee Qurum
Muscat. Sultanate of Oman
Telephone: 24567379
Fax: 24567502
E-mail: bangle@omantel.net.com

দূতাবাস থেকে অভিবাসী শ্রমিকের জন্য প্রদত্ত সেবা

- ❑ পাসপোর্টের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার পূর্বেই আপনাকে মিশনের/দূতাবাসের মাধ্যমে পাসপোর্ট নবায়ন করতে হবে।
- ❑ মিশনের/দূতাবাসের মাধ্যমে পাওয়ার অব এটর্নী/সনদপত্র/নিকাহনামা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সত্যায়িত করা যায়।
- ❑ বাংলাদেশীদের মধ্যে বিয়ে হলে, মিশন সেক্ষেত্রে বিয়ে রেজিষ্ট্রি করে থাকে।
- ❑ মজুরি না পাওয়া, অল্প মজুরি/চুক্তিতে উল্লিখিত মজুরির চেয়ে কম মজুরী প্রদান কিংবা চাকরিদাতার সাথে কাজ সম্পর্কিত দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হলে আপনি মিশনে/দূতাবাসে লিখিত আবেদন করতে পারেন। দূতাবাস এসব ক্ষেত্রে সাহায্য করে।

- দুর্ঘটনাজনিত মৃতব্যক্তির বকেয়া বেতনভাতা আদায়ের জন্য আইনগত সহায়তা প্রদান করে।
- মৃতব্যক্তির লাশ দেশে পাঠাতে সহায়তা করে।
- ডিমান্ড লেটার/ভিসা সত্যায়ন করে।
- গুড কনডাক্ট সনদ (পুলিশ ক্লিয়ারেন্স সনদ) প্রদান করে।
- আবেদনপত্রের নমুনা দূতাবাসের শ্রম উইংয়ে পাওয়া যায়। মিশন/দূতাবাস চাকরিদাতার সাথে যোগাযোগ করে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করে থাকে।
- সমস্যা সমাধান না হলে শ্রম দপ্তর, শ্রম আদালত অথবা শরীয়াহ আদালতের শরণাপন্ন হতে হবে। আদালতে আবেদন পেশ করা এবং শুনানির জন্য অভিবাসী শ্রমিক মিশনের/দূতাবাসের নিকট আইন সহায়তাকারী এবং অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারে।
- কোন প্রবাসী বাংলাদেশী তার নিজ প্রচেষ্টায় নিকটজনের জন্য কোন ভিসা সংগ্রহ করলে তা দূতাবাসে পরীক্ষা করিয়ে নিতে পারে। এখানে প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, সৌদি আরব, সংযুক্ত আরব আমিরাত, সিঙ্গাপুর, কাতার ও বাহরাইনে অনলাইনে ভিসা যাচাই করা যায়।
- প্রবাসে অভিবাসীদের কোন সমস্যার জন্য যদি প্রেরণকারী রিক্রুটিং এজেন্সি দায়ী থাকে, তবে দূতাবাসের মাধ্যমে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোতে উক্ত এজেন্সির নামে অভিযোগ দাখিল করতে পারে। এক্ষেত্রে প্রবাসী বাংলাদেশীগণ অনলাইনের (www.ovijogbmet.org) মাধ্যমে অভিযোগ করতে পারবেন।
- নিরাপত্তাজনিত কারণে নারী কর্মীদের উচিত অবশ্যই কর্মস্থল সম্পর্কে আগেই দূতাবাসকে অবহিত করা এবং সমস্যায় পড়ার সাথে সাথে দূতাবাসে যোগাযোগ করা।
- নারী কর্মীর অভিবাসনের পরও লেবার এ্যাটাচে/দূতাবাস নিম্নলিখিত ভূমিকা রাখতে পারেন:

- ❖ স্পন্সরের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ
- ❖ কোন কারণে পালিয়ে আসা নারী কর্মীর আশ্রয়ের ব্যবস্থা করা
- ❖ গৃহকর্মী ও স্পন্সরের যোগাযোগের নম্বরসহ ডাটাবেজ তৈরী করা

সেবা প্রাপ্তির জন্য করণীয়

উপরে উলিখিত সেবা প্রাপ্তির জন্য আপনাকে কিংবা আপনার পক্ষে আপনার কোন আত্মীয়/বন্ধু/সহকর্মীকে দূতাবাসে আপনার যেসকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র প্রদান করতে হবে, তাহলোঃ

- ❑ পূরণকৃত নির্ধারিত ফর্ম;
- ❑ পাসপোর্ট সাইজ ছবি;
- ❑ মূল পাসপোর্টের ফটোকপি (ভিসার পৃষ্ঠাসহ পাসপোর্টের ১-৮ পৃষ্ঠা);
- ❑ মূল পাসপোর্ট ;
- ❑ স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার;
- ❑ কোম্পানী কর্তৃক সেলারী ক্লিয়ারেন্স পেপার;
- ❑ নির্দিষ্ট অংকের ফি।

৪.ওমানকে জানা

রাষ্ট্রীয় নাম : সালতানাত অব ওমান

রাজধানী : মাস্‌কাট। (অন্যান্য শহর: সালালা, নিযুয়া, সোহার, সুর)

রাষ্ট্রীয় মুদ্রা : ওমানী রিয়াল। ১ ওমানী রিয়াল= ২.৬ ইউএস ডলার এবং ২০১ টাকা (প্রায়)।

ফোন কোড : ৯৬৮

ধর্ম : ৭৫% ইবাদী মুসলিম, বাকী ২৫% এর মধ্যে রয়েছে শিয়া এবং সুন্নী মুসলিম ও হিন্দু।

ছুটি : ইসলামিক উৎসব ও গুরুত্বপূর্ণ জাতীয় দিবসে ছুটি থাকে। বৃহস্পতিবার ও শুক্রবার সরকারি ছুটির দিন। গৃহকর্মে কোনো সাপ্তাহিক ছুটি থাকে না। তবে মালিক সাধারণত বিশ্রামের সময় দিয়ে থাকে।

ভাষা : ওমানের প্রধান ভাষা আরবি। তবে ইংরেজিও ব্যবহৃত হয়। এছাড়া বেলুচি ও উর্দুও অনেক সময় ব্যবহৃত হয়।

সময় : জিএমটি+৪ (বাংলাদেশ থেকে ২ ঘন্টা পেছানো)।

আবহাওয়া

মে থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত দিনের বেলা তাপমাত্রা ৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি ওঠে না। অক্টোবর থেকে এপ্রিল পর্যন্ত তাপমাত্রা কমে গিয়ে ২২ ডিগ্রি সেলসিয়াসের মধ্যে থাকে। তবে মরুভূমি এলাকায় বেশি গরম। ওমানে মৌসুমী বৃষ্টিপাত হয় মে থেকে সেপ্টেম্বর মাসে। গ্রীষ্মকালে ভেতরের দিকে বিশাল মরু ঝড় ও খরা হয়ে থাকে।

রাজনৈতিক জীবন

ওমানে কোনো রাজনৈতিক দল নেই, একটি সংসদ রয়েছে। এটি রাজতন্ত্র (সুলতান) শাসিত দেশ। সুলতান রাষ্ট্র প্রধান এবং তিনি প্রধানমন্ত্রী হিসাবেও কাজ করেন। তার একটি মন্ত্রী পরিষদ রয়েছে।

বিচার ব্যবস্থা

ওমানী বিচার ব্যবস্থার মূল ভিত্তি শরীয়াহ্ আইন। আঞ্চলিক ভিত্তিতে ওয়ালী এবং কাজীর মাধ্যমে বিচারকার্জ সম্পাদন করা হয়।

সংস্কৃতি ও সামাজিক অনুশাসন

- যদি কোন আরব পরিবার খাবারের দওয়াত করে, তাহলে দাওয়াত গ্রহণ করা ও অংশগ্রহণ সেখানকার প্রথা। সুতরাং দাওয়াত দিলে তাতে অংশগ্রহণ করুন।
- কোন বাসায় দাওয়াত পেলে অবশ্যই খালি হাতে যাবেন না, কিছু উপহার নিয়ে যান। উপহারটি আপনার মেজবানকে দুই হাতে ধরে তারপর দিন।

- নারীদের সাথে কথা বলার সময় করমর্দন করার জন্য হাত বাড়িয়ে দিবেন না, যদি না সে নিজে হাত বাড়িয়ে দেয়। তাদের ক্ষেত্রে নিজের বুকের উপর হাত রেখে মাথা ঝুঁকান। শুরু করার আগে আপনাকে পরিবেশন করা পানি বা খাবার খাওয়া উচিত। আপনার মেজবানের সাথে খাবার ভাগ করে নিলে সে খুশি হবে।
- নতুন কোন ব্যক্তি, বয়সে বড় বা উচ্চপদস্থ কারো সাথে দেখা হলে তাকে দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানাতে হবে। অভ্যর্থনা জানানোর সময় অবশ্যই "আস্সালামু আলাইকুম" বলতে হবে। কোন নারী ভেতরে প্রবেশ করলে পুরুষগণকে অবশ্যই দাঁড়িয়ে অভ্যর্থনা জানাতে হবে।
- খাদ্য, পানীয় ও অন্য কোন জিনিস বাম হাত দ্বারা নেবেন না এবং কাউকে বাম হাত দ্বারা ধরবেন না। আপনি যদি আর কফি না খেতে চান তবে কাপ ঝাঁকাবেন, নইলে তারা কফি ঢালতেই থাকবে।
- আপনার মেজবানের সাথে কথা বলার সময় ধর্ম ও রাজনীতি নিয়ে কথা বলবেন না।
- প্রকাশ্যে জনসম্মুখে অ্যালকোহল/মদ্যপান ও ধূমপান করবেন না।
- পোশাকের ব্যাপারে খেয়াল রাখবেন। নারী ও পুরুষ কেউই এমন কোন পোশাক পরতে পারবেন না যা খুব টাইট, খুব ছোট কিংবা স্বচ্ছ। যেমন: মিনি স্কার্ট বা হাতা ছাড়া পোশাক।
- লুঙ্গি পরে বাইরে/কর্মক্ষেত্রে/কোর্টে যাবেন না।
- পুরুষেরা গলায় চেইন ও হাতে আংটি পরবেন না।
- নারীরা পর্দা মেনে চলার চেষ্টা করবেন।
- কারো ছবি তোলা, বিশেষ করে নারীদের ছবি তোলা অপরাধ। আপনার ছবির পিছনে যদি কোনো ওমানী নারী থাকে তাতেও আপনি বিপদে পড়তে পারেন। তাই এই বিষয়ে সাবধান থাকুন।

- ওমানে সবচেয়ে সাধারণ সম্ভাষন হলো "আসসালামুয়ালাইকুম" আর 'ওয়ালাইকুম আসসালাম" ।
- অন্য ধর্মাবলম্বী হলেও আজানের সময় বাইরে ঘোরাঘুরি করবেন না এবং দোকানপাট বন্ধ রাখবেন।
- জায়নামাজ মাড়াবেন না; কেউ নামাজ পড়তে থাকলে তার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না।
- আপনি অমুসলিম হলে অনুমতি ব্যতিত মসজিদ বা পবিত্র স্থানে প্রবেশ করবেন না। এতে জনরোষের মুখে পড়তে পারেন।
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর করবেন না।
- কারো সাথে কথা বললে তার দিকে আঙ্গুল তুলে কথা বলবেন না।
- কারো সামনে পায়ের উপর পা তুলে বসবেন না।
- জনসম্মুখে পকেটে হাত রাখবেন না।
- খাবার কিংবা অন্য কিছু নেওয়ার সময় সবসময় ডান হাত ব্যবহার করুন।

বাসস্থান

- অভিবাসীদের থাকার ব্যবস্থা নিয়োগকর্তারই করার কথা। বাইরে যেখানে কাজ করতে হয় সেখানে ফ্যানের ব্যবস্থা থাকে।
- নারী অভিবাসীরা সাধারণত যেই বাসায় কাজ করেন সেই বাসাতেই থাকতে হয়। বাসার থাকার জন্য সাধারণত আলাদা রুমের ব্যবস্থা থাকে, তবে অনেক সময় রান্নাঘরেও ঘুমাতে হতে পারে।
- অভিবাসী শ্রমিকদেরকে বেশিরভাগ সময় একই রুমে ১০/১২ জন করে থাকতে হয়; খাটগুলো মাঝে মাঝে দ্বিতল হয়।
- সাধারণত মাসিক ১০০-১৫০ রিয়েলে ভাল থাকা যায়।

আইন কানুন ও শৃঙ্খলা

- নিয়োগকারী দেশের রীতিনীতি, শৃঙ্খলা ও আইন কানুন মেনে চলতে হবে। কোন প্রকারের আইন বিরুদ্ধ কিছু করা যাবে না। কোন প্রকারের খুন খারাবি, চুরি, ধর্ষণ, সন্ত্রাসী তৎপরতা, মাদক ও মানুষ পাচারের সাথে জড়িত থাকা মারাত্মক অপরাধ। এধরনের অপরাধের জন্য মৃত্যুদন্ড পর্যন্ত হতে পারে।
- ওমানের আইনে যৌন ছবি, মাদক দ্রব্য, শুকরের মাংস, অ্যালকোহল ও অস্ত্র সাথে রাখা নিষিদ্ধ। আইন ভঙ্গ করলে জেল জরিমানা হতে পারে।
- গাড়ি চালানোর সময় অন্যের সাথে বাজে ব্যবহার করা বা রাগ দেখানো উচিত নয়। এতে জেল/জরিমানা হতে পারে। ট্রাফিক আইন না মানলে শাস্তি খুব কঠিন, যেমন, লাল বাতিতে রাস্তা পার হলে জেল হতে পারে, এমনকি গাড়িও আটকে রাখতে পারে।
- বিদেশে চলাফেরা, রাস্তা পারাপার ও গাড়ি চালানায় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং ঐদেশের ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে।
- সঠিক ড্রাইভিং লাইসেন্স ছাড়া গাড়ি চালানো উচিত নয়।
- নারীদের প্রতি সম্মান ও সমীহ প্রদর্শন করতে হবে। তাদের প্রতি কোন ধরনের অশালীন ইঙ্গিত বা আচরণ করা যাবে না। করলে তাকে বেআইনী এবং আইন ভঙ্গের জন্য শাস্তি পেতে হবে।
- ওমানের আইন অনুযায়ী অভিবাসী শ্রমিকগণ ওমানী নারীদেরকে বিয়ে করতে পারে না। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, অন্যদেশের নারী অভিবাসী শ্রমিককেও বিয়ে করা উচিত নয়। মনে রাখতে হবে, এ ধরনের বিয়ে সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। একারণে বিদেশে দেশের ভাবমূর্তি নষ্ট হতে পারে। অধিকন্তু এ কারণে অভিবাসী শ্রমিকগণের অভিবাসনের মূল লক্ষ্য ব্যাহত হতে পারে।
- সবসময় স্থানীয় আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনীর সাথে যোগাযোগের জন্য জরুরি ফোন নম্বর সাথে রাখতে হবে।

৫. অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলী জানা

ওয়ার্ক পারমিট/আকামা ওয়ার্ক/রেসিডেন্স পারমিট

- ওমানে পৌঁছানোর ১৪ দিনের মধ্যে শ্রম কার্ড এবং রেসিডেন্স কার্ড যোগাড় করতে হয়।
- ২০০৩ সালে প্রণীত ও ২০১২ সালে সংশোধনকৃত ওমানের শ্রম আইনের ১৮ অনুচ্ছেদ অনুযায়ী শ্রম কার্ড (labour card) প্রাপ্তি ব্যতিরেকে একজন বিদেশি ওমানে কাজ করতে পারবেন না।
- নিয়োগকর্তার অনুরোধে অভিবাসীদের শ্রম কার্ড দেওয়া হয়। কোনো নিয়োগকর্তা বা অন্য কোনো ব্যক্তি কাজ দেওয়ার জন্য আপনার কাছে টাকা চাইতে পারবেন না।
- মনে রাখবেন যে, বিমানবন্দরে কোনো শ্রম কার্ড এবং রেসিডেন্স কার্ড দেওয়া হয় না। জনশক্তি মন্ত্রণালয় অভিবাসন কর্মীদের শ্রম কার্ড দিয়ে থাকে এবং ওমানী পুলিশ ডিপার্টমেন্ট রেসিডেন্স কার্ড দিয়ে থাকে।
- অপানাকে (শ্রমিক) অবশ্যই আপনার ওয়ার্ক পারমিটের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার পূর্বেই তা নবায়ন করতে হবে। মনে রাখতে মেয়াদ উত্তীর্ণ ওয়ার্ক পারমিট নবায়ন না করতে পারলে শ্রমিককে অবশ্যই দেশে ফেরত আসতে হবে। মেয়াদ উত্তীর্ণ ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে বিদেশে অবস্থান করলে তা বেআইনী হিসাবে পরিগণিত হবে ও গ্রেফতার হওয়ার সম্ভবনা থাকে।
- যদি চাকরি শুরু করার ১ মাসের মধ্যে ওয়ার্ক পারমিট বা রেসিডেন্ট কার্ড না দেওয়া হয় তবে আপনার সুপারভাইজারকে বলুন বা নিকটস্থ ওমানের শ্রম মন্ত্রণালয়ের শ্রম অফিসে যোগাযোগ করুন।
- আপনার রেসিডেন্ট কার্ড একটি আইনী জরুরী দলিল, একে সাবধানে রাখুন।

চুক্তিপত্র

- ❑ আপনার (শ্রমিক) উচিত ওমানে গমনের পূর্বে চাকরিদাতা/স্পন্সরের কাছ থেকে লিখিত যথাযথভাবে স্বাক্ষরকৃত চুক্তিপত্র আনার ব্যবস্থা করা।
- ❑ চুক্তিপত্রের শর্তগুলো ভালোভাবে বুঝতে হবে।
- ❑ ওমানে পৌঁছানোর পর সেখানকার মালিকের সাথে অবশ্যই লিখিত চুক্তি (কন্ট্রাক্ট) স্বাক্ষর করবেন। না হলে চাকরিদাতা জোর করে আপনাকে অন্য কাজ অথবা ওভার টাইম ছাড়া কাজ করানোর সুযোগ পাবে। যদি চাকরিদাতা কোন কন্ট্রাক্ট না দিতে চায়, তবে অবশ্যই অন্য কোন প্রমাণ সাথে রাখুন। আপনাকে দেওয়া বেতনপত্র (সেলারী রিসিট) যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করুন। যাতে পরবর্তীতে প্রয়োজন হলে প্রমাণ হিসাবে দেখাতে পারেন।

ছুটি, অনুপস্থিতি ও ওভারটাইম

- ❑ যদি ছুটির দরকার হয় কিংবা অসুস্থ হন, তাহলে আপনাকে (শ্রমিক) চাকরির নিয়ম অনুযায়ী যথাযথভাবে ছুটির জন্য আবেদন কিংবা মালিককে জানাতে হবে। মালিক ছুটি মঞ্জুর করলেই কর্ম বিরতি দেয়া যাবে।
- ❑ অন্য কারো মাধ্যমে পরোক্ষভাবে মালিককে ছুটির বিষয়টি জানানো উচিত নয়। মনে রাখবেন, যথাযথভাবে ছুটির প্রক্রিয়া সম্পাদন না করে অনুপস্থিত থাকলে চাকরিদাতা নিয়ম অনুযায়ী শ্রমিককের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে। যেমন, চাকরিচ্যুত না করে বেতন কাটতে পারবে।

- ❑ চাকরির চুক্তিপত্রে ছুটি ও ওভারটাইম মজুরির বিষয়টি নির্দিষ্টভাবে উল্লেখ থাকে।
- ❑ সাধারণ শ্রমিকেরক্ষেত্রে মধ্যপ্রাচ্যে কাজের সময় প্রতিটি কর্ম দিবসে ৮ ঘণ্টা; মাঝে ১ ঘণ্টা দুপুরের খাবার বিরতি। কারখানায় কর্মরত শ্রমিকের ক্ষেত্রে 'শিফ্‌ট' অনুসারে দিনের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৮ ঘণ্টা কাজ করতে হয়।
- ❑ ওমানে ঈদুল ফিতর ও ঈদুল আজ্‌হা এই দুই ঈদে ছুটি থাকে।

চাকরি পরিবর্তন

- ❑ আপনাকে (শ্রমিক) অবশ্যই মনে রাখতে হবে চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করলে আপনি (অভিবাসী শ্রমিক) অনিয়মিত/অবৈধ অভিবাসী হয়ে যাবেন।
- ❑ এ ধরনের অবস্থায় আপনাকে (অভিবাসী শ্রমিক) গ্রেফতার করা হবে।
- ❑ ঐ দেশে থাকার যোগ্যতা হারাবেন এবং দেশে ফেরত আসতে হবে।

পাসপোর্ট হস্তান্তর ও ভ্রমণ

- ❑ আপনার পাসপোট অবশ্যই আপনার নিজের কাছে রাখতে হবে।
- ❑ কোন অবস্থায়ই নিজের পাসপোর্ট অন্য কোন অপরিচিত ব্যক্তি কিংবা কোন এজেন্ট/দালালের কাছে হস্তান্তর করা যাবে না।
- ❑ যদি আপনার পাসপোর্ট চাকরিদাতার কাছে হস্তান্তর করতে হয়, তাহলে অবশ্যই পাসপোর্টের একটি ফটোকপি নিজের সাথে রাখতে হবে।
- ❑ যদি আপনি রাষ্ট্রের ভেতরে ভ্রমণ করতে চান, তাহলে অবশ্যই আপনাকে চাকরিদাতার কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে।

অন্যান্য জরুরী বিষয়াবলী

- ❑ কোন অবস্থায়ই আপনি চাকরিদাতা, কোন ব্যক্তি কিংবা কোন এজেন্সির প্ররোচণায় কোন সাদা কাগজে স্বাক্ষর করবেন না।
- ❑ কঠোর পরিশ্রমের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আপনার উপর অর্পিত দায়িত্ব দক্ষতার সাথে সময় মতো সম্পাদন করতে হবে।
- ❑ চাকরিদাতার সাথে নম্র ভদ্রভাবে ব্যবহার করতে হবে। কাজ দ্বারা মালিককে সন্তুষ্ট করতে হবে। কর্মক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে সুসম্পর্ক ও পারস্পরিক যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।
- ❑ অবৈধ উপায়ে বিদেশে কোন অবস্থাতেই কাজ করা উচিত নয়।
- ❑ যদি আপনার নিয়োগকর্তাকে খুঁজে পেতে সমস্যা হয়, তবে নিকটস্থ বাংলাদেশী দূতাবাসে যোগাযোগ করুন।
- ❑ বেতন ভাতা পেতে বা অন্য কোন সমস্যা হলে দূতাবাসকে জানান।
- ❑ যদি আপনার পাসপোর্ট হারিয়ে যায় তবে বাংলাদেশী মিশন ও পুলিশের সাথে নিম্নলিখিত তথ্য দিয়ে যোগাযোগ করুন। যেমন: পাসপোর্টের নম্বর, পাসপোর্ট ইস্যু করার তারিখ, আপনার নাম, গন্তব্য দেশে প্রবেশ করার তারিখ। এই তথ্য ঠিকমতো দেওয়ার জন্য পাসপোর্টের ফটোকপি রাখুন।
- ❑ ভিসা বা চাকরির চুক্তিপত্র/জব কন্ট্রাক্ট সময়মতো নবায়ন করুন; দেশে বেড়াতে আসলে খেয়াল রাখুন যেন বিদেশে ফেরত যাওয়ার আগে ভিসার সময় না শেষ হয়ে যায়।
- ❑ আপনার পাসপোর্ট নবায়ন করা হয়েছে কিনা খেয়াল রাখুন; পাসপোর্টের মেয়াদ শেষ হওয়ার অন্তত ২ মাস আগেই পাসপোর্ট নবায়ন করুন।

৬. এক নজরে কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি মোকাবেলার উপায়

নির্মাণ কাজ

প্রয়োজনীয় সেফ্‌টি পোশাক, হেলমেট, মাস্ক এবং গামবুট পরুন; রোদের তাপ থেকে দেহ আবৃত রাখুন।

কারখানায় ভারী কাজ

মেশিন চালানোর নিয়ম ও নিরাপত্তার বিষয়টি জেনে নিন।

ওয়েল্ডিং

উচ্চতায় কাজে "সেফ্‌টি হারনেস" পরুন, চোখে সবসময় ওয়েলডিং গ্লাস/ চশমা এবং হাতে গ্লাভ্‌স্ পরুন।

অটোমোবাইল মেকানিক

প্রয়োজনীয় সেফটি পোশাক, হেলমেট, মাস্ক, গ্লাস/চশমা, হাতে গ্লাভ্‌স্ এবং গামবুট পরুন।

ক্লিনার

হাতে গাভ্‌স্ ব্যবহার করুন, অতিরিক্ত কেমিক্যাল ব্যবহার করবেন না এবং কেমিক্যাল ব্যবহারের সময় সাবধানে থাকুন।

গামেন্টস্ কর্মী

মাস্ক, কানে তুলা/এয়ার প্লাগ ব্যবহার করুন, কাজের জায়গা পরিস্কার ও আদ্র রাখুন এবং সতর্কভাবে কাজ করুন।

বাগানকর্মী

বুট পরুন, গায়ে লোশন লাগান।

গৃহকর্মী

ঘরের ব্যবহার্য আসবাবপত্রের নিরাপদ ব্যবহার জেনে নিন এবং সতর্কভাবে কাজ করুন। গৃহকর্মীরা কয়েকটি বিষয় মনে রাখবেন:

- কোমর নুয়ে ভ্যাকিউম করা উচিত নয়।
- একই ধরনের কাজ যেমন ভ্যকিউম ও ঘর মোছা টানা ৩০ মিনিটের বেশি করা যাবে না। মাঝে অন্য ধরনের কাজ যেমন আসবাবপত্র মোছার কাজ করতে হবে।
- বাথরুম শুকনো রাখতে হবে যাতে পা পিছলে না যায়।
- উপুড় হয়ে কাজ না করে হাঁটু গেড়ে বসে কাজ করতে হবে।
- ভারী জিনিস দাঁড়িয়ে কোমর নিচু করে না তুলে বরং বসে ভারী জিনিসটি আস্তে আস্তে উপরে তুলতে হবে।
- কেমিক্যাল ব্যবহার করার সময় কোন জিনিসপত্র পরিষ্কার ও ধোয়ার সময় হাতে গ্লাভস্ পরতে হবে।
- কোন রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিষ্কার করার পর হাত ভালো করে ধুতে হবে। প্রয়োজনে নাকে মাস্ক ও হাতে গাভস্ পরতে হবে। প্রয়োজনে জীবাণুনাশক লোশন ব্যবহার করতে হবে।
- সতর্কভাবে চলাফেরা করতে হবে।
- ধারালো উপকরণ (ছুরি, দা) নির্দিষ্ট স্থানে বা নিরাপদ স্থানে বা নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- ভেজা হাতে বৈদ্যুতিক তার/সুইচ ধরা যাবে না এবং ব্যবহারের পর ইলেক্ট্রনিক জিনিসপত্র নির্দিষ্ট স্থানে তুলে রাখতে হবে।
- গরম পানির কল ঠিকমতো বন্ধ করে রাখতে হবে, না হলে ট্যাপ বা কল থেকে গরম পানি হাত বা পায়ে পড়ে পুড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

কর্মক্ষেত্রে বা বাসস্থানে আগুন লাগলে করণীয়

- প্রথমে আগুনের উৎপত্তি কোথায় এবং সত্যিই আগুন লেগেছে কিনা জানার চেষ্টা করুন। অযথা চিৎকার না করে প্রাথমিক অবস্থায়ই আগুন নেভানোর চেষ্টা করুন।
- প্রাথমিক অবস্থাতেই নিরাপত্তা কর্মী ও ফায়ার সার্ভিসকে খবর দিন এবং একই সঙ্গে আগুনের সূচনাতেই অগ্নিস্ফুলিঙ্গের উপর পানি নিক্ষেপ করুন।
- তেল জাতীয় আগুনে কম্বল, কাঁথা, বস্তা বা মোটা কাপড় ভিজিয়ে চাপা দিন।
- বৈদ্যুতিক আগুনে দ্রুত প্রধান সুইচ বন্ধ করুন।
- পরনের কাপড়ে আগুন লাগলে মাটিতে গড়াগড়ি দিন; ভুলেও দৌঁড়াবেন না। তাতে আগুন বেড়ে যাবে।
- আগুন লাগা নিশ্চিত হলে পর্যায়ক্রমে ধীরে সুস্থে নেমে আসুন। হুড়াহুড়ি করে নামবেন না।
- আগুন ঊর্ধ্বমুখী। তাই যে তলায় আগুন লাগবে সে তলার লোকজনকে বের হয়ে আসার সুযোগ দিন। উপরের তলার পর নিচের দিকের তলার লোকজনকে বের হয়ে আসার সুযোগ দিন।
- আগুনের বিস্তার রোধ করুন। আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিন।

ভূমিকম্পের সময় করণীয়

- ভূমিকম্প শুরু হওয়ার সাথে সাথে মাটিতে হামাগুড়ি দিয়ে বসে পড়ুন, শক্ত মজবুত কোন আসবাবের নিচে ঢুকে যেতে পারেন এবং সেটিকে হাত দিয়ে শক্ত করে জড়িয়ে ধরুন যাতে সরে না যায়। মনে রাখবেন, আমাদের দেহের মধ্যে মাথা হল সবচেয়ে নমনীয় অঙ্গ। আসবাবের আশ্রয় না পেলে হাত দিয়ে রক্ষা করুন। (নিচের ছবিটি লক্ষ্য করুন)

- আসবাবপত্র না পেলে ঘরের ভেতরের দিকের দেয়ালের নিচে বসে আশ্রয় নিতে পারেন। বাইরের দিকের দেয়াল বিপজ্জনক।
- জানালার কাঁচ, আয়না, আলমারি, দেয়ালে ঝুলানো বস্তু থেকে দূরে থাকুন।
- বহুতল ভবনের উপরের দিকে অবস্থান করলে ঘরের ভেতরে থাকাই ভালো। কারণ, নিরাপদ স্থানে পৌঁছানোর পূর্বেই ভূমিকম্পের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। ভূকম্পন থেমে গেলে বের হয়ে আসুন।
- নিচে নামার জন্য কোনভাবেই লিফ্ট ব্যবহার করা যাবেনা। সিঁড়ি দিয়ে হেঁটে নামুন।
- বিছানায় শোওয়া অবস্থায় থাকলে বেশি দূরে না গিয়ে বিছানার নিচেই আশ্রয় নিন।

হিট স্ট্রোক

অতি গরমে অনেক সময় মানুষ জ্ঞান হারিয়ে ফেলে, একে বলে হিট স্ট্রোক। বিশেষত যারা খোলা আকাশের নিচে রোদের মধ্যে অনেকসময় ধরে কাজ করে, তাদের এই সমস্যায় আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে।

হিট স্ট্রোকের প্রাথমিক লক্ষণ

- মাথা ঘোরা;
- মাথা ঝিম ঝিম করা বা ব্যথা করা;

- অনেক গরম থাকা সত্ত্বেও ঘাম না হওয়া
- পেশী দুর্বল হয়ে যাওয়া
- বমি হওয়া
- শ্বাস প্রশ্বাস অস্বাভাবিক হওয়া
- হৃদকম্পন দ্রুত বা ধীরে হওয়া
- অস্বাভাবিক আচরণ করা
- অজ্ঞান হওয়া

হিট স্ট্রোকের প্রাথমিক চিকিৎসা

- হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে দ্রুত মাথায় প্রচুর পানি ঢালতে হবে।
- রোগীর মাথার উপরে জোরে ফ্যান চালিয়ে দিতে হবে।
- এসি থাকলে তা ছেড়ে দিতে হবে।
- রোগীর মাথা, ঘাড় ভেজা কাপড় দিয়ে মুছে দিতে হবে।
- সম্ভব হলে পানির কল, পাইপ দিয়ে রোগীর শরীর ভেজাতে হবে অথবা বাথটাবে পানি দিয়ে শুইয়ে দিতে হবে।

দুর্ঘটনাকালীন সাহায্য

যেকোন দুর্ঘটনাকালীন জরুরী সাহায্যের জন্য ৯৯৯ নম্বরে কল করলে স্বল্প সময়ের মধ্যে পুলিশ, এ্যাম্বুলেন্স অথবা আগুন নিয়ন্ত্রনের সাহায্য চলে আসবে। এছাড়াও, জরুরী দুর্ঘটনা সহায়তার জন্য ৫৬১৪৪৭ ও অন্যান্য জরুরী স্বাস্থ্য সহায়তার জন্য ৫৬৩৬২৫ নম্বরে কল করতে হবে। শ্রমিকের উচিত ওমানে অভিবাসন করার পূর্বে তার চাকরিদাতার মাধ্যমে চাকরির চুক্তিপত্রের প্রাইভেট হেল্থ ইন্সুরেন্স স্কিমের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। অন্যথায় হেলথ্ কার্ড (Health Card) করে সরকারি হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্র গুলোতে যাওয়া যায়।

৭. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

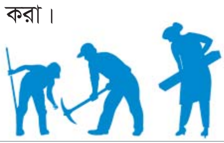
সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণ

- শারীরিক ব্যায়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রিত রাখতে সহায়তা করে।
- নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যান্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে ও সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।
- মাদকদ্রব্য পরিহার করা, আসক্ত হয়ে পড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকলে (যেমন: হাঁপানি, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) দেশ থেকে ঔষধের ব্যবস্থাপনাপত্র (প্রেসক্রিপশন) নিয়ে যাওয়া আবশ্যক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ঔষধ ক্রয় করা যায় না।
- নিজের চুল, ত্বক, নখ, দাত নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
- যৌনরোগের লক্ষণ দেখা গেলে সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

এইচআইভি এইডস প্রতিরোধ

রক্তের ক্ষেত্রে

- রক্ত নেয়ার আগে রক্তের এইচআইভি পরীক্ষা করে নেয়া।
- এমন কারো রক্ত নেয়া যাবে না, যে জানা মতে ঝুঁকিপূর্ণ যৌন সম্পর্কে অভ্যস্ত।
- কিডনী বা অন্য কোন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গ্রহণ করতে রক্তের এইচআইভি পরীক্ষা করে নেয়া।
- কাঁচের সিরিঞ্জ একাধিকবার ব্যবহার করা হলে; কমপক্ষে ২০ মিনিট ফুটন্ত পানিতে ফুটিয়ে নেয়া।
- সিরিঞ্জ কখনও অন্য কারো সাথে ভাগাভাগি না করা।



যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে

- অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক থেকে বিরত থাকা।
- স্বামী স্ত্রী বা বিশ্বস্ত সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক সীমাবদ্ধ রাখা।
- যে কোন যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে কনডম ব্যবহার করা।

মা থেকে শিশুর ক্ষেত্রে

- আক্রান্ত মায়ের গর্ভধারণের আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্ধারিত সময়ে ওষুধ গ্রহণ করতে হবে।
- সন্তান ভূমিষ্ট হওয়ার সময় বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সহায়তা নেয়া।

৮. ওমানে অভিবাসী শ্রমিকদের অধিকারসমূহ

ওমানে শ্রমিক যেসকল অধিকার পাবে

কাজের সময়

- সপ্তাহে সর্বোচ্চ ৪৮ ঘন্টা কাজ করতে হবে (৬ দিনের বেশি নয়)
- প্রতিদিন ৮ ঘন্টা কাজ করতে হবে, ১ ঘন্টা খাবার ও নামাজের বিরতি।
- গ্রীষ্মকালে (জুন, জুলাই এবং আগষ্ট) মালিক অভিবাসী শ্রমিককে ১২.৩০ থেকে ৩.৩০ টা পর্যন্ত বাইরে কাজ করাতে পারবে না; এটি নিষিদ্ধ।
- রমজান মাসে সপ্তাহে ৩৬ ঘন্টা কাজ কাজ করতে হয়।
- ওভারটাইম করতে হয় তবে ওমানী আইনের ৩৫/২০০৩ ধারা অনুযায়ী অভিবাসী শ্রমিককে নিয়োগকর্তা এর জন্য আলাদা পারিশ্রমিক দিতে বাধ্য।
- আপনার ভালো বাসস্থানের অধিকার আছে। (ভালো বাসস্থান বলতে বোঝায় এক রুমে ৫ জনের অধিক নয়; বিছানায় ম্যাট্রেস থাকবে, এয়ার কন্ডিশন, ফ্রিজ, পানি ও রান্নার ব্যবস্থা থাকবে)।

চাকরি পরিবর্তন

- নারী অভিবাসী মৌখিক, শারীরিক বা যৌন হয়রানির সম্মুখীন হলে, প্রচলিত আইন অনুযায়ী শ্রমিক তিনবার নির্যাতনকারী কাফিল পরিবর্তন করতে পারবেন।
- ওমানে অভিবাসী শ্রমিকদের বর্তমান চাকরিদাতার/কাফিলের অনুমতি ব্যতিরেকে চাকরি পরিবর্তন করার অধিকার নেই।

ট্রেড ইউনিয়ন

- শ্রমিকদের সমিতি ও ট্রেড ইউনিয়নে অংশগ্রহণ না করাই বাঞ্ছনীয়।

মিছিল ও ধর্মঘট

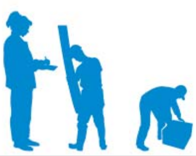
- শ্রমিকদের মিছিল ও ধর্মঘট না করাই বাঞ্ছনীয়।

স্বাধীনভাবে চলাচল

- গৃহকর্মীকে বাড়ির সীমানার বাইরে যাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয় না।

ছুটি, ওভারটাইম ও গ্রাচুইটি

- ওমানে যদিও কোন কোন পেশায় শ্রমিকদের জন্য সাপ্তাহিক/ বাৎসরিক ছুটি, ওভারটাইম ও গ্রাচুইটির বিধান রয়েছে কিন্তু যারা নিরাপত্তা কর্মী, গৃহকর্মী, মালি, ড্রাইভার হিসাবে বাসাবাড়িতে কাজ করেন তাদের জন্য এটি প্রযোজ্য নয়।



৯. প্রতারকের বিরুদ্ধে অভিযোগ

কারা অভিযোগ করবেন

- অভিবাসনেচ্ছু কর্মী, যিনি রিক্রুটিং এজেন্সি বা ব্যক্তি দ্বারা প্রতারিত হয়েছেন;
- অভিবাসী কর্মী, যিনি বিমানবন্দর থেকে ফেরত এসেছেন বা বিমানবন্দরে আটকা আছেন; এবং
- কিছুদিন চাকরি করার পর চলে এসেছেন বা দীর্ঘদিন চাকরি করছেন কিন্তু চুক্তি অনুযায়ী প্রাপ্য পাননি বা পাচ্ছেন না।

কোথায় অভিযোগ করবেন

একজন প্রতারিত ব্যক্তি নিচের প্রতিষ্ঠানগুলোতে অভিযোগ করতে পারেন:

- জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)
- জেলা প্রশাসকের দপ্তরে আবস্থিত প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক
- জেলা জনশক্তি ও কর্মসংস্থান অফিস (ডিইএমও)
- বায়রা আরবিট্রেশন সেল
- দূতাবাস/লেবার উইং
- সিভিল কোর্ট/আদালত
- মানবাধিকার সংস্থা
- রামরু
- অন্যান্য এনজিও (যেমন: ব্র্যাক)

কিভাবে অভিযোগ দায়ের করবেন

- বিদেশে অবস্থান করার সময় প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ দূতাবাস অথবা লেবার উইং লিখিত আকারে অভিযোগ পাঠাতে পারেন।
- এছাড়া অভিবাসী কর্মী সরাসরি দেশের মানবাধিকার সংস্থার মাধ্যমে, বিএমইটিতে অনলাইনে, লিখিত আকারে বা ডাকযোগে অভিযোগ পাঠাতে পারেন।

- বিদেশে থাকাকালীন আপনার পরিবারের সদস্যদের মাধ্যমেও বিএমইটিতে অভিযোগ দাখিল করতে পারেন।

অনলাইন অভিযোগ জানানোর নিয়ম

- প্রথমে www.ovijogbmet.org এই ওয়েবসাইটে ঢুকতে হবে;
- অভিযোগকারীর নাম, ঠিকানা, ফোন, পাসপোর্ট নম্বর ইত্যাদি পূরণ করতে হবে;
- যে ব্যক্তি বা যাদের মাধ্যমে প্রতারিত হয়েছেন তাদের নাম ও ঠিকানা, এজেন্সি হলে তার লাইসেন্স (আরএল) নম্বর ও ঠিকানা পূরণ করতে হবে;
- অভিযোগের বিবরণ দিতে হবে;
- উপযুক্ত প্রমাণ, ওয়ার্ক পারমিট, ভিসা, এনওসি, চুক্তিপত্র, টাকার রশিদ ইত্যাদি স্ক্যান করে সংযুক্ত করতে হবে;
- সবশেষে সাবমিট (Submit) বাটনে ক্লিক করে 'পিন' নম্বর নিতে হবে; এই পিন নম্বর ব্যবহার করে পরবর্তীতে অভিযোগের সর্বশেষ অবস্থা জানা যাবে।

আইনগত সহায়তার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

- চাকরির চুক্তিপত্র;
- ওয়ার্ক পারমিট/আকামা;
- পাসপোর্ট;
- ভিসা;
- বিএমইটি'র ডাটাবেজে নাম অন্তর্ভূক্তিকরণের পর প্রাপ্ত আইডি কার্ড;
- স্বাস্থ্য পরীক্ষার সনদপত্র এবং
- স্মার্টকার্ড।

১০. বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ (রেমিটেন্স) ও অর্থ ব্যবস্থাপনা

ব্যাংকে এ্যাকাউন্ট খোলা

- কষ্টার্জিত অর্থ সঠিকভাবে ব্যবহার করার লক্ষ্যে বিদেশে যাওয়ার আগে ব্যাংকে দুটো হিসাব/এ্যাকাউন্ট খুলে যাবেন। একটা এ্যাকাউন্টে আপনার সংসার খরচ হিসেবে টাকা পাঠাবেন আর অপর এ্যাকাউন্ট হবে আপনার নিজের নামে। এখানে কিছু কিছু করে টাকা জমাবেন। দেশে ফিরে আপনার বিনিয়োগ পরিকল্পনা বাস্তবায়নের জন্য এটি প্রয়োজন।

বৈধভাবে টাকা পাঠানোর উপায়

নিম্নোক্ত মাধ্যমে বিদেশ থেকে টাকা পাঠানো বৈধ:

- ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানো; ব্যাংকের মাধ্যমে তিন ভাবে টাকা পাঠানো যায়:
  - ১. ডিমান্ড ড্রাফট;
  - ২. টেলিফোনিক ট্রান্সফার (টিটি);
  - ৩. ইলেকট্রনিক ফান্ড ট্রান্সফার (ইএফটি);
- ইন্সট্যান্ট ক্যাশ
- পোস্ট অফিস
- মানি এক্সচেঞ্জের মাধ্যমে টাকা পাঠানো
- মোবাইলের মাধ্যমে টাকা পাঠানো

অবৈধভাবে টাকা পাঠানো

- কখনোই অবৈধভাবে/হুন্ডিতে টাকা পাঠানো উচিত নয়।
- অবৈধভাবে টাকা পাঠানো শাস্তিযোগ্য অপরাধ ও ঝুঁকিপূর্ণ।

অর্থ ব্যবস্থাপনা

- ❑ শ্রমিকের অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা উচিত।
- ❑ এজন্য খরচ বাদ দিয়ে কিছু অর্থ সঞ্চয়ে ও অন্যান্য কিছু ঝুঁকিমুক্ত খাতে বিনিয়োগ করা উচিত। যেমন: স্টক এক্সচেঞ্জ এ বিনিয়োগ, ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড; প্রবাসীদের জন্য বিশেষ কোটায় সরকারি জমি কেনা; নিজ এলাকায় ক্ষুদ্র ব্যবসা ও ক্ষুদ্র শিল্প; কৃষি খামার; ডেইরি ও পোল্ট্রি খামার ইত্যাদি খাতে লাভজনক বিনিয়োগ করা; বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য ব্যাংকের সঞ্চয় প্রকল্পগুলোতে বিনিয়োগ ইত্যাদি।
- ❑ বিদেশ থেকে ফেরত আসার সাথে সাথে পরিবারের সদস্য, আত্মীয় স্বজন সবাই বিভিন্ন ধরনের সৌখিন চাহিদা জানানো শুরু করে। এক্ষেত্রে আপনাকে বিচক্ষণতার পরিচয় দিতে হবে।

আর্থিক ঋণ এবং বিনিয়োগ সহায়তায় বাংলাদেশের ব্যাংক

আর্থিক ঋণ এবং বিনিয়োগ সহায়তায় বাংলাদেশের দুটি ব্যাংক কাজ করে যাচ্ছে:

- ❑ **প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক**
  প্রবাসী কল্যাণ ভবন, ৭১-৭২ ইস্কাটন, ঢাকা
  ফোন: ০২ ৮৩২২৮৭৩, ৮৩২১৮৭৮
  ওয়েব সাইট: www.pkb.gov.bd
- ❑ **অগ্রণী ব্যাংক ভবন**
  ৯ ডি দিলকুশা বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা ১০০০
  ফোন: ৯৫৬৩৬৭৪, ৯৫৫৬৪৬৫, ৯৫৭২০৭৪, ৯৫৬৭০০৬
  ওয়েবসাইট: www.agranibank.com

ওমানে অবস্থিত মানি ট্রান্সফার এজেন্সির ঠিকানা

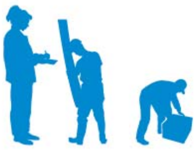
- Oman International Exchange LLC
  P.O. Box No. 994, Postal Code 114
  Hamriya, Muscat
  Tel: 24832197 (Managed by IFIC Bank, Bangladesh)

- Gulf Overseas Exchange Co. LLC
  P.O. Box No.3931 Postal Code 112
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24794305

- Hamdan Exchange
  P.O. Box No. 190, Postal Code 211
  Salalah, Oman
  Tel: 23296903

- Mustafa Sultan Exchange Co. LLC
  P.O. Box 2131, Postal Code 112
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24706519

- Asia Express Exchange
  P.O. Box 881, Postal Code 112
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24781727



- Oman UAE Exchange
  P.O. Box 1116, Postal Code 13
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24750830

- Purshottam Kanji Exchange Co.LLC
  P.O. Box 41, Code No. 100
  Muttrah, Muscat
  Tel: 24713338

- Modern Exchange
  P.O. Box 2155, Code 112
  Ruwi Muscat
  Tel: 24831852

- Modern Exchange Co.
  P.O. Box 3401, Postal Code 112
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24832133

- Oman United Exchange Co.
  P.O.Box 889, Postal Code 112
  Ruwi, Muscat
  Tel: 24834182

১১. দেশে ফেরত আসা

ফেরত আসার সময় করণীয়

- যখন দেশে ফেরার জন্য বিমানের টিকিট ক্রয় করবেন তখন খেয়াল রাখবেন, যে বিমান দিনের বেলায় দেশে অবতরণ করবে এমন টিকেটটি ক্রয় করা ভালো; কারণ এতে করে দেশে রাতের বেলায় চলাচলের ঝুঁকিগুলো এড়ানো সম্ভব হবে।
- বিদেশ যাওয়ার সময় যে এম্বার্কেশন কার্ড পূরণ করতে হয়, ঠিক একইভাবে ফেরার সময়ও ডিসএম্বার্কেশন কার্ড পূরণ করতে হয়। পার্থক্য হলো যাত্রার তারিখ, ফ্লাইট নম্বর, আরোহণ স্থল, অবতরণ স্থল পৃথক হবে। এই কার্ড নিজ হাতে পূরণ করা ভালো; না পারলে কোনো অভিজ্ঞ ব্যক্তির সাহায্য নেবেন।
- দেশে ফেরার আগে বেশির ভাগ টাকা দেশে ব্যাংকের মাধ্যমে পাঠিয়ে দেয়া ভাল। এতে সাথে টাকা বহন করতে হবে না; ফলে টাকা হারানোর বা চুরি হওয়ার ভয় থাকবে না।

অর্থনৈতিক পুনর্বাসন

- অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করুন।
- বিদেশে অর্জিত কর্মদক্ষতা ব্যবহার করে দেশে নতুন কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করুন বা চাকরিতে যোগদান করুন।
- আপনি যদি কম বয়সী হন এবং আত্ম বিশ্বাসী হন তাহলে আবার বিদেশে শ্রমিক হিসাবে কাজ করতে যেতে পারেন। তবে যাওয়ার আগে কিছুটা সময় নেয়া ভাল। বিদেশে পূর্ববর্তী সময়ে দক্ষতা সংক্রান্ত যে সকল সমস্যা হয়েছে, সেগুলোর উপর যথাযথ প্রশিক্ষণ নিয়ে যাওয়া উচিত। চিন্তাভাবনা করে অভিবাসনের সমস্ত ঝুঁকি এড়িয়ে পুনরায় বিদেশ গমন করা উচিত।

মানসিক পুনর্বাসন

- নিজ এলাকায় সমাজ কল্যাণমূলক কাজে নিজেকে নিযুক্ত করুন।

ওমানে গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা

সরকারি, আধা সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থা/এনজিও কর্তৃক পরিচালিত অভিবাসন সচেতনতামূলক বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের ব্যবহারের জন্য এই তথ্য পুস্তিকা গুলো তৈরী করা হয়েছে। এই প্রমিত তথ্য পুস্তিকাগুলোর প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে বৈদেশিক কর্মসংস্থানে আগ্রহী বাংলাদেশীদের অভিবাসন বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা, ঝুঁকিমুক্ত অভিবাসন প্রক্রিয়া সম্পর্কে সম্যক ধারণা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় তথ্য প্রদানের মাধ্যমে একজন অভিবাসনেচ্ছু কর্মীকে অভিবাসনের জন্য যথাযথভাবে প্রস্তুত করা ও সফল অভিবাসনে উৎসাহী করে তোলা।

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা বাংলাদেশ
হাউজ সিইএন(বি) ১৬, রোড ৯৯
গুলশান ২, ঢাকা ১২১২, বাংলাদেশ
ফোন : + ৮৮ ০২ ৮৮৮১৪২৫, ৮৮৮১৪৬৭
ফ্যাক্স : + ৮৮ ০২ ৮৮৮১৫২০
ইমেইল : DHAKA@ilo.org
ওয়েব : www.ilo.org/dhaka

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)
৮৯/২, কাকরাইল
ঢাকা ১০০০, বাংলাদেশ
ফোন : +৮৮ ০২ ৯৩৫৭৯৭২, ৯৩৪৯৯২৫
ফ্যাক্স : + ৮৮ ০২ ৮৩১৯৯৪৮, ৯৩৫৩২০৩
ইমেইল : bmet@bmet.org.bd
ওয়েব : www.bmet.gov.bd

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

সুইস এজেন্সী ফর ডেভেলপমেন্ট এন্ড কোঅপারেশন (এসডিসি) এর আর্থিক সহযোগিতায় "প্রমোটিং ডিসেন্ট ওয়ার্ক থ্রু ইমপ্রুভড মাইগ্রেশন পলিসি এন্ড ইটস্ অ্যাপলিকেশন ইন বাংলাদেশ" প্রকল্পের অধীনে আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থার দ্বারা প্রকাশিত।

DECENT WORK
A better world starts here.

ISBN: 9789228291933 (print)
9789228291940 (web pdf)