ASIA-PACIFIC 2006
DECENT WORK
DECADE 2015

Government of the People's Republic of Bangladesh

International Labour Organization

বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য
প্রাক অভিবাসন প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

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

বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য
প্রাক অভিবাসন প্রশিক্ষক
প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

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 পাবলিকেশনস (অধিকার ও অনুমতি), আন্তর্জাতিক শ্রম অফিস, CH 1211, জেনেভা ২২ কিংবা email: pubdroit@ilo.org আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা এই ধরনের আবেদনপত্রকে স্বাগত জানায়।

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

প্রকাশনা উপাত্তে আইএলও'র তালিকাভূক্তি

ডিসেন্ট ওয়ার্কের জন্য অভিবাসন: শ্রমিকদের জন্য প্রাক অভিবাসন প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল (বাংলা সংস্করণ)
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, দেশ কার্যালয়, বাংলাদেশ
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক মন্ত্রণালয়, ঢাকা, আইএলও, ২০১৪

ISBN: 9789228291650 (print); 9789228291667 (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
১৪.৯.২

আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, এমইডব্লিউওই ও বিএমইটি'র প্রকাশনাসমূহে যেসব পদ পরিচিতি ব্যবহার করা হয়েছে তা জাতিসংঘের সাথে আদর্শগত মিলেরই বহিঃপ্রকাশ করে এবং উল্লেখিত 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 অনুল্লেখিত 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: ilo.org/publns.

বাংলাদেশে মুদ্রিত

প্রাপ্তি স্বীকার

আন্তর্জাতিক শ্রম বাজারের অন্যতম শ্রমিক সরবরাহকারী দেশ হিসেবে বাংলাদেশ আজ স্বীকৃত। বিদেশে দক্ষ, আধাদক্ষ ও স্বল্পদক্ষ অভিবাসী শ্রমিক প্রেরণ কেবল জাতীয় আয়কেই বৃদ্ধি করেনি, ব্যক্তি ও পরিবারের সার্বিক উন্নতিতে রাখছে গুরুত্বপূর্ণ অবদান। সাধারণ বাংলাদেশী জনগণের কাছে শ্রম অভিবাসন এখন একটি পরম আকাঙ্খিত জীবিকা। গবেষণায় একটি বিষয় সুস্পষ্ট যে দক্ষ, স্বল্পদক্ষ কিংবা আধাদক্ষ বাংলাদেশী জনগণের মধ্যে কাজের উদ্দেশ্যে বিদেশে যাবার ব্যাপারে অসীম আগ্রহ থাকলেও এ বিষয়ে সঠিক এবং প্রয়োজনীয় তথ্য সহজলভ্য নয়। যার ফলে এই সম্ভাবনাময় খাতটি অনেকটাই মধ্যস্বত্বভোগী দালাল ও অন্যান্য ব্যবসায়ীদের দ্বারা প্রভাবিত হচ্ছে। শ্রম অভিবাসনের উদ্দেশ্যে বিদেশে যাবার প্রাক্কালে দালালের হাতে সর্বস্ব হারানোর কাহিনী পত্রপত্রিকা এবং গবেষণাগুলোতে প্রায়শঃই উঠে আসছে। অনেকেই অভিবাসন করতে গিয়ে মানবপাচারের মত পরিস্থিতিতে পড়ছেন। এসব থেকে পরিত্রাণের একটিই উপায় 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 ম্যানুয়ালগুলোতে আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন ও বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট; সার্থক ও নিরাপদ অভিবাসনে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে পরিচিতি; অভিবাসনের ক্ষেত্রে অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী; যাত্রা প্রস্তুতি; বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী; বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয়; ট্রানজিট/যাত্রা বিরতি ও আনুষ্ঠানিকতা; গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানো; গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন/দূতাবাসে রিপোর্ট; গন্তব্য দেশকে জানা; অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলীকে জানা; নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা; পুরুষ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা; অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা; অভিবাসী শ্রমিকের অধিকারসমূহ; অধিকার লঙ্ঘন, প্রতারণা ও প্রতিকার; বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ ও অর্থ ব্যবস্থাপনা এবং বিদেশ থেকে প্রত্যাবর্তন ও পুনর্বাসন এ সমস্ত বিষয়গুলোর উপর বিশদভাবে আলোচনা করা হয়েছে। পুরুষ ও নারী শ্রমিকগণের ভিন্ন ভিন্ন প্রয়োজনীয়তার উপরও আলোকপাত করা হয়েছে।

এই প্রমিত ম্যানুয়ালগুলো 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 উপাত্তের 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, বিএমইটি ও আইএলও'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 এডভাইজার
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়	জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো	আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও)

সূচীপত্র

সেশন এক: ম্যানুয়াল নির্দেশিকা ও বাংলাদেশ অভিবাসন বিশ্লেষণ

অধ্যায় ১: ম্যানুয়াল ব্যবহারের নির্দেশিকা ১

অধ্যায় ২: আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন ও বাংলাদেশ প্রেক্ষাপট ৫

সেশন দুই: অভিবাসন সিদ্ধান্ত ও প্রস্তুতি

অধ্যায় ৩: সার্থক ও নিরাপদ অভিবাসনে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে পরিচিতি ৯

অধ্যায় ৪: অভিবাসনের ক্ষেত্রে অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী ১৩

সেশন তিন: ভ্রমণ

অধ্যায় ৫: যাত্রা প্রস্তুতি ২৩

অধ্যায় ৬: বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী ২৯

অধ্যায় ৭: বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় ৩৩

অধ্যায় ৮: ট্রানজিট/যাত্রা বিরতি ও আনুষ্ঠানিকতা ৩৭

অধ্যায় ৯: গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌছানো ৩৯

সেশন চার: গন্তব্য দেশে শ্রমিকের জীবনযাত্রার প্রস্তুতি

অধ্যায় ১০: গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন/দূতাবাসে রিপোর্ট ৪৩

অধ্যায় ১১: গন্তব্য দেশকে জানা ৪৭

সেশন পাঁচ: গন্তব্য দেশে শ্রমিকের চাকুরী জীবন

অধ্যায় ১২: অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলীকে জানা ৫১

অধ্যায় ১৩: পুরুষ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা ৫৭

অধ্যায় ১৪: নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা ৬৯

সেশন ছয়: গন্তব্য দেশে শ্রমিকের স্বাস্থ্য

অধ্যায় ১৫: অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ৭৯

সেশন সাত: শ্রমিকের অধিকার, প্রতারণা ও প্রতিকার

অধ্যায় ১৬: অভিবাসী শ্রমিকের অধিকারসমূহ ৮৭

অধ্যায় ১৭: অধিকার লংঘন, প্রতারণা ও প্রতিকার ৯১

সেশন আট: অর্থ প্রেরণ ও অর্থ ব্যবস্থাপনা

অধ্যায় ১৮: বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ ও অর্থ ব্যবস্থাপনা ৯৯

সেশন নয়: প্রত্যাবর্তন ও পুনর্বাসন

অধ্যায় ১৯: বিদেশ থেকে প্রত্যাবর্তন ও পুনর্বাসন ১০৯

পরিশিষ্ট ১: বাংলা, আরবি এবং ইংরেজি ভাষায় কিছু প্রয়োজনীয় শব্দ এবং বাক্য ১১৩

পরিশিষ্ট ২: কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রসমূহের ঠিকানা ১২৫

পরিশিষ্ট ৩: জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (ডিইএমও) এর তালিকা ১২৭

পরিশিষ্ট ৪: যৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি সম্পর্কিত সেবা ও তথ্যকেন্দ্রের তালিকা ১৩০

পরিশিষ্ট ৫: প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (টিওটি) কোর্স মূল্যায়ন ফর্ম ১৩৩

অধ্যায়ঃ ১
ম্যানুয়াল ব্যবহারের নির্দেশিকা

১.১ ম্যানুয়ালের লক্ষ্য

এই ম্যানুয়ালের 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 অভিবাসন ইচ্ছুক কর্মীকে অভিবাসনের জন্য যথাযথভাবে প্রস্তুত করা ও সফল অভিবাসনে উৎসাহী করে তোলা।

১.২ ম্যানুয়ালের ব্যবহার

সরকারি, আধা সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থা/এনজিও কর্তৃক পরিচালিত প্রাক অভিবাসন সচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রসমূহের নিয়মিত কোর্সের সাথে ব্যবহারের জন্য এই ম্যানুয়াল সাজানো হয়েছে। বিদেশ গমনেচ্ছু নারী ও পুরুষ শ্রমিকগণের উদ্দেশ্যে এই ম্যানুয়ালটি তৈরি করা হয়েছে। যেহেতু নারী ও পুরুষগণের কাজের ধরণ ভিন্ন, তাই পুরুষ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রের কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার জন্য অধ্যায় ১৩ এবং নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার জন্য অধ্যায় ১৪ অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। নারী ও পুরুষকর্মীগণ একই ধরণের স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হন। তথাপি নারীগণের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিশেষ কিছু সচেতনতা দরকার। তাই অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অধ্যায়ের একটি অংশে নারী শ্রমিকগণের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। প্রশিক্ষককে তাই প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণকারীদের প্রয়োজন বুঝে এই বিষয়গুলোর উপর আলোচনা করতে হবে।

১.৩ ম্যানুয়ালের বিষয়/অধিবেশনসমূহ

এ ম্যানুয়ালটিতে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো আলোচনা করা হবেঃ

- ❑ আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন ও বাংলাদেশের প্রেক্ষাপট
- ❑ সার্থক ও নিরাপদ অভিবাসনে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে পরিচিতি
- ❑ অভিবাসনের ক্ষেত্রে অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী
- ❑ যাত্রা প্রস্তুতি
- ❑ বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী
- ❑ বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয়
- ❑ ট্রানজিট/যাত্রা বিরতি ও আনুষ্ঠানিকতা
- ❑ গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌছানো
- ❑ গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন/দূতাবাসে রিপোর্ট
- ❑ গন্তব্য দেশকে জানা
- ❑ অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলীকে জানা
- ❑ নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা
- ❑ পুরুষ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা
- ❑ অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা
- ❑ অভিবাসী শ্রমিকের অধিকারসমূহ
- ❑ অধিকার লঙ্ঘন, প্রতারণা ও প্রতিকার
- ❑ বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ ও অর্থ ব্যবস্থাপনা
- ❑ বিদেশ থেকে প্রত্যাবর্তন ও পুনর্বাসন

১.৪ প্রতিটি অধ্যায়ের বিভিন্ন অংশ

এই নির্দেশিকায় তিন থেকে চার কর্ম অধিবেশনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার একটা কাঠামো উপস্থাপন করা হয়েছে। পরিচালনা করার সুবিধার্থে দ্বিতীয় থেকে ঊনিশ-প্রতিটি অধ্যায়কে কয়েকটি অংশে বিভক্ত করা হয়েছে। এগুলো হলো:

ক. অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীগণ যেসব বিষয় জানতে পারবে
খ. অধিবেশনের বিষয়, পদ্ধতি ও উপকরণ এবং সময়
গ. প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা এবং
ঘ. অধিবেশন সহায়িকা

প্রশিক্ষণার্থীদের শিক্ষণ পদ্ধতি সঞ্চালনের জন্য প্রশিক্ষক উপরের ধাপে উল্লেখিত উপকরণ ও সহায়ক উপাদান নিয়ে প্রস্তুত থাকবেন এবং নির্দেশনা অনুযায়ী প্রতিটি অধিবেশন পরিচালনা করবেন। অধিবেশন সহায়িকাতে প্রদত্ত উপাদান সরাসরি ব্যবহার না করে সেগুলো সহায়ক বিষয় হিসেবে উপকরণ সৃষ্টি, স্লাইড তৈরী, দিক নির্দেশনা অথবা হ্যান্ড আউট হিসেবে ব্যবহার করা উচিত।

১.৫ ম্যানুয়ালের থেকে কারা উপকৃত হবেন

যে সকল বাংলাদেশী বিদেশে বিভিন্ন ধরনের চাকরি নিয়ে যেতে চান তাদের প্রশিক্ষণ ও ওরিয়েন্টেশন এ ম্যানুয়ালটি বিশেষভাবে কাজে লাগবে। সরকারি, আধা-সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থা/এনজিও কর্তৃক পরিচালিত প্রাক অভিবাসন সচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ কেন্দ্রসমূহে, টেকনিক্যাল ট্রেনিং সেন্টার বা টিটিসিতে অভিবাসনকারী ব্যক্তিরা এ ম্যানুয়াল থেকে অভিবাসন বিষয়ে সার্বিক একটি ধারণা পাবেন।

১.৬ ম্যানুয়ালের পদ্ধতি

ম্যানুয়ালটি সাজানো হয়েছে প্রাপ্ত বয়স্কদের কথা মাথায় রেখে। অংশগ্রহণকারীদের আগ্রহ বাড়ানো, নিজস্ব চিন্তার মুক্ত ব্যবহার এবং নিজের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা অন্যদের সাথে ভাগাভাগি করার এবং যাতে সহায়ক ভূমিকা পালন করতে পারে সে উদ্দেশ্যে ম্যানুয়ালটি যথাসম্ভব সহজবোধ্য করা হয়েছে। তবে, অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষাগত যোগ্যতার তারতম্য ভেদে এবং দীর্ঘস্থায়ী ফলাফলের জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো প্রশিক্ষককে লক্ষ্য রাখতে হবে এবং সে অনুযায়ী অধিবেশনের উপকরণ ও পদ্ধতিতে পরিবর্তন নিয়ে আসতে হবেঃ

- অংশগ্রহণমূলক পরিবেশ তৈরি করা
- তাত্ত্বিক বিষয় যথাসম্ভব স্বল্প আলোচনা করা
- বাস্তব জীবন থেকে উদাহরণ ব্যবহার
- অডিও ভিজ্যুয়াল উপকরণ ব্যবহার করা
- কৌশলে ভিন্নতা প্রয়োগ করা

১.৭ প্রশিক্ষকের দক্ষতা

এই ম্যানুয়ালটি পরিচালনার জন্য দুই বা ততোধিক প্রশিক্ষকের প্রয়োজন। একজন প্রশিক্ষকের পক্ষে নয়টি সেশন ধারাবাহিকভাবে পরিচালনা করা শ্রমসাধ্য এবং অংশগ্রহণকারীরাও একঘেঁয়েমীর শিকার হতে পারেন। প্রশিক্ষকের যে ধরনের দক্ষতা ও ক্ষমতা থাকা দরকারঃ

- অভিবাসন বিষয়ে সঠিক ধারণা
- প্রশিক্ষণ পদ্ধতি ও উপকরণ সম্পর্কে সম্যক ধারণা

- ❑ প্রতি অধিবেশনের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময়সীমা রক্ষা করা
- ❑ প্রশিক্ষণার্থীদের প্রতি নম্র আচরণ ও তাদের মতামতকে গুরুত্ব দেওয়া
- ❑ প্রশিক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতির ব্যবহার জানা
- ❑ নিয়মতান্ত্রিক ও কার্যকরভাবে অধিবেশন পরিকল্পনা করা
- ❑ অনাকাঙ্খিত পরিস্থিতি মোকাবেলা করার ক্ষমতা
- ❑ দক্ষতার সাথে প্রশিক্ষণ মূল্যায়ন করা

প্রশিক্ষকের কাজ

১.প্রশিক্ষণ পরিকল্পনা এবং পরিচালনা
২.উপস্থাপন
৩.প্রশিক্ষণ উপকরণ ব্যবহার
৪.প্রশিক্ষণের মান নির্ধারণ
৫.প্রশিক্ষণের মূল্যায়ন। (পরিশিষ্ট : ৫- প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (টিওটি) কোর্স মূল্যায়ন ফর্ম সংযুক্ত)

একজন দক্ষ প্রশিক্ষক যে বিষয়গুলো নিশ্চিত করবেন

- ❑ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত কর্মসূচী ঠিক রাখা
- ❑ প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে প্রশিক্ষণার্থীদের অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা
- ❑ নিজে শোনা এবং অন্যদেরকে অংশগ্রহণ করানো
- ❑ অন্যদের মতামতকে সম্মান করা
- ❑ সমষ্টিগত কাজে অংশগ্রহণ করা
- ❑ মনোযোগী হওয়া এবং অন্যদের সহযোগিতা করা
- ❑ বাস্তব দক্ষতা অর্জন করা

১.৮ প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত সম্ভাব্য উপকরণ ও যন্ত্রপাতি

- ❑ ওএইচপি
- ❑ স্লাইড
- ❑ পোষ্টার
- ❑ ফ্লিপচার্ট
- ❑ পাওয়ার পয়েন্ট উপস্থাপন
- ❑ ভিডিও ক্লিপ
- ❑ ফ্ল্যাশকার্ড
- ❑ হ্যান্ডআউট

১.৯ ম্যানুয়াল ব্যবহারের পূর্বে প্রশিক্ষকের করণীয়

এ ম্যানুয়ালের সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য, প্রয়োজনীয় উপকরণ ও প্রশিক্ষণ পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করা হয়েছে যাতে দক্ষ প্রশিক্ষকগণ তাদের নিজস্ব সৃজনশীলতা, উদ্যোগ ও সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের মান অনুযায়ী প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারেন। ম্যানুয়ালের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করার জন্য নিচের বিষয়গুলোর প্রতি প্রশিক্ষক খেয়াল রাখবেনঃ

- ❑ ব্যবহারের পূর্বে এ ম্যানুয়ালটি ভালভাবে পড়া

- সংশ্লিষ্ট পাঠ্যগুলো ভালোভাবে পড়া ও সংশোধন করা
- প্রত্যেক অধিবেশন পরিচালনার পূর্বে প্রশিক্ষণ কার্যক্রমে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি ও উপকরণ প্রস্তুত রাখা
- ফ্ল্যাশকার্ড, স্বচ্ছ শিট, স্লাইড, ভিডিও এবং অন্যান্য দর্শনযোগ্য সহায়ক (ভিজ্যুয়াল এইড) প্রস্তুত রাখা
- একক ও দলীয় কর্ম প্রস্তুত রাখা
- কর্ম সম্পাদনের সিডিউল তৈরী করা ও সে অনুযায়ী কাজ করা
- মূল্যায়ন সময়সূচী তৈরি করা
- দলগত কাজ এবং একক কাজ অনুযায়ী সময় ভাগ করা

১.১০ প্রশিক্ষণের সময় প্রশিক্ষকের করণীয়

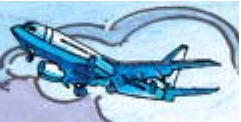
- সকল প্রশিক্ষণার্থীকে সমমর্যাদা ও গুরুত্ব দেয়া
- প্রশিক্ষণ সেশনসমূহকে সহজ, অংশগ্রহণমূলক, আকর্ষণীয় ও আনন্দময় করে গড়ে তোলা
- বন্ধুবৎসল, প্রত্যয়ী, সহজ ও হাস্যোজ্জ্বল থাকা
- প্রশিক্ষণার্থীদের আগ্রহ ও মেধা অনুযায়ী যখন যেমন প্রয়োজন তখন তেমনিভাবে উদ্দীপনা বৃদ্ধি করার ব্যবস্থা করা
- প্রত্যেক সেশনের সময়সীমা সঠিকভাবে মেনে চলা
- প্রশিক্ষণার্থীদের মতামতের গুরুত্ব দেওয়া
- প্রশিক্ষণার্থীদের প্রয়োজন ও অনুরোধ যতটা সম্ভব রক্ষা করা
- প্রথম অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশা ও প্রয়োজন বুঝে সে অনুযায়ী ম্যানুয়াল পুনর্বিন্যাস করা
- প্রশিক্ষণ শেষে প্রশিক্ষণার্থীদের দিয়ে মূল্যায়ন ফর্ম পূরণ করানো

১.১১ নমুনা সিডিউল/সূচী

যদিও এই নির্দেশিকাটিতে তিন থেকে চার কর্ম অধিবেশনের মাধ্যমে প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করার একটা কাঠামো উপস্থাপন করা হয়েছে, তথাপি এটি প্রাক-অভিবাসন সংক্ষিপ্ত দুই/তিন/চার ঘন্টার ব্রিফিং-এর জন্যও ব্যবহার উপযোগী। নিচে তিন ঘন্টার ব্রিফিং-এর জন্য একটি নমুনা সিডিউল/সূচী প্রদান করা হলো। তবে প্রশিক্ষক প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে এই সিডিউলে পরিবর্তন আনতে পারবেন।

নমুনা প্রশিক্ষণ সিডিউল/সূচী
সময় : অর্ধ দিবস

সময়	বিষয়	সহায়ক
০৯:০০	রেজিস্ট্রেশন ও পরিচিতি	
০৯:৩০	সফল অভিবাসন ও নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিত করতে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে পরিচিতি	
১০:০০	অভিবাসনের জন্য অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী	
১০:৩০	চা বিরতি	
১০:৪৫	যাত্রা প্রস্তুতি	
১১:৩০	অভিবাসীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা	
১২:০০	অভিবাসী শ্রমিকের অধিকারসমূহ, প্রতারণা ও প্রতিকার	
১২:৩০	বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ ও অর্থ ব্যবস্থাপনা	
০১:০০	মধ্যাহ্ন বিরতি	



অধ্যায়: ২
আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন: বাংলাদেশ প্রেক্ষাপট ও সার্থক অভিবাসন

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য বলতে পারবেন;
- ❑ একে অন্যোর সাথে পরিচিত হবেন;
- ❑ অভিবাসন ও আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসনের সংজ্ঞা বলতে পারবেন;
- ❑ অভিবাসনের দেশ, পরিসংখ্যান, দক্ষতার মাত্রা ও অভিবাসনের মাধ্যম সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;
- ❑ সফল অভিবাসন করার জন্য কী কী করা প্রয়োজন এবং সফল অভিবাসনের ক্ষেত্রে বাধাসমূহ কি সে সম্পর্কে বলতে পারবেন;

সময়: ১ ঘন্টা ৫ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
উদ্বোধনী পর্ব *রেজিস্ট্রেশন, উদ্বোধন,পরিচিতি * প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য * প্রশিক্ষনের নিয়মকানুন	অনুশীলন বক্তৃতা জোড়াদল প্রশ্নোত্তর	রেজিস্ট্রেশন ফর্ম, পোষ্টার, মার্কার	২০ মিনিট
প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য	প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৫ মিনিট
অভিবাসনের সংজ্ঞা	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন	বোর্ড, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	৫ মিনিট
বাংলাদেশের অভিবাসন সম্পর্কিত তথ্যসমূহ	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন	বোর্ড, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট
সফল অভিবাসন ও সফল অভিবাসনের ক্ষেত্রে বাধাসমূহ	দলীয় আলোচনা, প্রদর্শন	পোষ্টার পেপার, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	২০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের স্বাগত জানান।
- ❑ প্রশিক্ষণে কোন উর্ধ্বতন কর্মকর্তা উপস্থিত থাকলে প্রথমে স্বাগত বক্তব্য দিতে বলুন এবং প্রশিক্ষণের উদ্বোধনী ঘোষনা করতে বলুন। অংশগ্রহণকারীদের জোড়া দলে ভাগ করে একজন অন্যজনের পরিচয় জানার জন্য ৩ মিনিট সময় দিন। অতঃপর জোড়া দলে সামনে একজন অন্যজনের পরিচয় দিতে বলুন। সবশেষে নিজের ও আয়োজকদের পরিচয় তুলে ধরুন।
- ❑ প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের সাথে আলোচনার মাধ্যমে একটি পোষ্টার পেপারে প্রশিক্ষণের নিয়মকানুন লিখে দেয়ালে টাঙ্গিয়ে রাখুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদেরকে মূল সেশনে আমন্ত্রণ জানান। প্রথমে প্রশ্ন করুন অভিবাসন সম্পর্কে তারা কে কী জানেন? তাদের উত্তরগুলো একে একে বোর্ডে লিখুন। অবশেষে মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে অভিবাসনের সংজ্ঞা প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণমূলকভাবে বাংলাদেশের আন্তর্জাতিক অভিবাসন সম্পর্কে আলোচনা করুন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে বাংলাদেশ থেকে অভিবাসনের পরিসংখ্যান, দক্ষতার মাত্রা ও অভিবাসনের মাধ্যম প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

- অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করুন। দুটি দলকে অভিবাসন সফল করার জন্য কী কী করা প্রয়োজন এবং দুটি দলকে সফল অভিবাসনের ক্ষেত্রে বাধাসমূহ কী হতে পারে দলীয়ভাবে আলোচনা করে পোষ্টার পেপারে লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে দল থেকে যে কোন একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন। সবশেষে মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে অভিবাসনকে সফল করার জন্য করণীয়সমূহ এবং সফল অভিবাসনের ক্ষেত্রে বাধাসমূহ প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশনে সহায়িকা

পটভূমি: আজকের বিশ্বে শ্রম অভিবাসন মানুষের জীবনযাত্রা ও অর্থনৈতিক কর্মকান্ডকে সচল রাখার জন্য বিশেষ ভূমিকা পালন করেছে। বাংলাদেশের সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রেক্ষাপটে শ্রম অভিবাসন একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। বিদেশে শ্রম রপ্তানীর ফলে দেশে ক্রমবর্ধমান বেকারত্বের হার কমছে এবং সামাজিক নিরাপত্তা ও স্থিতিশীলতা নিশ্চিত হচ্ছে। বিদেশে কর্মসংস্থানের ফলে শ্রমিকদের পরিবারে স্বচ্ছলতা এবং সঞ্চয় বৃদ্ধি পাচ্ছে। অভিবাসী শ্রমিকদের দক্ষতা সরাসরি অথবা পরোক্ষভাবে দেশের উন্নয়নে সহায়তা করছে। অভিবাসী শ্রমিক ও তাদের পরিবারের আর্থিক স্বচ্ছলতা, স্বাস্থ্য ও শিক্ষা বৃদ্ধি পাচ্ছে। কিন্তু দুর্ভাগ্যজনক হলেও সত্যি যে একটি মুনাফালোভী চক্র বিদেশে কাজ দেওয়ার কথা বলে অভিবাসনে ইচ্ছুক নারী ও পুরুষদের অভিবাসনে বিভ্রান্ত ও বিপদগ্রস্থ করছে। তাই শ্রম অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ও সার্থক অভিবাসনের জন্য কিছু মৌলিক ধারণা নেয়া জরুরী।

২.১ অভিবাসন সংজ্ঞা

সাধারণত অভিবাসন বলতে আমরা বুঝি কাজ বা নতুন আবাস গড়ে তোলার জন্য মানুষের একস্থান থেকে অন্যস্থানে যাওয়া। যখন একজন ব্যক্তি কাজ করবার উদ্দেশ্যে তার নিজ দেশের সীমানা অতিক্রম করে অন্য দেশে গমন করে, তখন তাকে আন্তর্জাতিক শ্রম অভিবাসন বলে। শ্রম অভিবাসী সাধারণত নির্দিষ্ট সময়ের জন্য চুক্তিভিত্তিক বিদেশে যান এবং মেয়াদ শেষে নিজ দেশে ফিরে আসেন। নিয়মিত অভিবাসী শ্রমিক সেই ব্যক্তি, যে অভিবাসন দেশের সরকারের অনুমতি (ভিসা) নিয়ে নির্দিষ্ট অর্থনৈতিক কর্মকান্ড সম্পাদন করার জন্য বিদেশে যান। অনুমতি না নিয়ে যারা কাজের উদ্দেশ্যে দেশ ত্যাগ করেন তাদের অনিয়মিত অভিবাসী শ্রমিক বলা হয়। তারা প্রায়শই অসুবিধাজনক অবস্থায় কাজ করে এবং গ্রহণকারী বা প্রেরণকারী দেশের সহায়তা থেকে বঞ্চিত হন।

২.২ পরিসংখ্যান

বর্তমান প্রেক্ষাপট ২০০১-২০১৩ সাল পর্যন্ত সরকারি তথ্যানুযায়ী প্রায় ২৩ লক্ষ ৭৮ হাজার ১৩৬ জন বাংলাদেশী অভিবাসী শ্রমিক চাকরি নিয়ে বিদেশে গেছেন। বর্তমান বিদেশের শ্রম বাজারে নারী অভিবাসী কর্মীর চাহিদা দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। বাংলাদেশ জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) এর তথ্য অনুযায়ী ১৯৯১ সাল থেকে ২০১৩ সাল পর্যন্ত নারী অভিবাসী কর্মীর সংখ্যা ছিল ১ লক্ষ ৬১ হাজার ৯২১ জন। বর্তমান বিশ্বের ১৫৭ টি দেশে বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিক চাকরি করছে। ২০০৯-২০১৩ সালের মধ্যে প্রবাসীদের প্রেরিত রেমিটেন্সের পরিমাণ ৫৮.৩৯ বিলিয়ন মার্কিন ডলার।

২.৩ অভিবাসনের দেশ

বাংলাদেশের শ্রমিকরা মূলত মধ্যপ্রাচ্য এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার কিছু দেশে অভিবাসন করে থাকে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর মধ্যে ইউএই (সংযুক্ত আরব আমিরাত), সৌদি আরব, কাতার, লিবিয়া, ওমান, কুয়েত, বাহরাইন এবং এশিয়ায় মালয়েশিয়া, সিঙ্গাপুর ও দক্ষিণ কোরিয়ায় বাংলাদেশী শ্রমিকের অধিক চাহিদা আছে। অভিবাসীদের একটি ক্ষুদ্র অংশ ইউরোপ, আমেরিকাসহ পশ্চিমা দেশগুলোতে যায়, বিশেষ করে সাম্প্রতিক সময়ে ইটালীতে জনশক্তি রপ্তানী বেড়েছে।

২.৪ দক্ষতার মাত্রা

দক্ষতা অনুযায়ী বিএমইটি বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিকদের চার ভাগে ভাগ করেছে- পেশাজীবী, দক্ষ, আধাদক্ষ এবং স্বল্পদক্ষ। নিচে অভিবাসী শ্রমিকের ধরণ এবং উদাহরণ ছক করে দেয়া হলো।

শ্রমিকের দক্ষতা	কাজ
১. দক্ষ	প্রক্রিয়াকরণ শিল্পের কাজে নিয়োজিত, গার্মেন্টস কর্মী, মেকানিক, ড্রাইভার ও ভারি যন্ত্র অপারেটর
২. আধাদক্ষ	দর্জি, স্বল্প দক্ষতাসম্পন্ন নির্মাণ কর্মী, হালকা যন্ত্র অপারেটর
৩. অদক্ষ বা স্বল্পদক্ষ	গৃহকর্মী, পরিচ্ছন্নতা কর্মী, মালি, কৃষি শ্রমিক, মেষপালক এবং অন্যান্য কায়িক শ্রমিক
৪. পেশাজীবী	ডাক্তার, প্রকৌশলী, নার্স এবং শিক্ষক

শুরুর দিকে অভিবাসী শ্রমিকের একটা বড় অংশ ছিল দক্ষ এবং পেশাজীবী। ১৯৯০ এর দশ থেকে আধাদক্ষ এবং স্বল্পদক্ষ ব্যক্তিরাই বেশি যাচ্ছেন। ২০১১ সালে মোট ৫,৬৮,০৬২ জন বাংলাদেশী কর্মের উদ্দেশ্যে বিদেশে যান। এদের মধ্যে মোট অভিবাসীর মাত্র ০.২১% পেশাজীবী, ৪০.৩৪% দক্ষ, ৫.০৬% আধাদক্ষ আর ৫৪.৩৯% স্বল্পদক্ষ শ্রমিক। প্রকৃতপক্ষে, অদক্ষ কর্মীরাই স্বল্পদক্ষ কর্মী হিসেবে পরিচিত। আন্তর্জাতিক সংজ্ঞায় একজন কর্মী ন্যূনতম কোনো কাজ সম্পাদন করতে সক্ষম হলেই তাকে অদক্ষ না বলে স্বল্পদক্ষ বলা হয়। অভিবাসনকে সফল করার জন্য মূলত আধাদক্ষ আর স্বল্পদক্ষ শ্রমিকগণের উচিত অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের পূর্বে ও অভিবাসনের সময়ে অবশ্যই প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা।

২.৫ অভিবাসনের মাধ্যম

বাংলাদেশে ৯০০'র অধিক সরকার অনুমোদিত রিক্রুটিং এজেন্সি আছে যারা বিদেশে লোক পাঠিয়ে থাকে। তবে বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, অভিবাসীদের একটা বড় অংশ স্থানীয় দালাল এবং সামাজিক নেটওয়ার্কের মধ্য দিয়ে অভিবাসন করে থাকে। সামাজিক নেটওয়ার্ক বলতে বোঝায় বিদেশে কর্মরত আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী এবং পরিচিতদের নেটওয়ার্ক। দালালের মাধ্যমে অভিবাসন করতে গিয়ে অনেক বাংলাদেশীই প্রতারণার শিকার হন।

২.৬ সার্থক শ্রম অভিবাসন সম্পর্কে ধারণা

অভিবাসনের অন্যতম লক্ষ্য হচ্ছে ব্যক্তির আর্থ-সামাজিক অবস্থার ও জীবনযাত্রার মানের উন্নয়ন সাধন করা। এই লক্ষ্য অর্জনের জন্য যা যা করতে হবে:

- ❑ যে কাজ নিয়ে বিদেশে যাচ্ছে সেই কাজের প্রকৃতি ও ধরন সম্পর্কে গন্তব্য দেশে যাওয়ার পূর্বে যথাযথ ধারণা থাকা প্রয়োজন এবং একই সঙ্গে ঐ কাজের প্রতি আগ্রহ ও প্রেষণা থাকা প্রয়োজন।
- ❑ গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর দক্ষতার সাথে তার উপর অর্পিত দায়িত্ব যথাযতভাবে পালন করতে হবে।
- ❑ নিজের দক্ষতাকে শানিত এবং বৃদ্ধি করতে হবে।
- ❑ চাকরিদাতার সঙ্গে ভালো সম্পর্ক তৈরী করতে হবে।
- ❑ চাকরিদাতার সাথে যথাযথ আচার-আচরণ প্রদর্শন করতে হবে।
- ❑ গন্তব্য দেশের আইন-শৃঙ্খলা ও সংস্কৃতির প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে হবে এবং মেনে চলতে হবে।
- ❑ গন্তব্য দেশে অপরাধমূলক, অবৈধ ও অসামাজিক কার্যক্রমে অন্তর্ভূক্ত হওয়া যাবেনা।
- ❑ অর্জিত টাকা যথাযথভাবে সঞ্চয় ও বিনিয়োগ করতে হবে।
- ❑ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন করে অভিবাসন করতে হবে। 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 অপব্যবহার ও নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। একটু সচেতন হলেই এই

অপব্যবহারগুলো রোধ করা সম্ভব। অধিক দক্ষতা ও প্রস্তুতি তাদের আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করবে এবং যে কোন মানবাধিকার লংঘন ও অপব্যবহারের বিরুদ্ধে লড়তে তাদের সাহসী করবে।

২.৭ সার্থক শ্রম অভিবাসনের ক্ষেত্রে বাধা/প্রতিবন্ধকতা

সার্থক শ্রম অভিবাসনের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত বিষয়াবলীকে বিভিন্ন গবেষণাতে প্রতিবন্ধকতা হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে:

- অতিরিক্ত অভিবাসনের খরচ, অপর্যাপ্ত প্রশিক্ষণ এবং ভাষাগত দক্ষতার অভাব;
- গন্তব্য দেশের বিমানবন্দর থেকে পালিয়ে যাওয়া;
- চাকরিদাতার ঘর থেকে পালিয়ে যাওয়া;
- গৃহপীড়া;
- যৌনবাহিত রোগ ও গর্ভধারণ সম্পর্কিত তথ্যাদি গোপন করা;
- কাজের প্রতি অনীহা, অসচেতনতা ও অবজ্ঞা;
- গন্তব্য দেশে অপরাধমূলক, অবৈধ ও অসামাজিক কার্যক্রমে অন্তর্ভূক্ত হওয়া;
- চাকরিদাতার প্রতি যথাযথ আচার আচরণ প্রদর্শন না করা;
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকা।

২.৮ অভিবাসনের পূর্বে বাংলাদেশী শ্রমিকদের সর্বোপরি মনে রাখতে হবে

বাংলাদেশ সরকার অভিবাসনে আগ্রহী বাংলাদেশী শ্রমিকদের সর্বোপরি নিম্নলিখিত বিষয় মেনে চলতে অনুরোধ জানায়:

- অভিবাসনের জন্য প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক এর ঋণ সহায়তা নিন।
- প্রতারক/দালালের খপ্পরে পড়ে অতিরিক্ত খরচে বিদেশে আসবেন না।
- আপনার নাম ন্যাশনাল ডাটাবেজে অন্তর্ভূক্ত করুন। ইউনিয়ন তথ্য সেবাকেন্দ্রের সাহায্য নিন।
- বিদেশ যাওয়ার পূর্বে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ নিন।
- আপনার চাকরি/কাজের বেতন-ভাতা ও অন্যান্য সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে ভালভাবে জেনে শুনে বিদেশে আসুন।
- সরকার নির্ধারিত এজেন্সি অথবা বোয়েসেলের মাধ্যমে বৈধ পথে বিদেশে আসুন।
- আরবী ও ইংরেজী ভাষায় ভাব প্রকাশের জন্য কয়েকটি সাধারণ বাক্য শিখে নিন।
- বিদেশে আসার জন্য প্রবাসী কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বিএমইটি, জেলা কর্মসংস্থান অফিসে যোগযোগ করে প্রয়োজনীয় তথ্য জেনে নিন।
- বিদেশে আসার আগে আত্মীয়-স্বজনদের টেলিফোন নাম্বার সাথে রাখুন।
- মনে রাখবেন মধ্যপ্রাচ্য, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া ও অন্যান্য যেসকল দেশে বাংলাদেশী শ্রমিকগণ যেসকল দেশে যান সে সব দেশে কোন ফ্রি ভিসা ইস্যু করা হয় না।

অধ্যায়: ৩
নিরাপদ অভিবাসনে সহায়তাকারী প্রতিষ্ঠানগুলোর সাথে পরিচিতি

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ অভিবাসনের সাথে সম্পৃক্ত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান এবং তাদের দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ১০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অভিবাসনের সাথে সম্পৃক্ত সরকারি ও বেসরকারি সংস্থা পরিচিতি	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা প্রদর্শন	বোর্ড, মার্কার মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রশ্ন করুন অভিবাসনের সাথে সম্পৃক্ত সরকারি ও বেসরকারি সংস্থা অভিবাসন সম্পর্কে তারা কে কী জানেন। তাদের উত্তরগুলো শুনুন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে অভিবাসনের সাথে সম্পৃক্ত সরকারি ও বেসরকারি সংস্থাসমূহের নাম ও কার্যক্রমসমূহ প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: নিরাপদ অভিবাসন নিশ্চিত করতে হলে অভিবাসনে আগ্রহী ব্যক্তির অভিবাসন প্রক্রিয়া এবং এর সাথে সংশ্লিষ্ট বৈধ প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তিদের চিনে নেওয়াটা জরুরী। এই পরিচিতি একজন অভিবাসনেচ্ছুক শ্রমিককে সুশৃঙ্খলভাবে প্রস্তুত করতে সহায়তা করবে।

৩. অভিবাসন প্রক্রিয়ার সাথে যুক্ত প্রতিষ্ঠান

বাংলাদেশে শ্রম অভিবাসন প্রক্রিয়াকরণের জন্য সাথে সম্পৃক্ত যে সমস্ত সরকারি, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ও ব্যক্তি জড়িত, তা হলো:

১. জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)
২. বাংলাদেশ বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও সার্ভিসেস লি: (বোয়েসেল)
৩. লাইসেন্সধারী প্রাইভেট রিক্রুটিং এজেন্সি
৪. কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র এবং
৫. বিভিন্ন বেসরকারি প্রতিষ্ঠান ও এনজিও, যারা নিরাপদ অভিবাসনের জন্য প্রশিক্ষণ কোর্স পরিচালনা করে
৬. এছাড়াও রয়েছে বিদেশে কর্মরত বন্ধুবান্ধব ও আত্মীয়-স্বজন

৩.১ জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)

দেশের দক্ষ জনশক্তিকে সঠিকভাবে বাজারে গ্রহণযোগ্য ও দক্ষতার সাথে তুলে ধরার জন্য ১৯৭৬ সালে জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) প্রতিষ্ঠিত হয়। বৈদেশিক চাকরিতে গমনেচ্ছু প্রত্যেক বাংলাদেশী কর্মীর জন্য বিদেশ যাত্রার পূর্বে বিএমইটি প্রদত্ত নিয়মকানুন মেনে বৈধ কাগজপত্র তৈরী ও প্রক্রিয়াকরণের মাধ্যমে বিদেশ যেতে হবে। বৈদেশিক চাকরির জন্য সেবা প্রদান ছাড়াও জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো বিদেশে চাকরির বাজার যাচাই করে গমনেচ্ছু কর্মীদের জন্য বিভিন্ন প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করে থাকে। মূল অফিসটি ঢাকার কেন্দ্রস্থল কাকরাইলে অবস্থিত; ঢাকার বাইরে আরও ৪২টি জেলায় জনশক্তি ও কর্মসংস্থান অফিস বা ডিইএমও আছে (পরিশিষ্ট:৩)। অভিবাসনে আগ্রহী ব্যক্তিকে নিকটস্থ ডিইএমও অফিসের মাধ্যমে বিএমইটি'র ডাটাবেজে রেজিষ্ট্রেশন করতে হবে।

চিত্র ১: বিএমইটি ভবন

এছাড়া বিএমইটি যে কাজগুলো করে তা হলো

১. বিদেশগামী কর্মীদের নাম ডাটাবেজে অন্তর্ভূক্তিকরণ এবং বৈধ ভিসাপ্রাপ্তদের বহির্গমন ছাড়পত্র দেয়া।
২. রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোর লাইসেন্স নিয়ন্ত্রণ করা, অভিবাসনের পূর্বে ক্লিয়ারেন্স বা অনুমতি দেয়া ইত্যাদি।

ঠিকানা

জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)
৮৯/২, কাকরাইল, ঢাকা
ফোন ঃ ০২ ৯৩৫৭৯৭২, ০২ ৯৩৪৯৯২৫
ওয়েব ঃ www.bmet.gov.bd
ইমেইল ঃ bmet@bmet.org.bd

৩.২ বাংলাদেশ বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও সার্ভিসেস লিঃ (বোয়েসেল)

বাংলাদেশ সরকার ১৯৮৪ সালে Bangladesh Overseas Employment Services Ltd. (BOESL) নামে একটি সরকারি রিক্রুটিং এজেন্সি প্রতিষ্ঠা করে। বোয়েসেল সরকারি পর্যায়ে বিদেশে কর্মী প্রেরণ করে। একটি মডেল প্রতিষ্ঠান হিসেবে জনশক্তি সেক্টরকে পরিচিত করা এবং বেসরকারি রিক্রুটিং এজেন্সিগুলোতে সুস্থ প্রতিযোগিতা বজায় রাখতে সরকার এই পদক্ষেপ গ্রহণ করে। বোয়েসেল দক্ষ ও পেশাজীবী অভিবাসীদের অভিবাসনে বিশেষজ্ঞের কাজ করে। গড়ে বোয়েসেল ২০০০ দক্ষ শ্রমিক ও পেশাজীবির বিদেশে কর্মসংস্থানের করে, বোয়েসেল জনশক্তির ডাটাবেজ তৈরী এবং রক্ষণাবেক্ষণ করে।

ঠিকানা:

বাংলাদেশ ওভারসীস এমপ্লয়মেন্ট এন্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল)
প্রবাসী কল্যাণ ভবন (৫ম তলা), ৯১/৭২, পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড, ইস্কাটন, ঢাকা
ফোন ঃ ৯৩৩৬৫০৮, ৯৩৬১৫১৫
ফ্যাক্স ঃ ৮৮০২৯৩৩০৬৫২, ৮৮০২৮৩৫৬৫৭৭
ওয়েবপেজ ঃ http://www.boesl.org.bd

৩.৩ বেসরকারি রিক্রুটিং এজেন্সিসমূহ

বেসরকারি পর্যায়ে বেশ কিছু রিক্রুটিং (৯৯২ টি লাইসেন্সপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সি) এজেন্সি বিদেশে কর্মী প্রেরণ করে। বাংলাদেশ বেসরকারি রিক্রুটিং এজেন্সিসমূহের এসোসিয়েশন (বায়রা), Bangladesh Association of International Recruitment Agencies (BAIRA) এই সকল বেসরকারি এজেন্সিসমূহকে প্রতিনিধিত্ব করে। বিএমইটি'র মাধ্যমে শ্রম কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনে বায়রা এ পর্যন্ত ৮৩১ টি বেসরকারি রিক্রুটিং এজেন্সিকে লাইসেন্স প্রদান করেছে। ২৭ সদস্যের একটি এক্সিকিউটিভ কমিটি ২ বছরের জন্য নির্বাচিত হয়ে এটি পরিচালনা করে থাকে। বায়রা বিদেশে কর্মসংস্থানের সুযোগ পরীক্ষা করে এবং সরকারি প্রতিষ্ঠানসমূহের সহায়তায় কাজ করে থাকে। লাইসেন্সপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সিই বৈধভাবে বিদেশে লোক পাঠাতে পারে। এজন্য তাদের সার্ভিস চার্জ প্রদান করতে হয়।

মনে রাখতে হবে

১. কোন অবস্থাতেই রিক্রুটিং এজেন্সিকে অগ্রীম টাকা প্রদান করা উচিত নয়।
২. বিনা রশিদে টাকা লেনদেন করা অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ।
৩. কোন সাব-এজেন্ট বা দালালের সাথেও অর্থ লেনদেন করা ঝুঁকিপূর্ণ।
৪. টাকা জমা দেবার পর অবশ্যই টাকা প্রদানের রশিদ বুঝে নিতে হবে এবং দুইজন বিশ্বস্ত সাক্ষীর স্বাক্ষর নিতে হবে। টাকার রশিদে ঐ রিক্রুটিং এজেন্সির লাইসেন্স নাম্বার ও ঠিকানা দেয়া আছে কিনা, তা অবশ্যই দেখে নিতে হবে।
৫. সরকারি উদ্যোগে মালয়েশিয়া যেতে টিকেটসহ সর্বমোট ৪০,০০০ (চল্লিশ হাজার) টাকা ও মধ্যপ্রাচ্যে যেতে ৮৪,০০০ (চুরাশি হাজার) টাকা সরকারিভাবে ধার্য করা হয়েছে। নারী কর্মীদের ক্ষেত্রে মধ্যপ্রাচ্যে যেতে ২০,০০০ (বিশ হাজার) টাকা লাগে।
৬. বিদেশ যাওয়ার পূর্বে এজেন্সির কাছ থেকে পাসপোর্ট, ভিসা, বিএমইটির ছাড়পত্র, স্মার্ট কার্ড, টিকেট, টাকা প্রদানের রশিদ, চাকরির চুক্তিপত্র ইত্যাদি অবশ্যই বুঝে নিতে হবে।

ঠিকানা

বাংলাদেশ এসোসিয়েশন অফ ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সি (বায়রা)
বায়রা ভবন, ১৩০, নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০
ফোন ঃ ৮৮০২৯৩৪৫৫৮৭, ৮৮০২৯৩৩১২৪৪, ৮৮০২৮৩৫৯৮৪২
ফ্যাক্স ঃ ৮৮০২৯৩৪৪৯৭৯
ওয়েবপেজ ঃ http://www.baira.org.bd/

৩.৪ কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র

দেশ ও বিদেশে দক্ষ জনশক্তির চাহিদা মাথায় রেখে বাংলাদেশে সরকারি ও বেসরকারি পর্যায়ে অনেক বিষয়ে কারিগরি প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। বাংলাদেশের বিভিন্ন জেলায় মোট ৩৮টি সরকারি কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (টিটিসি) রয়েছে (পরিশিষ্ট-২)। এই টিটিসিগুলোতে নির্মান কাজ, ড্রাইভিং, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম মেরামতসহ বিভিন্ন প্রকার কাজের প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। কোর্সের মেয়াদ ২ সপ্তাহ থেকে ৬ মাস। এসব প্রশিক্ষণের সার্টিফিকেট থাকলে শ্রমিক হিসেবে দক্ষ মনে করা হয়। অদক্ষ শ্রমিকের উপর যে লেভি ধরা আছে, দক্ষ হলে সে লেভি প্রযোজ্য হবে না। গৃহকর্মীদের বিদেশে যেতে আগ্রহী নারীরা বিএমইটি থেকে প্রশিক্ষণ নিতে পারেন।

৩.৫ ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড

অভিবাসী শ্রমিকের কল্যাণ সংক্রান্ত সেবা নিশ্চিত ও বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে বাংলাদেশ সরকার ১৯৯০ সালে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড চালু করে। আন্তঃমন্ত্রণালয় প্রতিনিধির সমন্বয়ে এর পরিচালনা পর্ষদ গঠিত, যা বোর্ডের তহবিল পরিচালনা করে থাকে।

ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের মূল কার্যাবলীসমূহ

- বিদেশে কর্মরত অবস্থায় অভিবাসী শ্রমিক মারা গেলে তাদের বিদেশ থেকে দেশে ফিরিয়ে আনার ব্যবস্থা করা।
- মৃত শ্রমিকদের দাফনের জন্য তিনটি বিমানবন্দরে (হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, ঢাকা, হযরত শাহ আমানত আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, চট্টগ্রাম এবং ওসমানী আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, সিলেট) প্রত্যেক মৃতদেহের জন্য ৩৫,০০০/- টাকার চেক প্রদান করা।
- ক্ষতিপূরণ হিসেবে মৃত শ্রমিকের পরিবারকে ৩ লক্ষ টাকা প্রদান করা।
- মৃত শ্রমিকের পাওনা বেতন, বীমার টাকা পরিশোধের ব্যবস্থা করা।
- পীড়িত বা বিপদগ্রস্থ অভিবাসী শ্রমিকদের আইনী ও অন্যান্য সহায়তা প্রদান করা।
- দুর্ঘটনার শিকার বা অসুস্থ শ্রমিককে আর্থিক সহায়তা প্রদান করা।
- শ্রমিকদের মেধাবী সন্তানদের বৃত্তি প্রদান করা।
- তিনটি গুরুত্বপূর্ণ বিমানবন্দরে (হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, ঢাকা, হযরত শাহ আমানত আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, চট্টগ্রাম এবং ওসমানী আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর, সিলেট) প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক স্থাপন করা।
- প্রবাসে নির্বিঘ্ন কাজের জন্য তৈরীকৃত 'স্মার্ট কার্ড' এর সাথে পরিচিতকরণ।
- বিদেশে যেতে ইচ্ছুক শ্রমিকদের প্রাক বহির্গমন সংক্রান্ত নির্দেশনা প্রদান। বিএমইটির প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে শ্রমিকের বহির্গমনের পূর্বে কাজের ধরন, ঝুঁকি, বেতন, চুক্তি, অর্থ ব্যবস্থাপনা, গন্তব্য দেশের আইন, আবহাওয়া ইত্যাদি বিষয়ে শ্রমিকদের প্রশিক্ষণ প্রদান করে থাকে।
- অনলাইন রেজিস্ট্রেশন, আঙুলের ছাপ, ডেমো রেজিস্ট্রেশন, কল্যাণ ফি বিষয়ক তথ্য বা উপাত্ত সংরক্ষণ।

চিত্র ২: প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক

অধ্যায়: ৪
অভিবাসনের ক্ষেত্রে অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী

অভিবাসনের জন্য অবশ্যই করণীয় বিষয়াবলী

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ অভিবাসনের জন্য বিএমইটিতে রেজিষ্ট্রেশন করার নিয়মাবলী বর্ণনা করতে পারবেন;
- ❑ বিদেশে যাবার প্রস্তুতি হিসেবে ভ্রমণের প্রয়োজনীয় কাগজপত্র বৈধ পাসপোর্ট, ভিসা, ওয়ার্ক পারমিট এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সংগ্রহ করার তথ্যাদি বিশদভাবে ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- ❑ অভিবাসনের জন্য স্বাস্থ্যপরীক্ষা ও মেডিকেল সার্টিফিকেট সংগ্রহের পদ্ধতি বলতে পারবেন;
- ❑ অভিবাসনের জন্য বিমানের টিকিট সংগ্রহ করার নিয়ম বলতে পারবেন;

সময়: ১ ঘন্টা

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অভিবাসনের জন্য বিএমইটিতে রেজিষ্ট্রেশন	বক্তৃতা, আলোচনা, প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ বোর্ড, মার্কার	১০ মিনিট
পাসপোর্ট, ভিসা, চুক্তিপত্র	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, হ্যান্ডআউট নমুনা পাসপোর্ট, নমুনা ভিসা, নমুনা চুক্তিপত্র	১৫ মিনিট
অভিবাসনের জন্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো সম্পর্কে ধারণা দেয়া	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, হ্যান্ডআউট	১৫ মিনিট
বহির্গমন ছাড়পত্র ও ব্রিফিং গ্রহণ সম্পর্কে ধারণা	বক্তৃতা, আলোচনা, প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, নমুনা ছাড়পত্র/স্মার্ট কার্ড	১০ মিনিট
বিমান টিকেট সংগ্রহের নিয়ম	বক্তৃতা, আলোচনা, প্রদর্শন	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	১০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের শুভেচ্ছা জানান। অতঃপর প্রশ্ন করুন বিএমইটি ও ডেমোতে রেজিষ্ট্রেশন করার অভিজ্ঞতা কারো আছে কিনা? যদি থাকে সামনে এসে বলতে বলুন। যদি না থাকে তবে রেজিষ্ট্রেশন করার নিয়মাবলী ও সুবিধাসমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন পাসপোর্ট ও ভিসা তৈরির প্রক্রিয়া সম্পর্কে কারো কোন অভিজ্ঞতা আছে কিনা? যদি থাকে তবে একজনকে বলতে বলুন। যদি না থাকে তবে ভিসা সংগ্রহ করার নিয়ম, কাতারের ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তারা পূর্বে কেউ স্বাস্থ্যপরীক্ষা করিয়েছেন কিনা? যদি করে থাকে তবে একজনকে স্বাস্থ্যপরীক্ষা কোথায় কিভাবে করতে হয় বলতে বলুন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে স্বাস্থ্যপরীক্ষা করার নিয়মাবলী প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন। মেডিকেল পরীক্ষার জন্য অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টারের ঠিকানা সম্বলিত হ্যান্ডআউট বিতরণ করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যদি কোন ফিরে আসা অভিবাসী থাকে তবে তাকে বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র এবং তা সংগ্রহের পদ্ধতি সম্পর্কে তার অভিজ্ঞতা বলতে বলুন। বলা শেষ হলে একটি নমুনা বহির্গমন ছাড়পত্র তাদের সামনে উপস্থাপন করুন। এরপর বিএমইটির ব্রিফিং কী, কেন এবং কোথা থেকে নিতে হবে সে বিষয়টি মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

- ❑ অংশগ্রহণকারীদেরকে বিমানের টিকিট সংগ্রহের জন্য করণীয়সমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে অভিবাসন প্রক্রিয়া প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: লাভ ক্ষতি বিচার করে বিদেশে যাবার সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি চলে আসে তা হলো বিএমইটিতে রেজিস্ট্রেশন ও প্রয়োজনীয় কাগজপত্র প্রস্তুত করা। বিদেশ ভ্রমণকালে পাসপোর্ট তৈরী, ভিসা সংগ্রহ, বিএমইটি ছাড়পত্র নেয়াসহ আরো কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ সম্পন্ন করতে হয়। যে শ্রমিকগণ বিদেশে চাকরি নিয়ে যাবেন তাদের ব্যক্তিগত উদ্যোগে প্রত্যক্ষভাবে এ সকল কাজ সম্পন্ন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দালাল বা অপর কোন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র তৈরী করলে তাতে যদি কোন ভুল হয়ে যায়, পরবর্তীতে এর ফলাফল হিসেবে তার বিদেশ যাওয়ার ক্ষেত্রে নানা রকম ঝুঁকির সৃষ্টি হতে পারে যেমন: ভ্রমণ আটকে যেতে পারে, বিলম্বিত হতে পারে, এমনকি আর্থিকভাবে বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে।

৪.১ বিএমইটি বা ডিইএমওতে (DEMO) রেজিস্ট্রেশন

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) বিদেশ গমনেচ্ছুক শ্রমিকদের নাম ডাটাবেজে অন্তর্ভূক্তিকরণ এবং বৈধ ভিসাপ্রাপ্তদের বহির্গমন ছাড়পত্র দিয়ে থাকে। অভিবাসনে আগ্রহী ব্যক্তিকে বিএমইটি মূল অফিস কিংবা নিকটস্থ ডিইএমও অফিসের মাধ্যমে বিএমইটির ডাটাবেজে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে।

Bureau of Manpower, Employment & Training (BMET)

চিত্র ৩: রেজিস্ট্রেশন ফর্মের নমুনা

❍ বিএমইটিতে রেজিস্ট্রেশনের জন্য যা যা করণীয়

- ❑ বিএমইটি রেজিস্ট্রেশন ফর্ম (বিনামূল্যে পাওয়া যাবে) পূরণ করা।
- ❑ ২ কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি।
- ❑ স্থানীয় ইউনিয়ন চেয়ারম্যান/পৌরসভা চেয়ারম্যান/ওয়ার্ড কমিশনারের দেয়া নাগরিকত্বের সনদপত্র।
- ❑ বিএমইটির মহাপরিচালকের বরাবর ১৫০ টাকার ব্যাংক ড্রাফট বা পে-অর্ডার প্রেরণ।
- ❑ সকল সনদপত্রের (যেমন: শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, কাজের অভিজ্ঞতা ইত্যাদির) সত্যায়িত ফটোকপি
- ❑ পাসপোর্টের প্রথম ৫ পৃষ্ঠার ফটোকপি।

❍ বিএমইটি রেজিস্ট্রেশন করলে যে যে সুবিধা পাওয়া যায়ঃ

- ❑ যে রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে অভিবাসি যাচ্ছেন, তা বৈধ কিনা বা যে ওয়ার্ক পারমিট নিয়ে যাচ্ছেন তা আসল কিনা তা অভিবাসী ও তার পরিবার যাচাই করতে পারবেন।
- ❑ কোন এজেন্সি প্রতারণা করলে প্রতারিত ব্যক্তি বিএমইটি'র শ্রম আদালতেও বিচার চাইতে পারবেন।
- ❑ অভিবাসী প্রাক বহির্গমন কর্মশালায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।
- ❑ ঢাকা, চট্টগ্রাম ও সিলেট আন্তর্জাতিক বিমান বন্দরে অবস্থিত প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক থেকে অভিবাসী অভিবাসন সংক্রান্ত সাহায্য পাবেন।
- ❑ যে কোন অভিবাসী শ্রমিক বিদেশে থাকা অবস্থায় কোন কারণে জেলে গেলে বাংলাদেশ মিশন থেকে তিনি আইনী সহযোগিতা পাবেন।

- বিদেশে অবস্থানের সময় অভিবাসীর মৃত্যু হলে তার পরিবার আর্থিক সহায়তা লাভ করবে।
- অভিবাসী শ্রমিকের মৃতদেহ দেশে ফেরত আনার ব্যবস্থা ও শেষকৃত্যের খরচ বিএমইটি বহন করবে।

৪.২ ভিসা কী এবং কেন প্রয়োজন?

ভিসা হলো কোন দেশে অস্থায়ীভাবে বসবাসের অনুমতি স্বরূপ সেই দেশের ইমিগ্রেশন কর্তৃক প্রদত্ত অনুমতিপত্র যা পাসপোর্টের ওপর বিশেষ প্রক্রিয়ায় সিল হিসেবে দেয়া থাকে। ভিসা ছাড়া কোন দেশে বৈধভাবে প্রবেশ করা যায় না। অভিবাসী শ্রমিক হিসেবে কাজ করতে গেলে পাসপোর্টে অবশ্যই এমপ্লয়মেন্ট (কর্ম সংক্রান্ত) ভিসা যুক্ত করতে হবে।

চিত্র ৪: ভিসার নমুনা

ভুয়া ভিসা/জাল ভিসা

- ভুয়া বা জাল ভিসায় দেশ ত্যাগের চেষ্টা করলে বিমানবন্দর ইমিগ্রেশন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক ও আইনভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে হবে।
- ইমিগ্রেশন অতিক্রম করতে পারলেও বিদেশে পৌঁছানোর পর বিদেশের বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষের হাতে আটক এবং কারাগারে প্রেরিত হতে পারেন। এক্ষেত্রে দীর্ঘমেয়াদি জেল হতে পারে এবং দেশে ফিরে আসলেও আইনের মুখোমুখি হতে হয়।
- ভুয়া ভিসা নিয়ে কারো পক্ষেই সফল অভিবাসনের মাধ্যমে অভিবাসনের খরচ তুলে আনা সম্ভব নয়।

৪.৩ 'ফ্রি ভিসা'

কোন অবস্থায় 'ফ্রি ভিসা' নিয়ে বিদেশ যাওয়া উচিত নয়। 'ফ্রি ভিসা' বলে কোন ধরনের ভিসা নেই। তথাকথিত 'ফ্রি ভিসা' নিয়ে বিদেশ গেলে পুলিশ/চাকরিদাতার দ্বারা বিভিন্ন ধরনের সমস্যা ও হয়রানির শিকার হতে হয়। চাকরিদাতা বলতে পারে শ্রমিক তার কর্মস্থল থেকে পালিয়ে গিয়েছে। কিছু কিছু কাফিল আছে যারা ফ্রি ভিসার নামে বাংলাদেশী দালালদের সাথে ব্যবসা করে। এতে করে কোনো কাজ পাওয়ার নিশ্চয়তা নেই, তবে প্রতি বছর অনেক টাকা খরচ করে চুক্তি নবায়ন করতে হয়, নবায়ন না করলে পুলিশ ধরলে কেউ নিশ্চয়তা দেয় না, বছরের পর বছর জেলে থাকতে হয়। এইভাবে বিদেশে যাওয়ার ফলে অনেক বাংলাদেশী শ্রমিক বিদেশে গিয়েও বেকার বসে থাকেন। এদের মধ্যে হতাশা তৈরী হয়, ফলে তারা মাদক গ্রহণসহ বিভিন্ন অনৈতিক কাজে জড়িয়ে পড়ে।

৪.৪ ভিসা সংগ্রহ/ক্রয় করবার সময় করণীয়

- লাইসেন্সপ্রাপ্ত বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে বিদেশে যাবার কাজ সম্পন্ন করতে হবে।
- সরকারের তালিকাভূক্ত এজেন্সি ছাড়া অন্য কোনো এজেন্সির মাধ্যমে যাওয়া যাবে না।
- কোনো দালাল বা সাব-এজেন্টের সাহায্য নিলে লাইসেন্সপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে তাদের সম্পর্ক যাচাই করতে হবে।
- আত্মীয়-পরিজনের কাছ থেকে ভিসা সংগ্রহ করলে তা সঠিক কিনা বিএমইটি/ ডিইএমও অফিস থেকে যাচাই করে নিতে হবে। সংশ্লিষ্ট দেশের দূতাবাসের মাধ্যমে অভিবাসনেচ্ছুক ব্যক্তি নিজেই ভিসা যাচাই করতে পারেন। ইংরেজি ছাড়া অন্যকোন ভাষায় ভিসা হয়ে থাকলে অনুবাদকের সাহায্য নিতে হবে।
- আত্মীয়-পরিজন হতে ভিসা নিয়ে বিএমইটি-কে পাশ কাটিয়ে অভিবাসন করা উচিত না। উক্ত ভিসার ভিত্তিতে বিএমইটি'র ছাড়পত্র নিতে হবে। মনে রাখতে হবে, বিএমইটি'র ছাড়পত্র বা স্মার্ট কার্ড ছাড়া অভিবাসন করলে অভিবাসী শ্রমিক অবৈধ হিসেবে চিহ্নিত হতে পারেন। এছাড়াও বিএমইটি'র ছাড়পত্র নিয়ে বিদেশ গেলে অভিবাসী শ্রমিক যদি কোনো প্রতারণার শিকার হয় তবে বিএমইটি তাকে সাহায্য করে।
- কেউ জালিয়াতি বা প্রতারণা করলে বিএমইটি, ডিইএমও এবং অভিবাসন সংক্রান্ত বিশেষ কোর্টে বিচার পাওয়া যায়। জালিয়াতির বিরুদ্ধে ক্রিমিনাল কোর্টেও বিচার চাওয়া সম্ভব।
- প্রতিটি টাকা পয়সা লেনদেনের সময় রিক্রুটিং এজেন্সির লাইসেন্স ও ফোন নম্বর সম্বলিত রশিদ গ্রহণ করতে হবে।
- সম্ভব হলে লেনদেনের সময় এক বা একাধিক স্বাক্ষী রাখা উচিত।

৪.৫ চাকরির চুক্তিপত্র

যে ব্যক্তি কর্মসংস্থানের জন্য বিদেশে যাবেন তার বৈধ এবং সঠিক চুক্তিপত্র বা জব কন্ট্রাক্ট থাকতে হবে। চুক্তিপত্র ভালোভাবে না দেখলে যা ঘটতে পারে:

- কোম্পানী কর্তৃক নির্বাচিত না হলেও দালাল ভুয়া কাজের চুক্তিপত্র দেখিয়ে প্রতারণা ও টাকা আত্মসাৎ করতে পারে।
- ভুয়া চুক্তিপত্রের মাধ্যমে কেউ যদি বিদেশে যান তবে তিনি বিদেশে বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক হতে পারেন এবং তাকে আইন ভঙ্গের জন্য বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে হবে।
- ইমিগ্রেশন পার হতে পারলেও বিমানবন্দরে নিয়োগকারী সংস্থার কেউ না আসার ফলে অনেক ক্ষেত্রে অর্থহীনভাবে অপেক্ষা করতে হতে পারে। পরিশেষে বিদেশের বিমান বন্দর থেকেই দেশে ফিরে আসতে হতে পারে।
- ভুয়া চুক্তি নিয়ে বিদেশ গিয়ে কারও পক্ষে নতুন কাজ খুঁজে নেয়া সম্ভব নয়।

চুক্তি যাচাইয়ের জন্য করণীয়

চুক্তি সঠিক কিনা জানতে অভিবাসনে ইচ্ছুক ব্যক্তি নিচের যে কোন সংস্থার সাহায্য নেবেনঃ

- বি. এম. ই. টি
- বায়রা
- ডিইএমও (DEMO)
- অভিবাসন নিয়ে কাজ করে এমন এনজিও

শ্রম অভিবাসনের ক্ষেত্রে চুক্তিপত্রে যে বিষয়গুলো অবশ্যই জানতে হবে

চুক্তিপত্র বা Contract থেকে নিম্নলিখিত তথ্যগুলো জেনে নিতে হবেঃ

- ❑ চাকরির নাম (Job Title);
- ❑ কোম্পানী বা চাকরিদাতার নাম, ঠিকানাসহ;
- ❑ কর্মক্ষেত্র;
- ❑ চাকরির সময়সীমা;
- ❑ মাসিক বেতন;
- ❑ নিয়মিত কর্ম সময় এবং সাপ্তাহিক ছুটি;
- ❑ ওভার টাইম;
- ❑ বাৎসরিক ছুটি;
- ❑ বেতনসহ ছুটি না বেতন ছাড়া ছুটি;
- ❑ অসুস্থতার ছুটি (Sick Leave);
- ❑ মেডিকেল বা স্বাস্থ্যসেবার সুবিধা;
- ❑ কর্মক্ষেত্রে অসুস্থতা বা মৃত্যুর জন্য ক্ষতিপূরণের অঙ্ক;
- ❑ যাতায়াত ভাতা;
- ❑ খাবার ভাতা;
- ❑ মৃত্যু হলে লাশ দেশে পাঠানোর ব্যবস্থা, ইত্যাদি।

"GUIDE ONLY"

EMPLOYMENT CONTRACT FOR VARIOUS SKILLS

This Employment contract is executed and entered into by and between:

A. Employer: ______
Address: ______
P. O. Box No.: ______ Tel. No.: ______

B. Represented in the Philippines by:
Name of Agent/Company: ______
Address: ______

And

B. Employee: ______
Civil Status: ______ Passport No.: ______
Date & Place of Issue: ______
Address: ______

Voluntarily binding themselves to the following terms and conditions:

1. Site of employment ______
2. Contract Duration ______ commencing from the employee's departure from the point of origin to the site of employment.
3. Employee's Position ______
4. Basic Monthly Salary ______
5. Regular Working Hours: Maximum of 8 hours per day, six days per week.
6. Overtime Pay:
   a. For work over regular working hours: ______
   b. For work on designated rest days & holidays: ______
7. Leave with Full Pay:
   a. Vacation Leave: ______
   b. Sick Leave: ______
8. Free transportation to the site of employment and in the following cases, free return transportation to the point of origin: a. expiration of the contract; b. termination of the contract by the employer without just cause; c. if the employee is unable to continue to work due to work connected or work aggravated injury of illness; d. force of majeure; and e. in such other cases when contract of employment is terminated through no fault of the employee.
9. Free food or compensatory allowance of US$ ______, free suitable housing.
10. Free emergency medical and dental services and facilities including medicine.
11. Personal life accident insurance in accordance with host government and/ or Philippine government laws without cost to the worker. In addition, for areas declared by the Philippine government as war risk areas, a war risk area insurance of not less than P100, 000 shall be provided by the employer at no cost to the worker.
12. In the event of death of the employee during the terms of this agreement, his remains and personal belongings shall be repatriated to the Philippines at the expense of the employer. In the case the repatriation of remains is not possible; the same may be disposed of upon

SAMPLE ONLY

চিত্র ৫: চুক্তিপত্রের নমুনা

৪.৬ মেডিকেল চেকআপ/ স্বাস্থ্য পরীক্ষা

দূতাবাস কর্তৃক নির্ধারিত ক্লিনিকের মাধ্যমে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। বৈধ ভাবে বিদেশ যেতে অভিবাসী কর্মীকে অবশ্যই স্বশরীরে মেডিক্যাল সেন্টারে গিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক সুস্থতা প্রমাণিত হলেই কেবলমাত্র কর্মী বিদেশে যাওয়ার জন্য যোগ্য বিবেচিত হবেন ও ভিসা পবেন। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় শারীরিক অনুপযুক্ত প্রমানিত হলে ভিসা দেয়া হয় না। বিদেশে চাকরিদাতা অথবা ঐ দেশের চাহিদা ও শর্ত অনুযায়ী বিভিন্ন মেডিকেল পরীক্ষা করা হয়। অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রবাসে নির্দিষ্ট কাজের উপযুক্ত শারীরিক সক্ষমতা আছে কিনা তা যাচাই করা যায়। শারীরিক অসুস্থতা ধরা পড়লে প্রয়োজনে চিকিৎসা নিয়ে আবার বিদেশ যাবার প্রস্তুতি নেয়া যাবে। নকল স্বাস্থ্য পরীক্ষার সনদ কখনই নেয়া উচিত নয়। কেননা গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর আরেকবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়। সেখানে অনুপযুক্ত প্রমানিত হলে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দিতে পারে। এতে অকারণে অর্থের অপচয় হবে।

অভিবাসী কর্মীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য যা যা করণীয়

- ❑ অভিবাসীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নির্ধারিত মেডিকেল সেন্টারে উপস্থিত হতে হবে।
- ❑ যে দেশে যাবে সে দেশের চাহিদা অনুযায়ী স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য নির্ধারিত ফি পরিশোধ করতে হবে।
- ❑ এর পর সাধারণ শারীরিক পরীক্ষা (ওজন, রক্তচাপ ইত্যাদি), মল মূত্রের পরীক্ষা, বুকের এক্সরে, রক্ত পরীক্ষা: এইচবিএস-এজি (হেপাটাইটিস এ ও বি), ভিডিআরএল (যৌনরোগ/সংক্রামক পরীক্ষা), এইচআইভি/এইডস্ পরীক্ষা, টিবি (যক্ষা), ম্যালেরিয়া, লেপ্রসী ইত্যাদি করাতে হবে।
- ❑ নারী শ্রমিকের ক্ষেত্রে তিনি গর্ভবতী কিনা তা পরীক্ষা করাতে হবে।
- ❑ মেডিকেল সেন্টার থেকে দেয়া নির্ধারিত তারিখে মেডিকেল সার্টিফিকেট বা স্বাস্থ্য পরীক্ষা সনদ সংগ্রহ করতে হবে।
- ❑ কোন সংক্রমণের অস্তিত্ব জানা গেলে চিকিৎসার উদ্যোগ নিতে হবে।
- ❑ স্বাস্থ্য পরীক্ষার সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটি অভিবাসী নিজেই করবে। অসাধু রিক্রুটিং এজেন্সি রোগের কথা গোপন করে বিদেশে পাঠাতে পারে। তাই স্বাস্থ্য পরীক্ষা ফলাফল পাবার পর বিশ্বস্ত কোন ডাক্তারের কাছে তা দেখিয়ে নেয়া ভাল।

চিত্র ৬: স্বাস্থ্য পরীক্ষার নমুনা

৪.৭ বিএমইটি'র বহির্গমন ছাড়পত্র

চাকরি নিয়ে বিদেশ যাওয়ার আগেই বিএমইটি থেকে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তার স্বাক্ষর এমবোস করা বহির্গমন ছাড়পত্র সংগ্রহ করতে হবে। সাধারণত অভিবাসীর জন্য রিক্রুটিং এজেন্সি এই ছাড়পত্র সংগ্রহ করে দেয়। তবে একক ভিসার ক্ষেত্রে অভিবাসী নিজেও তা করতে পারেন।

বিএমইটি থেকে বহির্গমন ছাড়পত্র সংগ্রহের জন্য যা যা করণীয়

- ❑ অগ্রিম আয়কর ও প্রবাসী বাংলাদেশীদের জন্য গঠিত ওয়েজ আর্নার্স তহবিলে নির্দিষ্ট হারে চাঁদা প্রদান করতে হয়।
- ❑ আয়কর ও চাঁদা পরিশোধের প্রমানসহ ভিসা স্ট্যাম্পকৃত পাসপোর্ট, চুক্তিপত্রের কপি ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজ বহির্গমন ছাড়পত্র সংগ্রহের জন্য বিএমইটি'র মহাপরিচালক বরাবর নির্ধারিত ফর্মে আবেদন।
- ❑ ভিসা যথাযথভাবে সংগৃহীত হলে এবং প্রস্তাবিত শর্তাবলীর সামঞ্জস্য থাকলে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোর দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মকর্তা পাসপোর্টে সীলমোহর ও স্বাক্ষরের মাধ্যমে ব্যক্তিদেরকে বিদেশে যাবার বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান করে থাকে।

(ক) ব্যক্তিগত (একক) বহির্গমন ছাড়পত্র গ্রহণের নিয়মাবলী

স্বউদ্যোগে বা আত্মীয় স্বজনের মাধ্যমে ওয়ার্ক পারমিট/এনওসি/এন্ট্রি পারমিট সংগ্রহ করলে ব্যক্তিগতভাবে বিএমইটিতে উপস্থিত হয়ে বা রিক্রুটিং এজেন্ট এর মাধ্যমে ব্যক্তিগত ছাড়পত্রের জন্য আবেদন করতে হয়। ছাড়পত্রের জন্য নিম্নোক্ত কাগজপত্র জমা দিতে হয়:

- ❑ বিদেশগামীর জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস হতে নিবন্ধনকৃত কার্ড
- ❑ ভিসার পৃষ্ঠাসহ পাসপোর্টের প্রথম ৬ পৃষ্ঠার ফটোকপি
- ❑ ভিসা পৃষ্ঠার ইংরেজী অনুবাদ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)
- ❑ মূল ভিসা এ্যাডভাইস/এন্ট্রি পারমিট/ওয়ার্ক পারমিট/এনওসি ও ফটোকপি
- ❑ ১৫০/-টাকা মূল্যমানের নন জুডিশিয়াল ষ্ট্যাম্পে চাকরি ও ভিসা সঠিক এই মর্মে ব্যক্তিগত অঙ্গীকারনামা
- ❑ পেশাজীবীদের ক্ষেত্রে সরকারি/আধা সরকারি/স্বায়ত্বশাসিত প্রতিষ্ঠান কর্মরত নন এই মর্মে গেজেটেড অফিসারের প্রত্যায়নপত্র
- ❑ সরকারি/আধা সরকারি/স্বায়ত্তশাসিত/রাষ্ট্রায়ত্ত প্রতিষ্ঠানে কর্মরতদের ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট নিয়োগকর্তা কর্তৃক ইস্যুকৃত রিলিজ অর্ডার বা ছাড়পত্র
- ❑ একক ভিসায় বিদেশগামী নারীর ক্ষেত্রে আইনানুগ অভিভাবক হতে ১৫০/- টাকার নন জুডিশিয়াল ষ্ট্যাম্পে অনাপত্তিপত্র
- ❑ ছাড়পত্রের জন্য নিম্নোক্ত হারে উৎস আয়কর (ট্রেজারী চালানের মাধ্যমে) ও কল্যাণ ফি (পে অর্ডারের মাধ্যমে) প্রদান করতে হয়ঃ

ভিসার প্রকৃতি	দেশের নাম	কল্যাণ ফি	উৎস আয়কর
অসত্যায়িত ভিসা	সৌদিআরব	১০০০/-	৫০০/-
সত্যায়িত ভিসা	সৌদিআরব	৪০০/-	২৫০/-
অসত্যায়িত ভিসা	সৌদি ব্যতিত অন্যান্য দেশ	১০০০/-	৪০০/-
সত্যায়িত ভিসা	সৌদি ব্যতিত অন্যান্য দেশ	৪০০/-	২৫০/-
অসত্যায়িত ভিসা	যে কোন দেশ (প্রার্থী নিজে)	১,৫০০/-	-
সত্যায়িতভিসা	যে কোন দেশ (প্রার্থী নিজে)	১,০০০/-	-

যে দিন ছাড়পত্রের জন্য আবেদন করা হয় (বেলা ১.০০ ঘটিকার মধ্যে), সে দিনই অথবা তার পরদিন বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান করা হয়।

(খ) রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে দলীয় বহির্গমন ছাড়পত্র গ্রহণের নিয়মাবলী

ছাড়পত্র গ্রহণের জন্য নিম্নোক্ত কাগজপত্র জমা দিতে হয়ঃ

- ❑ বিদেশগামী কর্মীর জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস হতে ডাটাবেজে নাম নিবন্ধন সংক্রান্ত রেজিস্ট্রেশন কার্ড
- ❑ পাসপোর্টের ৬ নং পৃষ্ঠা পর্যন্ত (ভিসার পৃষ্ঠাসহ) ফটোকপি
- ❑ ভিসা/এনওসি/এন্ট্রি পারমিট/ওয়ার্ক পারমিট ইত্যাদির ফটোকপি
- ❑ কর্মীদের নাম ও ঠিকানাসহ তথ্যাদি
- ❑ পেশাজীবীর ক্ষেত্রে সরকারি/আধা সরকারি/স্বায়ত্তশাসিত প্রতিষ্ঠানে কর্মরত নয় মর্মে গেজেটেড অফিসার কর্তৃক প্রত্যায়নপত্র
- ❑ বিদেশে গমণের পর চাকরি না হলে দেশে ফিরিয়ে আনার দায়িত্ব ও উপযুক্ত ক্ষতিপূরণ প্রদান সম্পর্কিত সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্টের ৩০০/- টাকার নন জুডিশিয়াল ষ্ট্যাম্পে নিশ্চয়তাপত্র (এ্যাফিডেবিট আকারে)
- ❑ প্রত্যেক দক্ষ/আধাদক্ষ/স্বল্পদক্ষ/পেশাভিত্তিক কর্মীর ক্ষেত্রে প্রদেয় ফি

কর্মীর ধরন	কল্যাণ ফি	উৎস আয়কর
দক্ষ/আধাদক্ষ/পেশা ভিত্তিক কর্মী	২৫০/-	১২০০/-
স্বল্পদক্ষ/কর্মী	২৫০/-	৮০০/-

- ❑ সরকার কর্তৃক নির্ধারিত হারের অতিরিক্ত অভিবাসন ফি গ্রহণ করা হয়নি মর্মে ৩০০/- টাকার নন জুডিশিয়াল ষ্ট্যাম্পে অঙ্গীকারনামা
- ❑ এজেন্সির সাথে বিদেশগামী কর্মীর চুক্তিপত্র
- ❑ জনশক্তি ব্যুরোতে উপস্থিত হয়ে ব্রিফিং গ্রহণ সনদ
- ❑ সৌদি আরবে গৃহ শ্রমিকদের ক্ষেত্রে বয়সসীমা কমপক্ষে ২৫ বছর
- ❑ নারীদের ক্ষেত্রে আইনানুগ অভিভাবক হতে অনাপত্তিপত্র এবং
- ❑ যে দিন ছাড়পত্রের জন্য আবেদন করা হয় (বেলা ১.০০ ঘটিকার মধ্যে), সে দিনই অথবা তার পরদিন বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান করা হয়।

৪.৮ বিএমইটি স্মার্টকার্ড

ফেব্রুয়ারী ২০১০ থেকে বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদানের জন্য ৩২ কেবি কম্পিউটার চীপসহ স্মার্টকার্ড দেয়া হচ্ছে। স্মার্টকার্ডে কর্মীর ছবি, নাম, পিতার নাম, ছাড়পত্রের আইডি নম্বর, ছাড়পত্র প্রদানের তারিখ, পাসপোর্ট নম্বর, পাসপোর্ট ইস্যুর তারিখ, রিক্রুটিং এজেন্টের আইডি নম্বর, চাকরিদাতার ঠিকানা, সিরিয়াল নম্বর, নমিনি তথ্য এবং ফিঙ্গার প্রিন্ট থাকে। স্মার্টকার্ড আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত। স্মার্টকার্ডটি কম্পিউটারের কার্ড রিডারে প্রবেশ করালে ব্যক্তির সমস্ত তথ্য একইসাথে দেখা যাবে। স্মার্টকার্ড থাকলে স্বয়ংক্রিয়ভাবে কম্পিউটার প্রিন্টার থেকে তার এম্বার্কেশন কার্ড পূরণ হয়ে বেরিয়ে আসবে। কর্মী শুধু তাতে স্বাক্ষর করে ইমিগ্রেশনে জমা দেবেন।

চিত্র ৭: স্মার্টকার্ডের নমুনা

৪.৯ যাত্রার জন্য বিমান টিকেট কেনা

আকাশপথে গন্তব্য দেশে ভ্রমণের জন্য টিকিট করতে হয়। ট্রাভেল এজেন্সি নির্ধারিত অর্থের বিনিময়ে কর্মীদের বিদেশে যাবার জন্য বিমানের টিকিট ইস্যু করে থাকে। মনে রাখা প্রয়োজন, ট্রাভেল এজেন্সি এবং রিক্রুটিং এজেন্সি এক নয়। ট্রাভেল এজেন্সি কেবল বিমান টিকিট কেটে দেওয়ার কাজ করে, বিদেশে কর্মসংস্থানের সাথে তাদের কোন সম্পর্ক নেই।

টিকিট কেনার জন্য করণীয়

১. টিকিট করতে যাবার সময় পাসপোর্টের প্রথম ৫ পাতার ফটোকপি সঙ্গে রাখতে হবে।

২. টিকিট কাটার সময় যাত্রীর ভ্রমণের তারিখ ও এয়ারপোর্টে উপস্থিত হবার সময় সঠিকভাবে বুঝে নিতে হবে, যেন ভ্রমণ সংক্রান্ত কোন অস্বচ্ছ/অস্পষ্ট ধারণা না থাকে।

৩. যাত্রাপথে কোন ট্রানজিট থাকলে তা কত সময়ের জন্য জেনে নিতে হবে।

অধ্যায়: ৫
যাত্রা প্রস্তুতি

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ শ্রম অভিবাসনের জন্য চাকরি সংক্রান্ত, ভ্রমন সংক্রান্ত ও ব্যাংক সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় অন্যান্য যেসব কাগজপত্র গুছিয়ে নিতে হয় সে সম্পর্কে বিশদভাবে বর্ণনা করতে পারবেন;
- ❑ বিভিন্ন ধরনের ব্যাগ গোছানো এবং কী কী জিনিস নেয়া যাবে, কী কী জিনিস নেয়া যাবে না তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- ❑ বিমান বন্দরে যাবার প্রস্তুতি গ্রহণ সম্পর্কে বলতে পারবেন;

সময়: ৪৫ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
প্রয়োজনীয় কাগজপত্র গোছানো	প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ, যাত্রা সিডি	১৫ মিনিট
ব্যাগ গোছানো	প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ, যাত্রা সিডি	১৫ মিনিট
যাত্রা পথে যেসব জিনিস নেয়া যাবে এবং যেসব জিনিস নেয়া যাবে না	প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	১০মিনিট
বিমানবন্দরে যাবার প্রস্তুতি	প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তাদের মধ্যে ইতিপূর্বে কেউ বিদেশে গিয়েছেন কিনা। গিয়ে থাকলে তাকে অভিবাসনের জন্য কী কী কাগজপত্র নিতে হয় বলতে বলুন। অতঃপর রামরু কর্তৃক তৈরিকৃত “যাত্রা” ডকুড্রামা প্রদর্শন করুন। ডকুড্রামার উপর ভিত্তি করে ভ্রমন সংক্রান্ত যাত্রা প্রস্তুতি, প্রয়োজনীয় কাগজপত্র গোছানো, সংরক্ষণ, ব্যাগ গোছানো ইত্যাদি বিষয়গুলো প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- ❑ যাত্রার জন্য প্রয়োজনীয় ডকুমেন্ট সংরক্ষণ, কয়টি ব্যাগ কিভাবে গোছাতে হবে এবং কোন ব্যাগে কোন কোন জিনিস নিতে হবে, কোন কোন জিনিস নেয়া যাবে না, কোন ব্যাগের আকার কত হবে এবং কত পর্যন্ত ওজন নেয়া যাবে ও বিমানবন্দরে যাবার প্রস্তুতি মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: অভিবাসনের সকল প্রকার কাগজপত্র প্রস্তুত এবং আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর যখন একজন অভিবাসী শ্রমিক অভিবাসনের জন্য সম্পূর্ণ প্রস্তুত হন, তখন অভিবাসনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো যাত্রাপ্রস্তুতি গ্রহণ করা। যাত্রাপ্রস্তুতির মধ্যে তিনটি বিষয়ের প্রতি যত্নবান হওয়া প্রয়োজন: জরুরী কাগজপত্র গোছানো, ব্যাগ গোছানো এবং বিমানবন্দরে যাবার জন্য প্রস্তুত হওয়া।

৫.১ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র গোছানো

অভিবাসী শ্রমিককে তার প্রয়োজনীয় কাগজপত্র গোছানোর সময় তিন ধরনের কাগজপত্রের ক্ষেত্রে বিশেষভাবে মনযোগী হওয়া প্রয়োজন: চাকরি সংক্রান্ত, ভ্রমণ সংক্রান্ত এবং ব্যাংক সংক্রান্ত ও অন্যান্য কাগজপত্র।

চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র

চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র গোছানোর সময় সতর্কতার সাথে চাকরির চুক্তিপত্র, বিএমইটি ইমিগ্রেশন ক্লিয়ারেন্স সার্টিফিকেট/বিএমইটি অফিসের ছাড়পত্র, বিএমইটি স্মার্ট কার্ড, মেডিক্যাল সার্টিফিকেট এবং হেল্‌থ ইনস্যুরেন্স যদি থাকে গুছিয়ে নিতে হবে। এই সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্রের অন্ততপক্ষে দুই কপি (ফটোকপি) যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করা বাঞ্চণীয়। এদের মধ্যে এক-কপি বিভিন্ন অফিসে দাখিল করার জন্য এবং অন্যকপিগুলো নিজের কাছে সংরক্ষণ করতে হবে।

ভ্রমণ সংক্রান্ত কাগজপত্র

ভ্রমণ সংক্রান্ত কাগজপত্র গোছানোর সময় সতর্কতার সাথে ভিসাসহ পাসপোর্ট, টিকেট এবং পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড গুছিয়ে নিতে হবে। ভিসাসহ পাসপোর্টের অন্ততপক্ষে দুই কপি (ফটোকপি) যত্ন সহকারে নিজের কাছে সংরক্ষণ করা প্রয়োজন।

ব্যাংক সংক্রান্ত অন্যান্য কাগজপত্র

ব্যাংক একাউন্ট সংক্রান্ত সকল তথ্যাদি, নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর, যে দেশে যাচ্ছে সে দেশের বাংলাদেশ দূতাবাসের এবং পরিচিত কোন ব্যক্তি, বন্ধু, আত্মীয়-পরিজন কেউ থাকলে তাদের ঠিকানা ও টেলিফোন নম্বর এবং নিজের কয়েক কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি সতর্কতার সাথে গুছিয়ে নিতে হবে। যে ব্যক্তি তাকে গন্তব্য দেশের বিমানবন্দর থেকে নিতে আসবে, ঐ ব্যক্তির ফোন নম্বর সংরক্ষণ করতে হবে। অভিবাসীকে বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানোর মানচিত্র, পৌঁছানোর মাধ্যম (বাস/ট্যাক্সি) এবং ভাড়া জেনে নেয়া এবং তা সংরক্ষণ করতে হবে।

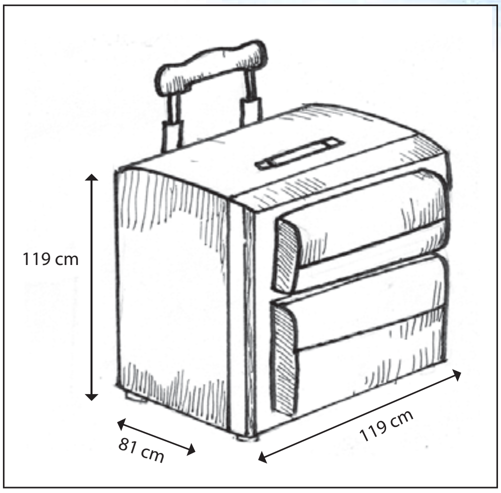
৫.২ ব্যাগ গোছানো/প্রস্তুতকরণ

অভিবাসী শ্রমিককে এটা জেনে রাখতে হবে যে তিনি বিমানে ভ্রমণের সময়ে সাধারণত তিন ধরনের ব্যাগ বহন করতে পারবেন- চেক্‌ড্ ব্যাগ, ক্যারিঅন ব্যাগ এবং ছোট হাত ব্যাগ। ব্যাগ গোছানোর সময় যেসব বিষয় খেয়াল রাখতে হবে-

- ❑ যা যা নিতে হবে তার একটি তালিকা করতে হবে যেন জরুরি কোন কিছু ভুলে না যান বা বাদ না পড়ে।
- ❑ প্রতিটি ব্যাগ বা বাক্স আলাদাভাবে ওজন করতে হবে যেন নিশ্চিত হওয়া যায় যে, এয়ারলাইন্সের অনুমোদিত ওজনের মধ্যে ব্যাগের সীমাবদ্ধ আছে। বেশি ওজন হলে অতিরিক্ত ওজনের জন্য নির্দিষ্ট হারে ফি দিতে হবে অথবা এয়ারপোর্টে অতিরিক্ত ওজনের জিনিস ফেলে যেতে হবে।
- ❑ ভ্রমণের জন্য এমন ব্যাগ/সুটকেস কেনা উচিত যা হালকা কিন্তু শক্ত উপাদান দিয়ে তৈরী এবং যাতে ভালো তালার ব্যবস্থা আছে।
- ❑ প্রতিটি ব্যাগে (যে ব্যাগ সাথে নিয়ে বিমানে উঠবেন অর্থাৎ ক্যারিঅন ব্যাগসহ) নাম, গন্তব্য স্থানের ঠিকানা ও ফোন নম্বর লিখতে হবে। লেখার সময় ব্যাগের ২/৩ দিকে নাম ঠিকানা লিখে রাখলে চট করে ব্যাগ চেনা যাবে। আবার ব্যাগ হারিয়ে গেলে এয়ারলাইন্সের পক্ষে দ্রুত যোগাযোগ করা সম্ভব হবে।
- ❑ নিষিদ্ধ কোন জিনিস ব্যাগে নেয়া যাবে না। নিলে জেল/জরিমানা পর্যন্ত হতে পারে।

চেক্‌ড্ ব্যাগ গোছানো

চেক্‌ড্ ব্যাগ এয়ারলাইনে চেকইন কাউন্টারে জমা দিতে হবে এবং এই ব্যাগটি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পর সংগ্রহ করতে হবে। চেক্‌ড্ ব্যাগের ওজন ২০ কেজির বেশি হওয়া চলবে না। বেশি ওজন হলে অতিরিক্ত ওজনের জন্য নির্দিষ্ট হারে ফি দিতে হবে অথবা এয়ারপোর্টে অতিরিক্ত ওজনের জিনিস ফেলে যেতে হবে। চেক্‌ড্ ব্যাগ গোছানোর সময় খেয়াল রাখতে হবে ব্যাগে কী কী জিনিস নেয়া যাবে এবং কী কী জিনিস নেয়া যাবে না।



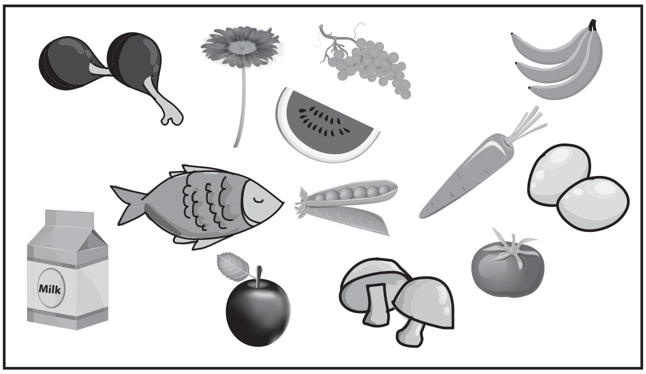
চিত্র ৮: চেক্‌ড্ ব্যাগের নমুনা

(ক) কী কী জিনিস নেয়া যাবে

- ❑ গন্তব্য দেশের আবহাওয়ার সাথে সামঞ্জস্য বা উপযুক্ত পরিধেয় কাপড়;
- ❑ প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র, প্রেসক্রিপসন এবং প্রাথমিক চিকিৎসাসামগ্রী;
- ❑ বাংলাদেশ ব্যাংকের ঘোষণায় স্বীকৃত অলঙ্কারাদি;
- ❑ ব্যবহৃত কসমেটিকস্, ঘড়ি, চশমা ইত্যাদি
- ❑ ব্যক্তিগত ব্যবহার্য ধারালো কোন বস্তু (যেমন: ব্লেড, রেজার, কাঁচি, ছুরি ইত্যদি);
- ❑ খেলনা, বাচ্চাদের বহনযোগ্য গাড়ি ও শিশুদের ব্যবহার্য অন্যান্য জিনিস;
- ❑ সীমিত পরিমাণ শুকনো খাবার;
- ❑ ব্যবহার্য জিনিসপত্র, ক্যামেরা বা মোবাইল;
- ❑ ব্যক্তিগত ও পরিবারের গৃহস্থালি কাজের সামগ্রী।

(খ) কী কী জিনিস নেয়া যাবে না

- ❑ চেক্‌ড্ ব্যাগ অর্থাৎ যে ব্যাগ সাথে রাখা যাবে না, সেখানে টাকা পয়সা, গহনা, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস ও দলিল রাখা উচিত নয়;
- ❑ পরিচিত বা অপরিচিত কেউ যদি এমন কোন প্যাকেট বা ব্যাগ দিতে চায়, যার মধ্যে কী আছে জানা নেই, সেরকম কোন প্যাকেট বা ব্যাগ কোন সময় বহন করা উচিত না। অপরিচিত কোন জিনিসই বহন করা যাবে না;
- ❑ আগ্নেয়াস্ত্র ও বিস্ফোরক জাতীয় পদার্থ;
- ❑ নিষিদ্ধ মাদক ও ড্রাগ;
- ❑ আগুন ধরে এমন তরল পদার্থ;
- ❑ দুর্গন্ধ বের হয় এমন পদার্থ;
- ❑ বন্যপ্রাণী, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার;
- ❑ মাংস, দুধ, ডিম ও অন্যান্য পোল্ট্রি জাতীয় খাবার;
- ❑ ফুল, ফল ও সবজি।



চিত্র ৯: চেক্‌ড্ ব্যাগে কোন কোন জিনিস নেয়া যাবে না তার নমুনা

ক্যারিঅন ব্যাগ গোছানো

ক্যারিঅন ব্যাগ অভিবাসী শ্রমিক তার নিজের সাথে বহন করে থাকে। ক্যারিঅন ব্যাগের আকার লম্বায় ১৮-২০ ইঞ্চি, প্রশস্তে ৮-৯ ইঞ্চি এবং ওজন ৭ কেজি হওয়া বাঞ্চণীয়। ক্যারিঅন ব্যাগ গোছানোর সময় খেয়াল রাখতে হবে ব্যাগে কী কী জিনিস নেয়া যাবে এবং কী কী জিনিস নেয়া যাবে না।

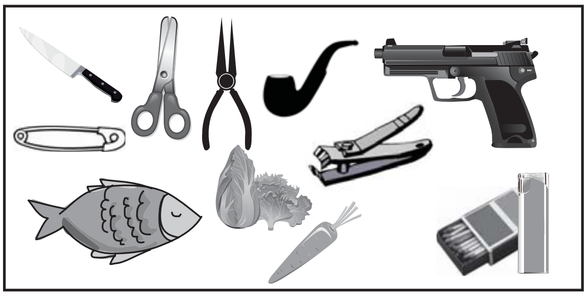
চিত্র ১০: ক্যারিঅন ব্যাগের নমুনা

(গ) কী কী জিনিস নেয়া যাবে:

- গহনা, ভ্রমণ ও চাকরি সংক্রান্ত কাগজপত্র এবং অন্যান্য মূল্যবান জিনিস ও দলিল;
- প্রাক অভিবাসন তথ্য পুস্তিকা;
- টাকা (৫০০ টাকার বেশি নয়) এবং ডলার (৫০০০ ডলারের বেশি নয়)। অভিবাসী শ্রমিককের উচিত অল্প কিছু ডলার সাথে রাখা যাতে তিনি যাত্রা পথে প্রয়োজন পড়লে কিছু খাবার ও পানীয় ক্রয় করতে পারেন এবং প্রয়োজনে ট্যাক্সিভাড়া দিতে পারেন;
- প্রতিদিন সেবন করা লাগে এমন প্রয়োজনীয় ওষুধপত্র;
- স্বাস্থ্য সনদ;
- ঘড়ি, চশমা ইত্যাদি;
- চেক্ড্ ব্যাগের চাবি।

(ঘ) কী কী জিনিস নেয়া যাবে না

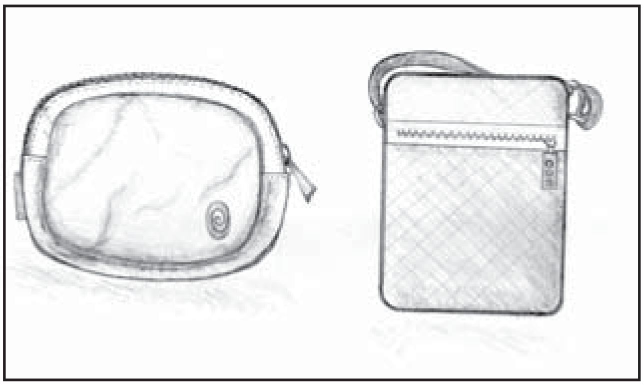
- পরিচিত বা অপরিচিত কেউ যদি এমন কোন প্যাকেট বা ব্যাগ দিতে চায় যার মধ্যে কী আছে জানা নেই, সেরকম কোন প্যাকেট বা ব্যাগ কোন সময় বহন করা উচিত নয়;
- ধারালো কোন বস্তু (যেমন: ব্লেড, কাঁচি, ছুরি ইত্যাদি);
- আগ্নেয়াস্ত্র ও বিস্ফোরক জাতীয় পদার্থ (ম্যাচ);
- নিষিদ্ধ মাদক ও ড্রাগ;
- আগুন ধরে এমন তরল পদার্থ (লাইটার);
- দুর্গন্ধ বের হয় এমন পদার্থ;
- বন্যপ্রাণী ও মাছ সামুদ্রিক খাবার;
- মাংস, দুধ, ডিম ও অন্যান্য পোল্ট্রি জাতীয় খাবার;
- ফুল, ফল, সব্জি।



চিত্র ১১: ক্যারিঅন ব্যাগে কোন্ কোন্ জিনিস নেয়া যাবে না তার নমুনা

ছোট হাত ব্যাগ গোছানো

ছোট হাত ব্যাগ, যেটা অভিবাসী শ্রমিক তার নিজের সাথে বহন করে থাকে। এই ব্যাগের মধ্যে মূলত ঐসকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নেয়া উচিত যেগুলো এয়ারলাইন চেকইন কাউন্টারে এবং ইমিগ্রেশন ডেস্কে উপস্থাপন করতে হবে, যেমন: পাসপোর্ট, চাকরির চুক্তিপত্র, বিমানের টিকেট, বোর্ডিং কার্ড, স্মার্ট কার্ড, কলম ও নোটবুক (নোটবুকে বিমানের নম্বর, গন্তব্য দেশের ঠিকানা, জিপকোডসহ চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানোর মানচিত্র নেয়া উচিত)।



চিত্র ১২: ছোট হাত ব্যাগের নমুনা

৫.৩ বিমানবন্দরে যাওয়ার প্রস্তুতি

অভিবাসী শ্রমিক যেদিন দেশ ত্যাগ করবেন তার আগের দিন এবং ঐদিন বিমানবন্দরের উদ্দেশ্যে যাবার পূর্বে তাকে কিছু সতর্কতামূলক কাজ করতে হবে।

- ❑ বিমানের সময়সূচী পুনরায় একবার নিশ্চিত হওয়া;
- ❑ প্রয়োজন হলে বিমানের টিকিটটি এয়ারলাইনে ফোন করে রিজার্ভেশন নিশ্চিত করা;
- ❑ বিমানবন্দরে যাবার জন্য গাড়ি/ট্যাক্সি আগে থেকে ঠিক করে রাখা ;
- ❑ বিমান ছাড়ার সর্বনিম্ন তিন ঘন্টা আগে যাত্রীকে এয়ারপোর্ট/বিমানবন্দরে উপস্থিত থাকতে হবে। যাত্রীকে বাসা বা যেখান থেকে তিনি বিমানবন্দরে যাবেন সেখানকার যানজট ও ভ্রমণের সময় মাথায় রেখে সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে হবে;
- ❑ বিমানবন্দরে পৌঁছাতে বিলম্ব হলে যাত্রীর প্লেনের সিট রিজার্ভেশন বাতিল হয়ে যেতে পারে;
- ❑ বোর্ডিং শুরু হবার আধ ঘন্টা আগে চেকইন কাউন্টার বন্ধ হয়ে যায়;
- ❑ বিমানের টিকিটের সাথে সাধারণত একটি এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড ট্রাভেল এজেন্সি সরবরাহ করে থাকে এই কার্ডটি যাত্রীকে সঠিকভাবে পূরণ করে বিমানের টিকিটের সাথে সতর্কতার সাথে রাখতে হবে;

অধ্যায়: ৬
বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ভ্রমণের জন্য বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়মাবলী	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৩০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তাদের মধ্যে ইতোঃপূর্বে কেউ বিদেশে গিয়েছেন কিনা। গিয়ে থাকলে বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সংক্ষেপে বলতে বলুন। অতঃপর পূর্বে প্রদর্শিত "যাত্রা" ডকুড্রামার উপর ভিত্তি করে বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- অতঃপর বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

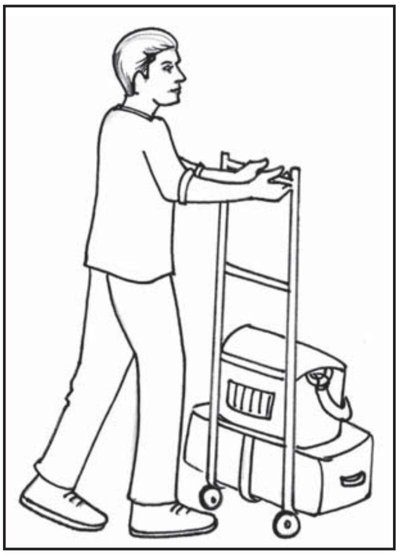
বিমানবন্দরে আনুষ্ঠানিকতা:

পটভূমি: অভিবাসী শ্রমিকের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও নিয়ামাবলী জানা অত্যন্ত জরুরী। সম্যক জ্ঞানের অভাবে অনাকাঙ্খিত পরিস্থিতি ও জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে, যা একজন অভিবাসী শ্রমিকের সমস্ত অভিবাসন প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করতে পারে।

৬.১ পোর্টার সহযোগিতা:

বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পর অভিবাসী শ্রমিককে তার ব্যাগগুলো বহন করে বিমানবন্দরের অভ্যন্তরে প্রবেশ করতে হবে। এক্ষেত্রে ব্যাগগুলো বহনে বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষ যাত্রীদের জন্য সুবিধাজনক ব্যবস্থা প্রদান করে। যেমন:

- ব্যাগগুলোকে বহন করার জন্য বিমানবন্দরে বিনামূল্যে ট্রলির ব্যবস্থা আছে।
- বিমানবন্দরে পোর্টার প্রয়োজনে যাত্রীকে ব্যাগ বহনে সহায়তা করতে পারে। এর জন্য যাত্রীকে কিছু টাকা দিতে হতে পারে।
- তবে শুধুমাত্র নির্দিষ্ট ইউনিফর্ম পরিহিত পোর্টারের সহায়তা নেওয়া উচিত।



চিত্র ১৩: পোর্টারের নমুনা

৬.২ নিরাপত্তা তল্লাশি ও কাস্টমস চেকিং

বিমানবন্দরের অভ্যন্তরে প্রবেশের পর যাত্রীকে নিরাপত্তা তল্লাশি ও কাস্টমস চেকিং করতে হবে-

- ❑ নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রথমে যাত্রীকে তার চেক্‌ড্‌ ব্যাগ, ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্স-রে মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করতে হয়।
- ❑ নিরাপত্তা তল্লাশির পর প্রতিটি চেক্‌ড্‌ ব্যাগে সিকিউরিটি স্টিকার লাগানো হয়।
- ❑ সন্দেহজনক মনে হলে কাস্টমস অফিসার কোন কোন যাত্রীর ব্যাগ প্রয়োজনে খুলে পরীক্ষা করতে পারেন।
- ❑ ব্যাগ তল্লাশির পর সিকিউরিটি অফিসার যাত্রীর দেহ তল্লাশি করে।
- ❑ বিমানবন্দরের ভিতরের চেকইন ব্যাগ অথবা ভঙ্গুর মালামাল বিশেষভাবে প্লাস্টিক/মোড়ক আবরণে প্যাক করার ব্যবস্থা আছে। এজন্য যাত্রীকে নির্দিষ্ট পরিমাণ টাকা প্রদান করতে হবে।

৬.৩ প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক

সিকিউরিটি চেক ও কাস্টমস চেকিং এর পর যাত্রীকে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক নং ৩-এ রিপোর্ট করতে হবে। সেখানে যাত্রীগণ জনশক্তি ব্যুরো কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্রের সত্যতা 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 বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে প্রদর্শন করলে প্রয়োজনীয় সাহায্য সহযোগিতা পাওয়া যায়।
- ❑ ডেস্ক থেকে যাত্রীগণ স্মার্ট কার্ডটি ব্যবহার করে ইলেট্রনিক্যালি পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড সংগ্রহ করতে পারবেন। এরপর যাত্রীকে পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ডে তার স্বাক্ষর ও তারিখ প্রদান করতে হবে।

৬.৪ এয়ারলাইন কাউন্টারে চেকইন

প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে প্রয়োজনীয় আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর যাত্রীকে এয়ারলাইন কাউন্টারে চেকইনের উদ্দেশ্যে যেতে হবে।

এয়ারলাইন কাউন্টারে নিম্নোক্ত আনুষ্ঠানিকতাগুলো সম্পাদন করতে হবে-

- ❑ যাত্রীকে তার নির্দিষ্ট এয়ারলাইন কাউন্টারটি চিহ্নিত করতে হবে।
- ❑ যাত্রীকে তার নির্দিষ্ট এয়ারলাইন কাউন্টারে লাইনে দাঁড়াতে হবে।
- ❑ যখন যাত্রীর নিজের সময় আসবে তখন এয়ারলাইন অফিসারকে যাত্রীর টিকিট ও পাসপোর্ট প্রদর্শন করতে হবে।
- ❑ এয়ারলাইন অফিসার যাত্রীর টিকিট ও পাসপোর্ট চেক করবে।
- ❑ এয়ারলাইন অফিসার যাত্রীর চেক্‌ড্‌ ব্যাগটি গ্রহণ করবে এবং এক এক করে চেক্‌ড্‌ ব্যাগ ও ক্যারিঅন ব্যাগ ওজন করবে। ওজন ঠিক থাকলে চেক্‌ড্‌ ব্যাগে ব্যাগেজ স্ট্যাম্প লাগাবে এবং আরেকটি অংশ যাত্রীর টিকিটে সংযুক্ত করবে।
- ❑ অনেক এয়ারলাইন ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগে লাগানোর জন্য ট্যাগ প্রদান করে।
- ❑ এয়ারলাইন অফিসার যাত্রীকে বোর্ডিং কার্ডসহ তার টিকিট ও পাসপোর্ট ফেরত দেবে।
- ❑ বোর্ডিং কার্ডে যাত্রীর বিমানের সিট নম্বর ও কোন কোন ক্ষেত্রে ডিপার্চার/বহির্গমন গেট নম্বর দেয়া হবে। ডিপার্চার গেট নম্বর দেয়া থাকলে পরে মাইকে ঘোষণা দেয়া হবে। যদি যাত্রীর বিমান পরিবর্তনের জন্য মধ্যবর্তী কোন বিমানবন্দরে যাত্রা বিরতি থাকে তাহলে প্রতি বিমান পরিবর্তনের জন্য আলাদা আলাদা বোর্ডিং কার্ড প্রদান করা হবে। বোর্ডিং কার্ড খুব যত্ন সহকারে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে হারিয়ে না যায়।
- ❑ বিমানবন্দরে কেউ যদি তার ব্যাগটি রাখতে অনুরোধ করে, যাত্রীর উচিত সরাসরি অস্বীকৃতি প্রকাশ করা। নতুবা অনেক অনাকাঙ্খিত পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে। যাতে করে শুধুমাত্র যাত্রা নয় বরং নিজের নিরাপত্তা হুমকির সম্মুখীন হতে পারে।

৬.৫ ইমিগ্রেশন/বহির্গমন

এয়ারলাইন কাউন্টারে প্রয়োজনীয় আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর যাত্রীকে ইমিগ্রেশনের উদ্দেশ্যে ইমিগ্রেশন ডেস্কে যেতে হবে। ইমিগ্রেশন ডেস্কে নিম্নোক্ত আনুষ্ঠানিকতাগুলো সম্পাদন করতে হবে-

- ❑ যাত্রীকে ইমিগ্রেশন ডেস্কটি চিহ্নিত করতে হবে।
- ❑ যাত্রীকে ইমিগ্রেশন ডেস্কের সামনে লাইনে দাঁড়াতে হবে।
- ❑ এক এক করে যখন যাত্রীর নিজের সময় আসবে তখন ইমিগ্রেশন অফিসারের কাছে যাত্রীর পূরণ করা এম্বার্কেশন কার্ড, পাসপোর্ট, ভিসা, জনশক্তি ব্যুরোর ছাড়পত্র জমা দিতে হবে। ইমিগ্রেশন অফিসার এগুলি পরীক্ষা শেষে সব ঠিক থাকলে পাসপোর্টে দিন ও সময়ের সীল দেবেন।
- ❑ ইমিগ্রেশন অফিসার যাত্রীর ছবি তুলবেন।
- ❑ এই সমস্ত আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর ইমিগ্রেশন অফিসার যাত্রীর পাসপোর্ট, ভিসা ও জনশক্তি ব্যুরোর ছাড়পত্র ফেরত দেবেন এবং যাত্রীকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবে এবং সেখানে বিমানে আরোহণের পূর্ব পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।
- ❑ যাত্রীকে তার পাসপোর্ট, ভিসা ও জনশক্তি ব্যুরোর ছাড়পত্র বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রাখতে হবে।

৬.৬ বোর্ডিং/বিমানে আরোহণ

বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতার সর্বশেষ ধাপ হলো বোর্ডিং/বিমানে আরোহণ। যদি বোর্ডিং কার্ডে গেট নম্বর দেয়া না থাকে তবে সর্বনিম্ন এক ঘন্টা আগে বিমানবন্দরের টিভি স্ক্রিন ও বোর্ডে ফ্লাইট নম্বরসহ ফ্লাইট ছাড়ার সময় ও গেট নম্বর দেখানো হয়। বিমানে আরোহণের পূর্বে ইংরেজিতে ও বাংলায় মাইক্রোফোনে যাত্রা সময় ঘোষণা করা হয় এবং টেলিভিশন মনিটরে দেখানো হয়। ঘোষণার পরই বোর্ডিং কার্ড হাতে নিয়ে বিমানের দিকে অগ্রসর হতে হয়। বোর্ডিং/বিমানে আরোহণের ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত আনুষ্ঠানিকতাগুলো সম্পাদন করতে হবে-

- ❑ বোর্ডিং এর সময় ঘোষণা হলে লাইনে দাঁড়িয়ে সুশৃঙ্খলভাবে বোর্ডিং গেইটে অগ্রসর হতে হবে।
- ❑ যখন যাত্রীর নিজের সময় আসবে তখন এয়ারলাইন অফিসারকে যাত্রীর বোর্ডিং কার্ড, টিকিট ও পাসপোর্ট প্রদর্শন করতে হবে। অফিসার বোর্ডিং কার্ডের একটি অংশ ছিড়ে নিজের কাছে রাখবে, অন্য অংশ টিকিট ও পাসপোর্টসহ ফেরত দেবে।
- ❑ যাত্রীকে তার পাসপোর্ট, টিকিট ও বোর্ডিং কার্ডের অবশিষ্ট অংশটি বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রেখে, নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য অগ্রসর হতে হবে। যেখানে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রথমে যাত্রীকে তার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে চেক করা হবে।
- ❑ ব্যাগ চেকিং এর পর সিকিউরিটি অফিসার যাত্রীর দেহ তলাশি করবে।
- ❑ এরপর যাত্রীকে তার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ মেশিনের উপর থেকে সংগ্রহ করে বোর্ডিং/বিমানে আরোহণের জন্য নির্ধারিত স্থানে অপেক্ষা করতে হবে।
- ❑ বিমানবন্দরে যাত্রীকে তার ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ সবসময় নিজের কাছে রাখতে হবে এমনকি যখন বাথরুমে যাবে তখনও।
- ❑ যখন বোর্ডিং এর ঘোষণা আসবে তখন লাইনে দাঁড়াতে হবে, ধীরস্থির হয়ে সুশৃঙ্খলভাবে লাইনটি অনুসরণ করে বিমানে আরোহণের জন্য অগ্রসর হতে হবে।
- ❑ এই সময় যাত্রীকে তার বোর্ডিং কার্ডের অংশটি হাতে রাখতে হবে এবং বিমানে আরোহণের সময় কার্ডটি বিমানবালাকে প্রদর্শন করতে হবে।

অধ্যায়: ৭
বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয়

- ❑ বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় বিষয়গুলো বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয়	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৩০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ইতিপূর্বে যিনি বিদেশে গিয়েছেন তাকে ভ্রমণ প্রস্তুতি, বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় সংক্ষেপে বলতে বলুন। অতঃপর "যাত্রা" ডকুড্রামার উপর ভিত্তি করে বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- ❑ বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় বিষয়সমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: বিমানে আরোহণের পর যাত্রীগণকে ধীরস্থির হতে হবে এবং বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও শৃঙ্খলাগুলো যথাযথভাবে পালন করতে হবে। এই নিয়মকানুনের অনেকগুলো সমগ্র যাত্রী, যাত্রীর নিজের ও বিমানের নিরাপত্তার সাথে সরাসরিভাবে জড়িত। আর সেজন্য যাত্রীগণের বিশেষ ভাবে বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় বিষয়গুলো জানা জরুরী। তাই এই অধ্যায়ে বিশেষ গুরুত্বের সাথে বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয় বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করা হয়েছে।

বিমানের ভেতরের নিয়মকানুন ও করণীয়

৭.১ সিট, সিটবেল্ট ও ব্যাগ রাখার স্থান/ব্যবস্থা

সিট, সিটবেল্ট ও ব্যাগ রাখার স্থান/ব্যবস্থার ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত নিয়মকানুন ও আনুষ্ঠানিকতাগুলো সম্পাদন করতে হবে-

- ❑ বিমানে আরোহণের পর লাইন অনুসরণকরে বোর্ডিং কার্ডে উল্লেখিত আসন নম্বর অনুযায়ী নিজের আসনে বসতে হবে।
- ❑ হাতের ব্যাগটি আসনের উপরের ব্যাগ রাখার স্থানে রাখতে হবে। প্রয়োজনে এ ব্যাপারে বিমানের কেবিনক্রুর সাহায্য গ্রহণ করতে পারেন।
- ❑ পায়ের কাছে ও নিজের কোলের উপর কোন ব্যাগ রাখা যাবে না।
- ❑ সিটে বসে সিট বেল্টটি বাঁধতে হবে। বেল্ট বাঁধতে সমস্যা হলে বিমানবালা অথবা পাশের লোকের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে।
- ❑ কেবিনক্রু সিট বেল্ট বাঁধা, প্রয়োজনে অক্সিজেন মাস্কের ব্যবহার ও বিমানের জরুরী অবতরণের জন্য নির্দিষ্ট পথ প্রদর্শন করবেন। নির্দেশনাগুলি মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে।
- ❑ যখন বিমানের ভেতরে সিট বেল্টটি বাঁধার সাইনটি জ্বলতে থাকবে তখন নিজের নিরাপত্তার জন্য সিট বেল্টটি বেঁধে রাখতে হবে।

চিত্র ১৪: সিট, সিটবেল্ট ও ব্যাগ রাখার স্থানের নমুনা

চিত্র ১৫: সিট বেল্ট বাঁধার সাইন জ্বলতে থাকার নমুনা

৭.২ ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি ও অন্যান্য ডিভাইজ্ এবং ধূমপান

ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি ও অন্যান্য ডিভাইজ্ ব্যবহারের ক্ষেত্রে যাত্রীদেরকে বিশেষভাবে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। এই যন্ত্রগুলো ব্যবহারের ক্ষেত্রে যেকোন একজন যাত্রীর অসতর্কতার কারণে বিমান দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে। তাই এই যন্ত্রগুলো ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিমানের ঘোষিত নিয়মগুলো যথাযথভাবে পালন করতে হবে।

- ❑ বিমানের ভেতর থেকে ঘোষনা দেবার সাথে সাথে যাত্রীদের মোবাইল ফোন, অন্যান্য ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি (ট্রান্জিস্টার/রেডিও) ও ডিভাইজ্ সম্পূর্ণরূপে বন্ধ করে রাখতে হবে। যাত্রীদের মোবাইল ফোনটি বিমান অবতরণের পর বিমানের ভেতর থেকে পরবর্তী ঘোষণা আসার আগ পর্যন্ত বন্ধ করে রাখতে হবে।
- ❑ এটা মনে রাখা প্রয়োজন যে, এই যন্ত্রগুলো ব্যবহার করলে/খোলা রাখলে বিমানের রেডিও ফ্রিকিউন্সীর ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে যাতে বিমান দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে এবং যা নিজের ও অন্যান্যদের জীবনকে হুমকির সম্মুখীন করতে পারে।
- ❑ বিমানের ভেতরে ধূমপান সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। বিমানের ভেতরে ধূমপান অনুসন্ধানের যন্ত্র আছে। তাই ধূমপানের কারণে ধরা পড়লে যাত্রীর বিরুদ্ধে আইনগত ব্যবস্থা নেয়া হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, সকল বিমানবন্দরে ধূমপান সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ। তবে বিমানবন্দরে নির্দিষ্ট কিছু চিহ্নিত স্থানে কেবলমাত্র ধূমপান করা যায়। নির্দিষ্ট স্থান ছাড়া অন্য কোন স্থানে লুকিয়ে ধূমপান করলে জরিমানা করা হয়।
- ❑ বিমান উড্ডয়নের নির্দিষ্ট সময় পর ল্যাপটপ, ক্যালকুলেটর, আইপড, এমপি থ্রি ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ❑ বিমানের ভেতরে কোন কোন জায়গায় ক্যামেরা ও বাইনোকুলার ব্যবহার করা যেতে পারে।

চিত্র ১৬: যেসকল ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার নিষিদ্ধ এবং যেসব যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা যাবে তার নমুনা

৭.৩ খাদ্য ও পানীয়

আন্তর্জাতিক বিমানে নির্দিষ্ট সময় পর পর খাদ্য ও পানীয় সরবরাহ করে থাকে। তাই যাত্রার সময় দীর্ঘ হলেও খাবার সম্পর্কে চিন্তাগ্রস্থ হবার কিছু নেই। এমনকি বিমানে হালাল (মুসলিম) ও নন হালাল (অমুসলিম) এবং আমিষ ও নিরামিষ (ভেজিটারিয়ান) খাবারের ব্যবস্থা থাকে। যাত্রীগণ তাই তার ট্রাভেল এজেন্সিকে জানিয়ে তার পছন্দসই খাবার আগে থেকেই নির্ধারণ করে রাখতে পারেন। খাদ্য ও পানীয় ব্যাপারে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে অবহিত হওয়া দরকার।

- বিমানে খাবার, পানি, কোমল পানীয়, চা ও কফি সরবরাহ করা হয়। এয়ারলাইন্স এ্যালকোহলিক/নেশা জাতীয় পানীয় সরবরাহ করে। তবে অনেক এয়ারলাইন্স এর জন্য আলাদা দাম নেয়।
- এটা মনে রাখা প্রয়োজন যে, অভিবাসী যাত্রীগণের এ্যালকোহলিক পানীয় পান করা উচিত নয়, কারণ এ্যালকোহলিক পানীয় অসচেতনতা ও ভারসাম্যহীনতা তৈরী করে যা যাত্রীর যাত্রাকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।
- যদি খাবারের ধরনটি আগে থেকে নির্ধারণ করা না থাকে তাহলে আমিষ খাবার খেতে চাইলে কেবিন ক্রু এর কাছ থেকে জেনে নেয়া যায় সেটি হালাল কিনা।
- ২৪ ঘন্টা আগে থেকে এয়ারলাইন্সকে জানিয়ে রাখলে শিশু, বৃদ্ধ, ডায়াবেটিক বা অন্যান্য সমস্যার জন্য তারা আলাদা খাবারের ব্যবস্থা করে।
- যাত্রীর যদি অতিরিক্ত পানি পানের প্রয়োজন হয় তাহলে কেবিন ক্রুকে বললে সে ব্যবস্থা করবে।

৭.৪ বিনোদন

বিমানে সিটের সাথে যদি মনিটর থাকে তবে বিমানে উড়া ও বিমানের ভেতর করণীয় ম্যাপসহ নানা তথ্য, সিনেমা, গান শুনতে ও দেখতে পাওয়া যায়। মনিটর কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা পাশের যাত্রী অথবা কেবিন ক্রু/বিমানবালার কাছ থেকে জেনে নেয়া যায়।

৭.৫ ডিজ্এম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম

খাবার পরিবেশনের পরে কেবিন ক্রু/বিমানবালা যাত্রীকে ডিজ্এম্বার্কেশন কার্ড/অবতরণ কার্ড ও কাস্টমস্ ডিক্লারেশন ফর্ম প্রদান করবে। যাত্রীর উচিত হবে প্রদত্ত কার্ড ও ফর্মগুলো যত্নসহকারে সতর্কতার সাথে পূরণ করে রাখা। মনে রাখা প্রয়োজন যে, এই পূরণকৃত কার্ড ও ফর্মগুলো যাত্রীকে গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে ইমিগ্রেশন অফিসারের কাছে জমা দিতে হবে। প্রদত্ত কার্ড ও ফর্মগুলো পূরণ করা ও বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা হলে পাশের যাত্রী অথবা কেবিন ক্রু/বিমানবালার কাছে বিনীতভাবে অনুরোধ করলে তারা সহযোগিতা প্রদান করবে।

চিত্র ১৭: ডিজ্এম্বার্কেশন কার্ডের নমুনা

৭.৬ টয়লেট

বিমানে যেসকল যাত্রী প্রথমবার ভ্রমণ করে তাদের মধ্যে অধিকাংশই বিমানের টয়লেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু সমস্যার সম্মুখীন হন। তাই বিমানের টয়লেট ব্যবহারের ব্যাপারে নিয়মাবলী সম্পর্কে আগে থেকে অবহিত হওয়া বাঞ্ছনীয়।

- বিমানে একাধিক টয়লেট থাকে। যাত্রী যদি টয়লেট চিহ্নিত করতে না পারে তাহলে কেবিন ক্রু/বিমানবালার কাছে জানতে চাইতে পারে। টয়লেটের দরজার পাশে হাতলে চাপ দিয়ে টয়লেটের দরজা খুলতে হয়। টয়লেটের বাইরে `occupy' লেখা থাকলে বা ছিটকানীতে লাল অংশ দেখা গেলে বুঝতে হবে টয়লেটের ভেতর কেউ আছে। সেই সময়ে টয়লেটের দরজায় ধাক্কা দেওয়া যাবে 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 সাহায্য নিতে হবে।
- টয়লেটে কোন বোতাম টিপলে পানি আসবে এবং কোথায় কী ফেলা যাবে সে বিষয়ে জানা না থাকলে বিমানবালার কাছে জেনে নেয়া যাবে।
- মনে রাখতে হবে, টয়লেটে কখনোই খালি পায়ে প্রবেশ করা উচিত নয়।

- টয়লেট ব্যবহারের পর নির্দিষ্ট বোতাম/flash button টিপ দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেটে পানির পরিবর্তে টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে।
- টয়লেটের মেঝে ভেজানো যাবে না।
- হাত ধোয়ার জন্য টয়লেটে বেসিন রয়েছে। বেসিনে থুথু ফেললে, অল্প পানি দ্বারা বেসিনটি পরিষ্কার করতে হবে।
- টয়লেটের ট্যাবের পানি খাওয়া যাবে না।
- নারীদের ব্যবহৃত স্যানিটারী নেপকিন বা প্যাড কমডের মধ্যে ফেলানো যাবে না।
- টয়লেটে ময়লা ফেলার জন্য নির্দিষ্ট স্থান রয়েছে যেখানে ময়লা, ব্যবহৃত টিস্যু পেপার ও নারীদের ব্যবহৃত প্যাড ফেলতে হবে।
- টয়লেট ব্যবহারের পর অবশ্যই মনে করে হাত সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে ধুতে হবে।
- খেয়াল রাখতে হবে পরবর্তীতে অন্য যাত্রী টয়লেটটি ব্যবহার করবে। তাই কোন অবস্থাতেই টয়লেটটি নোংরা ও ভিজিয়ে রেখে আসা যাবে না।

৭.৭ শিষ্টাচার ও ভদ্রতা

বিমানের ভেতরে শিষ্টাচার বজায় রাখা ও ভদ্র আচরণ করা অত্যন্ত জরুরী। কারণ এর উপর যাত্রীর নিজের ও দেশের ভাবমূর্তি জড়িত। এই জন্য যাত্রীগণকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে বিশেষভাবে সতর্ক হওয়া দরকার-

- কেবিন ক্রু/বিমানবালার ও সহযাত্রীর সাথে ভদ্রভাবে আচরণ করতে হবে। এমন কোনো আচরণ করা উচিত না যাতে অন্য যাত্রীরা বিরক্তবোধ করেন।
- কেবিন ক্রু/বিমানবালার ও সহযাত্রীদের কাছ থেকে সাহায্য দরকার হলে তাদের ভদ্রভাবে ডাকতে হবে এবং নিজের প্রয়োজন জানাতে হবে।
- কেবিন ক্রু/বিমানবালার ও সহযাত্রীদের কাছ থেকে সাহায্যের জন্য দৃষ্টি আকর্ষণের দরকার হলে "এ্যাক্সকিউজ মি"/"excuse me" বলতে হবে। সাহায্য প্রাপ্তির পর তাকে থ্যাংকইউ/Thank You বলতে হবে।
- অনেক সময় অভিবাসীরা একই বিমানে দলগতভাবে যাত্রা করেন। সেক্ষেত্রে নিজেদের মধ্যে জোরে জোরে বা চিৎকার করে কথা বলা উচিত না।
- বিমানের যেখানে সেখানে থুথু/কফ/সর্দি/পানের পিক ফেলা যাবে না। যদি প্রয়োজন হয় তবে টয়লেটের বেসিন ব্যবহার করতে হবে।
- বিমান চলাকালীন সময়ে বিমানবালাদের সকল উপদেশ মেনে চলতে হবে।
- বিমানে ঘোষনাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনতে হবে এবং নির্দেশনা মানতে হবে।

৭.৮ বিশেষ পরামর্শ ও জেনে রাখা ভালো:

- বিমানের ভেতরের আবহাওয়া শুষ্ক। শরীরের আদ্রতা কমে যায় ফলে চোখ ও নাক জ্বালা করতে পারে।
- দেহকে আদ্র রাখার জন্য বার বার খাবার পানি ও ফলের জুস্ খাওয়া উচিত।
- বার বার চা ও কফি পান করলে দেহ পানিশূণ্য 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। এসময়ে ছোট বাচ্চাদের কিছু খেতে দিলে কিংবা দুধ পান করতে দিলে উপশম হতে পারে।
- যাদের বিমানে বমি হওয়া কিংবা মাথা ঘোরানোর সম্ভাবনা থাকে তারা সাথে বমি দূর করার ওষুধ রাখতে পারেন এবং প্রয়োজনে সেবন করতে পারেন।
- বিমানের ভেতরে এয়ারলাইন্স এ্যালকোহলিক/নেশা জাতীয় পানীয় পান না করা ও হালকা খাবার খাওয়া উচিত।
- ভ্রমণের আগের দিন যাত্রীকে নিশ্চিত করতে হবে সে পর্যাপ্ত পরিমানে বিশ্রাম নিয়েছে ও ঘুমিয়েছে।

অধ্যায়: ৮
ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতি ও আনুষ্ঠানিকতা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ ভ্রমণের জন্য বিমানবন্দরের আনুষ্ঠনিকতা ও নিয়মাবলী বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতির সময়ের আনুষ্ঠানিকতা	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৩০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ইতোঃপূর্বে যিনি বিদেশে গিয়েছেন তাকে ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতি সম্পর্কে সংক্ষেপে বলতে বলুন। অতঃপর ইতোঃপূর্বে প্রদর্শিত "যাত্রা" ডকুড্রামার উপর ভিত্তি করে ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতির সময় করণীয় প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- ❑ ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতির সময় করণীয় বিষয়সমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: অনেক সময় বিমান গন্তব্য দেশের (অভিবাসনের দেশে) বিমানবন্দরে পৌঁছানোর জন্য মধ্যবর্তী কোন দেশের বিমানবন্দরে বিমান পরিবর্তন করে। তাই যাত্রীগণকেও মধ্যবর্তী বিমানবন্দরে কিছু আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদন করতে হয়। এই অধ্যায়ে অভিবাসী শ্রমিকগণদের যাত্রা বিরতির সময়ের আনুষ্ঠানিকতা সম্পর্কে অবহিত করা হবে।

৮.১ ট্রানজিট কী?

অনেক সময় বিমান গন্তব্য দেশের (অভিবাসনের দেশে) বিমানবন্দরে পৌঁছানোর জন্য মধ্যবর্তী কোন দেশের বিমানবন্দরে বিমান পরিবর্তন করে তখন তাকে ট্রানজিট বলে। এধরনের অবস্থায় যাত্রীদের ঐ নির্দিষ্ট বিমানবন্দরে কিছু সময় কিংবা দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হয় এবং পরবর্তী বিমানের আরোহণের জন্য যাত্রীদের ঐ বিমানবন্দরে কিছু আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদন করতে হয়। বিমানের টিকিট কেনার সময়ই ভালভাবে জেনে নিতে হবে পথে কোন দেশে ট্রানজিট আছে কিনা, থাকলে সম্ভাব্য কত সময়ের জন্য।

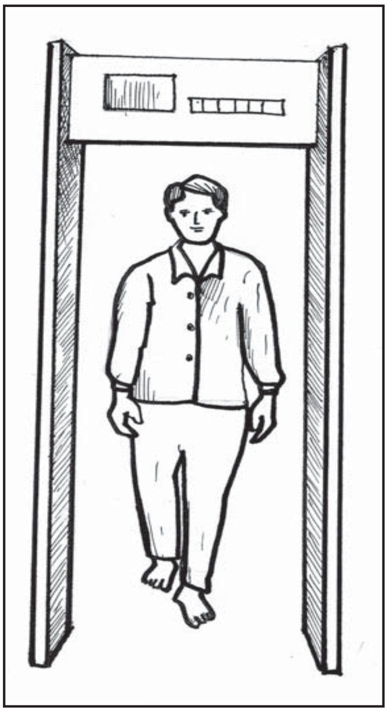
৮.২ ট্রানজিট বা যাত্রা বিরতির সময়ে করণীয়

- ❑ যাত্রীগণকে মনে রাখতে হবে ট্রানজিট বিমানবন্দরে তাদের চেক্‌ড্ ব্যাগ সংগ্রহের প্রয়োজন নেই, মালামাল সরাসরি গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে চলে যাবে এবং গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে গিয়ে মালামাল সংগ্রহ করতে হবে।
- ❑ ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর যাত্রীদেরকে সুশৃঙ্খলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং এ চিহ্নিত ক্যানেক্টিং (Connecting) / ট্রান্সফার (Transfer) তীর (→) চিহ্ন অনুসরণ করে এগোতে হবে।
- ❑ এরপর যাত্রীগণদের সিকিউরিটি চেকিং এর জন্য প্রস্তুত হতে হবে। যেখানে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য তাদের ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাত ব্যাগ এক্সরে মেশিনের মাধ্যমে চেক করা হবে। এখানে উল্লেখ্য, নিরাপত্তা তল্লাশির

সময় পরিহিত স্বর্ণালঙ্কার, ঘড়ি, বেল্ট ও জুতা খুলে এক্সরে মেশিনে তল্লাশির জন্য দিতে হবে। একই সময় যাত্রীগনের দেহ মেটাল ডিটেকটর/Metal Detector মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করা হবে।

চিত্র ১৮: বিমানবন্দরে ক্যানেক্টিং (Connecting)/ ট্রান্সফার (Transfer) তীর (⟶) চিহ্নের নমুনা

- ❑ নিরাপত্তা তল্লাশির পর যাত্রীগণকে তার ক্যারিঅন ব্যাগ, ছোট হাত ব্যাগ, স্বর্ণালঙ্কার, ঘড়ি, বেল্ট, জুতা ও অন্যান্য জিনিসপত্রগুলো সতর্কতার সাথে সংগ্রহ করতে হবে।
- ❑ এরপর যাত্রীগণকে বোর্ডিং কার্ডে উল্লেখিত ফ্লাইট নম্বরটি কখন কোন টার্মিনাল গেট থেকে ছাড়বে তা জেনে নিতে হবে। নির্দিষ্ট টার্মিনাল গেট নম্বরটি অনুসন্ধান ডেস্ক অথবা ডিসপ্লে মনিটর থেকে জেনে নিতে হবে।
- ❑ গেট নম্বরগুলো বিমানবন্দরে সবুজ কিংবা লাল রং-এ যাত্রার পথ/দিক তীর (⟶) চিহ্ন দ্বারা চিহ্নিত করা থাকে। নির্দিষ্ট গেট নম্বরটি নিশ্চিত হয়ে তীর (⟶) চিহ্ন দ্বারা চিহ্নিত পথ অনুসরণ করে টার্মিনাল গেটটি খুঁজে বের করতে হবে।
- ❑ অন্ততপক্ষে বিমান ছাড়ার এক ঘন্টা আগে নির্দিষ্ট এয়ারলাইন্স চেকইন কাউন্টারে রিপোর্ট করতে হবে।
- ❑ 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 কেনা যাবে।
- ❑ যদি যাত্রীগণ বিমানবন্দরে ঘুমান তাহলে ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্রের ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্ক থাকতে হবে।
- ❑ যদি যাত্রীগণ বিমানবন্দরে ঘুমান তাহলে একটি এলার্ম সেট করা বাঞ্চণীয় যাতে তিনি নির্ধারিত সময়ে উঠতে পারেন।
- ❑ বিমানবন্দরে অন্যের দেয়া খাবার, ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্র একেবারেই গ্রহণ করা যাবেনা।
- ❑ টয়লেট ব্যবহারের প্রয়োজন হলেও নিজের ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্র সার্বক্ষণিকভাবে নিজের কাছে রাখতে হবে।
- ❑ বোর্ডিং এর সময় ঘোষণা হলে লাইনে দাঁড়িয়ে সুশৃঙ্খলভাবে বোর্ডিং গেইটে অগ্রসর হতে হবে।
- ❑ এক এক করে যখন যাত্রীর নিজের সময় আসবে তখন এয়ারলাইন অফিসারকে যাত্রীর বোর্ডিং কার্ড, টিকিট ও পাসপোর্ট প্রদর্শন করতে হবে। অফিসার বোর্ডিং কার্ডের একটি অংশ ছিড়ে নিজের কাছে রাখবে, অন্য অংশ টিকিট ও পাসপোর্টসহ ফেরত দেবে।
- ❑ যাত্রীকে তার পাসপোর্ট, টিকিট ও বোর্ডিং কার্ডের অবশিষ্ট অংশটি বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রেখে সিকিউরিটি চেকের জন্যে অগ্রসর হতে হবে। যেখানে আবার আগের মত সবকিছুর নিরাপত্তা তল্লাশি হবে।
- ❑ যখন বোর্ডিং এর ঘোষণা আসবে তখন লাইনে দাঁড়াতে হবে, ধীরস্থির হয়ে সুশৃঙ্খল ভাবে লাইনটি অনুসরণ করে বিমানে আরোহণের জন্য অগ্রসর হতে হবে।
- ❑ এই সময় যাত্রীকে আগের নিয়মেই তার বোর্ডিং কার্ডের অংশটি হাতে রাখতে হবে এবং বিমানে আরোহণের সময় কার্ডটি বিমানবালাকে প্রদর্শন করতে হবে।



চিত্র ১৯: মেটাল ডিটেকটর নমুনা

অধ্যায়ঃ ৯
গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানো

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও করণীয়সমূহ বলতে পারবেন;
- গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানোর প্রক্রিয়া বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়ঃ ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে করণীয় সম্পর্কে	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	১৫মিনিট
গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানো	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	১৫মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ইতোঃপূর্বে যিনি বিদেশে গিয়েছেন তাকে গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর বিমানবন্দরের করণীয় সম্পর্কে সংক্ষেপে বলতে বলুন। অতঃপর ইতোঃপূর্বে প্রদর্শিত “যাত্রা” ডকুড্রামার উপর ভিত্তি করে গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা প্রশ্নোত্তর পদ্ধতিতে সংক্ষেপে আলোচনা করুন।
- গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর একজন অভিবাসীর নিজের কর্মস্থলে পৌঁছানোর জন্য কী কী করা প্রয়োজন সেই বিষয়সমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমিঃ যথাযথভাবে গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদন করে নিরাপদে গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানোর মাধ্যমে আনুষ্ঠানিকভাবে একজন অভিবাসী শ্রমিকের ভ্রমণ প্রক্রিয়ার সমাপ্তি ঘটে। ভ্রমণ প্রক্রিয়ার পূর্ববর্তী ধাপগুলোর মত এই সর্বশেষ ধাপটিও খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও করণীয় এবং গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানোর প্রক্রিয়া সম্পর্কে ভালোভাবে অবহিত হওয়া প্রয়োজন নতুবা অনাকাঙ্খিত সমস্যা ও জটিলতা তৈরী হতে পারে। এই অধ্যায়ে অভিবাসী শ্রমিকগণদের গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা ও করণীয় এবং গন্তব্যে (কর্মস্থলে) পৌঁছানো প্রক্রিয়া সম্পর্কে অবহিত করা হবে।

৯.১ গন্তব্য দেশের বিমানবন্দরে আগমন

বিমান অবতরনের ঘোষণা না আসা পর্যন্ত সিট বেল্ট বাঁধা অবস্থায় বসে থাকতে হবে। ঘোষণা আসার পর উঠে ধীরস্থিরভাবে ব্যাগ রাখার স্থান থেকে নিজের ক্যারিঅন ব্যাগ, ছোট হাত ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্রগুলো সতর্কতার সাথে সংগ্রহ করতে হবে। নিশ্চিত করতে হবে যাত্রী যেন তার কোন জিনিসপত্র বেখেয়ালে ফেলে না যায়। খেয়াল রাখতে হবে ব্যাগ ও অন্যান্য জিনিসপত্র নামানোর সময় বেখেয়ালবশত হাত থেকে কোন জিনিস পড়ে/ফসকে গিয়ে নিজের ও অন্যের দুর্ঘটনার কারণ না হয়। এরপর লাইন অনুসরণ করে ধীরস্থিরভাবে বিমান থেকে বের হয়ে আসতে হবে। বিমান থেকে বের হয়ে সুশৃঙ্খলভাবে সবুজ কিংবা লাল রং-এ চিহ্নিত এ্যরাইভাল (Arrival)/এ্যক্সিট (Exit) তীর (→) চিহ্ন অনুসরণ করে ইমিগ্রেশন (Immigration Desk) ডেস্কের দিকে যেতে হবে।

৯.২ ইমিগ্রেশন

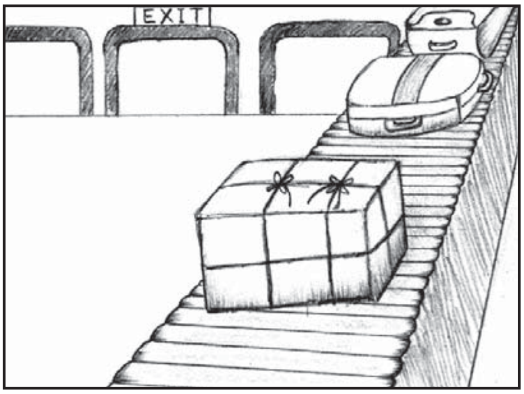
ইমিগ্রেশন (Immigration Desk) ডেস্কের সামনে এসে যাত্রীগণকে লক্ষ্য করতে হবে সেখানে ন্যাশনাল/(National) ও ফরেইনার (Foreigner) লেখা সম্বলিত দুই ধরনের সাইন বোর্ড। অভিবাসী শ্রমিকগণকে ফরেইনার (Foreigner) লেখা সম্বলিত সাইন বোর্ডের সামনের লাইনটি অনুসরণ করতে হবে। পাসপোর্ট, ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র, পূরণকৃত ইমিগ্রেশন ফর্ম/ ডিজ্‌এম্বার্কেশন কার্ড ও কাস্টমস ফর্মসহ যাত্রীকে তৈরী থাকতে হবে। এরপর যাত্রীগণকে নিম্নোক্ত আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদন করতে হবে:

চিত্র ২০: ইমিগ্রেশন (Immigration Desk) ডেস্কের নমুনা

- ❑ সারিবদ্ধভাবে ইমিগ্রেশনের সামনে লাইন দিয়ে দাঁড়াতে হবে। কখনো লাইনটি অতিক্রম করে সামনে যাওয়া উচিত হবে না। মনে রাখতে হবে এটা শিষ্টাচার বহির্ভূত আচরণ।
- ❑ এক এক করে যখন যাত্রীর নিজের সময় আসবে তখন ইমিগ্রেশন অফিসারের কাছে পাসপোর্ট, ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র, যাত্রীর পূরণ করা ইমিগ্রেশন ফর্ম/ডিজ্‌এম্বার্কেশন কার্ড জমা দিতে হবে।
- ❑ এই সময় ইমিগ্রেশন অফিসার যাত্রীকে কিছু প্রশ্ন করতে পারে যেমন: কোথায় কাজ করবেন? (Where will you go to work?) আপনার চাকরিদাতার নাম কী? (Who is your employer?)। যাত্রীকে তাই এধরনের কিছু প্রশ্নের জন্য মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকা ভালো।
- ❑ ইমিগ্রেশন অফিসার সকল কাগজপত্র পরীক্ষা শেষে সবকিছু ঠিক থাকলে পাসপোর্টে ঐ দেশে আগমনের তারিখসহ সীল দিয়ে দেবেন।
- ❑ ইমিগ্রেশন অফিসার যাত্রীর ছবি তুলবেন।
- ❑ এই সমস্ত আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর ইমিগ্রেশন অফিসার সকল কাগজপত্র ফেরত দেবে এবং যাত্রীকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবে।
- ❑ যাত্রীকে তার পাসপোর্ট, ভিসা ও চাকরির চুক্তিপত্র বুঝে পাওয়ার পর খুব যত্ন সহকারে সতর্কতার সাথে হাত ব্যাগে রাখতে হবে।

৯.৩ ব্যাগ সংগ্রহ

ইমিগ্রেশনের আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর পূর্বের মতো সবুজ কিংবা লাল রং-এ চিহ্নিত এ্যারাইভাল (Arrival)/এ্যক্সিট (Exit) তীর (→) চিহ্ন অনুসরণ করে ব্যাগেজ সংগ্রহের জন্য নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের দিকে যেতে হবে। ডিসপ্লে স্ক্রিনে বিমানের নম্বর দ্বারা যাত্রী তার নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের নম্বরটি জেনে নিতে পারবে। বিমানবন্দরের কাউকে বা অন্য যাত্রীর কাছেও এক্ষেত্রে বিনীতভাবে সাহায্য চাওয়া যেতে পারে।



চিত্র ২১: কনভেয়ার বেল্টের নমুনা

- ❑ নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের সামনে দাঁড়াতে হবে। কনভেয়ার বেল্টের ওপরে এয়ারলাইন্সের নাম ও ফ্লাইট নম্বর দেয়া থাকবে।
- ❑ প্রয়োজনে ব্যাগেজ বহন করার ট্রলি টেনে নিয়ে বেল্টের সামনে যেতে হবে।
- ❑ কনভেয়ার বেল্ট থেকে নিজের ব্যাগটি চিনে নিয়ে সাবধানে নামাতে হবে, যাতে অন্যকোন যাত্রী আঘাত না পান।

৯.৪ ব্যাগ হারানো

- ব্যাগ হারানো গেলে সাথে সাথে লস্ট এন্ড ফাউন্ড ডেস্কে (Lost and Found Desk) এবং এয়ারলাইন্সকে জানাতে হবে এবং ক্লেইম ফর্ম পূরণ করতে হবে। ফর্মে ভ্রমণ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য যেমন শ্রমিকের নাম, কর্মস্থলের নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর যদি থাকে, পাসপোর্ট নম্বর, ভিসা নম্বর, এয়ারলাইন্সের নাম ও ফ্লাইট নম্বর ইত্যাদি উল্লিখ করতে হবে।
- এয়ারলাইন্স ব্যাগ খুঁজে বের করে ফর্মে উল্লেখিত ঠিকানায় যাত্রীর সাথে যোগাযোগ করবে।
- হারানো ব্যাগ খুঁজে বের করে ফর্মে উল্লিখিত ঠিকানায় যাত্রীর সাথে যোগাযোগ করবে।
- হারানো ব্যাগ খুঁজে পেলে এয়ারলাইন্স যাত্রীকে পৌঁছে দেয়ার ব্যবস্থা করবে। না পাওয়া গেলে টিকিটে উল্লিখিত নীতিমালা অনুযায়ী যাত্রীকে ক্ষতিপূরণ দেয়া হবে।
- কোন কোন এয়ারলাইন্স থেকে ক্ষেত্র বিশেষে তাৎক্ষণিকভাবে কিছু ক্ষতিপূরণ প্রদান করা হয়।

৯.৫ কাস্টমস

- এয়ারপোর্ট ত্যাগের পূর্বে কাস্টমস ক্লিয়ারেন্স ডেস্কে কাস্টমস ডিক্লারেশন ফর্ম জমা দিতে হবে।
- এখানে স্ক্যানারের সাহায্যে যাত্রী ও ব্যাগের নিরাপত্তা তল্লাশী করা হয়। কাস্টমস অফিসার নির্দেশ দিলে প্রয়োজনে যাত্রীকে ব্যাগ খুলে দেখাতে হবে।

৯.৬ গন্তব্যস্থলে বা কর্মস্থলে যাত্রা

- শ্রমিককে দেশ থেকেই নিশ্চিত হতে হবে কে তাকে বিমানবন্দর থেকে নিতে আসবে। গৃহকর্মী ও সেবাকর্মীদের জন্য গৃহমালিক, রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে গ্রুপ ভিসায় গেলে ঐদেশে তাদের প্রতিনিধি আসবে।
- গন্তব্য দেশে অভিবাসীকে বিমানবন্দর থেকে যে নিতে আসবে তাকে বিমানের নাম, নম্বর ও সময় ইত্যাদি প্রয়োজনীয় তথ্য জানিয়ে দিতে হবে। যদি সম্ভব হয় ই-টিকিটের একটি কপি তাকে পাঠিয়ে দেয়া যেতে পারে। বিমানবন্দরের কোন নির্দিষ্ট জায়গা থেকে যাত্রীকে নিতে আসবে তাও ঠিক করে রাখতে হবে।
- কোন আত্মীয় বা পরিচিত ব্যক্তির মাধ্যমে ব্যক্তিগত উদ্যোগে চাকরি পেলে ঐ ব্যক্তি বিমানবন্দর থেকে কর্মীকে গন্তব্যস্থলে নিতে আসবেন।
- অবশ্যই যাত্রীর সাথে বিমানের নম্বর, গন্তব্য দেশের ঠিকানা, জিপ কোডসহ চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর এবং বিমানবন্দর থেকে গন্তব্যস্থানে পৌঁছানোর মানচিত্র রাখতে হবে। যদি প্রয়োজন পড়ে এগুলো কাজে লাগবে।

অধ্যায়: ১০
গন্তব্য দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনে/দূতাবাসে রিপোর্ট

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- গন্তব্য দেশে বাংলাদেশ মিশন/দূতাবাসে রিপোর্ট করার প্রয়োজনীয়তা ও দূতাবাস কর্তৃক প্রদেয় সেবা সমূহ বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ৪৫ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অভিবাসী শ্রমিকের জন্য মিশন/দূতাবাস প্রদত্ত সেবা ও সুযোগ সুবিধা	প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	৪৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে বিদেশ ফেরত যে কোন একজনকে গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর একজন অভিবাসীর কেন বাংলাদেশের দূতাবাসে রিপোর্ট করা জরুরী সে সম্পর্কে বলতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়ক সহায়তা করুন। অতঃপর অভিবাসী শ্রমিকের জন্য মিশন/দূতাবাস প্রদত্ত সেবা ও সুযোগ সুবিধা মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর পর অভিবাসী শ্রমিকের প্রথম গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো ঐদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশনে তার আগমন, কর্মস্থলের ও বাসস্থানের ঠিকানা এবং যোগাযোগের ঠিকানা জানিয়ে রিপোর্ট করাতে হবে। মনে রাখতে হবে, অভিবাসী শ্রমিক চাকরিরত দেশে কোন বিপদ/জটিলতার সম্মুখীন হলে বাংলাদেশ মিশন/দূতাবাস তাকে দেশের পক্ষ থেকে সাহায্য প্রদান করে থাকে।

১০.১ বাংলাদেশী দূতাবাস

বিদেশে থাকা অবস্থায় অনেক ধরনের বিপদ আপদ হতে পারে এটা নিশ্চিত। প্রথমে অভিবাসী শ্রমিককে নিজের সমস্যা নিজে সমাধানের জন্য চেষ্টা করতে হবে। আশেপাশে যারা অভিজ্ঞ ব্যক্তি, বন্ধু, সহকর্মী আছেন তারা নিশ্চয়ই সহযোগিতা করতে পারেন। প্রবাসী নিয়োগকর্তারা সাহায্য করতে পারবেন, তাদের সাথে অবশ্যই পরিবেশ পরিস্থিতি বুঝে আলোচনা করতে হবে। বাংলাদেশী শ্রমিক যেসকল দেশে অবস্থান করছে, সেসব দেশে বাংলাদেশের দূতাবাস আছে, তাদের কাছে প্রয়োজনে সহযোগিতা চাওয়া যেতে পারে।

১০.২ যে সকল তথ্য মিশন থেকে জানা যেতে পারে:

- অভিবাসী দেশের সংস্কৃতি, সামাজিক নিয়মকানুন, রীতিনীতি ও আইনকানুন সম্পর্কিত তথ্য।
- স্থানীয় সকল এনজিও ও সিভিল সোস াইটি সংস্থা অভিবাসী শ্রমিকদের জন্য কাজ করে তাদের তথ্য ও ঠিকানা।
- ঐদেশে বসবাসকারী অন্যান্য বাংলাদেশীর ঠিকানা।

১০.৩ অভিবাসী শ্রমিকের জন্য মিশন/দূতাবাস প্রদত্ত সেবাসমূহ

দূতাবাস অভিবাসী শ্রমিকের জন্য নিম্নোক্ত সেবাসমূহ প্রদান করে থাকে:

- পাসপোর্টের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার পূর্বেই অভিবাসী শ্রমিককে মিশনের/দূতাবাসের মাধ্যমে তার পাসপোর্ট নবায়ন করতে হবে।
- মিশনের/দূতাবাসের মাধ্যমে পাওয়ার অব এটর্নী/সনদপত্র/নিকাহনামা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সত্যায়িত করতে হবে।
- বাংলাদেশীদের মধ্যে বিয়ে হলে, মিশন সেক্ষেত্রে বিয়ে রেজিষ্ট্রি করে থাকে।
- মজুরী না পাওয়া, অল্প মজুরী/চুক্তিতে উল্লেখিত মজুরীর চেয়ে কম মজুরী প্রদান কিংবা চাকরিদাতার সাথে কাজ সম্পর্কিত দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হলে অভিবাসী শ্রমিক মিশনে/দূতাবাসে লিখিত আবেদন করতে পারেন। দূতাবাস এসব ক্ষেত্রে সাহায্য করে।
- দুর্ঘটনাজনিত মৃতব্যক্তির বকেয়া বেতন ভাতা আদায়ের জন্য আইনগত সহায়তা 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।
- নারী কর্মীদের নিরাপত্তাজনিত কারণে 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,
    - গৃহস্থালি কর্মী ও স্পন্সরের যোগাযোগের নম্বরসহ ডাটাবেজ তৈরী করা।

১০.৪ সেবা প্রাপ্তির জন্য করণীয়

উপরে উল্লেখিত সেবা প্রাপ্তির জন্য শ্রমিকের কিংবা তার আত্মীয়দের শ্রমিকের পক্ষ হয়ে দূতাবাসে শ্রমিকের যেসকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র প্রদান করতে হবে, তাহলো:

- পূরণকৃত নির্ধারিত ফর্ম
- পাসপোর্ট সাইজ ছবি
- মূল পাসপোর্টের ফটোকপি (১-৮ পৃষ্ঠা ভিসার পৃষ্ঠাসহ)
- মূল পাসপোর্ট

- স্থানীয় পুলিশ ক্লিয়ারেন্স পেপার
- কোম্পানী কর্তৃক সেলারী ক্লিয়ারেন্স পেপার
- নির্দিষ্ট অঙ্কের ফি

১০.৫ দূতাবাসের মাধ্যমে অভিবাসী শ্রমিকের জন্য প্রদত্ত সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে অবহিত হওয়া

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের ঘোষিত কল্যাণমূলক কর্মকান্ড ও সুযোগ সুবিধা সম্পর্কে দূতাবাসের মাধ্যমে অবহিত হওয়া যায়। প্রবাসী বাংলাদেশীগণ দূতাবাসের মাধ্যমে নিম্নলিখিত সুবিধাসমূহের জন্য আবেদন করতে পারে:

- ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড, প্রিমিয়াম বন্ড ও ডলার বন্ড ক্রয়;
- সরকারি প্লট ক্রয় (রাজউক, গৃহায়ন কর্তৃপক্ষ);
- সরকারি পর্যায়ের এপার্টমেন্ট ক্রয়;
- রেমিটেন্স প্রেরণকারী প্রবাসী বাংলাদেশীগণের জন্য বিশেষ সুবিধা:
- দুর্ঘটনা, অসুস্থতা ও অন্যান্য কারণে পঙ্গু হলে দূতাবাসের মাধ্যমে সরকারি ব্যয়ে দেশে ফেরত আসা;
- দুর্ঘটনা সংক্রান্ত ক্ষতিপূরণ ও মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ আদায়;
- দেশে বৈধ পথে অর্থ প্রেরণের ব্যবস্থা সম্পর্কে যাবতীয় তথ্যাদি ও প্রয়োজনীয় সহায়তা;
- নিয়োগকারী দেশের আইন কানুন ও কর্মপরিবেশ সম্পর্কে তথ্যাদি সংগ্রহ;
- দেশে স্থাবর সম্পত্তি, জমি জমার নিরাপত্তা।

অধ্যায়ঃ ১১
গন্তব্য দেশকে জানা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ গন্তব্য দেশসমূহের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি অর্থাৎ আবহাওয়া, সংস্কৃতি, ভাষা, খাদ্য, পোশাক, বাসস্থান, আইন-শৃঙ্খলা ইত্যাদি সম্পর্কে সাধারণ তথ্য বলতে পারবেন;

সময়ঃ ১ ঘন্টা

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
গন্তব্য দেশসমূহের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি (ভাষা, খাদ্য, পোশাক, ধর্মীয়, রাজনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক অনুশাসন, আবহাওয়া, বাসস্থান, আইন শৃঙ্খলা	অভিজ্ঞতা বিনিময় প্রশ্নোত্তর আলোচনা, প্রদর্শন	বোর্ড, মার্কার মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১ঘন্টা

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তাদের মধ্যে কেউ মধ্যপ্রাচ্য ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোতে গিয়েছেন কিনা। গিয়ে থাকলে সেই সব দেশের আবহাওয়া ও বাসস্থানের পরিবেশ, ভাষা, খাদ্য, পোশাক সম্পর্কে বলতে বলুন। না থাকলে সহায়ক গন্তব্য দেশসমূহের সংক্ষিপ্ত পরিচিতি (ভাষা, খাদ্য, পোশাক, ধর্মীয়, রাজনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক অনুশাসন, আবহাওয়া, বাসস্থান, আইন শৃঙ্খলা মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন। মিউজিক ভিডিওটি দেখান এবং তাৎপর্য বিশ্লেষণ করুন।
- ❑ অধিবেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমিঃ সংস্কৃতি ও সামাজিক অনুশাসনগুলো দেশ ও সমাজ ভেদে ভিন্ন হয়। তাই অভিবাসী শ্রমিকগণকে নতুন পরিবেশে ভালভাবে খাপ খাওয়ানোর জন্য গন্তব্য দেশের সংস্কৃতির সাথে পরিচিত হওয়া ও সামাজিক অনুশাসনগুলো ও আইন শৃঙ্খলা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। তাই এ অধ্যায়ে পরিবার বিচ্ছিন্ন অভিবাসী কর্মীগণ কর্মক্ষেত্রে ও ব্যক্তিগত পর্যায়ে যেন স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে তার পূর্ব প্রস্তুতি হিসেবে বাংলাদেশী অভিবাসী শ্রমিকগণ যেসকল দেশে (বিশেষত মধ্যপ্রাচ্য ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া) যান সে সকল দেশের আবহাওয়া, সংস্কৃতি, ভাষা, বাসস্থান, আইন কানুন ইত্যাদির সম্পর্কে কিছু সাধারণ ধারণা প্রদান করা হবে। এখানে উল্লেখ্য যে, দেশ ভিত্তিক প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণের মাধ্যমে অভিবাসী শ্রমিকগণ যে নির্দিষ্ট দেশে যাচ্ছেন সেই দেশ সম্পর্কে আরো বিস্তারিত জানতে পারবেন।

সাধারণ তথ্যাবলী

১১.১ সংস্কৃতি ও সামাজিক অনুশাসন

সংস্কৃতি হচ্ছে সামষ্টিকভাবে একটি দেশ/জাতির বিশ্বাস, মূল্যবোধ, প্রথা ও আচার আচরণ; যা এক দেশ/জাতি কে অন্য দেশ/জাতি থেকে পৃথক করে। অন্য কথায় সংস্কৃতি হচ্ছে একটি দেশ/জাতির ক্রিয়াকলাপ, তার কৃষ্টি ও সংস্কারের অভিব্যক্তি; যা ঐ দেশ/জাতি ধারণ করে, সম্মান করে ও মেনে চলে। তাই অভিবাসী শ্রমিকগণকে গন্তব্য দেশের সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্যকে জানতে, সম্মান করতে ও মেনে চলতে হবে।

ক. ভাষা: অভিবাসী শ্রমিকগণ যেদেশে যাচ্ছেন সেই দেশের ভাষা সম্পর্কে প্রাথমিক জ্ঞান থাকতে হবে। বিএমইটিসহ অন্যান্য অনেক বেসরকারি সংস্থা যারা অভিবাসী শ্রমিকগণকে নিয়ে কাজ করে তাদের ভাষাগত প্রশিক্ষণ প্রদানের কর্মসূচী আছে, সেখান থেকে প্রশিক্ষণ নিতে হবে। মনে রাখতে হবে, পর্যাপ্ত ভাষাগত জ্ঞান সফল অভিবাসনের অন্যতম পূর্বশর্ত। (পরিশিষ্ট ১: কিছু নিত্য ব্যবহার্য আরবি শব্দতালিকা ও কথোপকথন সংযুক্ত)

খ. মূল্যবোধ, প্রথা ও আচরণ: বাংলাদেশী স্বল্প দক্ষ/আধা দক্ষ অধিকাংশ শ্রমিকগণ মূলত মধ্যপ্রাচ্য ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোতে অভিবাসন করে থাকে। ঐসকল দেশের কিছু সাধারণ মূল্যবোধ, প্রথা ও আচরণ পরিলক্ষিত হয়। যা অভিবাসী শ্রমিকগণকে মেনে চলা বাঞ্ছণীয়। যেমন:

- ❑ ঘরের বাইরে জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত স্থানে কোন বন্ধুর হাত ধরে না থাকা।
- ❑ শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর না করা।
- ❑ রোজার সময় দিনের বেলায় খাবার দোকান/রেঁস্তোরা খোলা না রাখা।
- ❑ মুসলিম দেশে নামাজের সময় বাইরে ঘোরাফেরা না করা। যদি বিনা কারণে ঘোরাফেরা করা হয় তাহলে বিশেষ সাদা পোশাকধারী পুলিশের হাতে ধরা পড়া ও কারাভোগের সম্ভাবনা থাকে।
- ❑ পুরুষের গলায় চেইন ও হাতে আংটি পরা প্রথা প্রচলিত নয়। তাই পুরুষ অভিবাসী শ্রমিকগণ গলায় চেইন ও হাতে আংটি পরা উচিত নয়।
- ❑ থুথু, পানের পিক ও সর্দি যেখানে সেখানে ফেলা যাবে না।
- ❑ যদি কোন আরব পরিবার খাবারের দওয়াত করে, তাহলে দওয়াত গ্রহণ করা, অংশগ্রহণ সেখানকার প্রথা। সুতরাং দওয়াত দিলে তাতে অংশগ্রহণ করতে হবে।
- ❑ জনসম্মুখে ধূমপান ও মদ্যপান নিষিদ্ধ।
- ❑ কোন আরবকে মদ্যপানের অনুরোধ করা উচিত নয় যদি না নিশ্চিত হওয়া যায় যে তার মদ্যপানের অভ্যাস আছে।
- ❑ খাদ্য, পানীয় ও অন্য কোন জিনিস বাঁ হাত দ্বারা নেয়া যাবে না এবং কাউকে বাঁ হাত দ্বারা ধরা যাবে না।
- ❑ কারো সামনে পায়ের উপর পা তুলে বসা যাবে না।
- ❑ কারো সাথে কথা বললে তার দিকে আঙ্গুল তুলে কথা বলা যাবে না।
- ❑ জনসম্মুখে রাজনৈতিক ও ধর্মীয় আলোচনা করা যাবে না।
- ❑ জনসম্মুখে পকেটে হাত রাখা যাবে না।
- ❑ জনসম্মুখে চিৎকার, হৈচৈ ও মদ্যপান করে মাতাল হওয়া যাবে না।
- ❑ পুরুষ অভিবাসী শ্রমিকগণ স্থানীয় মহিলাদের সাথে চলাফেরা ও উঠাবসা করা যাবে না।
- ❑ ধর্মীয় বিষয়টি অত্যন্ত সংবেদনশীল তাই তা গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করতে হবে এবং যে দেশে যে ধর্মীয় অনুশীলন, তার প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন করতে হবে। যেমন মুসলমান হিসেবে সৌদিরা পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ ও রোজায় অভ্যস্ত। নামাজ তাদের জীবনের একটি অংশ। আযান হওয়ার সাথে সাথে সেখানে মানুষ সব কাজ ফেলে মসজিদে গিয়ে নামাজ পড়ে। সে সময় কোনো মুসলমান নামাজ ছাড়া বাইরে থাকতে পারে না। সৌদিরা নিজে যেমন এই ধরনের রীতিতে বিশ্বাস করেন, তেমনি তারা আশা করেন অন্য মুসলমানরাও তাদের মতো জীবনযাপন করবে। এসব ব্যাপার বাংলাদেশী মুসলমানদের খেয়াল রাখা দরকার। অন্য ধর্মাবলম্বী হলেও আযানের সময় বাইরে ঘোরাঘুরি করা যাবে না এবং দোকানপাট বন্ধ রাখতে হবে।

গ. পোশাক পরিচ্ছদ: অভিবাসী শ্রমিকগণ যে দেশে যাচ্ছেন, সে দেশের সংস্কৃতির উপযোগী কাপড় সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে (হাল্কা অথবা গরম কাপড়)। কর্মক্ষেত্রে কাজের উপযোগী রুচিশীল পোশাক পরতে হবে। পোশাক সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও দুর্গন্ধমুক্ত রাখতে হবে। দেশ বিশেষে প্রয়োজনে পর্দা করতে হবে। গৃহস্থালি কাজে গেলে অনেক সময় গৃহকর্মী দেশ থেকে নেয়া পোশাকের পরিবর্তে ঐদেশের উপযোগী পোশাক পরিধান করতে দেবেন।

ঘ. **আবহাওয়ার সাথে খাপ খাওয়ানো:** বিদেশে আবহাওয়ার সাথে খাপ খাওয়ানো কর্মীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। গন্তব্য দেশের আবহাওয়ার উপর নির্ভর করে জীবন যাত্রা পরিচালনা করতে হবে। বিদেশ যাবার পূর্বে যে দেশে যাচ্ছেন, সে দেশ সম্পর্কে ভালোভাবে ধারণা নিয়ে যেতে হবে। মধ্যপ্রাচ্যের দেশে যেমন মরুভূমির আবহাওয়া বিদ্যমান, যেখানে দিনের বেলায় অত্যন্ত গরম ও রাতের বেলায় খুব ঠান্ডা থাকে।

চিত্র ২২: মধ্যপ্রাচ্যের মুসলিম দেশে যেসকল পোশাক পরা যায়না তার নমুনা

ঙ. **খাদ্য: দেশ ভেদে খাদ্যের ধরন যেমন:** মাছ/মাংস/সব্জির স্বাদ ও মশলার ব্যবহারের ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকে। এক্ষেত্রে অভিবাসী শ্রমিকগণ নিজ দেশে যে ধরনের খাদ্য ও স্বাদে অভ্যস্ত সেক্ষেত্রে ব্যাপক পরিবর্তন আসবে। শ্রমিকগণকে তাই এব্যাপারে মানসিকভাবে প্রস্তুত থাকতে হবে। এটা জেনে রাখা ভালো যে, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার ও ইউরোপের অনেক দেশে শুকরের মাংস খাবার প্রচলন আছে। এটাকে অস্বাভাকি কোন ব্যাপার হিসাবে বিবেচনা না করা উচিত। প্রাথমিকভাবে শ্রমিকগণ এর সাথে মানিয়ে নিতে কিছুটা সমস্যার সম্মুখীন হলেও ধীরে ধীরে সব ঠিক হয়ে যায়। কারণ ঐসকল দেশে অন্যের সংস্কৃতির প্রতি সম্মান প্রদর্শনের প্রথা আছে। ফলে শ্রমিকগণ নিজেদের অপছন্দনীয় খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে পারবেন।

১১.২ বাসস্থান

গন্তব্য দেশের আবাসন ব্যবস্থা সম্পর্কে না জানার কারণে অভিবাসীদের মানসিক প্রস্তুতি থাকেনা। ফলে অনেক সমস্যা হয়। সৌদিআরবের শ্রম আইনের ১৪৩ ধারা অনুযায়ী অভিবাসীদের থাকার ব্যবস্থা নিয়োগকর্তারই করার কথা। আইন অনুযায়ী এই বাসস্থান স্বাস্থ্যসম্মত হতে হবে। নিয়োগকর্তার মানসিকতা খারাপ হলে আবাসন সুবিধাদির তারতম্য হয়। গ্রুপ কর্মচারীদের জন্য, শ্রমিকের জন্য ক্যাম্পের ব্যবস্থা থাকে। এক ঘরে অনেক সময় আট বা ততোধিক লোকের থাকার ব্যবস্থা চাকরিদাতারা করে থাকেন। সেক্ষেত্রে খাটগুলো হয়ে থাকে দুই বা তিনস্তর বিশিষ্ট। সংযুক্ত আরব আমিরাতে কোম্পানিগুলো সাধারণত অভিবাসীদের থাকা, খাওয়া এবং চিকিৎসার ব্যবস্থা করে থাকে। বেশিরভাগ শ্রমিকই তাদের নিয়োগকর্তার কাছ থেকে বিনামূল্যে এই সুবিধা পেয়ে থাকেন। কিন্তু ছোটখাটো ব্যবসায়ী ও নির্মাণ শ্রমিকরা এই সুবিধা পান না। মরুভূমিতে তৈরি পোশাক শিল্পে নিয়োজিত কর্মীদের থাকার ব্যবস্থা মোটেও মানসম্মত নয়। সাধারণত মাসিক ১০০-১৫০ রিয়েলে ভালো থাকার ব্যবস্থা করা যায়। সাধারণত মাসিক ২০-২৫ কুয়েতী দিনারে আবাসন পাওয়া যায়। বাহরাইনে প্রবাসীদের জন্য রয়েছে বিভিন্ন ক্যাম্প যেখানে তারা দলবদ্ধভাবে বাস করেন।

মধ্যপ্রাচ্যে গার্মেন্টসে কর্মরত বেশিরভাগ মহিলাদের বাসস্থানের ব্যবস্থা নিয়োগকর্তা করে থাকেন। গার্মেন্টসে কর্মরত মহিলারা এক রুমে ১৫-১৮ জন থাকেন। কুয়েতে সাধারণত প্রায় সব জায়গায়ই এয়ারকন্ডিশনার আছে। বেশির ভাগ সময় একই রুমে ১০/১২ জন থাকেন। গৃহকর্মে নিয়োজিত মহিলাদের থাকার ব্যবস্থার ভালো-মন্দ নির্ভর করে গৃহকর্ত্রীর মর্জির উপর। মালয়েশিয়ায় সাধারণত নিয়োগকর্তা কর্মীদের থাকার ব্যবস্থা করে থাকেন। একটি লম্বা রুমে ১০/১২ জন থেকে ২৫/৩০ জন থাকে। ঘরে ফ্যান থাকে। কোনো কোনো সময় এয়ারকন্ডিশনারও থাকে। অভিবাসী শ্রমিকদের জন্য

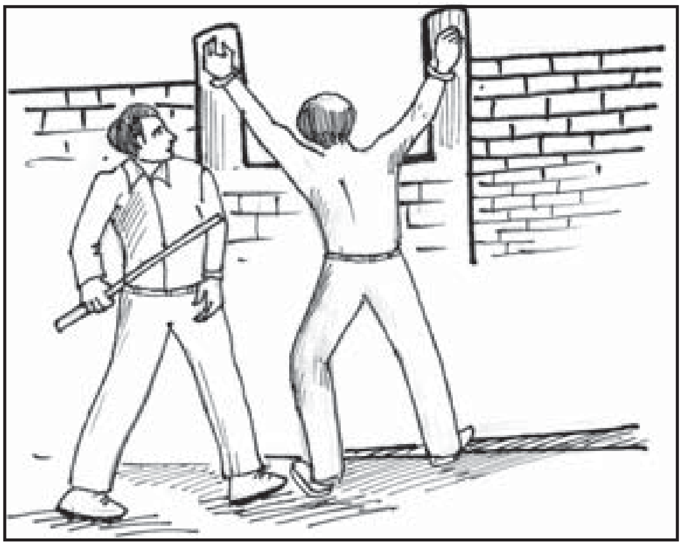
চিত্র ২৩: অভিবাসী শ্রমিকদের বাসস্থানের নমুনা

সিঙ্গাপুরের সরকার ইতিমধ্যে আধুনিক সুবিধাসহ ৩,০০০ শয্যার ডরমেটরি বা হোস্টেল তৈরি করেছে। আবার সিঙ্গাপুরে ২০-২৫ জনকে একটি ছোট রুমে থাকতেও দেখা যায়।

ফ্রি ভিসায় যারা যায় তাদের থাকার ব্যবস্থা তাদেরই করতে হয়। তারা খুব কষ্টের ভিতর থাকে। যদি তাদের কোনো নিকট আত্মীয় বা পরিচিত কেউ না থাকে তাহলে এই কষ্টের পরিমাণ আরও বাড়ে। এমনও দেখা গেছে ফ্রি ভিসাতে যাওয়া বাংলাদেশীরা প্রায় ১০০ জন একটি ঘরে থাকে। তারা শিফ্‌টে কাজ করে এবং শিফ্‌টে ঘুমায়।

১১.৩ আইন কানুন ও শৃঙ্খলা

- নিয়োগকারী দেশের রীতিনীতি, শৃঙ্খলা ও আইন কানুন মেনে চলতে হবে। কোন প্রকারের আইন বিরুদ্ধ কিছু করা যাবেনা। কোন প্রকারের খুন খারাবি, চুরি, ধর্ষণ, সন্ত্রাসী তৎপরতা, মাদক ও মানুষ পাচারের সাথে জড়িত থাকা মারাত্মক অপরাধ। এ ধরনের অপরাধের জন্য মৃত্যুদন্ড পর্যন্ত হতে পারে।
- বিদেশে চলাফেরা, রাস্তা পারাপার ও গাড়ি চালানায় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং ঐদেশের ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে।
- মধ্যপ্রাচ্য, দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া ও ইউরোপের অধিকাংশ দেশের রাস্তায় ক্লোজ সার্কিট (সিসি) ক্যামেরা থাকে। ফলে কোন বেআইনী কাজ (খুন খারাবি, চুরি, ডাকাতি, মদ্যপান করে মাতলামি করা, উন্মুক্ত নিষিদ্ধ স্থানে ধূমপান) করলে আইন শৃঙ্খলা রক্ষাকারী বাহিনী অভিবাসী শ্রমিককে গ্রেফতার/অর্থদন্ডে দন্ডিত করতে পারে।



চিত্র ২৪: মধ্যপ্রাচ্যের একটি দেশে আইন ভঙ্গ করে অনুমতি না নিয়ে মদ্যপান করার শাস্তির নমুনা

- অভিবাসী দেশে কোন রাজনৈতিক কাজে অংশগ্রহণ করা যাবে না।
- মহিলাদের 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।
- বাংলাদেশী অভিবাসী শ্রমিকগণ যে সকল দেশে সাধারণত কাজ করেন ঐসব দেশের মহিলাদের (নাগরিক) বিয়ে করার অনুমতি নাই (বেআইনী)। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য, অন্যদেশের মহিলা অভিবাসী শ্রমিককেও বিয়ে করা উচিত নয়। মনে রাখতে হবে, এধরনের বিয়ে বিভিন্ন সাংস্কৃতিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক ক্ষতির কারণ হতে পারে। এ কারণে 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।

অধ্যায়: ১২
অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলী জানা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- গন্তব্য দেশে শ্রমিক কাজে যোগদানের পর তার কাজ, দায়িত্ব, কর্তব্য, কাজের নিয়ম কানুন, প্রাপ্য অধিকার ও সুবিধা সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ২০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অভিবাসী শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত বিষয়াবলী	জোড়াদল, প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	২০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশিকা

- অংশগ্রহণকারীদের জোড়া দলে ভাগ করুন এবং প্রতি দলকে নিজেদের খাতায় শ্রমিকের কাজ সম্পর্কিত কী কী বিষয় জানা প্রয়োজন সে বিষয়ে ২টি করে পয়েন্ট লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে একদল একদল করে তাদের পয়েন্ট বলতে বলুন। সহায়ক পয়েন্টগুলো ফ্লিপচার্টে লিখুন এবং সাধারণীকরণ করুন।
- মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে শ্রম কার্ড এবং রেসিডেন্স কার্ড/আকামা সংগ্রহ, চুক্তিপত্র, ছুটি, অনুপস্থিতি ও ওভারটাইম, চাকরি পরিবর্তনের শর্তাবলী, পাসপোর্ট হস্তান্তর ও ভ্রমণের নিয়মাবলী প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- এই অধিবেশনে অংশগ্রহণের জন্য সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: অভিবাসী শ্রমিক কাজে যোগদানের পর তার কাজ, দায়িত্ব, কর্তব্য, কাজের নিয়ম কানুন ও সুবিধা এবং সাথে সাথে কর্মস্থলের পারিপার্শ্বিক অবস্থা সম্পর্কে ভালোভাবে জানতে হবে। এই বিষয়গুলো যথাযথভাবে জানার মাধ্যমে একজন কর্মী তার উপর অর্পিত দায়িত্ব সম্পূর্ণভাবে পালন করতে পারবে এবং তাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারবে।

স্থানীয় কোনো বাংলাদেশীর কাছ থেকে নিত্য প্রয়োজনীয় ছোটখাটো জিনিস কোথায় পাওয়া যাবে তা জেনে নিতে হবে। সহকর্মীদের সাহায্যে আশপাশের রাস্তাঘাট চিনে নিতে হবে। প্রত্যেক শহরের রাস্তাঘাটের ছবিসহ মানচিত্র পাওয়া যায়। এ ধরনের মানচিত্র সাথে রাখতে পারেন। শ্রমিককে তার কাজ সম্পর্কিত যে সমস্ত বিষয়াবলীর উপর বিশেষ খেয়াল নিতে হবে তা হলো:

১২.১ ওয়ার্ক পারমিট/ওয়ার্ক রেসিডেন্স পারমিট/আকামা/পরিচয়পত্র

নিয়োগকারী শ্রমিক গ্রহণকারী দেশের সরকার একজন কর্মীকে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত কাজ করার অনুমতি দিয়ে থাকে। ঐ অনুমতিপত্রকে বলা হয় 'ওয়ার্ক পারমিট'। মধ্যপ্রাচ্যের দেশে একে আরবিতে 'আকামা' বা 'বতাকা' বলা হয়। এটা সংশ্লিষ্ট দেশের লেবার ডিপার্টমেন্ট থেকে সরবরাহ করা হয়। বিমানবন্দরে কোন ওয়ার্ক পারমিট দেওয়া হয় না। তবে শুধুমাত্র মালয়েশিয়ার ক্ষেত্রে বিমান বন্দরে শ্রমিকদের ইমিগ্রেশন ক্লিয়ারেন্সের সময় এক বছরের ওয়ার্ক পারমিট উল্লেখ করা হয়।

কাজে যোগদানের পরপরই অভিবাসী শ্রমিককে তার ওয়ার্ক পারমিট/আকামা/পরিচয়পত্র সংগ্রহ করতে হবে। এই সকল প্রয়োজনীয় কাগজপত্র কয়েক কপি ফটোকপি করে একটি কপি নিজের সাথে সবসময় রাখতে হবে এবং একটি কপি গৃহে রাখতে হবে।

অভিবাসী শ্রমিককে অবশ্যই তার ওয়ার্ক পারমিটের মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার পূর্বেই তা নবায়ন করতে হবে। মনে রাখতে হবে 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 সম্ভাবনা থাকে।

১২.২ চুক্তিপত্র

অভিবাসী শ্রমিকের উচিত বিদেশ গমনের পূর্বে চাকরিদাতা/স্পন্সরের কাছ থেকে লিখিত যথাযথ ভাবে স্বাক্ষরকৃত চুক্তিপত্র আনার ব্যবস্থা করা। শ্রমিক গ্রহণকারী দেশগুলোতে চুক্তিপত্র সাধারণত ঐদেশের অফিসিয়াল ভাষা হয়ে থাকে। তবে শ্রমিক বুঝতে পারে এমন ভাষায় একটি অনুবাদ সংযুক্ত করতে হয়। এসব ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে চাকরিদাতার সাথে কোন ধরনের দ্বন্দ্ব বা সমঝতার বিষয় অফিসিয়াল ভাষার ব্যাখ্যা গ্রহণযোগ্য হবে।

চুক্তি দুইরকম হয়। স্থায়ী চুক্তির ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময়ের আগে চাকরি ছেড়ে দিলে অভিবাসী অবৈধ হয়ে যাবেন। খোলা চুক্তির ক্ষেত্রে চাকরি ছাড়ার ১ মাস আগে মালিককে জানাতে হবে। চাকরির মেয়াদ শেষ হওয়ার ৯০ দিনের মধ্যে দেশে অবশ্যই ফেরত আসতে হবে। না হলে পুলিশ ধরতে পারে। তাই চুক্তির মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে অবশ্যই তা নবায়ন করতে হবে, নতুবা দেশে ফেরত চলে আসতে হবে।

চুক্তিপত্র বা Contract Form থেকে কিছু দরকারি তথ্য অবশ্যই জেনে নিতে হবে। এ ব্যাপারে অন্য কারো সাহায্য নেয়া যেতে পারে অথবা দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করে এই চুক্তিপত্র থেকে কিছু তথ্য জনে নিতে হবে।

চুক্তিপত্র থেকে যেসব তথ্য জেনে নিবেন-

- ❑ চাকরির নাম (Job Title);
- ❑ কোম্পানী বা চাকরিদাতার নাম, ঠিকানাসহ;
- ❑ কর্মক্ষেত্র;
- ❑ চাকরির সময়সীমা;
- ❑ মাসিক বেতন;
- ❑ নিয়মিত কর্ম সময় এবং সাপ্তাহিক ছুটি;
- ❑ ওভার টাইম;
- ❑ বাৎসরিক ছুটি;
- ❑ বেতনসহ ছুটি না বেতন ছাড়া ছুটি;
- ❑ অসুস্থতার ছুটি (Sick Leave);
- ❑ মেডিকেল বা স্বাস্থ্যসেবার সুবিধা;
- ❑ কর্মক্ষেত্র সম্পর্কিত অসুস্থতা বা মৃত্যুর জন্য ক্ষতিপূরণের অংক;
- ❑ যাতায়াত ভাতা;
- ❑ যাওয়া ও আসার বিমান ভাড়া;
- ❑ খাবার ভাতা;
- ❑ দ্বন্দ্ব সমাধানের মাধ্যম;
- ❑ মৃত্যু হলে লাশ দেশে পাঠানোর ব্যবস্থা ইত্যাদি।

১২.৩ ছুটি, অনুপস্থিতি ও ওভারটাইম

যদি ছুটির দরকার হয় কিংবা শরীর অসুস্থ থাকে তাহলে শ্রমিককে চাকরির নিয়ম অনুযায়ী যথাযথভাবে ছুটির জন্য আবেদন করতে হবে কিংবা মালিককে জানাতে হবে। মালিক ছুটি মঞ্জুর করলেই কর্ম বিরতি দেয়া যাবে। ছুটির দরকার হলে কিংবা অসুস্থ হলে নিজেই মালিককে জানানো উচিত। অন্য কারো মাধ্যমে পরোক্ষভাবে করা উচিত নয়। মনে রাখতে হবে যথাযথভাবে ছুটির প্রক্রিয়া সম্পাদন না করে অনুপস্থিত থাকলে চাকরিদাতা নিয়ম অনুযায়ী শ্রমিকের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে। যেমন: বেতন কেটে রাখা।

চাকরির চুক্তিপত্রে ছুটি ও ওভারটাইম মজুরির বিষয়টি নির্দিষ্টভাবে উল্লেখ থাকে। তবে এটা জেনে রাখা ভালো যে সাধারণ শ্রমিকের ক্ষেত্রে মধ্যপ্রাচ্য, মালয়েশিয়া ও সিঙ্গাপুরে কাজের সময় প্রতিটি কর্ম দিবসে ৮ ঘণ্টা। মাঝে ১ ঘণ্টা দুপুরের খাবার বিরতি। কারখানায় কর্মরত শ্রমিকের ক্ষেত্রে 'শিফট' অনুসারে দিনের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৮ ঘণ্টা কাজ করতে হয়। মালয়েশিয়া ও সিঙ্গাপুরে সাপ্তাহিক ছুটি রবিবার। মধ্যপ্রাচ্যে সাপ্তাহিক ছুটি শুক্রবার। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে সাধারণ শ্রমিকের বেলায় এ নিয়ম পালন করা হয় না। তাদের মাসে এক বা দুইদিন ছুটি ভোগ করতে দেখা যায়।

মধ্যপ্রাচ্যে সাধারণ শ্রমিক ওভারটাইমের জন্য বিবেচিত নয়। কারণ দিনে তাদেরকে নির্দিষ্ট কাজ শেষ করার টার্গেট দিয়ে দেওয়া হয়। কারখানায় কর্মরত শ্রমিকদের কেউ ওভারটাইম পায় আবার কেউ পায় না এবং ওভারটাইমের সময়েও তারতম্য হয়ে থাকে। ওভারটাইম অনেক ক্ষেত্রে কাজের গুরুত্বের ওপর নির্ভর করে।

১২.৪ চাকরি পরিবর্তন

অভিবাসী শ্রমিকের মধ্যে সম্প্রতি চাকরি পরিবর্তনের একটি প্রবণতা পরিলক্ষিত হচ্ছে। কোন অবস্থায় চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করা যাবেনা। যদি অভিবাসী শ্রমিক চাকরি পরিবর্তন করতে চায়, তবে পূর্বতন চাকরিদাতার কাছ থেকে "কোন বাধা নেই" এই মর্মে সনদ নিতে হবে। অভিবাসী শ্রমিককে অবশ্যই মনে রাখতে হবে চাকরিদাতার অনুমতি না নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করলে অভিবাসী শ্রমিক অনিয়মিত/অবৈধ অভিবাসী হয়ে যাবে। এ অবস্থায় অভিবাসী শ্রমিককে গ্রেফতার করা হবে। তিনি ঐ দেশে থাকার যোগ্যতা হারাবেন এবং দেশে ফেরত আসতে হবে।

যদিও চাকরিদাতার অনুমতি নিয়ে চাকরি পরিবর্তন করা যাবে, তবে চাকরির চুক্তিপত্র অনুযায়ী যে চাকরিতে যাওয়া হয়েছে সেই চাকরিতেই কর্মরত থাকা ভালো। ক্ষেত্রবিশেষে প্রথম চাকরিদাতার অনুমতিক্রমে সাধারণ কর্ম সময়ের পরে খন্ডকালীন কাজ করা যেতে পারে।

গন্তব্য দেশে আগমনের পর অভিবাসী শ্রমিকের যদি চাকরির চুক্তিপত্র অনুযায়ী যে মালিকের অধীনে/প্রতিষ্ঠানে কাজ করার কথা, সেই মালিকের অধীনে/প্রতিষ্ঠানে কাজ না করে অন্য কোন মালিকের অধীনে/প্রতিষ্ঠানে কাজ করতে হচ্ছে তাহলে বিষয়টি তাৎক্ষণিকভাবে অবশ্যই বাংলাদেশ দূতাবাসকে জানাতে হবে।

কেউ যদি বর্তমানে যেখানে কর্মরত আছে সেখাকার তুলনায় অপেক্ষাকৃত বেশি মজুরি, ভাল চাকরি ও বেশি সুযোগ-সুবিধার কথা বলে চাকরি পরিবর্তনের জন্য প্রলোভন দেখায় তাহলে কোন অবস্থাতেই প্রলুব্ধ হওয়া উচিত নয়। এতে প্রতারিত হবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। ফলে চাকরি হারিয়ে দেশে ফেরত আসতে হতে পারে এবং অভিবাসনের মূল লক্ষ্য ব্যর্থ হয়ে যেতে পারে।

১২.৫ পাসপোর্ট হস্তান্তর ও ভ্রমণ

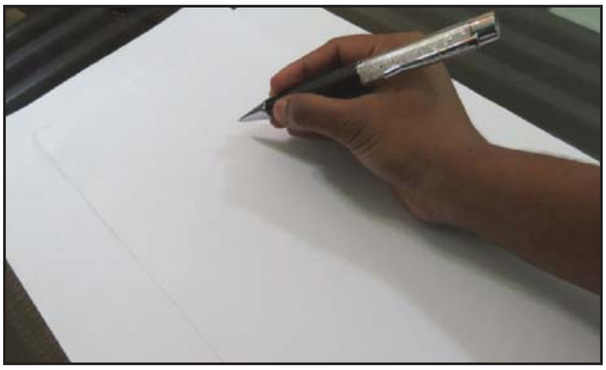
অভিবাসী শ্রমিককে অবশ্যই তার পাসপোর্ট তার নিজের কাছে রাখতে হবে। কোন অবস্থায়ই নিজের পাসপোর্ট অন্য কোন অপরিচিত ব্যক্তি কিংবা কোন এজেন্ট/দালালের কাছে হস্তান্তর করা যাবে না। যদি অভিবাসী শ্রমিকের পাসপোর্ট তার

চাকরিদাতার কাছে হস্তান্তর করতে হয়, তাহলে অবশ্যই পাসপোর্টের একটি ফটোকপি নিজের সাথে রাখতে হবে। অভিবাসী শ্রমিক যদি রাষ্ট্রের ভেতরে ভ্রমণ করতে চায় তাহলে অবশ্যই তাকে চাকরিদাতার কাছ থেকে অনুমতি নিতে হবে।

বাংলাদেশী পাসপোর্টের পেছনের কাভার পৃষ্ঠায় ৭নং ধারায় বলা আছে বিদেশে বসবাসকারী বাংলাদেশের নাগরিকদেরকে প্রতি বছর নিকটস্থ বাংলাদেশ মিশন অফিসে নাম রেজিষ্ট্রি করাতে হবে। আইনগত বাধ্যবাধকতা ছাড়াও বাৎসরিক রেজিষ্ট্রিকরণ কোন বিপদ বা জরুরি অবস্থায় যাবতীয় সাহায্য বা পরামর্শ পাওয়ার ক্ষেত্রে সাহায্য করে। ঠিকানা পরিবর্তন অথবা বিদেশ থেকে প্রস্থানকালে বাংলাদেশ মিশনকে তা অবহিত করতে হবে। কোন দেশে অবস্থান ৩ মাসের বেশি না হলে এই রেজিষ্ট্রির প্রয়োজন হবে না এবং এক্ষেত্রে তাদেরকে বিদেশে বসবাসকারী বলে গণ্য করা হবে না। বাংলাদেশের বাইরে বাংলাদেশী নাগরিকদের সন্তানের জন্ম হলে তা উল্লিখিত মতে রেজিষ্ট্রি করতে হবে।

১২.৬ সাদা কাগজে স্বাক্ষর

অভিবাসী শ্রমিকের কোন অবস্থায় কোন ব্যক্তি বা প্রতিষ্ঠান প্রদত্ত কাউকে (যেমন চাকরিদাতা) সাদা কাগজে স্বাক্ষর প্রদান করা উচিত নয়। মনে রাখতে হবে, সাদা কাগজে স্বাক্ষর করলে অভিবাসী শ্রমিককে যেকোন ভাবে প্রতারিত করা সম্ভব।



চিত্র ২৫: সাদা কাগজে স্বাক্ষর প্রদান না করার নমুনা

১২.৭ দক্ষতার সাথে দায়িত্ব পালন

কঠোর পরিশ্রমের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। অভিবাসী শ্রমিকের উপর অর্পিত দায়িত্ব দক্ষতার সাথে সময় মতো সম্পাদন করতে হবে। এজন্য:

- প্রথমে তার উপর অর্পিত কাজগুলো ভালোভাবে বুঝে নিতে হবে;
- অর্পিত কাজগুলো দক্ষতার সাথে পালন করার জন্য কৌশলগুলো সতর্কতার সাথে রপ্ত করতে হবে;
- কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি কী কী ধরনের হতে পারে, তা সম্পর্কে সম্যক ধারণা অর্জন করতে হবে;
- সতর্কতার সাথে দায়িত্ব পালন করতে হবে;
- কোন কিছু বুঝতে সমস্যা হলে তা না লুকিয়ে বরং সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করে যথাযথ উপায় বের করতে হবে;
- কাজ শেখার প্রতি ইচ্ছা ও মনোযোগ থাকতে হবে;
- কাজের সময়ে নিজের, কর্মস্থলে ও কর্মস্থলের চারপাশের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে;
- কর্মক্ষেত্রে কোন কিছু গোপন করা ঠিক হবে না/গোপন করে কোন কিছু নেয়া ঠিক হবে না;
- কাজের শেষে যন্ত্রপাতি যত্নসহকারে পরিষ্কার করে নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে;
- চাকরিদাতার বিশ্বস্ততা অর্জন করতে হবে।

১২.৮ আচরণ

চাকরিদাতার সাথে নম্র ও ভদ্র ব্যবহার করতে হবে। কাজ দ্বারা মালিককে সন্তুষ্ট করতে হবে। কর্মক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে সুসম্পর্ক ও পারস্পরিক যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে। কখনোই মালিক ও সহকর্মীদের সাথে উত্তপ্ত বাক্য বিনিময় করা উচিত নয়। মালিক উঁচু গলায় কর্মীর সাথে কথা বললে, কর্মীর সাথে সাথে প্রতিক্রিয়া দেখানো উচিত নয়।

এটা মনে রাখা বাঞ্ছণীয় যে, কর্মক্ষেত্রে কখনই কারো সাথে চিৎকার করে কথা বলা ও কারো প্রতি অঙ্গুলি নির্দেশ করা ঠিক নয়। কোন সমস্যা নিয়ে কারো সাথে আলোচনা করতে গেলে তার সাথে ভদ্রভাবে কথা বলতে হবে। কর্মক্ষেত্রে সবসময় আনন্দময়, হাসিখুশি এবং বিনয়ী থাকতে হবে। রসিকতা করা যাবে, কিন্তু খেয়াল রাখতে হবে এতে যাতে কেউ মনে আঘাত না পায়।

মালিক/সিনিয়র সহকর্মীর প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে হবে। যখন তাদেরকে সম্বোধন করতে হবে তখন তাদের নামের শুরুতে মিঃ/মিসেস্/মিস্ ব্যবহার করতে হবে। যেমনঃ জনাব/মিস্টার আবদুল্লাহ, মিসেস লায়লা ইত্যাদি। তাদের সাথে টেলিফোনে কথা বলার সময় স্যার/ম্যাডাম বলে সম্বোধন করতে হবে।

১২.৯ অবৈধ উপায়ে বিদেশে কাজের ঝুঁকি

- ❑ স্বল্প বেতনে বেশি ঝুঁকিসম্পন্ন কাজ করতে হতে পারে;
- ❑ দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হলে ক্ষতিপূরণ দাবি করা যাবে না;
- ❑ শারীরিক ও মানসিক অশান্তি বেড়ে যেতে পারে;
- ❑ প্রয়োজনীয় চিকিৎসা, মেডিকেল পরীক্ষা ও অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা নাও থাকতে পারে;
- ❑ শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনের মুখোমুখি হতে পারেন;
- ❑ কেউ নির্যাতন ও হয়রানি করলেও প্রতিবাদ করা যায় না;
- ❑ জেল ও জরিমানা হতে পারে;
- ❑ সরকার ও দূতাবাস চাইলেও অনেক সময় সহযোগিতা করতে পারে না।

১২.১০ অন্যান্য জরুরি বিষয়াবলী

- ❑ যদি নিয়োগকর্তাকে খুঁজে পেতে সমস্যা হয়, তবে নিকটস্থ বাংলাদেশী দূতাবাসে যোগাযোগ করতে হবে।
- ❑ শ্রমিকের “আকামা” সবসময় সাথে রাখতে হবে।
- ❑ পাসপোর্ট আর চাকরির চুক্তিপত্রের সাইন করা কপি দেশে রেখে যাওয়া যাবে না।
- ❑ বাংলাদেশী দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। বেতন ভাতা পেতে বা অন্য কোন সমস্যা হলে দূতাবাসকে জানাতে হবে।
- ❑ যদি পাসপোর্ট হারিয়ে যায় তবে বাংলাদেশী মিশন আর অভিবাসী দেশের পুলিশের সাথে নিম্নলিখিত তথ্য দিয়ে যোগাযোগ করতে হবে। যেমনঃ পাসপোর্টের নাম্বার, ইস্যু করার তারিখ, অভিবাসী শ্রমিকের নাম, ঐদেশে প্রবেশ করার তারিখ। এই তথ্য ঠিকমতো দেওয়ার জন্য পাসপোর্টের ফটোকপি করে রাখতে হবে।
- ❑ ভিসা বা চাকরির চুক্তিপত্র সময়মতো নবায়ন করতে হবে, দেশে বেড়াতে আসলে খেয়াল রাখতে হবে যেন বিদেশে ফেরত যাওয়ার আগে ভিসার সময় না শেষ হয়ে যায়।
- ❑ পাসপোর্ট নবায়ন করা হয়েছে কিনা খেয়াল রাখতে হবে এবং পাসপোর্টের মেয়াদ শেষ হওয়ার অন্তত ২ মাস আগেই পাসপোর্ট নবায়ন করতে হবে।
- ❑ যদি চাকরি শুরু করার ১ মাসের মধ্যে লেবার কার্ড বা রেসিডেন্ট কার্ড না দেওয়া হয় তবে সুপারভাইজারকে বলতে হবে বা ঐদেশের নিকটস্থ শ্রম মন্ত্রণালয়ের শ্রম অফিসে যোগাযোগ করতে হবে।
- ❑ রেসিডেন্ট কার্ড একটি আইনী জরুরি দলিল, একে সাবধানে রাখতে হবে।
- ❑ লেবার ক্লিয়ারেন্স, লেবার ও রেসিডেন্ট কার্ডের এবং ভিসার টাকা আইনতভাবে নিয়োগকর্তা দিতে বাধ্য।
- ❑ চাকরির চুক্তিপত্রের কপি চাওয়া যাবে, যেন অধিকার ও কর্তব্য সম্পর্কে জানতে পারা যায়।
- ❑ বেতন না দিলে বা দিতে দেরি করলে সুপারভাইজারকে বলতে হবে, সে কিছু না করলে নিকটস্থ শ্রম মন্ত্রণালয়ের শ্রম অফিসে অথবা বাংলাদেশ দূতাবাসের সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

অধ্যায়: ১৩
পুরুষ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ গন্তব্য দেশের কাজ সম্পর্কিত সম্ভাব্য ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

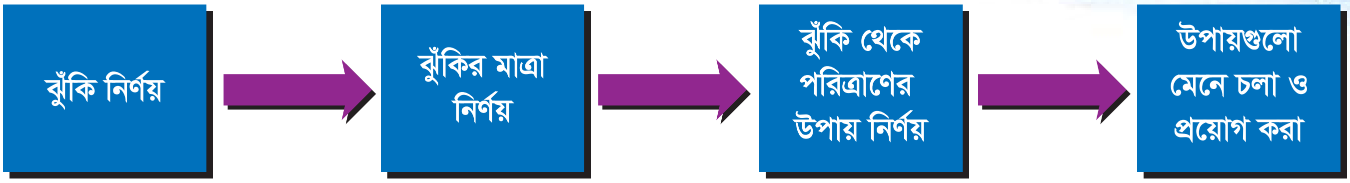
বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
বাংলাদেশী অভিবাসীদের কাজের ঝুঁকিসমূহ	প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ প্রদর্শন, আলোচনা	বোর্ড, মার্কার মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট
বিভিন্ন ধরনের কাজের ঝুঁকি মোকাবেলার উপায় ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধ	প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ, ছবি	১৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন বাংলাদেশী অভিবাসীগণ কী কী কাজ করেন। একে একে উত্তর গুলো নিন। অতঃপর বাংলাদেশী অভিবাসীদের কাজসমূহ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন করুন। অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করে এইসব কাজের ক্ষেত্রে কী কী সম্ভাব্য ঝুঁকি রয়েছে এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় পোষ্টার পেপারে লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে দল থেকে যেকোন একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন।
- ❑ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার মডেল প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে কাজের ধরন অনুসারে ঝুঁকি ও ঝুঁকি মোকাবেলার উপায় প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ তথ্যপত্র অনুসারে “অসচেতনতায় বিদ্যুৎ কেড়ে নিল মাহমুদের জীবন” কেইস স্টাডি প্রশিক্ষণার্থীদের পড়ে শোনান এবং তাৎপর্য ব্যাখ্যা করুন ।
- ❑ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে ও দুর্ঘটনা প্রতিরোধে করণীয় ও দুর্ঘটনাকালীন সাহায্য প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ তথ্যপত্র অনুসারে “ভাগ্য বিড়ম্বিত কাতারে নির্মাণ শ্রমিক তাজুল এখন দিনমজুর”কেইস স্টাডিটি প্রশিক্ষণার্থীদের পড়ে শোনান এবং তাৎপর্য ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অধিবেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিকের অধিকাংশই মূলত প্রক্রিয়াকরণ শিল্পে, গার্মেন্টস কর্মী হিসাবে, মেকানিক, ড্রাইভার, ভারি যন্ত্র ও হালকা যন্ত্র অপারেটার, নির্মাণ কর্মী, গৃহকর্মী, পরিচ্ছন্নতা কর্মী, মালি, কৃষি শ্রমিক, মেষপালক এবং অন্যান্য কায়িক শ্রমের কাজে নিয়োজিত। এই ধরনের কাজ খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। সামান্য অনিয়মতান্ত্রিকতা, অসাবধানতা ও অসতর্কতার কারণে ভয়াবহ দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। যার ফলে গুরুতর আহত হওয়া থেকে শুরু করে অঙ্গহানি এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এসমস্ত কাজে নিযুক্ত কর্মীগণকে নিজের নিরাপত্তার জন্য সতর্কতার সাথে কাজ সম্পাদন করতে হবে। তারা যেসব কাজে নিযুক্ত সেই সব কাজে কী কী ধরনের ঝুঁকি থাকতে পারে তা জানতে হবে; ঝুঁকির মাত্রা নির্ণয় করতে হবে, ঝুঁকি থেকে পরিত্রাণ পাবার উপায়গুলো ঠিক করতে হবে; উপায়গুলো মেনে চলতে ও প্রয়োগ করতে হবে; আর এভাবেই ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা সম্ভব হবে। এ অধ্যায়ে কাজ সম্পর্কিত সম্ভাব্য ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলোঃ

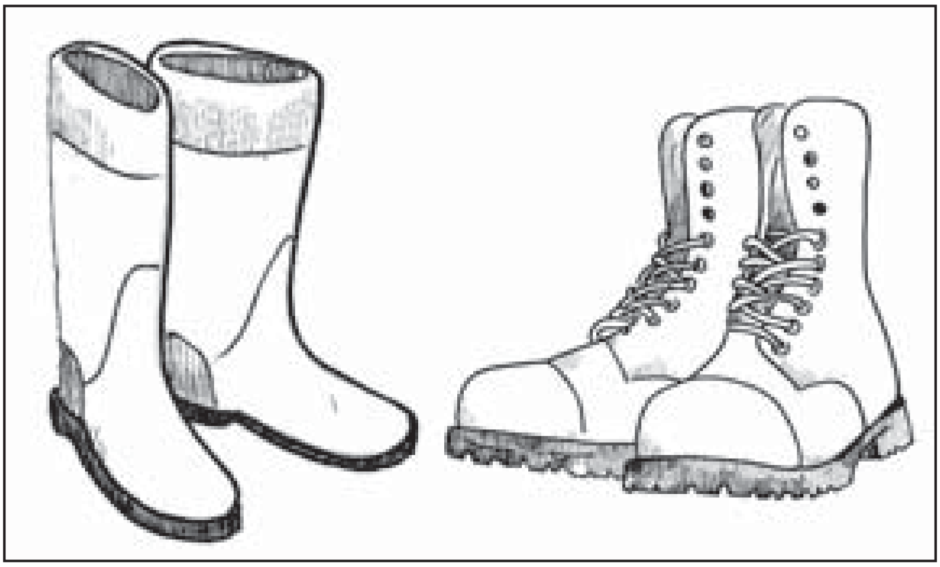


চিত্র ২৬: ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা মডেল

১৩.১ নির্মাণ কর্মী ও কারখানা কর্মরত কর্মী

বাংলাদেশী প্রচুর অভিবাসী কর্মী নির্মাণ কাজে কাজ করেন। নির্মাণ কাজে তাদের অনেক ঝুঁকির সম্মুখীন হতে হয়। নির্মাণ কর্মী ও কারখানা কর্মরত কর্মীদের যেসকল সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত, তাহলো:

- নির্মাণ কাজের সময় ধূলা, বালি, গ্যাস নিঃশ্বাসের সাথে দেহে প্রবেশ করে স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরী করতে পারে। এক্ষেত্রে সাবধান থাকতে হবে, প্রয়োজন হলে "মাস্ক" ব্যবহার করতে হবে।

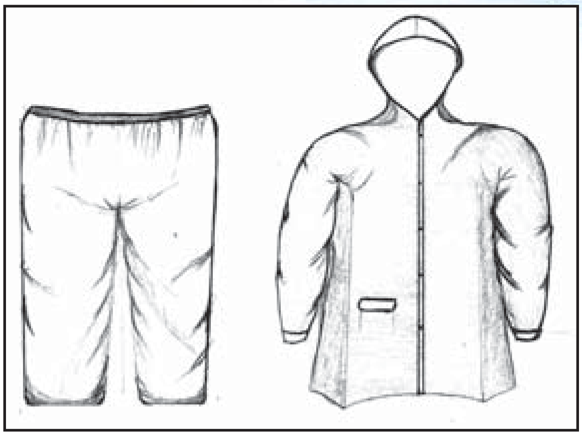


চিত্র ২৭: গামবুটের নমুনা

- নির্মাণ কর্মীদের উচ্চ শব্দে এবং অনেক উচ্চতায় কাজ করতে হয়। তাই এক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থা নিতে হবে।
- উচ্চ শব্দে টানা কাজ করলে কানে সমস্যা হতে পারে, এক্ষেত্রে কানে তুলার মতো জিনিস ব্যবহার করা যায়।
- যেকোন যন্ত্রপাতি ব্যবহারের সময় সাবধান থাকতে হবে। নির্মাণকাজ করার সময় প্রয়োজনীয় সেফটি পোশাক, হেলমেট এবং গামবুট অবশ্যই পরতে হবে।
- কোন কেমিক্যাল ধরার আগে সঠিক এ্যাপ্রোন, নিরাপদ জুতা, গ্লাভস্‌, মুখোশ পরে নিতে হবে।
- যদি এমন কোন যন্ত্রের সাথে কাজ করেন যেটা ঘুরছে তবে হাতে সুতি কাপড়ের তৈরী গ্লাভস্‌ ব্যবহার করবেন না, এতে সুতি কাপড়ের গ্লাভস্‌ পেচিয়ে দুর্ঘটনা হতে পারে।

চিত্র ২৮: হেলমেটের নমুনা

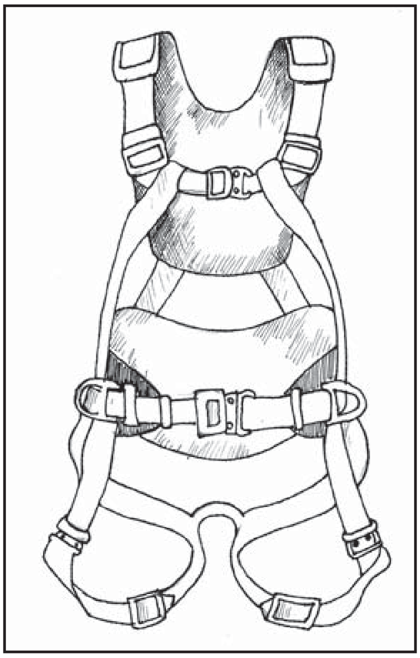
- কাজের জায়গায় কখনো এমন পোশাক পরা উচিত নয় যাতে কোন ধরনের তেল বা দাহ্য বস্তু পড়েছে। স্যানডেল বা স্লিপারও পরা উচিত নয়।
- কাজ শুরু করার পূর্বে যন্ত্রপাতি পরীক্ষা করে নিতে হবে। কাতারে অনেক সময় মাথায় রড ক্যারি করার সময় বেখেয়ালে রড ইলেকট্রিকাল লাইনে ঢুকে যায়, এতে বিদ্যুৎপৃষ্ট লোক মারা যায়।
- নির্মাণ শ্রমিকরা অনেক সময় উদাসীনতার কারণে হেলমেট ব্যবহার করেন না কিংবা প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করেন না। এতে করে ছাদ বা উঁচু জায়গা থেকে পড়ে অনেকে পঙ্গু হয়ে যান, এমনকি মারাও যান। তাই নির্মাণ ভবনের ভিতরে ও বাইরে নির্মাণ কর্মীর সবসময় সেফটি হেলমেট পরে থাকা উচিত, এমনকি কয়েক মিনিটের কাজ হলেও।



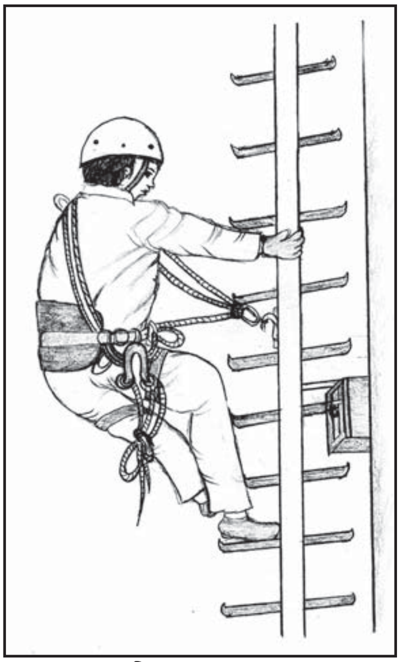
চিত্র ২৯: সেফটি পোশাকের নমুনা

উচ্চতায় কাজ করার ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয় বিশেষভাবে খেয়াল রাখা উচিত

- নির্মাণ শিল্পে সবচেয়ে ভয়াবহ দুর্ঘটনাগুলো ঘটে উচ্চতায় কাজ করতে গিয়ে। উচ্চতায় কাজ করার ক্ষেত্রে সবার আগে কাজের জন্য প্লাটফর্ম তৈরী করতে হবে।
- সেফটি হারনেস ব্যবহারের আগে তা ঠিক জায়গায় বসানো আছে কিনা, আলাদা লাইফ লাইন আছে কিনা, নিচে জাল বিছানো আছে কিনা তা খেয়াল রাখতে হবে। যদি সেফটি হারনেস ব্যবহার করতেই হয় তবে খেয়াল রাখতে হবে তা যেন মজবুতভাবে এ্যাংকরেজের বা নিরাপদ লাইফলাইনের সাথে লাগানো থাকে।
- যদি মই ব্যবহার করা হয় তবে খেয়াল রাখতে হবে যে মইটি স্থির ও সমান জমিতে আছে। কখনোই দু'টি ছোট মইকে জোড়া দিয়ে বড় মই বানানো যাবে না। খেয়াল রাখতে হবে যে, নির্মাণ শ্রমিক যে উচ্চতায় উঠতে চান, মইয়ের উচ্চতা যেন সে উচ্চতার চেয়ে অন্তত ৩ ফিট উঁচু হয়।



চিত্র ৩০: সেফটি হারনেস নমুনা



চিত্র ৩১: সেফটি হারনেস ব্যাবহারের নমুনা

- যদি মই ব্যবহার করা হয় তবে খেয়াল রাখতে হবে যে মইটি স্থির ও সমান জমিতে আছে। কখনোই দু'টি ছোট মইকে জোড়া দিয়ে বড় মই বানানো যাবে না। খেয়াল রাখতে হবে যে, নির্মাণ শ্রমিক যে উচ্চতায় উঠতে চান, মইয়ের উচ্চতা যেন সে উচ্চতার চেয়ে অন্তত ৩ ফিট উঁচু হয়।
- যেসব কর্মীরা গোনডোলাতে কাজ করে তাদের অবশ্যই নিরাপদ লাইফলাইনের সাথে লাগানো বেল্ট পরা উচিত।
- যদি কেউ উঁচু জায়গা থেকে পড়ে যায়, তাহলে সাথে সাথে প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য নিয়োজিত কর্মীদের খবর দিতে হবে। রোগীকে নিজে নিজে সরানো উচিত নয়।

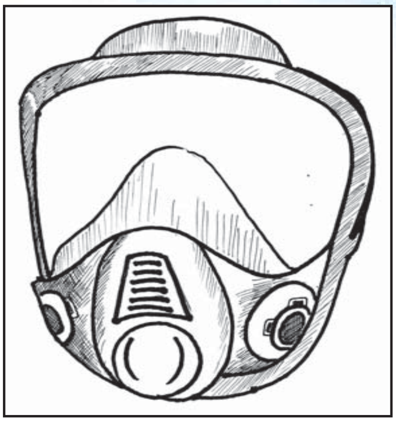
সেফটি হেলমেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত নিয়ম মেনে চলতে হবে

- মাথা ও সেফটি হেলমেটের মধ্যে যথেষ্ট ফাঁকা জায়গা রাখতে হবে।
- হেলমেটটি ঠিক আছে কিনা তা নিয়মিতভাবে খেয়াল রাখতে হবে।
- নিয়মিত হেলমেটটি পরিষ্কার করতে হবে কিন্তু কোন জৈব তরল ব্যবহার করা যাবেনা।
- হেলমেটটির মেয়াদ আছে কিনা তা নিয়মিত খেয়াল রাখতে হবে।
- হেলমেটের হারনেস সরানো যাবে না।
- হেলমেটে বায়ু চলাচলের জন্য ফুটো করা যাবে না।
- রোদের মধ্যে কাজ করার সময় সেফটি হেলমেটের নিচে অন্য বড় টুপি পরা যাবেনা।
- নির্মাণ কারখানায় শ্রমিকদের অনেক সময় ভারী বস্তু ক্রেনের সাহায্যে তুলতে হয়। দুর্ঘটনা প্রতিরোধে তাই ভারী বস্তু উত্তোলনের নিয়ম কানুন জানতে হবে ও সাবধান হয়ে কাজ করতে হবে। যেসব কারণে উত্তোলনের সময় দুর্ঘটনা ঘটে:
    - বেশি ভর বহনের কারণে (ক্রেন উল্টে যেতে পারে বা জিব ছিড়ে যেতে পারে)
    - ক্রেন অপারেটরের সঠিক ট্রেনিং না থাকার কারণে
    - যেখানে লিফটিং হচ্ছে তার ঠিক নিচে কাজ করার কারণে
    - উত্তোলন করার সংকেত প্রদানকারী ও ক্রেন অপারেটরের মাঝে ভুল বুঝাবুঝির কারণে

- কাজের সময় নিরাপত্তা কৌশল না জেনে ভারী যন্ত্র ব্যবহার করার ফলে অনেকের অঙ্গহানি হয়। তাই ভারী যন্ত্র ব্যবহার করার নিয়ম ভালোভাবে জেনে নিতে হবে। খালি হাতে কাজ করতে গিয়ে সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো ভারী জিনিস উঠাতে গিয়ে হাতে ব্যথা পাওয়া। এ থেকে মুক্তি পেতে ভারী জিনিস তোলার আগে হাতের হালকা ব্যায়াম করে নিতে হবে। এতে হাতের পেশি সহজে কাজ করবে। ট্রলি ব্যহার করার সময় খেয়াল রাখতে হবে ট্রলিটি ভালো কিনা, পথে কোন সমস্যা আছে কিনা এবং রাস্তা সমতল কিনা।

ভারী জিনিস উত্তোলনের সময়ে যা যা করা উচিতঃ	ভারী জিনিস উত্তোলনের সময়ে যা যা করা উচিত নয়ঃ
• সঠিক নিয়মে জিনিস উত্তোলন করতে হবে। • ভারী জিনিস উত্তোলনে পায়ের উরুর পেশি ব্যবহার করতে হবে। • খালি হাতে কাজ করার সময় পর্যাপ্ত লোকবল সাথে নিতে হবে। • সঠিক যন্ত্রপাতির (যেমনঃ ট্রলি) সাহায্য নিতে হবে। • ওজন কমিয়ে বারে বারে বহন নিতে হবে।	• হঠাৎ পরিবহনের সময়ে চলাচলের গতি বাড়িয়ে দেওয়া যাবে না। • ঝাঁকুনি দিয়ে চলাচল করা যাবে না। • বার বার ও কাছাকাছি সময়ে একই ধরণের কাজ করা যাবে না। • শুধু শরীরের উপরের অংশ ঘোরানো যাবে না। • পিচ্ছিল মেঝেতে চলাচল করা যাবে না

- শ্রমিককে অনেক সময়ে বদ্ধ জায়গায় কাজ করতে হয়। বদ্ধ জায়গা হলো এমন জায়গা যাতে কাজ করার সময় ঝুঁকি বেশি থাকে। এসব জায়গার মধ্যে রয়েছে ট্যাংক, ময়লার পাইপ, কুয়া ও অন্যান্য সরু জায়গা। এসব পরিবেশে আগুন ধরতে পারে বা বিস্ফোরণ হতে পারে; দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যেতে পারে; শ্বাস নিতে সমস্যা হতে পারে বা পানির মাত্রা বেড়ে গিয়ে শ্রমিক আটকা পড়তে পারে।



চিত্র ৩২: রেস্পিরেটর মাস্কের নমুনা

বদ্ধ জায়গায় কাজ করতে যাওয়ার ক্ষেত্রে সতর্কতা

- একজন শ্রমিকের অবশ্যই স্বনিয়ন্ত্রিত রেস্পিরেটর সাথে নেওয়া উচিত।
- সরু স্থানে কাজ করার আগে অবশ্যই পর্যাপ্ত আলো বাতাসের ব্যবস্থা করতে হবে।
- লিফটের নিচে বহনযোগ্য জেনারেটর ব্যবহার করার কারণে কার্বন ডাই অক্সাইডজনিত বিষক্রিয়া হতে পারে।
- শ্রমিককে অনেক সময় মাটির নিচে কাজ করতে হয়। মাটির নিচে কাজ করার সময় সবচেয়ে বড় বিপদ হলো মাটি চাপা পড়া। মাটির নিচে কাজ করার সময় সতর্কতা অবলম্বন ও নিরাপত্তার জন্য সমস্ত ব্যবস্থা নিশ্চিত করতে হবে।

মাটির নিচে কাজ করার সময়ে সতর্কতা

- মাটির নিচে পাইপ, ক্যাবল বা অন্য কোথাও কাজ করার সময় অবশ্যই নিরাপদে বের হওয়ার রাস্তার দিকে নজর রাখতে হবে।
- কম্পনের সৃষ্টি করে এমন ভারী যন্ত্র গর্ত থেকে দূরে রাখা উচিত, যাতে গর্তটা হঠাৎ ধসে না পড়ে। গর্ত ধস রোধ করতে সঠিক ব্যবস্থা নিতে হবে।
- মাটির নিচে গর্ত করার সময় যদি কোথাও ফাটল দেখা দেয় তবে কাজ করা বন্ধ করে দায়িত্বরত লোকদের খবর দিতে হবে।
- কাজ করার সময় যদি অজ্ঞাত এমন পাইপ বা তার পাওয়া যায় তবে সাথে সাথে কাজ বন্ধ করে দায়িত্বরত লোকদের খবর দিতে হবে।

নির্মাণ ও কারখানায় কর্মরত শ্রমিকদের অনেক সময়ে বৈদ্যুতিক যন্ত্র ব্যবহার করতে হয়। কোন বৈদ্যুতিক যন্ত্র ব্যবহারের আগে অবশ্যই তা ঠিক ভাবে কাজ করছে কিনা দেখে নেওয়া উচিত। যে সকল বৈদ্যুতিক যন্ত্র স্থানান্তর করতে হয় এমন যন্ত্র "আর্থিং" করে নেওয়া উচিত। এতে বিদ্যুৎপৃষ্ঠ তড়িৎআহত হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। "⧈" চিহ্ন থাকলে বুঝতে হবে যে যন্ত্রটি দুইবার ইনসুলেটেড করা। এ ধরনের যন্ত্রপাতি লিক হওয়ার সম্ভাবনা কম।

বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহারে যে সব সতর্কতা অবশ্যই অবলম্বন করতে হবে

- বৈদ্যতিক যন্ত্রপাতি মেরামত করার আগে ভালোভাবে সংযোগ বিছিন্ন করতে হবে।
- ভালো বিদ্যুৎ মিস্ত্রি দিয়ে বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি মেরামত করতে হবে।
- মেরামতের আগে "কাজ করার অনুমতি" নিয়ে নিতে হবে।
- সঠিক প্লাগ ব্যবহার করতে হবে।
- অবৈদ্যুতিক ম্যাট ব্যবহার করতে হবে।
- বাইরের কাজের সময় ও স্যাঁতস্যাঁতে পরিবেশে পানি প্রতিরোধক তার ব্যবহার করতে হবে।

নির্মাণ ও কারখানায় কর্মরত শ্রমিকরা যেহেতু তারা অনেক ধরণের বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি, কেমিক্যাল ও বিভিন্ন ধরনের দাহ্য বস্তু নিয়ে কাজ করেন, তাই শ্রমিকদের কর্মস্থলের অগ্নিকান্ড সম্পর্কিত নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হয়।

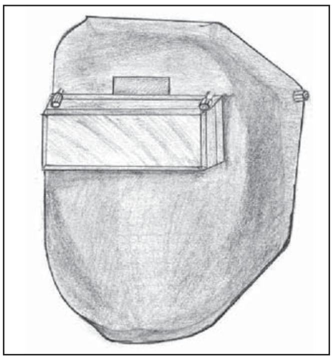
অগ্নিকান্ড থেকে রক্ষার জন্য যে সব সতর্কতা অবশ্যই অবলম্বন করতে হবে

- ❑ নিয়মিত অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রপাতি পরীক্ষা করতে হবে।
- ❑ জরুরি নির্গমনের রাস্তাসমূহ পরিষ্কার ও বাধামুক্ত রাখতে হবে।
- ❑ কাজের জায়গা পরিষ্কার পরিছন্ন রাখতে হবে।
- ❑ ধোঁয়ার রাস্তা বন্ধ রাখতে হবে।
- ❑ যেসব যন্ত্রপাতি থেকে আগুনের ফুল্কি বা তাপ তৈরী হয় তা সাবধানে ব্যবহার করতে হবে।
- ❑ দাহ্য পদার্থ ধাতুর তৈরী কেবিনেটে রাখতে হবে।
- ❑ কাজের জায়গায় এক সাথে অনেক পরিমাণ দাহ্য পদার্থ রাখা যাবে না।
- ❑ অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রপাতির সামনে অন্য কিছু রাখা যাবে না।
- ❑ কাজের স্থানে ভুলেও ধূমপান করা যাবে না।
- ❑ আগুন নেভানোর জন্য কার্বন ডাইঅক্সাইড জাতীয় অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র কর্মস্থলে রাখতে হবে।

কাতারে প্রতি বছর উল্লেখযোগ্য হারে নির্মাণ শ্রমিক মারা যায়। তাই বিদেশে গমনেচ্ছু অভিবাসী শ্রমিকগণকে বিভিন্ন টেকনিক্যাল ট্রেনিং কেন্দ্র থেকে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ নিতে হবে।

১৩.২ ওয়েলডার/ঝালাই শ্রমিক

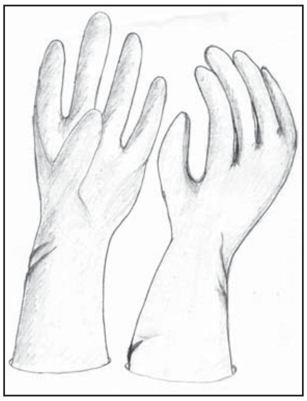
অভিবাসী শ্রমিকরা অনেক সময় ওয়েলডিং এর কাজ করেন। ওয়েলডিং কর্মীরা উঁচু জায়গায় কাজ করতে গিয়ে পড়ে যেতে পারেন; হাত পুড়িয়ে ফেলতে পারেন; কিংবা তাদের চোখে, হাতে ছোট ছোট লোহার অংশ ঢুকে যেতে পারে। এই ক্ষেত্রে উচ্চতায় কাজ করার সময় "সেফটি হারনেস" পরে নিতে হবে। চোখে সবসময় ওয়েলডিং গ্লাস্/চশমা এবং হাতে গ্লাভস্ পরতে হবে। সবসময় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।



চিত্র ৩৩: ওয়েলডিং গ্লাসের নমুনা

১৩.৩ অটোমোবাইল মেকানিক

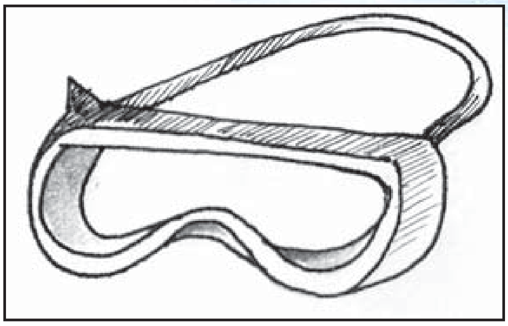
অটোমোবাইল মেকানিকরা ড্রিলিং ও বোরিং করতে গিয়ে আঘাত পেয়ে থাকেন। এছাড়াও প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বন না করলে গাড়ি চাপা পড়ে এবং হাত থেকে ভারী যন্ত্রপাতি পড়ে দুর্ঘটনা কবলিত হতে পারেন। চোখে স্পিন্টার ঢুকে চোখে ক্ষতি হতে পারে। গাড়ির নিচে কাজ করার সময় জ্যাক স্ক্রু ঠিক আছে কিনা ভালো মতো খেয়াল রাখতে হবে। এজন্য চোখে সেফটি গ্লাস/চশমা, সেফটি পোশাক, মাস্ক, হেলমেট এবং গামবুট অবশ্যই পরতে হবে।



চিত্র ৩৪: গ্লাভ্সের নমুনা

ওয়েলডিং এর নিরাপত্তা নির্দেশনা

- ❑ গ্যাস সিলিন্ডার সোজা রাখতে হবে।
- ❑ পুরোনো পাইপ কাটার আগে পাইপের ভিতরটি পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- ❑ সাধারণত ওয়েলডিং করার সময় বৈদ্যুতিক শক, রশ্মি ও গ্যাস নিঃশ্বাসের সাথে ঢুকে সমস্যার সৃষ্টি করে। ধাতুর টুকরা নাকে ঢুকে সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। রশ্মি থেকে চোখে সমস্যা হয়।
- ❑ চোখে সেফটি গ্লাস/চশমা, সেফটি পোশাক, মাস্ক, হেলমেট এবং গামবুট অবশ্যই পরতে হবে।



চিত্র ৩৫: সেফটি গ্লাস/চশমা নমুনা

১৩.৪ ক্লিনার/পরিচ্ছন্নতা কর্মী

পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের বিভিন্ন ধরনের সাবান, ডিটারজেন্ট, ওয়াক্স রিমুভার ইত্যাদি দিয়ে কাজ করতে হয়। এসব জিনিস বিভিন্ন কেমিক্যাল দিয়ে তৈরী। যদি এসব ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন না করা হয় তবে চোখ, নাক, ফুসফুস ও ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। অনেক সময় পরিচ্ছন্নতা কর্মীরা না বুঝে অতিরিক্ত মাত্রায় কেমিক্যাল ব্যবহার করেন। তাড়াতাড়ি পরিষ্কারের আশায় এটা করা উচিত না। যেসব জায়গায় আলো বাতাস চলাচল করতে পারে না, সেসব জায়গায় ভারী কেমিক্যাল ব্যবহার করা উচিত না। এতে দুর্ঘটনার সম্ভাবনা থাকে। কখনোই দুইটি কেমিক্যাল এক সাথে মেশানো উচিত না। কোন কেমিক্যাল ধরার আগে ও পরিষ্কার করার আগে হাতে গ্লাভস পরে নিতে হবে। কেমিক্যাল ব্যবহারের সময় খেয়াল রাখা উচিত যেন হাতে বা চোখে না যায়। কারণ, এতে স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

১৩.৫ বাগানকর্মী

বাগানকর্মীদের অনেক সময় বিভিন্ন মোটরচালিত যন্ত্রপাতি দিয়ে কাজ করতে হয়। সেখানে চুল, দাঁড়ি অথবা জামা কাপড় যন্ত্রে আটকে যেতে পারে। বৈদ্যুতিক ঘাস কাটার যন্ত্র/"ইলেকট্রনিক মোয়ার" দিয়ে কাজ করার সময় ধূলা, কাঠের টুকরো বা পাথর ছুঁটে আসতে পারে। তাই মোটরচালিত যন্ত্রপাতি চালানোর সময় সাবধান থাকতে হবে। অনেক সময় বিভিন্ন পোকামাকড়/সাপ কামড় দিতে পারে। এরা অনেক সময় বিষাক্ত হয়। তাই পোকামাকড় কামড় দিলে অবহেলা না করে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা নিতে হবে। বেশি সময় রোদে কাজ করার ফলে দেহে পানিশূণ্যতা দেখা দিতে পারে। তাই প্রচুর পানি খেতে হবে এবং প্রয়োজন হলে ক্যাপ ব্যবহার করতে হবে। বিভিন্ন কীটনাশক ব্যবহারে সাবধান থাকতে হবে যাতে তা কোনভাবে দেহের ক্ষতি না করে। প্রয়োজনে গ্লাভস্ ব্যবহার করতে হবে। মধ্যপ্রাচ্যের মরুভূমিতে মেষ চরানোর সময় কাপড় না থাকায় শরীরের পানি বের হয়ে অনেক লোক মারা যায়। মরুভূমিতে কাজ করার সময় পানি পান করতে হবে এবং মুখ ঢাকা লম্বা পোশাক পরতে হবে।

বাগানকর্মীদের যে সকল বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া প্রয়োজন

- ❑ বৈদ্যুতিক ঘাস কাটার যন্ত্র/"ইলেকট্রনিক মোয়ার" চালানোর সময়ে সতর্ক থাকতে হবে।
- ❑ পোকামাকড় কামড়ালে অবহেলা না করে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা নিতে হবে।
- ❑ গায়ে হালকা পোশাক ও মাথায় ক্যাপ ব্যবহার করতে হবে।
- ❑ প্রচুর পানি ও পানি জাতীয় খাবার খেতে হবে।

১৩.৬ রাস্তা

রাস্তাঘাটে চলাচলের সময় অভিবাসী শ্রমিকের ঐদেশের রাস্তাঘাটে চলাচলের নিয়ম, গাড়ি চলাচলের নিয়ম এবং ট্রাফিক ব্যবস্থা ও আইন ইত্যাদি মেনে চলা। অনেক দেশে রাস্তা পার হবার জন্য নির্ধারিত স্থানে প্রেস বাটনের ব্যবস্থা আছে, যা অবশ্যই ব্যবহার করতে হবে।

চিত্র ৩৬: প্রেস বাটনের নমুনা

১৩.৭ গরম

যেসব দেশে আবহাওয়া গরম, সেখানে শ্রমিকগণের নিম্নলিখিত সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত:

- ❑ স্থানীয় আবহাওয়া এবং শারীরিক সক্ষমতা বুঝে কাজ করতে হবে;
- ❑ সবসময় মাথায় তাপ প্রতিরোধক টুপি/হ্যাট, চোখে সানগ্লাস এবং শরীরে সান্‌সক্রিম ব্যবহার করতে হবে;
- ❑ প্রচুর পরিমাণে পানি জাতীয় ফল খেতে ও পানি পান করতে হবে।

১৩.৮ হিট স্ট্রোক

অতি গরমে অনেক সময় মানুষ জ্ঞান হারিয়ে ফেলে যা আসলে ব্রেইন স্ট্রোক, একে বলে হিট স্ট্রোক। বিশেষত যারা খোলা আকাশের নিচে রোদের মধ্যে অনেক সময় ধরে কাজ করে, তাদের এই সমস্যায় আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। এ কারণে গরমে কাজ করার সময় শরীর ও মাথা একেবারে খোলা না রেখে হালকা করে ঢেকে নিলে এবং প্রচুর পানি পান করলে এই সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত হলে দ্রুত মাথায় প্রচুর পানি ঢালতে হয়। অভিজ্ঞ কর্মীদের কাছ থেকে এ ধরনের পরিস্থিতি থেকে প্রতিরোধের ব্যবস্থা জেনে নিতে হবে। এবং অবশ্যই ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।

হিট স্ট্রোকের প্রাথমিক লক্ষণ	হিট স্ট্রোকের প্রাথমিক চিকিৎসা
• মাথা ঘোরা • মাথা ঝিম ঝিম করা বা ব্যথা করা • অনেক গরম থাকা সত্ত্বেও ঘাম না হওয়া • চামড়া শুষ্ক, লালচে ও তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া • পেশী দুর্বল হয়ে যাওয়া • বমি হওয়া • শ্বাস-প্রশ্বাস অস্বাভাবিক হওয়া • হৃদকম্পন দ্রুত বা ধীরে হওয়া • অস্বাভাবিক আচরণ করা • অজ্ঞান হওয়া	• 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

কেইস স্টাডি

"অসচেতনতায় বিদ্যুৎ কেড়ে নিল মাহমুদের জীবন"

মাহমুদ নামের ২৬ বছর বয়স্ক একজন অভিবাসী শ্রমিক তার কর্মক্ষেত্রে বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। তখন তিনি ঠিকমতো সেফটি গিয়ার না পরে একটি বৈদ্যুতিক খাম্বায় উঠেছিলেন তার নাড়া দিতে, যাতে ঐ এলাকায় বিদ্যুৎ ফিরে আসে। এইকাজ করতে যাওয়ার কারণে সেখানে তিনি তড়িতাহত হন। তখন তাকে সাথে সাথে হাসপাতালে নেওয়া হয়, যেখানে কর্তব্যরত ডাক্তার তাকে মৃত ঘোষণা করেন। কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ও সাবধানতা অবলম্বন না করলে ছোট ভুলেও শ্রমিকরা মাহমুদের মত মারাত্মক দুর্ঘটনার শিকার হতে পারে।

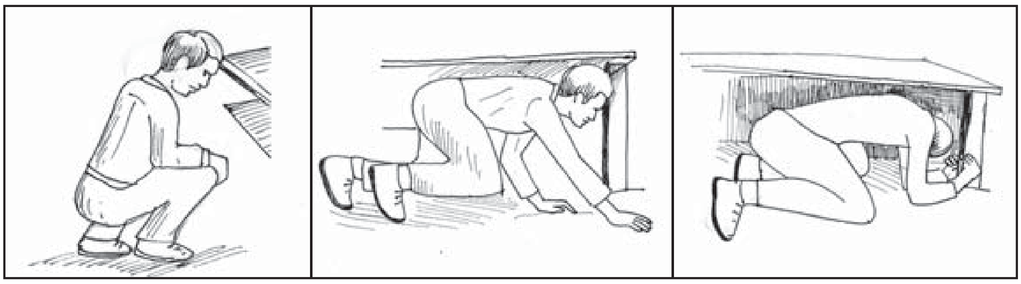
১৩.৯ আগুন লাগলে করণীয়:

- আগুন দেখলে বিচলিত বা আতঙ্কগ্রস্থ হওয়া উচিত নয়। ধীর স্থির থাকতে হবে।
- প্রথমে আগুনের উৎপত্তি কোথায়, সত্যিই আগুন লেগেছে কিনা জানার চেষ্টা করতে হবে। অযথা চিৎকার চ্যাচামেচি না করে প্রাথমিক অবস্থায়ই আগুন নেভানোর চেষ্টা করতে হবে।
- প্রাথমিক অবস্থাতেই নিরাপত্তা কর্মী ও ফায়ার সার্ভিসকে খবর দিতে হবে এবং একই সঙ্গে আগুনের সূচনাতেই আগুনের উপর (তেল, রসায়ন ও মেটাল জাতীয় পদার্থ ছাড়া) পানি নিক্ষেপ করতে হবে।
- বৈদ্যুতিক আগুনে দ্রুত প্রধান সুইচ বন্ধ করতে হবে।
- পরনের কাপড়ে আগুন লাগলে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে, ভুলেও দৌড়ানো যাবে না। তাতে আগুন বেড়ে যাবে।
- আগুন লাগা নিশ্চিত হলে পর্যায়ক্রমে ধীরে সুস্থে নেমে আসতে হবে। হুড়োহুড়ি করে নামা যাবে না।
- আগুন ঊর্ধ্বমুখী, তাই যে তলায় আগুন লাগবে সে তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে। উপরের তলার পর নিচের দিকের তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে।
- আগুনের বিস্তার রোধ করতে আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।

১৩.১০ ভূমিকম্পে করণীয়

ভূমিকম্পের সময় ঘরের ভেতরে থাকলে করণীয়

- ভূমিকম্প শুরু হওয়ার সাথে সাথে মাটিতে হামাগুড়ি দিয়ে বসে পড়তে হবে। শক্ত মজবুত কোন আসবাবের নিচে ঢুকে যেতে হবে এবং সেটিকে হাত দিয়ে শক্ত করে জড়িয়ে ধরতে হবে যাতে সরে না যায়। মনে রাখতে হবে, আমাদের দেহের মধ্যে মাথা হল সবচেয়ে নমনীয় অঙ্গ। আসবাবের আশ্রয় না পেলে হাত দিয়ে রক্ষা করতে হবে।



চিত্র ৩৭: ভূমিকম্পের সময়ে কী করণীয় তার নমুনা

- আসবাবপত্র না পেলে ঘরের ভেতরের দিকের দেয়ালের নীচে বসে আশ্রয় নেয়া যেতে পারে। বাইরের দিকের দেয়াল বিপদজনক।
- জানালার কাঁচ, আয়না, আলমারি, দেয়ালে ঝুলানো বস্তু থেকে দূরে থাকতে হবে।
- বহুতল ভবনের উপরের দিকে অবস্থান করলে ঘরের ভেতরে থাকাই ভালো। কারণ, নিরাপদ স্থানে পৌঁছানোর পূর্বেই ভূমিকম্পের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। ভূকম্পন থেমে গেলে বেরিয়ে আসতে হবে।

- নিচে নামতে চাইলে কোনভাবেই লিফট ব্যবহার করা যাবেনা। সিঁড়ি দিয়ে হেঁটে নামতে হবে।
- বিছানায় শোওয়া অবস্থায় থাকলে বেশি দূরে না গিয়ে বিছানার নিচেই আশ্রয় নিতে হবে।

ঘরের বাইরে থাকলে করণীয়

- খোলা জায়গা খুঁজে আশ্রয় নিতে হবে।
- লাইট পোস্ট, বিল্ডিং/দালান, গাছ অথবা বৈদ্যুতিক খুঁটির নিচে দাঁড়ানো যাবে না।
- রাস্তায় ছোটাছুটি করা যাবে না। কারণ, মাথার উপর কাঁচের টুকরা, বৈদ্যুতিক খুঁটি অথবা বৈদ্যুতিক তার ছিঁড়ে পড়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

চলমান গাড়িতে থাকলে করণীয়

- খোলা জায়গায় গাড়ি থামিয়ে গাড়ির ভেতরেই আশ্রয় নিতে হবে।
- কখনোই ব্রিজ কিংবা ফ্লাইওভারে থামা যাবে না।
- ভূমিকম্প না থামা পর্যন্ত গাড়ির ভেতরেই অপেক্ষা করতে হবে।

ভূমিকম্পের পরে করণীয়

- ভূমিকম্প শেষ হলেও আরও একটি/দুটি মৃদু কম্পনের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।
- যথাসম্ভব শান্ত থাকতে হবে। কম্পন থেমে গেলেও জিনিসপত্র পড়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে, তারপর বের হতে হবে।
- নিজে আহত কিনা পরীক্ষা করতে হবে এবং অপরকে সাহায্য করতে হবে।
- গ্যাসের সামান্যতম গন্ধ পেলে জানালা খুলে বের হয়ে যেতে হবে এবং দ্রুত মেরামতের ব্যবস্থা করতে হবে।
- কোথাও বৈদ্যুতিক স্ফুলিঙ্গ চোখে পড়লে মেইন সুইজ বন্ধ করে দিতে হবে।
- ক্ষতিগ্রস্থ বিল্ডিং/দালান থেকে দূরে থাকতে হবে।

ধ্বংসস্তুপে আটকে পড়লে করণীয়

- আগুন জ্বালানো যাবে না। গ্যাসের সংযোগে ছিদ্র থাকলে দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে।
- হাত অথবা রুমাল দিয়ে নাক মুখ ঢেকে নিতে হবে।
- ধীরে নড়াচড়া করতে হবে এবং উদ্ধারের অপেক্ষায় থাকতে হবে।
- উদ্ধার কাজের সময় নিজের অস্তিত্ব জানান দিতে পাইপ অথবা দেয়ালে আস্তে আস্তে টোকা দিয়ে শব্দ যেতে পারে। চিৎকার না করাই শ্রেয়, কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে ধূলা নিঃশ্বাসের সাথে ঢুকে যেতে পারে।

১৪.১০ দুর্ঘটনাকালীন সাহায্য

বাংলাদেশী শ্রমিকগণ যেসব দেশে অভিবাসন করে তার মধ্যে অনেক দেশে রাষ্ট্রীয়ভাবে স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা আছে। যেমনঃ সৌদি আরবে ‘সবার জন্য স্বাস্থ্য’ কমর্সূচীর আওতায় গুরুত্বপূর্ণ শহরগুলোতে আধুনিক সুযোগ সুবিধা সংবলিত হাসপাতাল গড়ে উঠেছে। অভিবাসী শ্রমিকগণ দুর্ঘটনা কবলিত হলে স্থানীয় সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে। বাহরাইনে নাগরিক ও প্রবাসীদের সব ধরনের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা হয়। সেজন্য রয়েছে হাসপাতাল ও স্যাটেলাইট ক্লিনিক।

শ্রমিকের উচিত অভিবাসন করার পূর্বে তার চাকরিদাতার মাধ্যমে চাকরির চুক্তিপত্রের বেসরকারি স্বাস্থ্য বীমার ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। এই স্কিম এর ফলে চিকিৎসা খরচের অনেকাংশ বীমাকারী প্রতিষ্ঠান প্রদান করে থাকে। অনেক দেশে আবার কোম্পানি ভিসা বা সরকারিভাবে গেলে চাকুরীর চুক্তিপত্রে চিকিৎসার ব্যবস্থা বা সুবিধা সম্পর্কে উল্লেখ থাকে। যেমন:

- সিঙ্গাপুরে দুর্ঘটনায় পতিত হলে সুপারভাইজারের মাধ্যমে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করলে চিকিৎসা খরচ বহন করা হয়। এ ছাড়া 'হেলথ কার্ড' করে সরকারি হাসপাতাল বা সেবাকেন্দ্রগুলোতে যাওয়া যায়।
- দক্ষিণ কোরিয়ায় চিকিৎসা খুবই ব্যয়বহুল, কিন্তু কোম্পানির কারণে দুর্ঘটনায় পতিত হলে কোম্পানি সম্পূর্ণ চিকিৎসার ব্যয়ভার বহন করে থাকে এবং দুর্ঘটনা অনুপাতে যথাযথ ক্ষতিপূরণ দেওয়া হয়।
- মালয়েশিয়ায় 'সোস্যাল সিকিউরিটি মানি' বেতন থেকে কেটে নেওয়া হয় এবং সরকার তার সাথে কিছু অর্থ যোগ করে জমা রাখে, যা শ্রমিকের দুর্ঘটনাকালীন সাহায্যে ব্যবহার করা হয়। কাজের শেষে এই টাকা তুলে আনতে হয়। সময় মতো আবেদন না করে দেশে চলে এলে ঐ টাকা আর তোলা যায় না।

কিন্তু যারা নিয়ম বহির্ভূতভাবে/অবৈধভাবে কোরিয়াতে আছেন তাদের চিকিৎসা সম্পূর্ণ নিজস্ব ব্যয়ে করতে হয় এবং কোম্পানিতে কোনো দুর্ঘটনার শিকার হলে সেক্ষেত্রে ক্ষতিপূরণ দিতে গড়িমসি করে। অল্প কিছু ক্ষতিপূরণ দিয়ে তাদের দায়িত্ব শেষ করতে চায়।

অনেক দেশে এখন বিদেশি শ্রমিকদের সাহায্যে বেশ কিছু মানবিক সংগঠন বিনামূল্যে চিকিৎসার ব্যবস্থা করে থাকে এবং গুরুতর অসুস্থ হলে হাসপাতালের খরচের ব্যাপারে বিভিন্ন প্রকার সাহায্য সহযোগিতা করে।

বিভিন্ন দেশে যেকোন দুর্ঘটনাকালীন জরুরি সাহায্যের জন্য কোন নির্দিষ্ট নম্বরে কল করলে স্বল্প সময়ের (সর্বোচ্চ ৭ মিনিট) মধ্যে পুলিশ, এ্যাম্বুলেন্স অথবা আগুন নিয়ন্ত্রণের সাহায্য চলে আসে। যেমন, কাতার ও ওমানে ৯৯৯ এ কল করলে এধরনের সাহায্য আসে। শ্রমিকের উচিত সেই নম্বরগুলো জেনে নেয়া।

কেইস স্টাডি
"ভাগ্য বিড়ম্বিত কাতারে নির্মাণ শ্রমিক তাজুল এখন দিনমজুর"

পিতামাতা, স্ত্রী, দুই সন্তান এবং অবিবাহিত ভাই আলম (২৫) কে বাড়িতে রেখে মনপুর গ্রামের তাজুল (৩৪) ১৯৯৮ সালে কাতারে যায়। ২০০০ সালে আলমকে বিদেশে নেয়ার জন্য তাজুল একটি ভিসা পাঠায়। পরিবারের দুইজন কর্মক্ষম পুরুষের বিদেশ যাওয়ার মধ্য দিয়ে পরিবারটি আর্থিকভাবে সচ্ছল হয়, কিন্তু সম্পূর্ণভাবে বিদেশ থেকে পাঠানো টাকার উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। দুইভাই কাতারে নির্মাণ শ্রমিক হিসেবে কাজ করতো। ২০০১ সাল পরিবারটির জন্য বিপর্যয়ের বছর। কাতারে এক দুর্ঘটনা তাজুলের জীবন পরিবর্তন করে দেয়। একটি শিশু বড় হোস্ পাইপের সামনে খেলতে গিয়ে বিপদে পড়ে। তাজুল তাকে বিপদ থেকে উদ্ধার করে। কিছু জটিলতার কারণে উদ্ধারকারী হিসেবে প্রশংসা পাবার পরিবর্তে তাকে অপহরণকারী এবং ব্যভিচারী হিসেবে অভিযুক্ত করা হয় এবং কাতারের আইনানুযায়ী তার ৩ বছরের জেল হয়। এ ঘটনার কিছুদিন পর ছোট ভাই আলম কাজ করতে গিয়ে মারাত্মক দুর্ঘটনায় মৃত্যুবরণ করে। কর্মক্ষেত্রে অসাবধানতায় একটি লোহার রড তার মাথার পেছন দিয়ে ঢুকে পড়ে। প্রচুর রক্তক্ষরণ হয়, যার ফলে তাকে বাঁচানো সম্ভব হয়না। আলমের দেশে ফিরে আসার কয়েকমাস আগে এ দুর্ঘটনা ঘটে। পরিবারের সাথে নিয়মিত আলাপকালে সে বলতো বাড়িতে নিয়ে আসবার জন্য টেলিভিশন এবং অন্যান্য উপহার কেনা হয়েছে। কিন্তু আলমের মৃত্যুর পর বাংলাদেশ সরকারের দেওয়া ক্ষতিপূরণ বাবদ ২০,০০০ টাকা ব্যতিত পরিবারটি অন্যকিছুই পায়নি। বড় ভাই তাজুল জেলে থাকার কারণে আলমের জিনিসপত্র এবং কোম্পানি থেকে ইন্স্যুরেন্সের টাকা উদ্ধারের উপায়ও ছিল না। অভিযোগ করা হয় আলমের সহকর্মীরা সবকিছু অন্যায়ভাবে আত্মসাৎ করেছে। আলমের মৃত্যুতে তার পিতামাতা অতিরিক্তমাত্রায় বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। এই শোক সহ্য করতে না পেরে কয়েকমাসের মধ্যে তার পিতা মারা যায়। পরিবারটিতে আর্থিক সংকট দেখা দেয়। তাজুল জেল থেকে মুক্তি পেয়ে দেশে ফিরে আসবার আগ পর্যন্ত আলমের মৃত্যুর পর প্রাপ্ত ক্ষতিপূরণের টাকা আর প্রতিবেশীদের কাছ থেকে ঋণ করে তাজুলের স্ত্রী পরিবারের ভরনপোষনের ব্যবস্থা করতেন। শিশুসন্তানদের এ সময় পাঠিয়ে দেওয়া হয় তাদের নানার বাড়িতে। তাজুল ২০০৪ সালে দেশে ফিরে আসে। এখন সে একজন বর্গাচাষী এবং দিনমজুর।

অধ্যায়: ১৪
নারী কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে কাজ সম্পর্কিত ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- গৃহকর্মী, পোশাক তৈরি শিল্পে কর্মরত ও পরিচ্ছন্নতা কর্মী নারীদের কাজসম্পর্কিত সম্ভাব্য ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় বর্ণনা করতে পারবেন;
- নারী কর্মীগণ নিজেদের নিরাপত্তা রক্ষায় ও বিভিন্ন দুর্ঘটনার সময় করণীয় সম্পর্কে বলতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

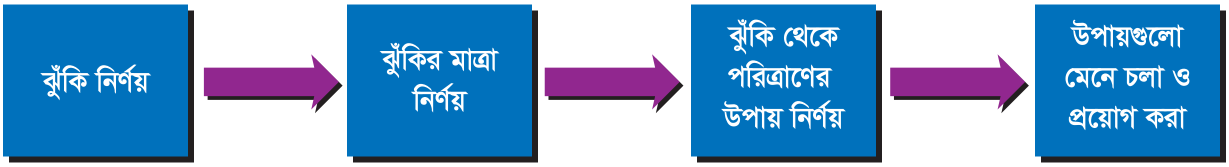
বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
নারী অভিবাসী শ্রমিকগণের সাধারণ পেশা অনুসারে কাজের ঝুঁকি ও ঝুঁকি মোকাবেলার উপায়	দলীয় কাজ, প্রদর্শন আলোচনা	পোষ্টার পেপার মার্কার, ছবি	২০ মিনিট
নারীর নিরাপত্তা রক্ষায় ও বিভিন্ন দুর্ঘটনায় করণীয়	প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন বাংলাদেশের নারীগণ সাধারণত কী কী কাজের জন্য বিদেশে যায়। একে একে উত্তর গুলো নিন এবং বোর্ডে লিখুন। অতঃপর নারীগণ সাধারণত যেসব কাজের জন্য বিদেশে যায় সে কাজের নামগুলো বলুন। অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করে এইসব কাজের ক্ষেত্রে কী কী সম্ভাব্য ঝুঁকি রয়েছে এবং ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় পোষ্টার পেপারে লিখতে বলুন। লেখা শেষে দল থেকে যেকোন একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন।
- নারী অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন অভিবাসী নারীদের নিজেদের নিরাপত্তা রক্ষায় কী কী করা প্রয়োজন। একে একে উত্তর গুলো নিন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে নারীর নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয় এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনার সময় করণীয়সমূহ প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: বাংলাদেশের নারী অভিবাসী শ্রমিকের অধিকাংশই বিদেশে স্বল্পদক্ষ ক্যাটাগরীতে গৃহকর্মী, পরিচ্ছন্নতা কর্মী ও তৈরি পোশাক শিল্পে নিয়োজিত। এই ধরনের কাজ খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। সামান্য অনিয়মতান্ত্রিকতা, অসাবধানতা ও অসতর্কতার কারণে ভয়াবহ দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। যার ফলে গুরুতর আহত হওয়া থেকে শুরু করে অঙ্গহানি, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এসমস্ত কাজে নিয়ুক্ত কর্মীগণকে নিজের নিরাপত্তার জন্য সতর্কতার সাথে কাজ সম্পাদন করতে হবে। তারা যেসব কাজে নিয়ুক্ত সেই সব কাজে কী কী ধরনের ঝুঁকি থাকতে পারে তা জানতে হবে; ঝুঁকির মাত্রা নির্ণয় করতে হবে, ঝুঁকি থেকে পরিত্রাণ পাবার উপায়গুলো ঠিক করতে হবে; উপায়গুলো মেনে চলতে ও প্রয়োগ করতে হবে; আর এভাবেই ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা সম্ভব হবে। এ অধ্যায়ে গৃহকর্মী, পরিচ্ছন্নতা কর্মী ও তৈরি পোশাক শিল্পের কাজসম্পর্কিত সম্ভাব্য ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।



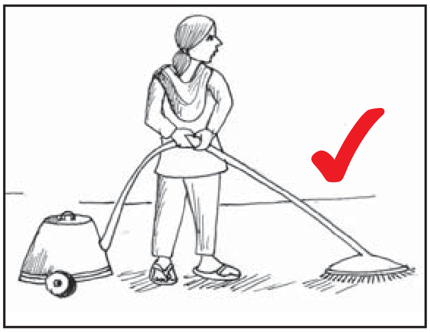
চিত্র ৩৮: ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা মডেল

১৪.১ গৃহকর্মী

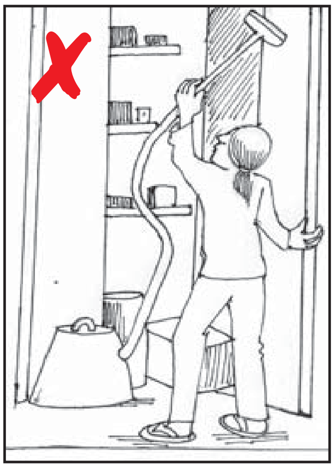
গৃহকর্মীদেরকে সাধারণত দীর্ঘক্ষণ কাজ করতে হয়। তাই তারা অনেক রকম ব্যথা, কাটাছেঁড়া, পেশী ও হাঁড়ের সমস্যায় ভোগেন। এই সব ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব। নিচে গৃহকর্মের সাথে সম্পর্কিত কিছু সাধারণ ঝুঁকি এবং ঝুঁকি মোকাবেলার উপায় আলোচনা করা হলোঃ

- **ভ্যাকিউম করাঃ** সঠিক পদ্ধতি জানা না থাকলে ভ্যাকিউম করার সময় গৃহকর্মীরা পিঠে, কোমরে, কাঁধে ও হাতের কব্জিতে ব্যথা পেতে পারেন। তাই কোমর নুয়ে ভ্যাকিউম করা উচিত নয়। সবসময় হাতে যথেষ্ট সময় নিয়ে কাজ করতে হবে। একই ধরনের কাজ যেমন: ভ্যকিউম ও ঘরমোছা টানা ৩০ মিনিটের বেশি করা যাবে না। মাঝে অন্য ধরনের কাজ যেমন: আসবাবপত্র মোছার কাজ করতে হবে। সিঁড়িতে ভ্যকিউম না করাই ভাল, তবে করতে হলে হালকা ভ্যাকিউম ব্যবহার করতে হবে। বিভিন্ন রকম মেঝে কিভাবে ভ্যাকিউম করতে হয় তার প্রশিক্ষণ আগে থেকেই নিতে হবে। যে সব স্থানে ভারী জিনিসপত্র বা আসবাব সরানো দরকার সেখানে ভ্যাকিউম না করাই ভাল। বড় কার্পেট হলে তা প্যাঁচিয়ে রাখতে হবে, তা তোলার চেষ্টা করা উচিত নয়। বড় আসবাব এমন ভাবে রাখতে হবে যাতে সহজে এর তিন পাশ ভ্যাকিউম করা যায়। এছাড়াও ভ্যাকিউমের যন্ত্রাংশ ঠিক আছে কিনা তা নিয়মিত পরীক্ষা করতে হবে। কাজ শেষে ভ্যাকিউম এমন জায়গায় রাখতে হবে যেখান থেকে তা সহজে নামানো বা উঠানো যায়।

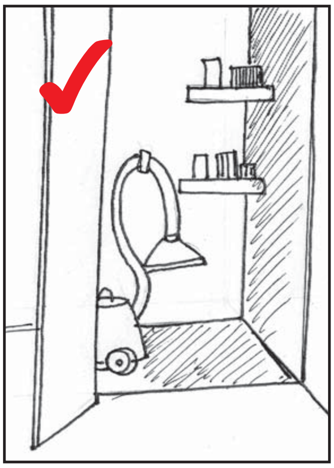
চিত্র ৩৯: ভ্যাকিউম ক্লিনারের হাতল ছোট হওয়ার কারণে বাঁকা হয়ে দাঁড়াতে হচ্ছে। এটি ঠিক নয়।



চিত্র ৪০: যদি হাতলের দৈর্ঘ্য ঠিক করে নেয়া হয় তবে ঠিক ভাবে দাঁড়িয়ে ভ্যাকিউম ক্লিনার ব্যবহার করা যাবে।



চিত্র ৪১: ভ্যাকিউম ক্লিনারের সামনে অন্যান্য জিনিসপত্র তাই ক্লিনারটিকে তুলতে হবে। এটি ঠিক নয়।



চিত্র ৪২: ভ্যাকিউম ক্লিনারটি মাটির কাছকাছি রাখতে হবে এবং এর সামনে কোনো কিছু রাখা যাবে না। যেহেতু সামনে আর কিছু নেই তাই সহজেই ক্লিনারটি বের করা যাবে।

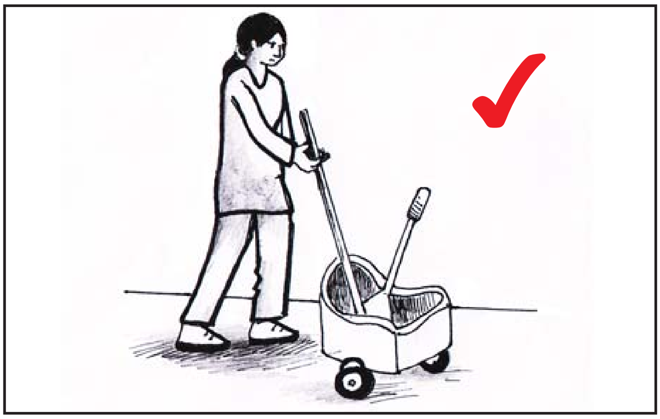
- **ঘর মোছাঃ** সঠিক পদ্ধতি জানা না থাকলে ঘর মোছার ক্ষেত্রে গৃহকর্মীরা সবচেয়ে বেশি যে সমস্যার সম্মুখীন হয় তা হল পেশি ও হাড়ের ব্যথা। সেজন্য চিকন হাতলওয়ালা ভালো মেঝে মোছার ঝাড়ু (মপ) ব্যবহার করা উচিত। মপের হাতলটি লম্বা হলে কাজে সুবিধা হয়। কোমর নুয়ে মপ ব্যবহার করা উচিত নয়। এছাড়াও লক্ষ্য রাখতে হবে যে, বালতির মুখ আর মপের আকৃতি যাতে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। মপের মাথা সঠিক সাইজের হলে মোছার সময় ভারী হবে না। পানি ভর্তি ভারী বালতি তোলা যাবে না। বালতি হালকা হওয়া বাঞ্ছণীয়। তবে বালতির পরিবর্তে পরিষ্কার করার ডিসপোজেবল (ব্যবহারের পর ফেলে দিতে হয়) প্যাড ব্যবহার করা যেতে পারে। মপটিকে হাত দিয়ে নিংড়ানো যাবে না। ঘর মোছার সময় বেশ সতর্ক থাকতে হবে যাতে পা না পিছলে যায়।

সব সময় হাতে যথেষ্ট সময় নিয়ে কাজ করতে হবে। ঘর মোছার সময় ভারী আসবাবপত্র, কার্পেট ও অন্যান্য জিনিস সরানো উচিত নয়। বড় কার্পেট হলে তা প্যাঁচিয়ে রাখতে হবে, তা তোলার চেষ্টা করা উচিত নয়। একই ধরনের কাজ যেমন ভ্যাকিউম ও ঘরমোছা টানা ৩০ মিনিটের বেশি করা যাবে না। মাঝে অন্য ধরনের কাজ যেমন: আসবাবপত্র মোছার কাজ করতে হবে। কাজ শেষে মপ এমন জায়গায় রাখতে হবে যেখান থেকে তা সহজে নামানো যায়।

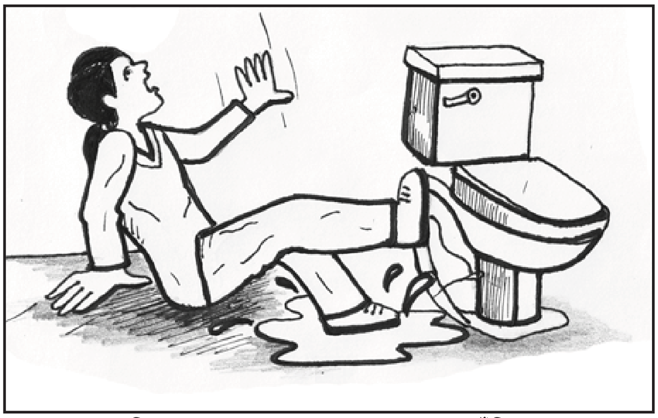
চিত্র ৪৩: ছোট হাতলের ঝাড়ুর জন্য কাজ করতে সমস্যা হচ্ছে।

চিত্র ৪৪: বড় হাতলের ঝাড়ু হলে কোমর বাঁকা করতে হয় না।

চিত্র ৪৫: বেশি ভরা বালতি হলে পানি পড়ে পা পিছলে পড়ার সম্ভাবনা থাকে।



চিত্র ৪৬: চাকাওয়ালা বালতি ব্যবহার করলে বাঁকা হতে হয় না বা উঠাতে হয় না।

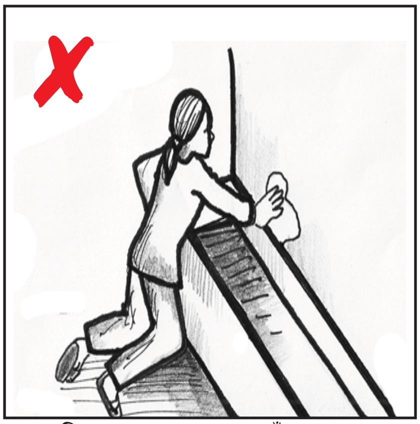


চিত্র ৪৭: ভেজা বাথরুম সবার জন্য ঝুঁকি।

চিত্র ৪৮: খেয়াল রাখতে হবে যেনো বাথরুম পরিস্কার ও শুকনো থাকে

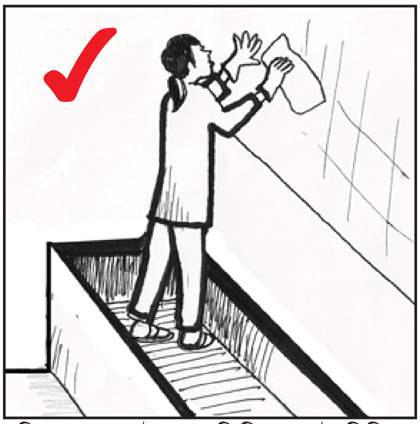
- **বৃদ্ধদের গোসল করানোঃ** গৃহকর্মীদেরকে অনেক সময় বাড়ির বৃদ্ধদের গোসল করাতে হয়। সঠিক পদ্ধতি জানা না থাকলে এক্ষেত্রে গৃহকর্মীরা পিঠে, কোমরে, কাঁধে ও হাতের কব্জিতে ব্যথা পেতে পারেন। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন সকল যন্ত্রপাতি রোগীর জন্য নিরাপদ হয়। যেমন: গোসল করানোর চেয়ার, লম্বা হাতলওয়ালা ওয়াসার এবং বসার জায়গা। আরও লক্ষ্য রাখতে হবে যেন গোসল করানোর জন্য যথেষ্ট জায়গা থাকে। যদি বেশি জায়গা না থাকে তবে হাত দিয়ে গোসল করাতে হবে। গোসলখানা পরিষ্কার ও শুকনো রাখার জন্য পানিরোধক ম্যাট এবং পিছলায় না এমন জুতা ব্যবহার করতে হবে। দেশ ছাড়ার আগে অবশ্যই এসব বিষয়ে প্রশিক্ষণ নিয়ে যেতে হবে।

- **গোসলখানা পরিষ্কার করাঃ** সঠিক পদ্ধতি জানা না থাকলে, গোসলখানা পরিষ্কার করার সময় গৃহকর্মীরা সবচেয়ে বেশি যে সমস্যার সম্মুখীন হয় তা হল পেশী ও হাঁড়ের ব্যথা। নিচু গোসলখানা, কমোড পরিষ্কার করতে কিংবা কাঁধের চেয়ে উঁচু আয়না, টাইলস্ বা গ্লাস পরিষ্কার করতে গিয়ে গৃহকর্মীরা এসব সমস্যায় পড়েন। তাই গোসলখানা পরিষ্কার করার সময় লম্বা হাতলওয়ালা মপ ব্যবহার করা উচিত। যদি নোয়ানোর প্রয়োজন পড়ে তবে হাঁটু গেড়ে বসে কাজ করতে হবে এবং হাঁটুর নিচে কাপড় দিয়ে নিতে হবে যেন কোন ব্যথা না লাগে। প্রয়োজনে কেমিক্যাল ব্যবহার করা যেতে পারে এবং কাজের উপযোগী জুতা ও গ্লাভস্ পরতে হবে।



চিত্র ৪৯: গোসলখানা বাঁকা হয়ে পরিষ্কার করা ঠিক না।

চিত্র ৫০: বড় হাতলওয়ালা ঝাড়ু ব্যবহারের মাধ্যমে এই সমস্যা সমাধান করা যায়।



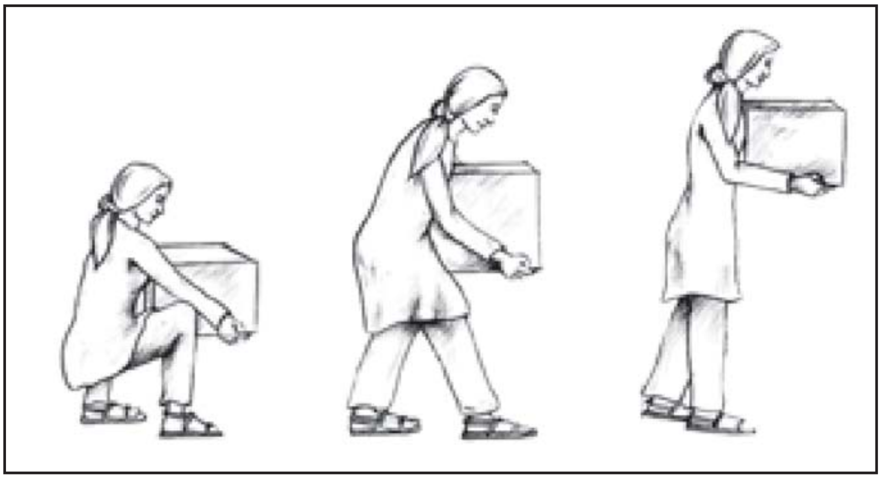
চিত্র ৫১: বাথটাবে অপিচ্ছিল ম্যাট বিছিয়ে তার উপর দাঁড়িয়ে কাজ করতে হবে।

- **বিছানা গুছানোঃ** সঠিক পদ্ধতিতে বিছানা গুছানোর কাজ না করলে পেশী ও হাড়ের সমস্যা হতে পারে। স্থান স্বল্পতার কারণে বাঁকা অবস্থায় বিছানা করার চেষ্টা করলে তাতে সমস্যা হতে পারে। তাই বিছানাকে এমনভাবে রাখা উচিত যেন চারিদিকে কিছুটা জায়গা থাকে এবং কাজ করতে বাধার সৃষ্টি না হয়। কখনোই একা একা ম্যাট্রেস সরানোর চেষ্টা করা উচিত নয়। উপুড় হয়ে কাজ না করে হাঁটু গেড়ে বসে কাজ করতে হবে।

চিত্র ৫২: দেয়ালের সাথে লাগোয়া নিচু বিছানা গুছাতে গিয়ে বাঁকা হতে হয়। এটি ঠিক নয়।

চিত্র ৫৩: বিছানা উঁচু করে নেওয়া হয়েছে যেন সব দিক থেকে কাজ করা যায়।

- **মালপত্র সরানোঃ** গৃহকর্মীরা অনেক ক্ষেত্রে ভারী মালপত্র সরানোর সময় পিঠে, কোমরে, কাঁধে ও হাতের কবজিতে ব্যথা পেয়ে থাকে। খালি হাতে ভারী জিনিসপত্র গাড়িতে ঢোকাতে ও বের করতে কিংবা লোকবলের অভাবে একা একা মালপত্র বহন করতে গিয়ে এ ধরনের সমস্যা হতে পারে। তাই জিনিস সরানোর জন্য ট্রলি ব্যবহার করতে হবে। ভারী জিনিস দাঁড়িয়ে কিংবা কোমর নিচু করে না তুলে বরং বসে আস্তে আস্তে উপরে তুলতে হবে।



চিত্র ৫৪: ভারী বস্তু উত্তোলনের নিয়ম

অন্যান্য যেসকল বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে

- এসব ছাড়াও গৃহকর্মীদেরকে অনেক ময়লা ও নোংরা জিনিস ধরতে হয়। এসব ক্ষেত্রে গৃহকর্মী বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। কেমিক্যাল ব্যবহার করার সময় কোন জিনিসপত্র পরিষ্কার ও ধোয়ার সময় হাতে গ্লাভস্ পরতে হবে। বিভিন্ন কেমিক্যাল ধরার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন তা নাকে ও চোখে না যায়।

- কোন রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিষ্কার করার পর হাত ভালো করে ধুতে হবে। প্রয়োজনে নাকে মাস্ক ও হাতে গ্লাভস্ পরতে হবে। প্রয়োজনে জীবাণুনাশক লোশন ব্যবহার করতে হবে।
- খোলা দরজা বা ড্রয়ারের সাথে ধাক্কা লেগে প্রচন্ড আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। তাই সতর্কভাবে চলাফেরা করতে হবে।
- ঘরের ছাদ পরিষ্কার করার সময় মজবুত চেয়ার এবং মই ব্যবহার করতে হবে যেন চেয়ার ও মই ভেঙ্গে কোনো বিপদ না ঘটে।
- কাজ শেষ হওয়ার পরপরই 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 ইলেকট্রনিক 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।
- ভেজা জামা পরে বেশিক্ষণ থাকা উচিত নয়।
- ছাদে কাপড় শুকাতে বা ছাদ পরিষ্কার করার সময় সাবধানে করতে হবে। ছাদের একেবারে কিনারায় যাওয়া যাবে না।

১৪.২ পোশাক শিল্পে কর্মরত কর্মীদের কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি ও ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা

যেসকল শ্রমিকরা পোশাক শিল্পে কাজ করেন তারা কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকির সম্মুখীন হন। যেমন তাদের অধিকাংশ সময় উন্মুক্ত ও বৈদ্যুতিক সটসার্কিটের মাধ্যমে সহজে আগুন লাগতে পারে এমন দাহ্য যন্ত্রপাতির মধ্যে কাজ করতে হয়। এজন্য শ্রমিকদের অবশ্যই এধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহারের যথাযথ নিয়ম ও এ সম্পর্কিত ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার উপায়গুলো জেনে নিতে হবে। অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র কিভাবে ব্যবহার করে তা জানা, আগুন লাগলে যে রাস্তা দ্বারা বের হতে হয় তার সাথে পরিচিত হওয়া ও অগ্নি নির্বাপণ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে সম্মক ধারণা থাকা প্রয়োজন।

অত্যাধিক শব্দদূষণ পোশাক শিল্পের কর্মরত কর্মীদের স্বাস্থ্যঝুঁকির অন্যতম কারণ। অতিরিক্ত শব্দদূষণের ফলে পোশাক শিল্পের কর্মীরা অনেক সময় শ্রবণশক্তি, হাইপার টেনশন, হৃদরোগ ও ঘুমের সমস্যায় ভোগেন। এক্ষেত্রে শ্রমিকের উচিত কানে তুলা কিংবা এয়ারপ্লাগ ব্যবহার করা।

কটন ডাস্ট বা কাপড় থেকে সৃষ্ট ধুলা পোশাক শিল্পের কর্মরত কর্মীদের স্বাস্থ্যঝুঁকির আরো একটি অন্যতম কারণ। কটন ডাস্টের কারণে পোশাক শিল্পের কর্মীরা অনেক ধরণের ফুসফুসের রোগে ভোগেন। পোশাক কর্মীদের যদি নিঃশ্বাসের সমস্যা, কাশির সমস্যা এবং বুক বন্ধ হয়ে যাওয়া এমন অনুভূতির সৃষ্টি হয় তাহলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। কটন ডাস্ট থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য শ্রমিকের উচিত মুখে মাস্ক ও এ্যাকজাস্ট হুড ব্যবহার করা, যেখানে কাজ করে সেই জায়গা নিয়মিত পরিষ্কার করা, ভেজা বা আর্দ্র পরিবেশ বজায় রাখা এবং পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা রাখা।

১৪.৪ ক্লিনার/পরিচ্ছন্নতা কর্মী

পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের বিভিন্ন ধরনের সাবান, ডিটারজেন্ট, ওয়াক্স রিমুভার ইত্যাদি দিয়ে কাজ করতে হয়। এসব জিনিস বিভিন্ন কেমিক্যাল দিয়ে তৈরী। যদি এসব ব্যবহার করার সময় সাবধানতা অবলম্বন না করা হয় তবে চোখ, নাক, ফুসফুস ও ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। অনেক সময় পরিচ্ছন্নতা কর্মীরা না বুঝে অতিরিক্ত মাত্রায় কেমিক্যাল ব্যবহার করেন তাড়াতাড়ি পরিষ্কারের আশায়। এটা করা উচিত না। যেসব জায়গায় আলো বাতাস চলাচল করতে পারে না, সেসব জায়গায় ভারী কেমিক্যাল ব্যবহার করা উচিত না। এতে দুর্ঘটনার সম্ভাবনা থাকে। কখনোই দুইটি কেমিক্যাল এক সাথে মেশানো উচিত না। কোন কেমিক্যাল ধরার আগে ও পরিষ্কার করার আগে হাতে গ্লাভস্ পরে নিতে হবে। কেমিক্যাল ব্যবহারের সময় খেয়াল রাখা উচিত যেন হাতে বা চোখে না যায়, কারণ এতে স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে।

১৪.৫ নারীর নিরাপত্তা রক্ষায় করণীয়

একজন নারীকে সবসময় তার নিরাপত্তার বিষয়ে মনোযোগী হতে হবে। অভিবাসী নারী যদি সামান্যতম নির্যাতন/হয়রানির শিকার হন তাহলে সেটা নিয়ে খুব সমালোচনা করা হয় এবং সেই সুযোগে নারী অভিবাসন বন্ধের জন্য প্রচারণা চালানো হয়। এছাড়া একজন অভিবাসী নারী সম্পূর্ণ নতুন একটি পরিবেশে কাজ করতে যাচ্ছেন, সুতরাং সেই দেশের আচার আচরণ তাকে ভালভাবে শিখে নিতে হবে। এ বিষয়গুলো মনে রেখে একজন নারী অভিবাসীকে তার নিজের নিরাপত্তার ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে। এক্ষেত্রে যা যা করা প্রয়োজন:

- ❑ মুসলমান হলে নামাজের সময় নামাজ পড়া, খ্রিস্টান হলে রবিবারে কাছের চার্চে যাওয়া, হিন্দু হলে এবং তাদের ধর্মীয় উপাসনালয় থাকলে সেখানে যাওয়া এবং সকলের সাথে পরিচিত হওয়া।
- ❑ রোজার সময় রোজা রাখা।
- ❑ বাইরে ভ্রমণ বা কাজে বের হলে আকামা বা বাতাকা, পরিচয়পত্র বা পাসপোর্ট ও ভিসার ফটোকপি সাথে রাখা।
- ❑ কোন খালি স্থানে (লিফট, বাস, ট্রেন) একা চলাফেরা না করা বা এড়িয়ে চলা।
- ❑ কোন পুরুষের সাথে একা কোথাও না যাওয়া।
- ❑ অপরিচিত বা অল্পপরিচিত কারও সাথে কোথাও না যাওয়া।
- ❑ নিজের ঘরের দরজা সব সময় বন্ধ করে রাখা।
- ❑ বাংলাদেশী কিছু অসৎ লোক নারীদের ভাল বেতনের লোভ দেখিয়ে কাজ থেকে বের করে নিয়ে আসে এবং অন্যের কাছে বিক্রি করে দেয়। সুতরাং দূতাবাসের সহযোগিতা ছাড়া কাজ বদলানো খুবই বিপদজনক।
- ❑ বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা সবসময় সঙ্গে রাখা এবং যে কোন বিপদে তাদের শরণাপন্ন হওয়া। নারী অভিবাসীদের জন্য দূতাবাসে আশ্রয়কেন্দ্রের ব্যবস্থা আছে।
- ❑ বাড়ির গৃহকর্ত্রীর সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখা যেন বিপদের সময় তিনি সাহায্য করতে পারেন।
- ❑ কোথাও কাজ করতে গেলে সেখানকার জরুরি ব্যবস্থা সম্পর্কে আগেই জেনে নিতে হবে।
- ❑ বাড়ির পুরুষদের উপস্থিতিতে তাদের সামনে বের না হওয়া।
- ❑ সর্বোপরি কাজে অধিক মনোনিবেশ করা।

১৪.৬ রাস্তা

রাস্তাঘাটে চলাচলের সময় অভিবাসী শ্রমিকের ঐদেশের রাস্তাঘাটে চলাচলের নিয়ম, গাড়ি চলাচলের নিয়ম এবং ট্রাফিক ব্যবস্থা ও আইন ইত্যাদি মেনে চলা উচিত। অনেক দেশে রাস্তা পার হবার জন্য নির্ধারিত স্থানে প্রেস বাটনের ব্যবস্থা আছে, যা অবশ্যই ব্যবহার করতে হবে।

চিত্র ৫৫: প্রেস বাটনের নমুনা

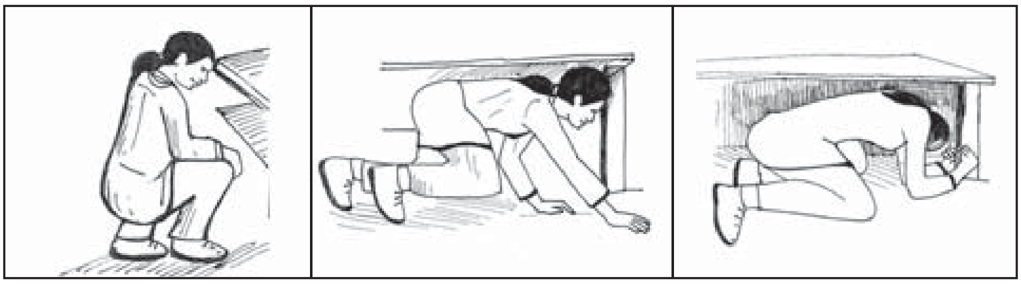
১৪.৭ আগুন লাগলে করণীয়

- আগুন দেখলে বিচলিত বা আতঙ্কগ্রস্থ হওয়া উচিত নয়। ধীর স্থির থাকতে হবে।
- প্রথমে আগুনের উৎপত্তি কোথায়, সত্যিই আগুন লেগেছে কিনা জানার চেষ্টা করতে হবে। অযথা চিৎকার চ্যাচামেচি না করে প্রাথমিক অবস্থায়ই আগুন নেভানোর চেষ্টা করতে হবে।
- প্রাথমিক অবস্থাতেই নিরাপত্তা কর্মী ও ফায়ার সার্ভিসকে খবর দিতে হবে এবং একই সঙ্গে আগুনের সূচনাতেই অগুনের উপর (তেল, রসায়ন ও মেটাল জাতীয় পদার্থ ছাড়া) পানি নিক্ষেপ করুন।
- বৈদ্যুতিক আগুনে দ্রুত প্রধান সুইচ বন্ধ করতে হবে।
- পরনের কাপড়ে আগুন লাগলে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে, ভুলেও দৌড়ানো যাবে না। তাতে আগুন বেড়ে যাবে।
- আগুন লাগা নিশ্চিত হলে পর্যায়ক্রমে ধীরে সুস্থে নেমে আসতে হবে। হুড়োহুড়ি করে নামা যাবে না।
- আগুন ঊর্ধ্বমুখী। তাই যে তলায় আগুন লাগবে সে তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে। উপরের তলার পর নিচের দিকের তলার লোকজনকে বেরিয়ে আসার সুযোগ দিতে হবে।
- আগুনের বিস্তার রোধ করতে আশেপাশের দাহ্য বস্তু সরিয়ে নিতে হবে।

১৪.৭ ভূমিকম্পে করণীয়

ভূমিকম্পের সময় ঘরের ভেতরে থাকলে করণীয়

- ভূমিকম্প শুরু হওয়ার সাথে সাথে মাটিতে হামাগুড়ি দিয়ে বসে পড়তে হবে। শক্ত মজবুত কোন আসবাবের নিচে ঢুকে যেতে হবে এবং সেটিকে হাত দিয়ে শক্ত করে জড়িয়ে ধরতে হবে যাতে সরে না যায়। মনে রাখতে হবে, আমাদের দেহের মধ্যে মাথা হল সবচেয়ে নমনীয় অঙ্গ। আসবাবের আশ্রয় না পেলে হাত দিয়ে রক্ষা করতে হবে।



চিত্র ৫৬: ভূমিকম্পের সময়ে কী করণীয় তার নমুনা

- আসবাবপত্র না পেলে ঘরের ভেতরের দিকের দেয়ালের নীচে বসে আশ্রয় নেয়া যেতে পারে। বাইরের দিকের দেয়াল বিপদজনক।
- জানালার কাঁচ, আয়না, আলমারি, দেয়ালে ঝুলানো বস্তু থেকে দূরে থাকতে হবে।
- বহুতল ভবনের উপরের দিকে অবস্থান করলে ঘরের ভেতরে থাকাই ভালো। কারণ, নিরাপদ স্থানে পৌঁছানোর পূর্বেই ভূমিকম্পের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। ভূকম্পন থেমে গেলে বেরিয়ে আসতে হবে।
- নিচে নামতে চাইলে কোনভাবেই লিফট ব্যবহার করা যাবেনা। সিঁড়ি দিয়ে হেঁটে নামতে হবে।
- বিছানায় শোওয়া অবস্থায় থাকলে বেশি দূরে না গিয়ে বিছানার নিচেই আশ্রয় নিতে হবে।

ঘরের বাইরে থাকলে করণীয়

- খোলা জায়গা খুঁজে আশ্রয় নিতে হবে।
- লাইট পোস্ট, বিল্ডিং/দালান, গাছ অথবা বৈদ্যুতিক খুঁটির নিচে দাঁড়ানো যাবে না।
- রাস্তায় ছোটাছুটি করা যাবে না। কারণ, মাথার উপর কাঁচের টুকরা, বৈদ্যুতিক খুঁটি অথবা বৈদ্যুতিক তার ছিঁড়ে পড়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

চলমান গাড়িতে থাকলে করণীয়

- ❑ খোলা জায়গায় গাড়ি থামিয়ে গাড়ির ভেতরেই আশ্রয় নিতে হবে।
- ❑ কখনোই ব্রিজ কিংবা ফ্লাইওভারে থামা যাবে না।
- ❑ ভূমিকম্প না থামা পর্যন্ত গাড়ির ভেতরেই অপেক্ষা করতে হবে।

ভূমিকম্পের পরে করণীয়

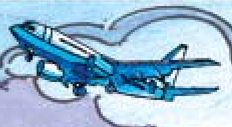
- ❑ ভূমিকম্প শেষ হলেও আরও একটি/দুটি মৃদু কম্পনের জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে।
- ❑ যথাসম্ভব শান্ত থাকতে হবে। কম্পন থেমে গেলেও জিনিসপত্র পড়ে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে, তারপর বের হতে হবে।
- ❑ নিজে আহত কিনা পরীক্ষা করতে হবে এবং অপরকে সাহায্য করতে হবে।
- ❑ গ্যাসের সামান্যতম গন্ধ পেলে জানালা খুলে বের হয়ে যেতে হবে এবং দ্রুত মেরামতের ব্যবস্থা করতে হবে।
- ❑ কোথাও বৈদ্যুতিক স্ফুলিঙ্গ চোখে পড়লে মেইন সুইজ বন্ধ করে দিতে হবে।
- ❑ ক্ষতিগ্রস্থ বিল্ডিং/দালান থেকে দূরে থাকতে হবে।

ধ্বংসস্তুপে আটকে পড়লে করণীয়

- ❑ আগুন জ্বালানো যাবে না। গ্যাসের সংযোগে ছিদ্র থাকলে দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে।
- ❑ হাত অথবা রুমাল দিয়ে নাক মুখ ঢেকে নিতে হবে।
- ❑ ধীরে নড়াচড়া করতে হবে এবং উদ্ধারের অপেক্ষায় থাকতে হবে।
- ❑ উদ্ধার কাজের সময় নিজের অস্তিত্ব জানান দিতে পাইপ অথবা দেয়ালে আস্তে আস্তে টোকা দিয়ে শব্দ করা যেতে পারে। চিৎকার না করাই শ্রেয়, কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে ধূলা নিঃশ্বাসের সাথে ঢুকে যেতে পারে।
- ❑ কিন্তু যারা নিয়ম বহির্ভূতভাবে/অবৈধভাবে কোরিয়াতে আছেন তাদের চিকিৎসা সম্পূর্ণ নিজস্ব ব্যয়ে করতে হয়।

অনেক দেশে এখন বিদেশি শ্রমিকদের সাহায্যে বেশ কিছু মানবিক সংগঠন বিনামূল্যে চিকিৎসার ব্যবস্থা করে থাকে এবং গুরুতর অসুস্থ হলে হাসপাতালের খরচের ব্যাপারে বিভিন্ন প্রকার সাহায্য সহযোগিতা করে।

বিভিন্ন দেশে যেকোন দুর্ঘটনাকালীন জরুরি সাহায্যের জন্য কোন নির্দিষ্ট নম্বরে কল করলে স্বল্প সময়ের (সর্বোচ্চ ৭ মিনিট) মধ্যে পুলিশ, এ্যাম্বুলেন্স অথবা আগুন নিয়ন্ত্রণের সাহায্য চলে আসবে। যেমন, কাতার ও ওমানে ৯৯৯ এ কল করলে এধরনের সাহায্য আসে। শ্রমিকের উচিত সেই নম্বরগুলো জেনে নেয়া।



অধ্যায়: ১৫
অভিবাসী শ্রমিকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

❑ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ব্যস্থাপনা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

সময়: ৪৫ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
সুস্বাস্থ্য, মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা	বোর্ড মার্কার	৫ মিনিট
মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি: গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (home sickness) ও হতাশা/বিষণ্নতা এবং ঝুঁকি পরিত্রাণের উপায়	দলীয় কাজ	পোষ্টার পেপার মার্কার পোষ্টার ষ্ট্যান্ড	২৫ মিনিট
শারীরিক স্বাস্থ্যের বিভিন্ন দিক: কোন কোন রোগ বেশি হয়, যৌন সংক্রমিত রোগ (নারীদের জন্য: প্রজনন স্বাস্থ্য) ও শারীরিক সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণের উপায়	অভিজ্ঞতা বিনিময় প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন সুস্বাস্থ্য বলতে তারা কে কী বোঝেন। একে একে উত্তর গুলো শুনুন। সবার উত্তর মিলিয়ে এবং তথ্যপত্র অনুসারে সুস্বাস্থ্যের সংজ্ঞা বলুন। এবার প্রশ্ন করুন মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য বলতে তারা কে কী বোঝে। উত্তরগুলো শুনুন এবং মানসিক স্বাস্থ্য অর্থাৎ গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (home sickness) ও হতাশা/বিষণ্নতা সম্পর্কে সংক্ষেপে ব্যাখ্যা দিন।

❑ অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করুন। দুটি দলকে গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায়, অন্য দুটি দলকে হতাশা/বিষণ্নতা থেকে পরিত্রাণের উপায় পোষ্টার পেপারে লিখতে বলুন। লেখা শেষ হলে প্রত্যেক দল থেকে যে কোন একজনকে উপস্থাপন করতে বলুন। দলীয় উপস্থাপন শেষ হলে গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (home sickness) ও হতাশা/বিষণ্নতা ও ঝুঁকি পরিত্রাণের উপায় মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন তাদের মধ্যে যদি কোন ফিরে আসা অভিবাসী থাকে তবে তিনি এবং অন্যান্য অভিবাসীগণ কী কী রোগে ভুগতেন। যে কোন একজনের অভিজ্ঞতা শুনুন এবং তথ্যপত্র অনুসারে মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে অভিবাসী শ্রমিকগণের শারীরিক স্বাস্থ্য প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: প্রশিক্ষণের আগেই অংশগ্রহণকারীদের বলা হয়েছে বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিকের অধিকাংশই ঝুঁকিপূর্ণ কাজের সাথে সম্পৃক্ত যা 'থ্রি ডি চাকরি' (ঝুঁকিপূর্ণ, নোংরা ও জটিল) নামে পরিচিত। স্বাভাবিকভাবে তাই এধরনের কাজে শ্রমিকের স্বাস্থ্যঝুঁকি অনেক বেশি। শ্রমিকের উচিত নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি যথেষ্ট যত্নবান হওয়া ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা। সুস্বাস্থ্য কাজের প্রতি উৎসাহ বৃদ্ধি করবে এবং অভিবাসনের মূল লক্ষ্য অর্জনে শ্রমিক সক্ষম হবে।

১৫.১ সুস্বাস্থ্য কী

স্বাস্থ্য বলতে একসাথে শারীরিক ও মানসিক উভয়কেই বুঝায়। উভয়ই একে অন্যের সাথে পারস্পরিকভাবে জড়িত। আর সুস্বাস্থ্য বলতে শারীরিক ও মানসিক উভয় স্বাস্থ্যের সুরক্ষাকে বুঝায়। উভয় স্বাস্থ্যের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে না পারলে প্রবাসে অভিবাসী শ্রমিকের কর্মজীবন ব্যাহত হবে এবং অভিবাসনের লক্ষ্য অর্জিত হবে না।

অভিবাসী শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য

প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী শ্রমিক সাধারণত গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (home sickness) ও হতাশা/বিষণ্নতা এ দুই ধরনের মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হন। নিম্নে এ নিয়ে আলোচনা করা হলো।

ক) **গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (Home sickness):** শ্রমিক প্রবাসে যাবার পর পরই নিজ পরিবার, বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচন্ড অস্থিরতায় ভোগেন। এ সময়ে তাদের কিছু ভালো লাগেনা ও দেশে ফিরে আসার ইচ্ছা হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিক্নেস (home sickness) বলে। মনে রাখতে হবে প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিক্নেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অতিবাহিত হবার পর এটি ঠিক হয়ে যায়। তবে এ সমস্যা দ্বারা বেশি মাত্রায় প্রভাবিত না হয়ে এ থেকে পরিত্রাণের চেষ্টা করতে হবে।

হোমসিক্নেস/গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায় গুলো হলো:

- বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিজেকে নতুন পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেয়া এবং ভালো কাজের মাধ্যমে নিয়োগকর্তার কাছ থেকে সুনাম অর্জন করা-এরূপ প্রতিজ্ঞা নিয়ে অভিবাসী শ্রমিককে নতুন কর্মক্ষেত্রে জীবন শুরু করতে হবে। এ ধরনের লক্ষ্য বিদেশে কর্মীর কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- শ্রমিক নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে পারলে বাড়ির জন্য মন খারাপ কম হবে। ব্যক্তিগত ও কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখলে সময় কেটে যাবে এবং দেশের কথা কম মনে পড়বে।
- শারীরিক ব্যায়াম আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধু-স্বজনদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ভালো, তবে অতিমাত্রায় যোগাযোগ কর্মীকে বিষন্নতার দিকে ঠেলে দিতে পারে।
- সন্তান বা পরিবারের আপনজনের ছবি সাথে রাখা ভাল। অবসর সময়ে তাদের ছবি দেখলে মন ভালো হয় এবং কাজে উৎসাহ বাড়ে।
- গৃহকর্তার মনোভাব বুঝে, তার অনুমতি সাপেক্ষে সাথে নেয়া মোবাইল ফোন সেটটি চালু করা যাবে এবং তা নিজ খরচে করা উচিত।
- চিঠি লেখার মাধ্যমেও পরিবার ও বন্ধ স্বজনদের সাথে যোগাযোগ রাখা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে চিঠি পাঠানোর ঠিকানা জেনে যেতে হবে ও গৃহকর্তার বা ঐ পরিবারের সদস্য বা কর্মচারীর মাধ্যমে অথবা সুযোগ থাকলে নিজেই চিঠি পোস্ট করা যেতে পারে।
- কর্মস্থলে সহকর্মী এবং নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। বিদেশে অবস্থিত অন্যান্য স্বদেশী কর্মীদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রক্ষা করতে হবে।
- একাকীত্ব এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে।
- সম্ভব হলে দেশি পত্রিকা পড়া ভাল (ইন্টারনেটে অনেক বাংলা পত্রিকা পাওয়া যায়)।
- টিভিতে এখন বাংলাদেশের বিভিন্ন চ্যানেল দেখা যায়। অবসর সময়ে বাংলাদেশের চ্যানেলগুলো দেখলেও মন ভালো থাকে।

খ) **হতাশা/বিষণ্নতা:** হতাশা/বিষণ্নতা এক ধরনের অসুস্থতা যা ক্রমাগত বৃদ্ধি পেয়ে মারাত্মক মানসিক অসুস্থতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। হতাশাগ্রস্থ ব্যক্তি দীর্ঘদিন মনঃকষ্টে ভোগে এবং সামাজিক, ব্যক্তিগত ও প্রাত্যহিক কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলে এবং বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে জড়িয়ে পড়তে পারে। ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে অনিরাপদ যৌন সম্পর্কে অন্তর্ভূক্তি ও মদাকাসক্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। হতাশা একজন ব্যক্তির অনুভূতি, চিন্তাভাবনা এবং আচরণে পরিবর্তন আনে।

চিত্র ৫৭: বিষণ্নতার নমুনা

এই ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে, যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং তার পরামর্শ মোতাবেক ঔষধ/চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। নতুবা এর জন্য শ্রমিকের স্বাস্থ্যগত স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে; পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারে; তার জেল/অন্যান্য শাস্তি হতে পারে; চাকরি ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে; কিংবা ব্যর্থ অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে আসতে হতে পারে। এমনকি মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধির কারণে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

হতাশা/বিষণ্নতা থেকে পরিত্রাণের উপায়গুলো হলো:

- ❑ সুন্দর ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে হবে এবং নিয়মিত পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে।
- ❑ একাকীত্ব এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে।
- ❑ সুস্থ বিনোদনে অংশ নিতে হবে এবং সম্ভব হলে ছুটিতে বেড়াতে যেতে হবে।
- ❑ নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যান্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে ও সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।
- ❑ ধর্ম অনুশীলন করতে হবে।
- ❑ মাদকদ্রব্য পরিহার করতে হবে। তবে আসক্ত হয়ে পড়লে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

অভিবাসী শ্রমিকের শারীরিক স্বাস্থ্য

শারীরিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য একজন অভিবাসী শ্রমিককে কয়েকটি বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন, এগুলো হলো: প্রবাস জীবনে সাধারণত যে অসুখগুলো হয় সে সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; যৌন সংক্রমিত রোগ সম্পর্কে জ্ঞান ও সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা; নারী অভিবাসী শ্রমিকের ক্ষেত্রে তার প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা; পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা থাকা এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য সচেতনতা অর্জন করা।

অভিবাসী শ্রমিকগণ যে সকল রোগে বেশি আক্রান্ত হন

জন্ডিস ও হেপাটাইটিস: হেপাটাইটিস একটি ভাইরাসজনিত রোগ, যার লক্ষণ হিসাবে জন্ডিস দেখা দেয়। কোন কোন হেপাটাইটিস জীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায়। অপরিষ্কার ও জীবাণুযুক্ত পানি ও খাবার গ্রহণ এই রোগের মূল কারণ। এছাড়া অনিরাপদ যৌনমিলন ও রক্তের মাধ্যমেও হেপাটাইটিস জীবণু ছড়ায়। বিউটি পার্লারে বা সেলুনে হেপাটাইটিস আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত যন্ত্রপাতির ব্যবহারের ফলেও এ অসুখ হয়। রক্ত পরীক্ষা করে জন্ডিস ধরা পড়লে তার চিকিৎসা রয়েছে। চিকিৎসার পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি গ্রহণ ও বিশ্রাম প্রয়োজন হয়। সময়মত সঠিক চিকিৎসা ও পরামর্শ না নিলে এই রোগের ফলে লিভার নষ্ট হয়ে মৃত্যুও হতে পারে। হেপাটাইটিস প্রতিরোধের জন্য ভ্যাকসিন রয়েছে। যেকোনো ভাল চিকিৎসা কেন্দ্র থেকে নির্দিষ্ট ফি এর মাধ্যমে এই ‘ভ্যাকসিন’ নেয়া যায়।

ডায়রিয়া: এটি একটি পানিবাহিত রোগ। অপরিষ্কার ও তৈলাক্ত খাবার যেমন, বাসি পচা বা গুরুপাক খাবার, দূষিত বা নোনা পানি থেকে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয় মানুষ। অভিবাসনের প্রথম দিকে অভিবাসীরা নতুন দেশের নতুন খাবারে অনভ্যস্ততার কারণেও ডায়রিয়ার শিকার হতে পারেন। ডায়রিয়ার কারণে শরীর পানিশূন্য হয়ে যায়। অতিরিক্ত পানিশূন্যতা অনেক সময় মানুষের মত্যুও ডেকে আনে। ডায়রিয়া হলে পানি জাতীয় নরম খাবার খেতে হবে। সেই সাথে খাবার স্যালাইনও খেতে হবে। প্রয়োজনে চিকিৎসকের সাহায্য নিতে হবে।

টিবি বা যক্ষ্মা: এটি একটি মারাত্মক বায়ুবাহিত ছোঁয়াচে রোগ। অস্বাস্থ্যকর বাসস্থান ও কাজের পরিবেশ, ধূলাবালি, ধোঁয়া (যেমন: গাড়ি বা সিগারেট), ছোট বস্তুকণা (যেমন: সিমেন্টের গুড়া, আটা ইত্যাদি), আক্রান্ত ব্যক্তির থুথু, কফ বাতাসে ছড়িয়ে যক্ষার প্রকোপ বড়ায়। মধ্যপ্রাচ্যে অনেকের টিবি হয়। বর্তমানে টিবি রোগের উন্নতমানের চিকিৎসা আবিষ্কৃত হয়েছে। তাই টিবি হলে ভয় না পেয়ে খুব দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। এ সময়ে ধূলাবালি ও ধোঁয়া থেকে মুক্ত থাকা, ধূমপান না করা এবং সুষম খাবার খাওয়া উচিত। টিবি রোগীর ব্যবহৃত কাপড়, থালা বাটি অন্য কারও ব্যবহার করা উচিত নয়।

চর্মরোগ: বসবাসের স্থানটি পরিষ্কার, স্বাস্থ্যসম্মত ও পর্যাপ্ত আলো বাতাস সম্পন্ন হওয়া জরুরি। অস্বাস্থ্যকর বাসস্থান ও কাজের পরিবেশ, অল্প জায়গায় বেশি মানুষ গাদাগাদি করে বসবাস, অপর্যাপ্ত বিছানা ও অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে প্রবাসী কর্মীদের মধ্যে চর্মরোগ ও অন্যান্য কিছু সংক্রামক রোগ দেখা দিতে পারে। বাতাস চলাচলের অভাব, পর্যাপ্ত স্বাস্থসম্মত টয়লেট ও গোসলখানার অভাব চর্মরোগ ও অন্যান্য ছোঁয়াচে রোগকে আরো বাড়ায়। বাসস্থানগত সমস্যার কারণে অনিদ্রা, মাথাব্যথা, হাড়ের ব্যথা, বাতের ব্যথা ইত্যাদি হতে পারে।

কিডনী রোগ: কিডনী রোগ হওয়ার কারণ হচ্ছে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান না করা, প্রস্রাবের বেগ হলে তা চেপে রাখা এবং অপরিচ্ছন্ন থাকা। এ রোগ প্রতিরোধ করা যাবে পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি পান করে এবং অযথা প্রস্রাব আটকিয়ে না রেখে।

যৌন সংক্রমিত রোগ: যৌনমিলনের মাধ্যমে যে রোগের সংক্রমণ বা বিস্তার ঘটে তাকে যৌন সংক্রমিত রোগ বা যৌনবাহিত সংক্রমণ বলে। পরিবার পরিজন থেকে দূরে প্রবাসে শৃঙ্খলাবিহীন জীবন যাপন এবং নানা কুসংসর্গ মানুষকে ঝুঁকিপূর্ণ যৌনমিলনে প্রলুব্ধ করতে পারে।

যৌন সংক্রমিত রোগের একটি মাত্র লক্ষণ থাকতে পারে, আবার একই সাথে একাধিক লক্ষণও থাকতে পারে। আবার অনেক ক্ষেত্রে কোন লক্ষণ নাও থাকতে পারে। যৌন সংক্রমিত রোগ বা যৌন সংক্রমণের সাধারণ লক্ষণগুলো

হলো যৌনাঙ্গ বা এর আশেপাশে ঘা হওয়া, প্রস্রাবের সময় ব্যথা ও জ্বালা করা, প্রস্রাবের রাস্তায় পুঁজ বের হওয়া বা যোনিপথে অতিরিক্ত স্রাব হওয়া, তলপেটে ব্যথা, যৌনাঙ্গে বা আশেপাশে ফুসকুড়ি বা আঁচিল ইত্যাদি। যৌন সংক্রমিত রোগ অবশ্যই যৌনমিলনের মাধ্যমে ছড়ায়, কিন্তু এদের মধ্যে কিছু রোগ আবার অন্য মাধ্যমেও ছড়াতে পারে। যেমন: হেপাটাইটিস, এইচআইভি এগুলো রক্তের মাধ্যমে এবং আক্রান্ত মা থেকে সন্তানের মধ্যেও ছড়ায়।

প্রবাসে বা দেশে স্বামী বা স্ত্রীর ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ফলে যৌন সংক্রমিত রোগে স্ত্রী বা স্বামীও আক্রান্ত হতে পারে। এতে নারীদের প্রজনন স্বাস্থ্যের উপর এর প্রভাব পড়ে। অধিকাংশ যৌন সংক্রমিত রোগেরই চিকিৎসা রয়েছে, আবার সবধরনের যৌনসংক্রমিত রোগই প্রতিরোধ করা সম্ভব। তাই এই রোগে আক্রান্ত হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে ও ওষুধের কোর্স সম্পূর্ণ শেষ করতে হবে। এই রোগে আক্রান্ত হলে কর্মীর কর্মক্ষমতা কমে যায়। এমনকি চাকরিচ্যুত হয়ে দেশে ফেরত চলে আসতে হতে পারে। এর চিকিৎসাও ব্যয়বহুল। উল্লেখযোগ্য কয়েকটি যৌন সংক্রমিত রোগসমূহ:

সিপিলিস: এটি একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত যৌন সংক্রমিত রোগ। এই রোগের প্রধান লক্ষণ হচ্ছে যৌনাঙ্গে বা এর আশেপাশে ব্যথামুক্ত ক্ষত ও শরীরে গ্রন্থি ফুলে যাওয়া। এটি দ্রুত সংক্রমিত রোগ। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে ও নিরাপদ যৌন আচরণ করতে হবে।

গনোরিয়া: এটি একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত যৌন সংক্রমিত রোগ। এই রোগে আক্রান্ত হলে যৌনাঙ্গ থেকে পুঁজ বা পুঁজের মত স্রাব যায়, প্রস্রাবের সময় জ্বালা পোড়া ও ব্যথা হয়। এমন লক্ষণ দেখা দিলে দ্রুত যৌন সংক্রমিত রোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে।

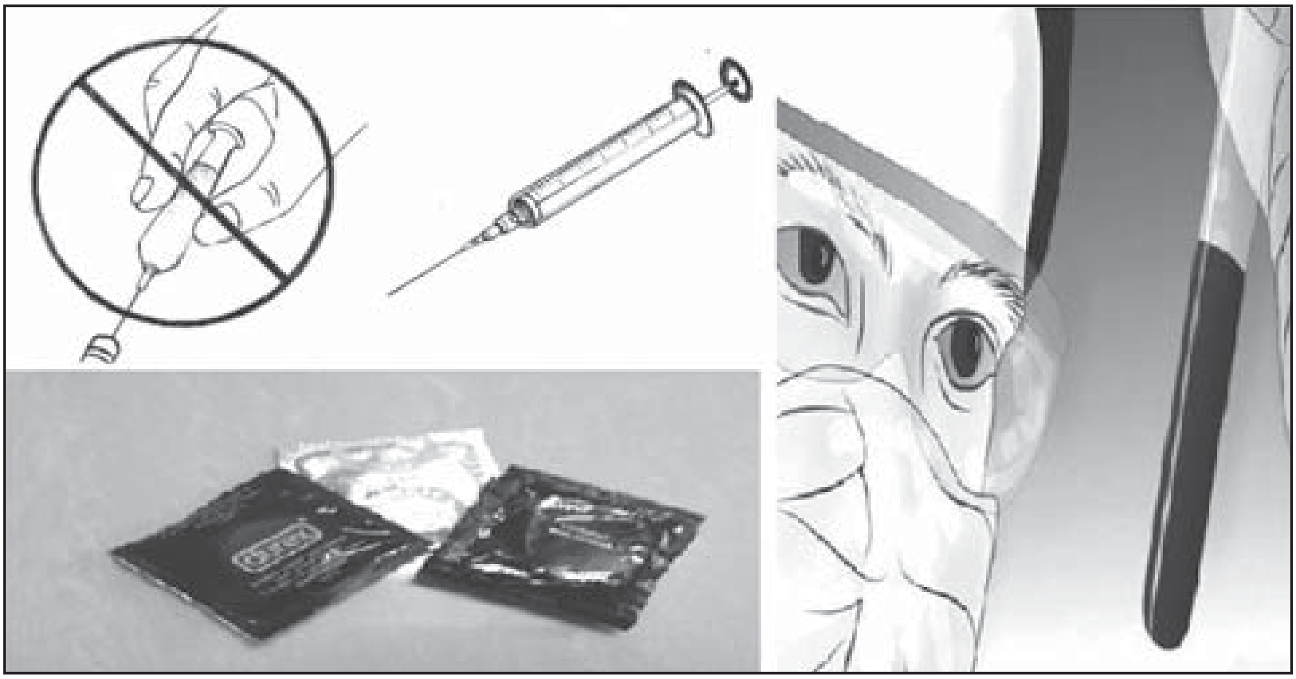
হেপাটাইটিস বি ও সি: হেপাটাইটিস বি ও সি ভাইরাসজনিত যৌনবাহিত রোগ। রক্ত, বীর্য ও যৌনরস এর মাধ্যমে একদেহ থেকে অন্য দেহে সংক্রমিত হয়। বাইরে থেকে লক্ষণ খুব কমই বোঝা যায় কিংবা যৌনাঙ্গে কোন লক্ষণ বা উপসর্গ দেখা যায় না বরং লিভারে আক্রমণ করে এই রোগ। দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ এই রোগের হাত থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করে।

এইচআইভি ও এইডস্: এইচআইভি একটি ভাইরাসজনিত যৌনরোগ, যা শরীরে প্রবেশ করে স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ধ্বংস করে দেয়। এর ফলে একপর্যায়ে সহজেই শরীরে বিভিন্ন রোগ জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে। তা থেকে রোগী নিজেকে রক্ষা করতে ব্যর্থ হয়। এইডস্ এইচআইভি আক্রান্তদের শেষ অবস্থা। রক্ত, বীর্য এবং মা থেকে শিশু দেহে এ ভাইরাস ছড়াতে পারে। এইচআইভি শরীরে প্রবেশের পরে সাধারণত কোন প্রকার লক্ষণ দেখা যায় না। এই রোগ হলে সাধারণত: শরীরে ওজন ক্রমান্বয়ে কমতে থাকে, এক মাসের অধিক সময় ধরে ডায়রিয়া চলতে থাকে, দীর্ঘমেয়াদি জ্বর ও কাশি থাকে, গলা/বগলের নিচে গ্রন্থিসমূহে ফুলে যায় ও ব্যথা করে, মুখের ভিতর সাদা সাদা দাগ হয় ও চামড়ায় বিবর্ণ ছাপ হয়।

চিকিৎসা: বর্তমান সময় পর্যন্ত এইচআইভি এবং এইডসের কোন প্রতিষেধক/প্রতিরোধক ওষুধ আবিষ্কার হয়নি। এইচআইভি আক্রান্ত হলে তা এইডসে পরিণত হয় এবং শেষ পর্যন্ত আক্রান্ত ব্যক্তির মৃত্যু অবধারিত। কিছু নিয়ম মেনে চলে এবং নিয়মিত ওষুধ সেবন করে দীর্ঘদিন (১৫ থেকে ২০ বছর বা আরো বেশি) সুস্থভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব। (পরিশিষ্ট ৪: যৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি সম্পর্কিত সেবা ও তথ্যকেন্দ্রের তালিকা সংযুক্ত)

যেভাবে এইচআইভি প্রতিরোধ করা যায়

রক্তের ক্ষেত্রে	• রক্ত নেয়ার আগে রক্তের এইচআইভি পরীক্ষা করে নেয়া। • এমন কারো রক্ত নেয়া যাবে না, যে জানা মতে ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণে 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 করা। • সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সহায়তা নেয়া।



চিত্র ৫৮: এইচআইভি প্রতিরোধ করার আনুসাঙ্গিক চিত্র

নারী অভিবাসী শ্রমিকের প্রজনন স্বাস্থ্য

অভিবাসী নারী কর্মীদের প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে। প্রবাসে তাদের চলাচলের স্বাধীনতা, যোগাযোগের সক্ষমতা, অন্যায়ের প্রতিবাদ ও প্রতিরোধের শক্তি পুরুষদের তুলনায় কম। ফলে যৌন হয়রানি ও যৌন নিপীড়নের ঝুঁকি তাদের বেশি। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অবৈধ যৌনমিলন ও গর্ভধারণ বেআইনী। এক্ষেত্রে তারা ঝুঁকিপূর্ণ গর্ভপাত করাতে বাধ্য হয়, যা তাদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও যৌন স্বাস্থ্যঝুঁকি বৃদ্ধি করে। ধরা পড়লে এর জন্য তাকে দেশে ফেরত পাঠিয়ে দেয়া হতে পারে, এমনকি ক্ষেত্র বিশেষে মৃত্যুদন্ডও হতে পারে।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়া উচিত। ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্য সচেতন হয়ে দেহের বিভিন্ন অংশের যত্ন নেয়া প্রয়োজন। যেমন:

চুল: চুল দেহের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে ২/৩ বার সাবান অথবা শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে। শ্যাম্পুর পর চুল ভালোভাবে ধুতে হবে এবং শুকিয়ে নিতে হবে। নরম ব্রাশ ব্যবহার করা দরকার। নিয়মিত চুলের ব্রাশ এবং চিরুনি পরিষ্কার রাখতে হবে।

ত্বক: ত্বকের সুরক্ষার জন্য সাবান এবং লোশন প্রয়োজন। ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্য বেশি করে পানি খাওয়া প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়শ্চারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে। নিজেকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখতে হলে দেহের প্রতিটি অঙ্গ ভালোভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে। অস্বাস্থ্যকর অবস্থার কারণে দেহের গোপন জায়গায় প্রদাহ ও ক্ষতের সৃষ্টি হয় এবং এর ফলে ত্বকের মারাত্মক অসুখ হয়। ত্বক ধোয়ার পর শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা সুতির কাপড় দিয়ে ত্বক মুছতে হবে। অন্যের ব্যবহার করা সাবান এবং তোয়ালে এড়িয়ে চলা দরকার। প্রত্যেকদিন পরিধেয় এবং অন্তর্বাস পরিষ্কার করা এবং পরিবর্তন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

দাঁত: দাঁত ব্রাশ করা দাঁতের সুরক্ষার জন্য খুবই জরুরি। দিনে দু'বার দাঁত ব্রাশ করা এবং খাবারের পর ভালো করে পানি দিয়ে কুলি করা উচিত। বিছানায় যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করা আবশ্যক। ব্রাশের মাধ্যমে দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাদ্যকণা বের করতে হবে। এতে করে দাঁতের ও মাঁড়ির রোগ থেকে সুরক্ষা পাওয়া যাবে। দাঁত সঠিকভাবে পরিষ্কার না হলে মুখে দুর্গন্ধ হয় এবং এর ফলে আত্মবিশ্বাস কমে যেতে পারে। ভালো কোন টুথপেস্ট দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা উচিত।

হাত: নখ পরিস্কার রাখা জরুরী এবং নখ সবসময় ছোট করে কাটা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যেন নখে কোন অবস্থাতেই ময়লা না জমে।

পা: নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর শুকনা করে পা মুছে ফেলতে হবে। ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য পায়ের যত্নে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

মাসিক: ঋতুকালীন সময়ে অবশ্যই স্যানিটারী প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার উপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে। মাসিক সংক্রান্ত কোন জটিলতা দেখা দিলে দেরি না করে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য বিষয়ক সচেতনতা

অভিবাসী কর্মীদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা প্রয়োজন। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করলে প্রাথমিক অবস্থাতেই রোগ ধরা পড়ে এবং চিকিৎসা শুরু করা যায়। ফলে, একজন কর্মী দীর্ঘদিন কর্মক্ষম থাকতে পারে এবং কর্তব্য পালনে দক্ষ হয়ে উঠে। পরবর্তীতে সে সুস্বাস্থ্য নিয়ে নিরাপদে দেশে ফিরে আসতে পারে।

তাছাড়া দীর্ঘদিনের অসুস্থতায় চিকিৎসা না করলে তা আরো জটিল আকার ধারণ করে যা পরবর্তীতে স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক হুমকির সৃষ্টি করে। যেসব কর্মী হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত তাদের যাত্রার পূর্বেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে প্রেসক্রিপশন সাথে নিয়ে যাওয়া উচিত। বিদেশে প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ কেনা যায় না। প্রতিদিন যে সব ওষুধ নিয়মিত খেতে হয়, সেগুলো প্রেসক্রিপশনসহ সাথে নিয়ে যাওয়া যেতে পারে।

অধ্যায়: ১৬
অভিবাসী শ্রমিকদের অধিকারসমূহ

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- আন্তর্জাতিক শ্রম আইনের অধীনে অভিবাসী শ্রমিকের বিশেষ মৌলিক মানবাধিকার বর্ণনা করতে পারবেন ;
- বাংলাদেশে অভিবাসী শ্রমিকের অধিকার বলতে পারবেন;

সময়: ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
আন্তর্জাতিক শ্রম আইনে অভিবাসী শ্রমিকের মৌলিক মানবাধিকার	প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট
বাংলাদেশে অভিবাসী শ্রমিকদের অধিকার	প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- অংশগ্রহণকারীদের প্রথমে আন্তর্জাতিক শ্রম আইন ও অভিবাসী শ্রমিক সম্পর্কে সাধারণ ধারণা দিন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন অধিকার বলতে তারা কে কী বোঝে। একে একে উত্তর গুলো শুনুন এবং অধিকারের সঠিক সংজ্ঞা বলুন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে আন্তর্জাতিক শ্রম আইনে অভিবাসী শ্রমিকের মৌলিক মানবাধিকার, বাংলাদেশে অভিবাসনকারী শ্রমিকদের অধিকার প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অধিবেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: একজন শ্রমিক অর্থনৈতিক ও সামাজিকভাবে উন্নতি লাভের জন্যেই পরিবার পরিজন ছেড়ে অন্য দেশে অভিবাসন করে থাকেন। তথাপি অভিবাসী জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে একজন শ্রমিকের অভিজ্ঞতা সুখকর/ইতিবাচক নাও হতে পারে। পূর্ববর্তী অধ্যায়গুলোর আলোচনার মাধ্যমে বোঝা গিয়েছে যে নিয়োগকর্তা, সহকর্মী, অন্য কোন ব্যক্তি, নিজের অজ্ঞানতা, অসচেতনতা, অবহেলা বা অন্য কোন কারণে একজন শ্রমিক ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারেন কিংবা বিপদে পড়তে পারেন, যা তার মানবাধিকার ক্ষুন্ন করে। একজন শ্রমিক তার অধিকার সম্পর্কে যাতে সচেতন হন এবং অধিকার লঙ্ঘিত হওয়ার পর যথাযথ ব্যবস্থা নিতে সচেষ্ট হন, সেজন্য এ অধ্যায়ে শুধুমাত্র পূর্ববর্তী অধ্যায়ে উল্লিখিত সম্ভাব্য ঝুঁকির সাথে সংগতিপূর্ণ অধিকার নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করা হলো। এখানে শ্রমিকের গন্তব্য দেশে অবস্থানকালে ধীরে ধীরে তার কাজের সাথে সম্পৃক্ত ঐদেশের প্রচলিত স্থানীয় আইন এবং বাংলাদেশী অভিবাসী শ্রমিকের আইন যা তার অধিকার সংরক্ষণে সচেষ্ট হবে সেগুলোর উপর আলোকপাত করা হবে।

বিভিন্ন আন্তর্জাতিক শ্রম আইনের সাথে পরিচিতি

মানুষ হিসাবে প্রত্যেক অভিবাসী শ্রমিকের মানবাধিকার আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত। আর শ্রমিকের অধিকার সমুন্নত ও রক্ষা করার জন্য আন্তর্জাতিক পর্যায়ে অনেক আইন গৃহীত হয়েছে, যা কনভেনশন/চুক্তি নামে পরিচিত। যেমন: জাতিসংঘের সার্বজনীন মানবাধিকার ঘোষণা (১৯৪৮), আইএলও'র কর্মসংস্থানের উদ্দেশ্যে অভিবাসন কনভেশন (সংশোধিত, ১৯৪৯, নং ৯৭), জাতিসংঘের সকল প্রকার বর্ণ-বৈষম্য অবসানের ওপর আন্তর্জাতিক কনভেশন (১৯৬৫), অর্থনৈতিক, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক অধিকার সংক্রান্ত আন্তর্জাতিক সনদ (১৯৬৬), অত্যাচার এবং অন্যান্য নিষ্ঠুর অমানবিক বা মর্যাদা হানিকর ব্যবহার

বা শাস্তির বিরুদ্ধে জাতিসংঘের আন্তর্জাতিক সনদ (১৯৮৪), আইএলও'র অভিবাসী শ্রমিক কনভেনশন (অতিরিক্ত বিধি, ১৯৭৫, নং ১৪৩), জাতিসংঘের সকল অভিবাসী শ্রমিক ও তাদের পরিবারের সদস্যের অধিকার সংরক্ষণ সংক্রান্ত আন্তর্জাতিক কনভেনশন (১৯৯০) প্রভৃতি।

বাংলাদেশের অভিবাসী শ্রমিকগণ সাধারণত যেসকল দেশে অভিবাসন করে থাকেন তাদের অধিকাংশই উল্লিখিত আন্তর্জাতিক চুক্তির/আইনের সদস্য নয়। ফলে যে সকল দেশ এসব চুক্তির সদস্য নয়, তাদের জন্য এসব চুক্তির শর্তগুলো মানা বাধ্যতামূলক নয়। তবে এখানে একথাও মনে রাখা প্রয়োজন যে, শ্রমিকের অধিকার যখন লঙ্ঘিত হয় তখন নিজ দেশ, আন্তর্জাতিক সম্প্রদায় ও মানবাধিকার সংস্থাগুলো অনেক/বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রেই এই সকল আন্তর্জাতিক চুক্তির/আইনের মাধ্যমে শ্রমিকের অধিকার রক্ষায় সচেষ্ট হয়।

অভিবাসী শ্রমিক কে

জাতিসংঘের সকল অভিবাসী শ্রমিক ও তাদের পরিবারের সদস্যের অধিকার সংরক্ষণ সংক্রান্ত আন্তর্জাতিক কনভেনশন ১৯৯০ (International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of their Families, 1990) অনুযায়ী-

> "অভিবাসী শ্রমিক সেই ব্যক্তি, যিনি কোনো একটি দেশে মজুরী বিনিময়ে কাজে (শ্রমে) নিয়োজিত হবার প্রক্রিয়ায় রয়েছেন, নিয়োজিত আছেন কিংবা নিয়োজিত ছিলেন, কিন্তু তিনি সেই দেশের নাগরিক নন"

বিভিন্ন আন্তর্জাতিক শ্রম আইনের অধীনে অভিবাসী শ্রমিকের কিছু বিশেষ মৌলিক মানবাধিকার

অভিবাসী শ্রমিক হিসাবে একজন শ্রমিকের বিভিন্ন আন্তর্জাতিক চুক্তি অনুযায়ী নিম্নোক্ত অধিকারগুলো পাবার অধিকার আছেঃ

- **কাজ ও বাসস্থান সম্পর্কিত তথ্য জানার অধিকার**

  বিদেশে যাওয়ার আগে অভিবাসী শ্রমিকদের বিদেশে তাদের কর্মস্থান ও বসবাসের ব্যবস্থা সম্পর্কে জানার অধিকার আছে। এ সম্পর্কিত তথ্য এমনভাবে দিতে হবে যাতে তাদের বোধগম্য হয়।

- **সহজবোধ্য চাকরির চুক্তিপত্র পাওয়া শ্রমিকের অধিকার**

  চাকরির চুক্তিপত্র এমন ভাষায় হওয়া উচিত যেন শ্রমিকরা সহজে বুঝতে পারে। যদি কোন অভিবাসী শ্রমিক পড়তে/বুঝতে না পারে তবে তাকে চুক্তিপত্রের বক্তব্য বুঝিয়ে বলতে হবে। বিদেশে যাওয়া প্রতিটি পর্যায়ে অভিবাসী শ্রমিকদের সরকারি সংস্থার সাহায্য পাওয়ার অধিকার আছে।

- **শ্রমিকের যথা সময়ে পারিশ্রমিক ও প্রাপ্য অন্যান্য সুবিধা পাওয়ার অধিকার**

  চাকরিকালীন সময়ে সকল অভিবাসী শ্রমিকের প্রাপ্য পারিশ্রমিক পাওয়ার অধিকার আছে। এক্ষেত্রে তাদের বর্ণ, লিঙ্গ বা জাতীয়তার ভিত্তিতে কোন বৈষম্য করা যাবে না। তাদের নিয়মিত বেতন ও অন্যান্য প্রাপ্য সুবিধাসমূহ (বাসস্থান, খাবার) দিতে হবে।

- **জোরপূর্বক শ্রম থেকে নিষ্কৃতি পাবার অধিকার**

  আইএলও'র জোরপূর্বক শ্রম কনভেনশন অনুযায়ী কোন অভিবাসী শ্রমিককে জোরপূর্বক বা হুমকির মুখে কাজ করানো যাবে না। তাদের শারীরিক নির্যাতন করা, তাদের বেতন না দেওয়া, তাদের পাসপোর্ট ও কাগজপত্র ছিনিয়ে নেওয়া যাবে না।

- **বৈষম্য থেকে মুক্তির অধিকার**
  অভিবাসী শ্রমিককে তার বর্ণ, জাতি, জাতীয়তা, লিঙ্গ, সামাজিক পরিচয়ের ভিত্তিতে বৈষম্য করা যাবে না।

- **কাজের সময় বিশ্রাম এবং শারীরিক ও যৌন নির্যাতন থেকে মুক্তির অধিকার**
  অভিবাসী শ্রমিকদের কাজের সময়, বিশ্রাম, ওভার টাইম সম্পর্কে জানার অধিকার আছে। শারীরিক ও যৌন নির্যাতনের হাত থেকে মুক্তি পাবার অধিকার আছে।

- **আইনগত সুবিধা পাওয়া অধিকার**
  অভিবাসী শ্রমিকদের গন্তব্য দেশের আইন অনুযায়ী আইনী সাহায্য পাবার অধিকার আছে।

- **স্বাধীনভাবে চলাফেরার অধিকার**
  অভিবাসী শ্রমিকের আইনগতভাবে গন্তব্যদেশে চলাফেরা করবার অধিকার আছে। তাদের শুধুমাত্র কর্মক্ষেত্রে বন্দী করে রাখা যাবে না। সকলে তার নিজ দেশসহ যে কোনো দেশ ত্যাগ করা এবং নিজ দেশে ফিরে আসার অধিকার রাখে।

- **দেশে টাকা পাঠানোর অধিকার**
  দেশের আইন অনুযায়ী অভিবাসী শ্রমিকদের তাদের পরিবারের কাছে টাকা পাঠানোর ও টাকা জমানোর অধিকার আছে।

- **সভা সমিতি করার অধিকার**
  প্রত্যেকে শান্তিপূর্ণ সভা সমিতি করার অধিকার রাখে। কাউকে একটি সমিতির অধীনে আনতে বাধ্য করা যাবে না।

- **ট্রেড ইউনিয়ন করার অধিকার**
  প্রত্যেকে নিজ স্বার্থকে রক্ষার জন্য ট্রেড ইউনিয়ন গঠন বা এতে যোগদানের অধিকার রাখে। প্রতিটি ব্যক্তি কাজ করে জীবিকা বাছাই করার স্বাধীনতা, কাজ করার সুষ্ঠু পরিবেশ এবং বেকারত্ব থেকে নিজেকে রক্ষা করার অধিকার রাখে। প্রত্যেকে কোনোরূপ বিভেদ ব্যতিত একই কাজে সমমজুরী পাবার অধিকার সংরক্ষণ করে।

- **গৃহকর্মীদের বিশেষ অধিকারসমূহ**
  গৃহকর্ম অনেক দেশের শ্রম আইনের অধীনে অন্তর্ভূক্ত নয়, তাই গৃহকর্মীরা অনেক সময় বিভিন্ন নির্যাতনের শিকার হন। তবে আইএলও'র কনভেনশন অনুযায়ী গৃহকর্মীদের নিম্নলিখিত অধিকার আছে।

  কাজের সময়ঃ গৃহকর্মীদের নূন্যতম কাজের সময়, "স্ট্যান্ড বাই" সময়, ও পরিমিত বিশ্রামের সময় পাওয়ার অধিকার আছে। তাদের সপ্তাহে একদিন ছুটি/বিশ্রাম পাওয়ার অধিকার আছে।

  পারিশ্রমিকঃ গৃহকর্মীদের প্রতি মাসে নিয়মিত পারিশ্রমিক পাওয়ার অধিকার আছে।

  বাসস্থানঃ গৃহকর্মীদের ভালো বাসস্থান ও নিজের প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নিজের কাছে রাখার অধিকার আছে। তাদের শারীরিক ও যৌন হয়রানি থেকে রক্ষা পাওয়ার ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজ না করার অধিকার আছে।

  দেশে ফেরাঃ অভিবাসী গৃহকর্মীদের কাজের কন্ট্রাক্ট শেষ হলে দেশে ফিরে আসার অধিকার আছে।

অভিবাসী শ্রমিকগণ অবশ্যই মনে রাখবেন যে, প্রচলিত স্থানীয় আইনের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে, আইন ও নিয়ম ভঙ্গ না করে এই সকল অধিকার উপভোগ করতে হবে। এজন্য চাকরির চুক্তিপত্র ভালোভাবে বুঝতে হবে। উল্লিখিত অধিকারগুলো সম্পর্কে চাকরিদাতা ও শ্রমিকের মধ্যে চাকরির শুরুতে খোলামেলা আলোচনা শ্রমিকের ও মালিকের অধিকার সংরক্ষণে সহায়ক হবে। তবে মনে রাখতে হবে, শ্রমিক যে দেশে যাচ্ছে সেই দেশ উপরে উল্লিখিত আন্তর্জাতিক চুক্তিগুলো অনুসমর্থন করে কিনা, অভিবাসী শ্রমিককে উল্লিখিত অধিকারগুলো প্রদান করে কিনা, ঐদেশের শ্রমিক আইনে অভিবাসী শ্রমিকের জন্য কোন কোন অধিকার প্রদান করে-এই বিষয়গুলোর উপর সর্বোপরি শ্রমিকের অধিকার নির্ভর করে। মধ্যপ্রাচ্যের অধিকাংশ দেশ উপরে উল্লিখিত অধিকাংশ অধিকার সংরক্ষণ করে না।

যেমন: মধ্যপ্রাচ্যের অনেক দেশই উপরে উল্লিখিত অধিকাংশ অধিকার সংরক্ষণ করে না। মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলো কাফালা ব্যবস্থার অধীনে অভিবাসী শ্রমিক নিয়োগ করে থাকে। কাফালা ব্যবস্থায় অভিবাসী শ্রমিকের অধিকার কাফিল/চাকরিদাতা/ মালিক/নিয়োগকর্তার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে। এজন্য চাকরির চুক্তিপত্র ভালোভাবে বুঝতে হবে। উল্লিখিত অধিকারগুলো সম্পর্কে চাকরিদাতা ও শ্রমিকের মধ্যে চাকরির শুরুতে খোলামেলা আলোচনা শ্রমিকের ও মালিকের অধিকার সংরক্ষণে সহায়ক হবে।

বাংলাদেশে অভিবাসনকারী শ্রমিকের অধিকার

কর্মসংস্থান চুক্তি: রিক্রুটিং এজেন্ট নির্বাচিত কর্মী এবং তার নিয়োগকারীর মধ্যে একটি কর্মসংস্থান চুক্তি সম্পাদন করবে যাতে অভিবাসী কর্মীর বেতন, আবাসন সুবিধা, কাজের মেয়াদ, মৃত্যু বা জখম জনিত কারণে প্রাপ্য ক্ষতিপূরণ, বিদেশে গমন এবং বিদেশ হইতে ফেরত আসার খরচ ইত্যাদির উল্লেখ থাকবে।

বহির্গমন ছাড়পত্র: অভিবাসনের যাবতীয় আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্নকরণ সাপেক্ষে, ব্যুরো, ধারা ১৯ এর অধীনে নিবন্ধিত প্রত্যেক ব্যক্তির পাসপোর্টে নিবন্ধিত নম্বর সম্বলিত সীল এবং উক্ত কর্মীর আঙ্গুলের ছাপ, বায়োমেট্রিক তথ্যসহ অভিবাসন সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় তথ্য সম্বলিত ইলেক্ট্রনিক কার্ডে বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান করবে।

তথ্যের অধিকার: কোন অভিবাসী কর্মীর বিদেশে যাবার পূর্বে অভিবাসন প্রক্রিয়া এবং কর্মসংস্থান চুক্তি বা বিদেশে কাজের পরিবেশ সম্পর্কে অবহিত হবার এবং বিভিন্ন আইনগত অধিকার সম্পর্কে জানার অধিকার থাকবে।

আইনগত সহায়তা: অভিবাসী কর্মী এবং অভিবাসনের নামে প্রতারণার শিকার ব্যক্তিদের যুক্তিসঙ্গত আইনগত সহায়তা পাবার অধিকার থাকবে।

দেশে ফিরে আসার অধিকার: কোন অভিবাসী কর্মীর, বিশেষত বিদেশে আটককৃত কিংবা আটকেপড়া বা বিপদগ্রস্থ কর্মীর দেশে ফিরে আসার এবং বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন বা দূতাবাসের নিকট হতে প্রয়োজনীয় সহায়তা পাবার অধিকার থাকবে।

অধ্যায়ঃ ১৭
অধিকার লঙ্ঘন, প্রতারণা ও প্রতিকার

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- অভিবাসনে প্রতারণার ধরন বলতে পারবেন;
- প্রতারণা থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- দেশে এবং বিদেশে প্রতারিত হলে অভিযোগ গ্রহণকারী প্রতিষ্ঠানে অভিযোগ করার নিয়মাবলী বর্ণনা করতে পারবেন;

সময়ঃ ৩০ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অধিকার লঙ্ঘন ও প্রতারণার ধরন	অভিজ্ঞতা বিনিময়, পাঠচক্র প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট
অভিবাসনে অধিকার লঙ্ঘিত ও প্রতারিত হলে অভিযোগ ও প্রতিকার	প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ করুন প্রতারণা বলতে তারা কে কী বোঝেন। সকলের উত্তর মিলিয়ে প্রতারণা সম্পর্কে সঠিক ধারণা দিন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে অভিবাসনের জন্য বিদেশে গিয়ে বা যাওয়ার পূর্বেই প্রতারিত হয়ে থাকলে সে ঘটনা বলতে বলুন। তথ্যপত্র অনুসারে "কাতারে মৌলিক চাহিদা পূরণ হলো ৩৬ জন অভিবাসীর" কেইস স্টাডিটি অংশগ্রহণকারীদের পড়তে দিন এবং তাৎপর্য ব্যাখ্যা করুন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রতারণার ধরন প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন প্রতারিত হলে সঠিক স্থানে অভিযোগ করে কাঙ্খিত প্রতিকার পেয়েছেন এমন অভিজ্ঞতা কারো আছে কিনা। থাকলে সেই অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে বলুন। অতঃপর অভিযোগ গ্রহণকারী প্রতিষ্ঠানের নাম ও অভিযোগ দায়ের করার নিয়মাবলী মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অধিবেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমিঃ বাংলাদেশী শ্রম অভিবাসীদের এক বিশাল অংশ প্রতিনিয়তই অভিবাসনের বিভিন্ন পর্যায়ে নানা রকম অধিকার লঙ্ঘনের শিকার হন ও প্রতারণার ফাঁদে পড়েন। এদের কেউ কেউ বিদেশে গিয়ে চাকরি না পেয়ে ফেরত আসেন; কেউ কেউ বিদেশে যেতেই পারেন না, দালালের হাতে বিশাল অংকের টাকা বিদেশে যাবার জন্য তুলে দিয়ে ক্ষতিগ্রস্থ হন; আবার কারো কারো ক্ষেত্রে গন্তব্য দেশে অধিকার লঙ্ঘিত হয় বিভিন্নভাবে। এ অবস্থায় কিভাবে, কোথায় গিয়ে প্রতিকার চাইতে হবে, অভিবাসীরা সে সম্পর্কে সঠিকভাবে না জানার কারণে অভিবাসন অনেকাংশেই অনেকের জীবনে বিফলতা বয়ে আনে।

১৭.১ অভিবাসনে অধিকার লঙ্ঘন ও প্রতারণার ধরন

দেশে ও বিদেশে (গন্তব্য দেশে) কিংবা উভয় দেশে অভিবাসী শ্রমিক প্রতারিত হতে পারে ও তার অধিকার লঙ্ঘিত হতে পারে। নিচে বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করা হলোঃ

দেশের অভ্যন্তরে প্রতারণা ও অধিকার লঙ্ঘনের ধরন

সময়ের সাথে সাথে শ্রম অভিবাসন যেমন আকর্ষণীয় হয়ে উঠেছে, তেমনি অভিবাসনকে ঘিরে গড়ে উঠেছে এক ধরনের অসাধু ব্যবসা। বিদেশে চাকরি দেয়ার নাম করে মোটা অংকের টাকা হাতিয়ে নিয়ে পালিয়ে যাবার ঘটনা এখন আর অজানা নয়। অভিবাসনের বিভিন্ন স্তরে যে সকল প্রতারণা হয় তা তালিকাভূক্ত করা হল:

- ❑ বিদেশে পাঠানোর নামে টাকা জমা নেওয়া এবং বিদেশে না পাঠানো।
- ❑ অবৈধ ভিসায় বিদেশে পাঠানোর চেষ্টা। (এসব ক্ষেত্রে অভিবাসীর ভিসা সম্পর্কে কোন ধারণা না থাকার কারণে নিজ দেশের বা অভিবাসনের দেশের এয়ারপোর্ট থেকে ফেরত আসতে হয়।)
- ❑ বিদেশে যাবার পর আবিষ্কার করা যে, যে কাজের জন্য পাঠানো হয়েছে সেরকম কোন কোম্পানী বা কাজ নেই।
- ❑ রিক্রুটিং এজেন্সির কোন সুস্পষ্ট কর্মসংস্থান চুক্তিপত্র প্রদান না করা।

গন্তব্য দেশে অভ্যন্তরে প্রতারণার ও অধিকার লঙ্ঘনের ধরন

গন্তব্য দেশের বিভিন্ন স্তরে যে সকল প্রতারণা হয় তা তালিকাভূক্ত করা হলো:

- ❑ যে বেতনে চাকরি দেয়ার কথা, তার চাইতে কম বা নামমাত্র বেতন বা বিনা বেতনে কাজ করানো, যেখানে অভিবাসী একজন ক্রীতদাসের মত পরিস্থিতিতে কাজ করে।
- ❑ এক ধরনের কাজের কথা বলে অন্য ধরনের কাজে নিয়োজিত করা।
- ❑ চুক্তিতে উল্লিখিত বেতন না পাওয়া।
- ❑ মেয়াদপূর্তির আগেই চাকরিচ্যুত হওয়া।
- ❑ চাকুরীচ্যুত করা কিংবা তার পরিবারকে দেশে ফেরত পাঠানোর হুমকি দেয়া।
- ❑ বেতন ছাড়া অতিরিক্ত কাজ।
- ❑ চুক্তি মোতাবেক খাবার, বাসস্থান, চিকিৎসা, ছুটি বা অন্যান্য সুযোগ সুবিধা না পাওয়া। যেমন: নিম্নমানের বসবাস এবং থাকার ব্যবস্থা।
- ❑ নিয়োগকর্তা ও কর্মস্থলের অন্য সদস্যকর্তৃক অমানবিক বা বৈষম্যমূলক আচরণের শিকার হওয়া।
- ❑ নিয়োগকর্তা ও কর্মস্থলের অন্য সদস্যকর্তৃক শারীরিক/মানসিক/যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়া।
- ❑ কর্মস্থলে আটকে রাখা।
- ❑ অভিবাসী শ্রমিকরা অনেক সময় গন্তব্য দেশের আইন প্রয়োগকারী সংস্থাগুলোর দ্বারা হয়রানি ও গ্রেফতারের শিকার হন। মাঝে মাঝে তারা মিথ্যা স্বীকারোক্তিতে স্বাক্ষর করতে বাধ্য হন।

১৭.২ সম্ভাব্য প্রতিকার/করণীয়

অভিবাসী শ্রমিক যদি উল্লিখিত প্রতারণার শিকার হন বা অধিকার লঙ্ঘিত হয়, তাহলে অবস্থা বুঝে বিভিন্ন ধরনের প্রতিকারের ব্যবস্থা করতে পারেন। যেমন:

- ❑ একজন অভিবাসী কর্মী যে কোনো পর্যায়েই প্রতারিত হতে পারেন। কাজের জন্য বিদেশ যাবার ক্ষেত্রে টাকা প্রদান করে আর্থিক ক্ষতির শিকার হলে; হয়রানির শিকার হলে; টাকা দিয়ে বিদেশ যেতে না পারলে; চুক্তি অনুযায়ী বেতন, ভাতা, থাকা, খাওয়া ও অন্যান্য সুবিধা না পেলে; শারীরিক বা যৌন নির্যাতনের শিকার হলে; একজন ব্যক্তি সংশ্লিষ্ট কাগজপত্রসহ অভিযোগ করতে পারেন। অভিবাসী কর্মী দালাল, আত্মীয় স্বজন এবং রিক্রুটিং এজেন্সি যার মাধ্যমেই প্রতারিত হন না কেন, বিএমইটিতে অভিযোগ দাখিল করতে পারবেন।
- ❑ ওয়ার্ক পারমিট বা আকামা/পরিচয়পত্র গ্রহণের সময় কোন সাদা কাগজে স্বাক্ষর না করা। যদি গ্রেফতার করা হয় এবং কোন দলিলে সই করতে বলা হয়, তাহলে স্বাক্ষর না করা। শ্রমিকের দোভাষী সেবা চাইবার অধিকার আছে। তাই দোভাষীর মাধ্যমে আনীত অভিযোগগুলো জেনে তবেই স্বাক্ষর করা।
- ❑ কার্যক্ষেত্রে কী কী অধিকার ও সুযোগ সুবিধা প্রাপ্য তা জেনে নিতে হবে (সম্ভব হলে যাবার আগেই)।
- ❑ কর্তৃপক্ষ ও কর্মস্থলের অন্যান্য সবার সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখা জরুরি।

- ❑ নিজের কাছে পাসপোর্ট ও প্রয়োজনীয় সকল কাগজের এক কপি ফটোকপি রাখতে হবে।
- ❑ নিয়োগকারী বা গৃহকর্তা বা কর্মস্থলের অন্য সদস্য কর্তৃক শারীরিক, মানসিক বা যৌন হয়রানির শিকার হলে, কৌশলে অথবা দৃঢ় মনোবলের সাথে তা মোকাবেলা করতে হবে।
- ❑ জরুরি অবস্থায় ঐ দেশে যোগাযোগের ফোন নম্বর (যেমন: পুলিশ, ফায়ার সার্ভিস, মানবাধিকার সংস্থা) জেনে নিতে হবে ও কাছে রাখতে হবে।
- ❑ বিপদে পড়লে ঐ দেশে যোগাযোগের ফোন নম্বর (যেমন: দূতাবাস বা কনসুলেট অফিস, বন্ধু বা নিকট আত্মীয়) সংরক্ষণ করতে হবে।
- ❑ যোগাযোগের জন্য পরিচিত ব্যক্তিদের টেলিফোন নম্বর এবং ঠিকানা সংগ্রহে রাখতে হবে যেন প্রয়োজনে আশ্রয়, সাহায্য নেয়া যায়।
- ❑ জরুরি প্রয়োজনে যাতায়াত এবং টেলিফোনের জন্য হাতে নগদ টাকা রাখতে হবে।
- ❑ চাকরির চুক্তি অনুযায়ী বেতন ভাতা ও অন্যান্য সুযোগ সুবিধা না পেলে ঐ দেশে অবস্থিত বাংলাদেশী দূতাবাস অথবা কনসুলেট অফিসের শ্রম উইং বা লেবার এ্যাটাচের সহায়তা নিতে হবে সমঝোতার জন্য।
- ❑ প্রয়োজন হলে দূতাবাস বা কনসুলেট অফিসের মাধ্যমে ঐ দেশের আদালতের সহায়তা নেয়া যাবে।
- ❑ সম্ভব হলে অন্যান্য প্রবাসী কর্মীর সাথে যোগাযোগ বৃদ্ধি করতে হবে। তাদের ফোন নম্বর ও ঠিকানা জেনে নিতে হবে।
- ❑ বাইরে বের হবার বিভিন্ন পথ চিহ্নিত করতে হবে।
- ❑ অন্ধকার ও অপরিচিত জায়গা এড়িয়ে চলতে হবে।
- ❑ নিজের সমস্যা অন্যদের সাথে আলোচনা করা উচিত।
- ❑ লিফটের ভিতরে যে সমস্ত ব্যক্তিকে নিরাপদ মনে না হয় তাদের সাথে লিফট ব্যবহার না করাই উত্তম।
- ❑ বাসের জন্য বাস স্ট্যান্ড চিহ্নিত এলাকায় অপেক্ষা করা উচিত।
- ❑ নিকটবর্তী বাজার, মুদি দোকান, টেলিফোন বুথ, ব্যাংক ইত্যাদির অবস্থান জেনে নিতে হবে।
- ❑ নারী অভিবাসী বাড়ির ভেতরে মৌখিক, শারীরিক বা যৌন হয়রানির সম্মুখীন হতে পারেন। এধরনের ঘটনা আঁচ করলে বা ঘটে থাকলে পালিয়ে যাওয়া উচিত নয় অথবা নিজে নিজে অন্য চাকরি গ্রহণ করা উচিত নয়। অধিকাংশ দেশের আইন অনুযায়ী অভিবাসী শ্রমিক তিন বার পর্যন্ত নির্যাতনকারী কাফিল পরিবর্তন করতে পারবেন। এক্ষেত্রে দূতাবাসকে অভিহিত করলে, দূতাবাস শ্রমিককে সহায়তা প্রদান করে থাকে। এই ধরনের অবস্থায় তাই পুলিশের কাছে কিংবা দূতাবাস খুঁজে বের করা উচিত। ডাক্তারি প্রমাণ নিশ্চিত করতে শ্রমিককে হাসপাতালে যেতে হবে। আইনী প্রতিকার নিশ্চিত হয়ে তাকে ঘটনার তিন মাসের মধ্যে অভিযোগ করতে হবে। যদি অভিবাসী শ্রমিক পালিয়ে যান, তাহলে অন্য কোথাও কাজের সুযোগ তো পাবেন না, উল্টো শ্রমিকের বিরুদ্ধে আইনী ব্যবস্থা নেয়া হবে এবং জেল হতে পারে।

কেইস স্টাডি

"কাতারে মৌলিক চাহিদা পূরণ হলো ৩৬ জন বাংলাদেশী অভিবাসীর"

কাতারে একটি নির্মাণ প্রতিষ্ঠানে কাজ করতে যান ৩৬ জন বাংলাদেশী কর্মী। তারা যে নির্মাণ প্রতিষ্ঠানে কর্মী হিসেবে যান সে প্রতিষ্ঠানটি ৮ মাস পর শ্রমিকদের মজুরী দেয়া নিয়ে সমস্যা তৈরী করেন। প্রথমে দেরিতে বেতন দিতে শুরু করে, পরে বেতন দেয়া একেবারেই বন্ধ করে দেয়। এমনকি শ্রমিকদের খাবার সরবরাহ করাও বন্ধ করে দেয়। এমতাবস্থায় শ্রমিকদের ঐ প্রতিষ্ঠানে কাজ চালিয়ে যাওয়া কষ্টসাধ্য হয়ে পড়ে। নিরুপায় হয়ে তারা শ্রম অধিদপ্তরের শরণাপন্ন হন এবং কর্মকর্তাদের পরামর্শে আদালতের দ্বারস্থ হন। অবশেষে তারা নিজেদের অনুকূলে রায় পান এবং রায়ে প্রত্যেকে ৪০০ ওএমআর থেকে ১৮০০ ওএমআর পর্যন্ত বিভিন্ন অংকের ক্ষতিপূরণের প্রতিশ্রুতি পান। এছাড়াও কাতার কর্তৃপক্ষের সহায়তায় দীর্ঘদিন পর দেশে ফেরার ছাড়পত্র পান তারা। দেশে ফেরার জন্য প্রয়োজনীয় বৈধ কাগজপত্রের ক্ষেত্রে সার্বিক সহায়তা দিয়েছে বাংলাদেশ দূতাবাস।

১৭.৩ বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন ২০১৩ এবং অভিবাসনে প্রতারণার শাস্তি

২০১৩ সাল পর্যন্ত বাংলাদেশে অভিবাসন বহির্গমন অধ্যাদেশ ১৯৮২ দ্বারা পরিচালিত হয়েছে। ২০১৩ সালের অক্টোবর মাসে বাংলাদেশ সরকার বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন প্রণয়ন করেন। ১৯৯০ এর ইউএন অভিবাসন কনভেনশনকে আমলে নিয়ে বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ ও ন্যায়সঙ্গত অভিবাসন ব্যবস্থা প্রবর্তন এবং সকল অভিবাসী কর্মী ও তাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করবার উদ্দেশ্যে এ আইনটি তৈরী হয়েছে।

এ আইনের সপ্তম অধ্যায়ের ২৭ নং ধারায় অভিবাসী কর্মীর আইনগত সহায়তা পাবার অধিকার সংরক্ষণ করা হয়েছে। এর সবচাইতে বড় দিক হল পুরোনো অধ্যাদেশে মাত্র চারটি বিভাগীয় বিশেষ আদালতে মামলা করার যে নিয়ম ছিল তা এটি পরিবর্তন করে। যদি সরকার নির্দিষ্ট সময়ের মাঝে অভিবাসীর পক্ষে মামলা করতে ব্যর্থ হয় তবে অভিবাসী শ্রমিককে যে কোন কোর্টে, সিভিল বা ক্রিমিনাল কোর্টে মামলা দায়ের করার অধিকার এই আইন প্রদান করে (ধারা ৩৮)। এ আইনের অধীনে কোন অপরাধের জন্য ফৌজদারী মামলা দায়েরের অধিকারকে ক্ষুন্ন না করে কোন অভিবাসী এই আইনের কোন বিধান বা কর্মসংস্থান চুক্তি লঙ্ঘনের কারণে ক্ষতিগ্রস্থ হলে দেওয়ানী মামলা দায়ের করতে পারবে (ধারা ২৮)। এই আইনের ধারা ২৯ (১) এ বলা হয়েছে যে, যদি কোন অভিবাসী কর্মী বিদেশে আটকা পড়েন বা বিপদগ্রস্থ হন তবে দেশে ফিরে আসবার ক্ষেত্রে বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন বা দূতাবাসের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় সহায়তা পাবার অধিকার আছে।

আইনের অষ্টম অধ্যায়ে অপরাধ, দণ্ড ও বিচারের কথা বলা আছে। এ আইন (ধারা ৩১) অনুযায়ী, কোন ব্যক্তি বা রিক্রুটিং এজেন্ট কোন ব্যক্তিকে(.?..)

- ❑ এই আইন অমান্য করে কাউকে বিদেশে নিলে বা নেবার চেষ্টা করলে,
- ❑ বৈদেশিক কর্মসংস্থানের মিথ্যা আশ্বাস দিয়ে কোন অর্থ বা মূল্যবান দ্রব্য গ্রহণ করলে বা চেষ্টা করলে,
- ❑ কোন অভিবাসী কর্মীর পাসপোর্ট, ভিসা বা অভিবাসন সংক্রান্ত কাগজপত্র বৈধকরণ ছাড়া আটকে রাখলে,
- ❑ প্রতারণামূলকভাবে বেশী বেতন ভাতা ও সুযোগ সুবিধার মিথ্যা আশ্বাস প্রদান করে কোন ব্যক্তিকে অভিবাসন করালে বা
- ❑ অভিবাসনের জন্য চুক্তিবদ্ধ হতে প্রলুব্ধ করলে বা অন্য কোনভাবে প্রতারণা করলে তা অপরাধ বলে গণ্য হবে। এর জন্য অপরাধী অনধিক ৫ বছর কারাদন্ড এবং অন্যূন ১ লক্ষ টাকা জরিমানায় দন্ডিত হবেন।

বৈদেশিক কর্মসংস্থান সম্পর্কিত চাহিদাপত্র, ভিসা বা কাজের অনুমতিপত্র সংগ্রহে অবৈধ পন্থা গ্রহণ বা ক্রয় বিক্রয়ের জন্য দোষী ব্যক্তি বা কোম্পানী কর্তৃপক্ষের অনধিক ৭ (সাত) বছর সশ্রম কারাদন্ড এবং অন্যূন ৩ লক্ষ টাকা জরিমানার বিধান আছে। (ধারা ৩৩) বহির্গমনের নির্দিষ্ট স্থান ছাড়া অন্য কোনভাবে অভিবাসী শ্রমিককে বিদেশে পাঠানোর ব্যবস্থা করলে বা সহায়তা করলে তা অপরাধ বলে গণ্য হবে এবং এজন্য অপরাধীর ১০ বছরের সশ্রম কারাদন্ড এবং অন্যূন ৫ লক্ষ টাকা জরিমানা হবে। (ধারা ৩৪)

কোন ব্যক্তি যদি এই আইনে সুনির্দিষ্টভাবে উল্লেখ নেই এমন কোন বিধান অমান্য করে তবে তার অনধিক ৬ মাস কারাদন্ড অথবা ৫০ হাজার টাকা অর্থদন্ড অথবা উভয় দন্ড হবে। (ধারা ৩৫)

কোন ব্যক্তি বা রিক্রুটিং এজেন্ট এই আইনের অধীনে কোন অপরাধ সংঘটনে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে সহায়তা বা প্ররোচণা করলে প্ররোচণাকারীও অপরাধীর সমান দণ্ডে দণ্ডিত হবে। (ধারা ৩৬)

১৭.৪ প্রতারকের বিরুদ্ধে অভিযোগ

কারা অভিযোগ করবেন

- অভিবাসনে ইচ্ছুক কর্মী, যিনি রিক্রুটিং এজেন্সি বা ব্যক্তি দ্বারা প্রতারিত হয়েছেন;
- অভিবাসী কর্মী যিনি বিমানবন্দর থেকে ফেরত এসেছেন বা বিমানবন্দরে আটকা পড়েছেন; 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 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)

সরাসরি লিখিত অভিযোগ

বিদেশে অবস্থানকারী প্রতারিত অভিবাসী কর্মী প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ দূতাবাস অথবা লেবার উইং এ লিখিত আকারে অভিযোগ পাঠাতে পারেন। লিখিত আকারে অভিযোগ পাওয়ার পর দূতাবাস বা লেবার এ্যাটাচে ঐ অভিযোগ ও প্রয়োজনীয় তথ্যাদি প্রবাসীকল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ে এবং বিএমইটিতে পাঠায় পরবর্তী প্রক্রিয়ার জন্য। এছাড়া অভিবাসী কর্মী সরাসরি দেশের মানবাধিকার সংস্থার মাধ্যমে বিএমইটিতে লিখিত আকারে বা ডাকযোগে অভিযোগ পাঠাতে পারেন। একজন অভিবাসী কর্মী বিদেশে থাকাকালীন তার পরিবারের সদস্যদের মাধ্যমেও বিএমইটিতে অভিযোগ দাখিল করতে পারেন।

দেশে অবস্থান করে একজন অভিবাসন ইচ্ছুক কর্মী বা ফিরে আসা প্রতারিত ব্যক্তি নিজে বা তার পরিবার বিএমইটি, জেলা প্রশাসকের দপ্তরে প্রবাসীকল্যাণ ডেস্ক, ডিইএমও, বায়রা আরবিট্রেশন সেল, রামরু অথবা বিভিন্ন মানবাধিকার সংস্থায় অভিযোগ করতে পারেন।

বিএমইটি বাদী বিবাদী উভয় পক্ষেও শুনানির মাধ্যমে, কাগজপত্র পর্যবেক্ষণ, প্রয়োজনে সরজমিনে তদন্ত পরিচালনা করে সংশ্লিষ্ট এজেন্সির নিকট থেকে অর্থ আদায়ের ব্যবস্থা করে থাকে। বিদেশে অবস্থানরত অভিবাসী কর্মীর (অভিযোগকারীর) পক্ষে তার একজন প্রতিনিধিকে নির্ধারিত শুনানির দিন বিএমইটিতে উপস্থিত থাকতে হয়। এজেন্সি অর্থ ফেরত প্রদানে ব্যর্থ হলে ৩০ দিনের মধ্যে সকল কাগজপত্রসহ প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ে পরবর্তী পদক্ষেপের জন্য প্রেরণ করা হয়।

অনলাইন অভিযোগ

সরাসরি অভিযোগ করা ছাড়াও একজন প্রতারিত ব্যক্তি অনলাইনের মাধ্যমে বিএমইটিতে অভিযোগ করতে পারেন। ইন্টারনেট সংযোগ রয়েছে এমন যে কোনো জায়গা থেকে যে কোনো ব্যক্তি বিএমইটিতে অভিযোগ জানাতে পারেন। ইন্টারনেটের ব্যবহার না জানলে এলাকার কম্পিউটার অপারেটর, সাইবার ক্যাফে, ইউনিয়ন তথ্য সেবাকেন্দ্র, গ্রামীণ তথ্য কেন্দ্র অথবা ইন্টারনেটের সংযোগ আছে এমন আত্মীয় বা বন্ধুর মাধ্যমে অভিযোগ জানাতে পারবেন। অভিযোগ জানানোর ওয়েবসাইটটি হলোঃ www.ovijogbmet.org

BMET Online Complain Form

Complainant Information:

Complainant Name:	Azizul Islam *
Passport No:	B1234567 *
Address:	C/o: Anuwarul Azim Master House Vill: Kharandwip Post: Kharandwip *
Phone/Mobile No:	01914725295
Email: (if any)	azizul.islam@yahoo.com
Thana (P.S)	Boalkhali *
Dist:	Chittagong *

Recruiting Agency Information:

Name of the Recruiting Agency:	XYZ Overseas *
RL No:	00 *

Your Complain Information:

Country:	United Arab Emirates *
Complain Details:	☑ Less Salary ☑ Accommodation Problem ☑ Food Problem ☑ Extra Duty ☐ Medically Unfit ☐ No Job ☑ Overtime Without Pay ☐ Yet Not Send **Others:** *
Relevant Documents:	C:\AzizulIslam.doc [Browse...]

[Submit Your Complain] [Reset Form]

চিত্র ৫৯: বিএমইটিতে অভিযোগ দাখিল ফর্মের নমুনা

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 দিতে হবে; এই পিন নম্বর ব্যবহার করে পরবর্তীতে অভিযোগের সর্বশেষ অবস্থা জানা যায়।

আদালতের মাধ্যমে বিচার

অভিবাসীদের চাকরি সংক্রান্ত কোনো জটিলতা যেমন-চাকরির শর্ত লঙ্ঘন করা, নির্যাতন করা, শর্তের চেয়ে কম বেতন দেয়া, খাদ্য বাসস্থানের অব্যবস্থা ইত্যাদি দেখা দিলে ২০১৩ সালের প্রণীত অভিবাসন আইনের আওতায় অভিবাসী আদালতে ফৌজদারী বা দেওয়ানী যে কোন মামলা করতে পারেন। আইনের ধারা ৩৮ এ বিচার প্রক্রিয়া সম্পর্কে বলা হয়েছে। এ ধারা অনুযায়ী Code of Criminal Procedure 1898 (Act No. V of 1898) এ যাই থাক না কেন, এই আইনের অধীনে অপরাধসমূহ প্রথম শ্রেণীর জুডিশিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট বা মেট্রোপলিটন ম্যাজিস্ট্রেট কর্তৃক বিচার হবে। মামলার অভিযোগ গঠনের তারিখ থেকে ৪ (চার) মাসের মধ্যে এই আইনের অধীনে বিচারকাজ শেষ করতে হবে। তবে শর্ত আছে যে, ৪ মাসের মধ্যে মামলা নিষ্পত্তি করা সম্ভব না হলে তার কারণ লিখে সংশ্লিষ্ট ম্যাজিস্ট্রেট তা অনধিক দুই মাস পর্যন্ত বাড়াতে পারবেন। সেক্ষেত্রে চীফ জুডিশিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট আদালতকে মামলার অগ্রগতি প্রতিবেদন প্রেরণ করবেন। ধারা ৩১ এর অধীনে অপরাধ গুলোতে জামিন বা আপোস মিমাংসার সুযোগ নেই (ধারা ৩৯)।

অভিবাসনের দেশের শ্রম আদালতে বিচার

কোনো বিষয়ে চাকরিদাতা অভিবাসীদের ঠকালে বা প্রতারণা করলে অভিবাসী শ্রমিক ঐ সব দেশের শ্রম আদালতে বিচার চাইতে পারেন। এ বিষয়ে বাংলাদেশী দূতাবাসের সাহায্য নেয়া যেতে পারে। দূতাবাস থেকে নিয়োগকর্তার সাথে যোগাযোগ করে সালিশ বা আলোচনার মাধ্যমেও সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করা যায়। তাই অভিবাসীদের জন্য বাংলাদেশী দূতাবাসের ঠিকানা সবসময় সাথে রাখা এবং নিয়মিত তাদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

মানবাধিকার সংস্থায় অভিযোগ

উপরে উল্লিখিত সরকারি মাধ্যমগুলোর পাশাপাশি সংশ্লিষ্ট এলাকায় কর্মরত যে কোনো এনজিও বা মানবাধিকার সংস্থায় প্রতারিত অভিবাসী প্রমাণসহ অভিযোগ করতে পারবেন। মালয়েশিয়া, জর্ডান, বাহরাইন, সিঙ্গাপুর সকল দেশে অনেক মানবাধিকার সংস্থা রয়েছে। দক্ষিণ কোরিয়ার বিভিন্ন অঞ্চলে ২২টি মানবাধিকার সংগঠন আছে যারা বিদেশী শ্রমিকদের যথাযথ সাহায্য ও সহযোগিতা করে থাকে।

আইনগত সহায়তার জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র:

- ❑ চাকরির চুক্তি;
- ❑ ওয়ার্ক পারমিট;
- ❑ পাসপোর্ট;
- ❑ ভিসা;
- ❑ বিএমইটি ও ডাটাবেজে নাম অন্তর্ভূক্তিকরণের পর প্রাপ্ত আইডি কার্ড;
- ❑ স্বাস্থ্য পরীক্ষার সনদপত্র এবং
- ❑ স্মার্টকার্ড।

অধ্যায়: ১৮
বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ (রেমিটেন্স) ও অর্থ ব্যবস্থাপনা

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- অর্জিত অর্থ নিরাপদে দেশে প্রেরণের উপায় ও অবৈধভাবে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক প্রভাব বর্ণনা করতে পারবেন;
- বিদেশে অবস্থানকালীন সময়ে ব্যাংক একাউন্ট করার নিয়ম বলতে পারবেন;
- অর্থ ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন উপায় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

সময়: ১ ঘন্টা

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
অর্থ প্রেরণের উপায় (বৈধ ও অবৈধ)	প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন	বোর্ড, মার্কার মাল্টিমিডিয়া, ল্যাপটপ	১০ মিনিট
অবৈধভাবে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক প্রভাব	কেইস স্টাডি, প্রশ্নোত্তর উপস্থাপন	কেস, মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
বৈধভাবে টাকা পাঠানোর উপায় ও এর সুবিধাসমূহ	অভিজ্ঞতা বিনিময়, প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
বিদেশ থেকে ব্যাংক একাউন্ট করা ও ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানোর নিয়ম	প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
ব্যাংক ব্যতিত অনান্য বৈধ মাধ্যমে টাকা পাঠানোর নিয়ম	প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা	প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন বিদেশ থেকে কিভাবে অর্থ প্রেরণ করা যায় একে একে উত্তরগুলো শুনুন এবং বিদেশ থেকে অর্থ প্রেরণ সম্পর্কে সাধারণভাবে ধারণা দিন।
- অবৈধভাবে টাকা পাঠানো ও এর নেতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে একটি কেইস স্টাডি পড়ে শোনান। হুন্ডি ব্যবসায়ী চেনার উপায় এবং অবৈধভাবে টাকা পাঠানোর শাস্তি মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যদি বিদেশ ফেরত কেউ থাকেন তবে তাকে বৈধভাবে টাকা পাঠানোর উপায় ও এর সুবিধাসমূহ বর্ণনা করতে বলুন। অতঃপর ব্যাংক ও অন্য মাধ্যমে বৈধভাবে টাকা পাঠানোর নিয়ম এবং ব্যাংক একাউন্ট করার উপায় সম্পর্কে মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করুন। বিদেশ থেকে ফিরে অর্জিত টাকা বিনিয়োগ করে সফল হয়েছেন এমন চারটি কেইস স্টাডি প্রতিটি দলকে পড়ে ব্যাখ্যা করতে বলুন। অতঃপর অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা ও বিনিয়োগ মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- অধিবেশন শেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানান।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: অভিবাসী শ্রমিকের অভিবাসনের অন্যতম লক্ষ্য হলো অর্থ উপার্জন ও নিজের/পরিবারের আর্থ সামাজিক অবস্থার উন্নতি সাধন। এজন্য শ্রমিককে তার অর্জিত অর্থ নিরাপদে দেশে প্রেরণ এবং যথাযথভাবে আর্থিক ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করতে হবে। সাধারণভাবে বলা যায়, একজন অভিবাসী তার কঠোর পরিশ্রম দ্বারা উপার্জিত যে অর্থ দেশে তার পরিবারের কাছে পাঠান তাই রেমিটেন্স। এ অধ্যায়ে এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হবে।

১৮.১ অর্থ প্রেরণের উপায়

অভিবাসী বিদেশে যাচ্ছেন অধিক আয় করার জন্য। সেই আয় দিয়ে বিদেশে নিজেকে চালাবেন, দেশে পরিবারের ভরনপোষন করবেন, সন্তান ও ভাই বোনদের উন্নত শিক্ষা নিশ্চিত করবেন, পরিবারের জন্য স্থায়ী কিছু সম্পদ তৈরি করবেন যা ভবিষ্যতে তাকে নিরাপত্তা দেবে। এসব বিষয় বিদেশ যাবার আগেই ভাবতে হবে। প্রথমে জেনে নিতে হবে কিভাবে দেশে টাকা পাঠানো যায়।

বিদেশ থেকে বৈধ ও অবৈধ দুইভাবে টাকা পাঠানো যায়। তবে অবৈধভাবে টাকা পাঠানো বেআইনী ও অনিরাপদ। তাই প্রত্যেক শ্রমিককে বৈধভাবে টাকা পাঠানো উচিত, কারণ এটা নিরাপদ। বিদেশ থেকে বৈধভাবে অনেক উপায়ে দেশে টাকা পাঠানো যায়। এই উপায়গুলো সম্পর্কে অবহিত করার পূর্বে অবৈধভাবে টাকা পাঠানোর নেতিবাচক দিকগুলো শ্রমিকগণকে জানানো দরকার।

১৮.২ অবৈধভাবে টাকা পাঠানো ও এর নেতিবাচক প্রভাব

সরকার অনুমোদিত নয় এমন কোন ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে এক দেশ থেকে অন্যদেশে টাকা পাঠানো অবৈধ, যা হুন্ডি নামে পরিচিত। যদি প্রবাসী কর্মী মনে করেন কেউ অবৈধপথে টাকা পাঠানোর ব্যবসায় জড়িত, তবে তার তথ্য যথাশীঘ্রই পুলিশ বা আইন প্রয়োগকারী সংস্থাকে জানানো প্রয়োজন।

হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণ একটি ঝুঁকিপূর্ণ অবৈধ মাধ্যম। এ ব্যবসায় জড়িতদের যেহেতু লাইসেন্স নেই, তাই তারা কোন টাকার রশিদ দেয় না এবং সঠিক সময়ে সঠিক ব্যক্তির কাছে পৌঁছানোর কোন নিশ্চয়তা নেই। এমনকি টাকা নাও পৌঁছাতে পারে। হুন্ডির টাকা খোয়া গেলে তা ফেরত পাওয়া অসম্ভব ও আইনগত সহযোগিতা পাওয়া সম্ভব নয়। যারা হুন্ডির ব্যবসা করেন এবং যিনি এই টাকা গ্রহণ করেন, এরা প্রত্যেকেই অবৈধ অর্থ পাচার এবং কর ফাঁকির দায়ে অভিযুক্ত হতে পারেন এবং তাদের সবাই মানি লন্ডারিং আইনের আওতায় পড়বেন। হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর মানে হচ্ছে দেশকে বৈদেশিক মুদ্রা আয় থেকে বঞ্চিত করা। এই টাকা রাষ্ট্রীয় হিসাবের মধ্যে আসে না। ধরা পড়লে প্রেরিত টাকা বাজেয়াপ্ত হবে এবং জেল জরিমানা হবে।

একজন কর্মী নিশ্চয় চাইবেন না এত কষ্টের আয় মাদক ব্যবসা, অস্ত্র ব্যবসাসহ অন্যান্য খারাপ কাজে ব্যবহার করা হোক। অবৈধপথে পাঠানো হলে এই সব অবৈধ কাজে টাকা ব্যবহার করা হয় এবং এই টাকা লেনদেনের সময় কর্মীর পরিবার, সন্তান, ছোট ভাই বোন, বাবা মা, বন্ধু বিপদে পড়তে পারে। হুন্ডিতে পাঠানো টাকায় আয়কর মুক্তি বা ব্যাংক ঋণ সুবিধা পাওয়া যায় না।

হুন্ডি ব্যবসায়ী চেনার সহজ উপায়:

- ❑ ছোট পরিসরে অল্প পরিমাণ টাকা পাঠায়।
- ❑ কোন রশিদ ছাড়াই তারা টাকা পাঠাতে পারবে বলে দাবি করে।
- ❑ টাকা আনা নেওয়া করতে খুব কম ক্ষেত্রেই তারা লিখিত কোন প্রমাণ রাখে।

অবৈধ পথে টাকা বা অর্থ প্রেরণকারীর শাস্তি

- যিনি অবৈধপথে টাকা পাঠাচ্ছেন এবং যিনি গ্রহণ/ব্যবহার করছেন উভয়ই অপরাধ করছেন সুতরাং
- অবৈধপথে টাকা পাঠানোর ব্যাপারে জড়িত ব্যক্তির ৬ (ছয়) মাস থেকে ৭ (সাত) বছরের কারাদন্ড হতে পারে এবং যে পরিমাণ টাকা অবৈধ পথে পাঠানো হচ্ছিল তা বাজেয়াপ্ত করা হতে পারে;
- আয়ের উৎস না জানানো গেলে ১ (এক) বছরের কারাদন্ড (জেল) হতে পারে বা ৫ (পাঁচ) হাজার টাকা জরিমানা বা দুটোই হতে পারে;
- মিথ্যা তথ্য জানালে ১ (এক) বছরের কারাদন্ড বা ৫০ (পঞ্চাশ) হাজার টাকা পর্যন্ত জরিমানা বা দুটোই হতে পারে;

১৮.৩ বৈধভাবে টাকা পাঠানোর উপায় ও এর সুবিধাসমূহ

বৈধ উপায় বলতে বাংলাদেশ সরকারের অনুমতিপ্রাপ্ত উপায়গুলোকে বোঝায়। বৈধ উপায়ের ভেতর সবচাইতে বড় মাধ্যম হলো ব্যাংক। বাংলাদেশে সরকারি ও বেসরকারি, দেশি ও বিদেশি বহু ব্যাংক রয়েছে। যেমন: সোনালী, অগ্রণী, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক, জনতা, রূপালী, ইসলামী, ব্র্যাক, প্রাইম ইত্যাদি দেশি ব্যাংক। বিদেশি ব্যাংকের মধ্যে স্ট্যান্ডার্ড চার্টার্ড, ডাচ্‌বাংলা, সিটি ব্যাংক, এনএ ইত্যাদি উল্লেখযোগ্য। রেমিটেন্স প্রেরণে বর্তমানে এক্সচেঞ্জ হাউস ও মোবাইল যুক্ত হয়েছে।

ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানো: ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠাতে হলে সবচেয়ে আগে দরকার একাউন্ট খোলা। দেশে ও বিদেশে উভয় জায়গা থেকে ব্যাংক একাউন্ট খোলা যায়। তবে বিদেশের চেয়ে দেশ থেকে একাউন্ট খোলায় জটিলতা কম। তাই শ্রমিকগণের উচিত বিদেশে গমনের পূর্বে একাউন্ট খুলে যাওয়া।

বিদেশে যাওয়ার পূর্বে দেশে ব্যাংক একাউন্ট খোলা: বিদেশ যাওয়ার ব্যাপারটা মোটামুটি ঠিক হয়ে গেলে বাড়ির কাছে সুবিধাজনক কোনো ভালো বাণিজ্যিক ব্যাংকে দুটি একাউন্ট বা হিসাব খুলতে হবে। একটি হিসাব খুলতে হবে নিজের নামে এবং অন্য আরেকটি হিসাব নিজের ও দেশে রেখে যাওয়া পরিবারের নির্ভরযোগ্য সদস্যের সাথে যুক্ত নামে করতে হবে। যুক্ত একাউন্টটি হবে সংসার খরচের জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ পাঠানোর জন্য। নিজের নামের হিসাবে উপার্জিত অর্থের কিছু অংশ জমা রাখতে হবে। কেননা অভিবাসীর উপার্জিত সব অর্থ বিদেশে রাখা ঝুঁকিপূর্ণ। অন্যদিকে পরিবারকে সব টাকা পাঠালে পরিবার তা খরচ করে ফেলতে পারে।

একাউন্ট খোলার জন্য দুই কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি এবং পাসপোর্টের ফটোকপিসহ নির্ধারিত ফর্মে আবেদন করতে হয়। দেশি ব্যাংক না হলে একাউন্ট খোলার ফর্মগুলো ইংরেজিতে থাকে। একাউন্ট খোলার জন্য যেসব তথ্য সাধারণত লাগে সেগুলো হলো: নিজের নাম, পিতা মাতার নাম, বর্তমান ঠিকানা, স্থায়ী ঠিকানা, নমিনির তথ্য ইত্যাদি।

চিত্র ৬০: ব্যাংক একাউন্ট খোলার নমুনা

হিসাব খোলার আগে যা জানতে হবে তা হলো

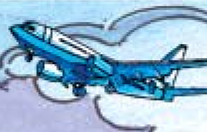
- বিদেশে সব জায়গায় আমাদের ব্যাংকের শাখা নেই, তাই টাকা পাঠাতে হয় অন্য ব্যাংক বা এক্সচেঞ্জ হাউজের মাধ্যমে। যে ব্যাংকে হিসাব খোলা হচ্ছে ঐ ব্যাংকের সাথে গন্তব্য দেশের কোনো ব্যাংক বা এক্সচেঞ্জ হাউজের সম্পর্ক রয়েছে কিনা তা জেনে নিয়ে ব্যাংকে হিসাব খুলতে হবে।
- হিসাব খোলার সময় অবশ্যই নমিনির নাম অর্থাৎ অভিবাসী শ্রমিকের মৃত্যু হলে হিসাবে রক্ষিত টাকা যিনি পাবেন তাকে অন্তর্ভূক্ত করতে হবে।
- ব্যাংকে টাকা পাঠাতে গিয়ে ড্রাফট ও চেকে কিছু ভুল লিখলে টাকা পৌঁছাতে দেরি হতে পারে। তাই ভুল এড়াতে বিদেশে যাবার পূর্বে ব্যাংকের হিসাব সংক্রান্ত সকল তথ্য ব্যাংকের অফিসারকে দিয়ে ইংরেজি ভাষায় লিখিয়ে নিতে হবে।
- তারপর সেটি ২ সেট ফটোকপি করে একটা নিজের কাছে এবং একটি পরিবারের কাছে রাখতে হবে। বিদেশ যাবার সময় নিচের তথ্যগুলো সাথে নিয়ে যাওয়া দরকার:

তথ্যসমূহ	উদাহরণ
প্রেরকের নাম (যিনি অর্থ বাইরে থেকে পাঠাচ্ছেন তার নাম সঠিকভাবে)	মোহাঃ আব্দুল মামুন
প্রাপকের নাম (যার নামে টাকা পাঠাচ্ছেন তার নাম সঠিকভাবে)	মোছাঃ রহিমা আক্তার
প্রাপকের ঠিকানা (যার নামে টাকা পাঠানো হবে তাকে চিঠি পাঠানোর ঠিকানা)	গ্রাম: পোলতাডাঙ্গা, পো: বাঁশবাড়ীয়া, উপজেলা : আলমডাঙ্গা, জেলা চুয়াডাঙ্গা, পোস্ট কোড : ৭২১০, বাংলাদেশ
ব্যাংকের নাম (যে ব্যাংকে প্রাপকের হিসাব খোলা রয়েছে)	সোনালী ব্যাংক লিমিটেড
শাখার নাম (প্রাপকের হিসাবের শাখা- যেখান থেকে তিনি টাকা উত্তোলন করবেন)	আলমডাঙ্গা শাখা
শাখার ঠিকানা, পোস্ট কোডসহ (ব্যাংকের নাম ও শাখার নাম পূর্ণ ঠিকানাসহ, সঠিকভাবে)	উপজেলা: আলমডাঙ্গা, জেলা চুয়াডাঙ্গা, পোস্ট কোড : ৭২১০, বাংলাদেশ

বিদেশ থেকে দেশে ব্যাংক একাউন্ট খোলা

অভিবাসী কর্মী যদি কোন কারণে দেশে একাউন্ট খুলে না আসতে পারেন, তাহলে বিদেশে থাকাকালেও দেশের ব্যাংকে একাউন্ট খুলতে পারেন। তবে দেশে থাকা অবস্থায় একাউন্ট খোলা অনেক সহজ।

- যে ব্যাংকে একাউন্ট খুলতে চান, কর্মীকে সেখানে আবেদনপত্র পাঠাতে হবে। কিছু ব্যাংকে ইমেইল করেও আবেদনপত্র পাঠানো যায় অথবা কর্মীর কোন আত্মীয় ব্যাংক থেকে ফর্ম সংগ্রহ করে তাকে পাঠাতে পারে। এক্ষেত্রে কর্মীর বাড়ির কাছে যে ব্যাংকের শাখা আছে এমন কোন বাণিজ্যিক ব্যাংক বেছে নিলে ভাল হবে।
- যে দেশে কর্মী আছেন, সেখানে ঐ ব্যাংকের শাখা বা এক্সচেঞ্জ হাউস থাকলে শাখা অফিসার কর্মীও কাগজপত্র, ছবি সত্যায়িত করে দিবেন।
- যদি শাখা না থাকে তবে বাংলাদেশ দূতাবাসের মাধ্যমে সব কাগজপত্র সত্যায়িত করা যাবে।
- সত্যায়িত সকল কাগজপত্র ফর্মসহ ব্যাংকে পাঠালে ব্যাংক কর্তৃপক্ষ সত্যতা যাচাই করে একাউন্ট খুলে দিবে।
- এরপর প্রবাসী কর্মী যে কোন ব্যাংকে মানি এক্সচেঞ্জের মাধ্যমে ঐ ব্যাংকে টাকা পাঠাতে পারবেন এবং তার সই করা চেক বা যৌথ একাউন্ট থাকলে আত্মীয় স্বজনরা টাকা তুলতে পারবেন।
- যে সকল দেশে বাংলাদেশী ব্যাংকের শাখা আছে অথবা ঐখানকার ব্যাংক এক্সচেঞ্জ হাউজের সাথে বাংলাদেশী ব্যাংকের চুক্তি আছে, সে সব দেশ থেকে ঐ শাখার মাধ্যমে খুবই অল্প খরচে টাকা পাঠানো যায়।



বিদেশ থেকে ব্যাংকের মাধ্যমে সঠিকভাবে টাকা পাঠাতে করণীয়

বিদেশ থেকে দেশে বৈধ উপায়ে টাকা পাঠানোর জন্য প্রথমেই একজন অভিবাসী কর্মীকে তিনি যে এলাকায় থাকেন বা কাজ করেন তার কাছাকাছি ব্যাংক বা এক্সচেঞ্জ হাউজ খুঁজে বের করতে হবে। বিদেশ থেকে টাকা পাঠাতে হলে নির্দিষ্ট কিছু ফর্ম পূরণ করতে হয়। এ ফর্মগুলো সংশ্লিষ্ট দেশের ভাষায় বা ইংরেজিতে থাকে। এতে ঘাবড়ে যাবার বা ভয় পাবার কিছু নাই। ফর্ম পূরণ করতে সাধারণত যেসব তথ্য প্রয়োজন হয় সেগুলো হলো: প্রেরকের নাম, প্রাপকের নাম, একাউন্ট নম্বর, ব্যাংকের শাখার নাম এবং ব্যাংকের নাম। এই তথ্যগুলো ভুল হলে টাকা দেশে পৌঁছাবে না বা পৌঁছালেও তা গ্রহণে বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, যদি কেউ ব্যাংক একাউন্ট খোলার সময় মোঃ আকবর লিখে থাকেন, টাকা পাঠানোর সময়ও একই নাম হতে হবে। তখন মোহাম্মদ আকবর লেখা যাবেনা। টাকা তোলার সময় নমুনা স্বাক্ষরের সাথে সইও হুবহু মিলতে হবে। এক্ষেত্রে সহজ উপায় হলো ব্যাংক কর্মকর্তার মারফত লিখে নেয়া তথ্য দেখে ফর্ম পূরণ করা। প্রয়োজনে ব্যাংক কর্মকর্তা বা সহকর্মীদের সাহায্য নিয়ে ফর্ম পূরণ করতে হবে।

ব্যাংকের মাধ্যমে যেভাবে টাকা আসে

ব্যাংকের মাধ্যমে সাধারণত ব্যাংক থেকে ব্যাংকে প্রেরণ, ডিমান্ড ড্রাফট বা ডি ডি, টেলিফোনিক ট্রান্সফার বা টি টি, ইলেকট্রনিক ফান্ড ট্রান্সফার বা ইএফটি'র মাধ্যমে সাধারণত এক স্থান থেকে অন্য স্থানে টাকা আসে।

ডিমান্ড ড্রাফট: ডিমান্ড ড্রাফট পাঠানোর জন্য কর্মীর অবশ্যই ব্যাংক একাউন্ট থাকতে হবে। দেশে যে ব্যাংক একাউন্ট আছে, সে ব্যাংকের অনুমোদিত বিদেশের কোন ব্যাংক বা এক্সচেঞ্জ হাউজে প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ যেতে হবে। যিনি ডিডি পাঠাবেন তিনি নিশ্চিত করবেন: ফর্মে প্রাপকের নাম, প্রাপকের ব্যাংক ও শাখার নাম এবং হিসাব নম্বর ঠিক ভাবে লেখা হয়েছে কিনা। টাকা জমা দিলে ব্যাংক বা এক্সচেঞ্জ হাউজ থেকে তাকে একটি বেয়ারার ড্রাফট দিবে। এসময়ে দেখতে হবে ড্রাফটিতে ব্যাংকের দুইজন কর্মকর্তার স্বাক্ষর আছে কিনা এবং ড্রাফটে তারিখ ও টাকার বিবরণ অংকে ও কথায় মিল আছে কিনা। অভিবাসী শ্রমিক ড্রাফট যার কাছে পাঠাচ্ছেন তার নামে কুরিয়ার বা পোষ্ট করবেন। কোন কোন সময় বিদেশের যে ব্যাংক থেকে দেশে অভিবাসী কর্মীর যে ব্যাংক একাউন্ট আছে সেখানে তাদের ড্রাফট ইলেক্ট্রনিক্যালি ব্যাংকে পাঠিয়ে দেয়। ব্যাংক থেকে গ্রহণকারীর সাথে যোগাযোগ করা হয়।

প্রাপক এটা পাওয়ার পর ডিডিটা যে ব্যাংকের যে শাখার নামে ইস্যু করা হয়েছে সেখানে জমা দিতে হয়। কয়েক দিন পর খোঁজ নিতে হয়। টাকা জমা হলে চেক বই বা ডেবিট কার্ডের মাধ্যমে টাকা তোলা যাবে। এ প্রক্রিয়াটি নিরাপদ তবে টাকা পেতে বেশ সময় লাগে।

টেলিফোনিক ট্রান্সফার (টি টি): টি টি কাগজে ছাপা হয়ে আসে না। যে কোনো ব্যাংকে গিয়ে নির্দিষ্ট ফর্ম পূরণ করে টাকা অথবা চেক জমা দিলে ঐ ব্যাংক ফোনের মাধ্যমে গ্রহণকারী ব্যাংককে তা জানিয়ে দেয়। যার নামে টিটি করা হচ্ছে গ্রহণকারী ব্যাংকে অবশ্যই তার একাউন্ট থাকতে হবে। এক্ষেত্রে প্রেরণকারী ও গ্রহণকারী ব্যাংকের মধ্যে টিটি'র ব্যবস্থা থাকতে হবে। এ প্রক্রিয়া দ্রুত এবং নিরাপদ।

ইলেকট্রনিক ফান্ড ট্রান্সফার (ইএফটি): ইএফটি টাকা পাঠানোর অত্যন্ত আধুনিক, দ্রুত ও নিরাপদ পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে ক্রেডিট কার্ড (Credit Card) ব্যবহার করে বা অনলাইনে টাকা ওঠানো যায়। চেক ব্যবহারের কোন ঝামেলা নেই। এজন্য প্রবাসী কর্মীর অবশ্যই দেশে ব্যাংক একাউন্ট থাকতে হবে। প্রয়োজনীয় কাগজপত্র নিয়ে যে কোন ব্যাংক অনুমোদিত এক্সচেঞ্জ হাউজে গিয়ে টাকা এবং দেশে যিনি টাকা গ্রহণ করবেন তার বিস্তারিত তথ্য একাউন্ট নম্বরসহ জমা দিতে হবে।

দেশে যিনি টাকা তুলবেন তাকে যে ব্যাংকের অভিবাসী কর্মীর একাউন্ট আছে, সেখানে খবর নিতে হবে টাকা জমা হয়েছে কিনা। জমা হলে চেক বই বা কার্ডের মাধ্যমে সহজেই টাকা তোলা যাবে।

ব্যাংক ছাড়া অন্য মাধ্যমে যেভাবে টাকা আসে

ব্যাংক ছাড়া অন্য মাধ্যমে সাধারণত ইন্সট্যান্ট ক্যাশ, পোস্ট অফিসের মাধ্যমে, মানি ট্রান্সফার এজেন্সির মাধ্যমে ও মোবাইলের মাধ্যমে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে টাকা আসে।

ইন্সট্যান্ট ক্যাশ: ইন্সট্যান্ট ক্যাশ পদ্ধতিতে ব্যাংক একাউন্ট ছাড়াও বৈধ উপায়ে টাকা পাঠানো যায়। ইসলামী ব্যাংক, ব্র্যাক ব্যাংক, ওয়েস্টার্ন ইউনিয়ন, মানিগ্রামসহ বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান কোনো ব্যাংক একাউন্ট ছাড়াই তাদের টাকা বিদেশ থেকে দ্রুত ও নিরাপদে পাঠিয়ে থাকে। যিনি টাকা পাঠাবেন তাকে প্রয়োজনীয় কাগজ নিয়ে ব্যাংকে বা এক্সচেঞ্জ হাউজে যেতে হবে। এক্সচেঞ্জ হাউজ/ব্যাংকে টাকা জমা নিয়ে কর্মীকে লেনদেনের জন্য একটি ট্রানজেকশন আইডি বা পরিচয়পত্র ও একটি গোপন নম্বার দিবে। কর্মী এই লেনদেনের গোপন নম্বরটি এবং টাকা সঠিক পরিমাণ দেশে যার কাছে টাকা পাঠাবেন তাকে জানাবেন।

দেশে যার নামে টাকা পাঠানো হয়েছে, সে কর্মীর পাঠানো ট্রানজেকশন আইডি ও গোপন নম্বর, টাকার সঠিক পরিমাণ এবং নিজের ফটো আইডি (জাতীয় পরিচয়পত্র/পাসপোর্ট/ড্রাইভিং লাইসেন্স) নিয়ে নির্দিষ্ট ব্যাংকে যাবেন। ব্যাংক প্রাপককে নগদ টাকা দিবে এবং তার কাছ থেকে কোন খরচ নিবে না।

পোস্ট অফিস: পোস্ট অফিসের মাধ্যমেও বিদেশ থেকে টাকা পাঠানো যায়। বাংলাদেশের পোস্ট অফিসের সাথে যে ১৫টি দেশের পোস্ট অফিসের দ্বিপাক্ষিক চুক্তি আছে সেগুলো হলো ডেনমার্ক, ফিজি, জাপান, কুয়েত, মালয়েশিয়া, মাল্টা, মালদ্বীপ, কাতার, সিঙ্গাপুর, সুইডেন, সংযুক্ত আরব আমিরাত, ইউএসএ, ইউকে, জার্মানী এবং ইয়েমেন। এ সমস্ত দেশ থেকে মানি অর্ডার করে বাংলাদেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে টাকা পাঠানো যায়। এতে সময় বেশি লাগে তবে ঘরে বসে টাকা পাওয়া যায়।

মানি এক্সচেঞ্জের মাধ্যমে টাকা পাঠানো: মানি ট্রান্সফার এজেন্সির মাধ্যমে দ্রুত টাকা প্রাপকের হাতে পৌঁছে। বর্তমানে ওয়েষ্টার্ন ইউনিয়ন, মানিগ্রাম ও ই.এম.আই এর মাধ্যমে টাকা পাঠানো বিদেশে বেশ প্রচলিত। প্রয়োজনীয় কাগজপত্র (কাজের ভিসাসহ পাসপোর্ট; বৈধ অভিবাসনের কাগজ; ওয়ার্ক পারমিট/আকামা; ড্রাইভিং লাইসেন্স (যদি থাকে) অথবা যে কোন ধরনের ফটো আইডি) মানি ট্রান্সফার এজেন্সির কাছে যেতে হবে। এক্সচেঞ্জ হাউজের ফর্ম পূরণ করে প্রয়োজনীয় কাগজসহ টাকা জমা দিতে হবে। এক্সচেঞ্জ হাউজের দেয়া রশিদ সই করে কর্মীর নিজের কাছে রাখতে হবে। যদি নগদ টাকা লেনদেন হয় এক্সচেঞ্জ হাউজ কর্মীকে একটি গোপন নম্বর দিবে যা রসিদে লেখা থাকবে। তবে দেশে ব্যাংক একাউন্টে টাকা জমা হলে কোন গোপন নম্বর লাগবে না।

যে ব্যক্তির কাছে টাকা পাঠানো হবে, গোপন নম্বরটি তাকে দিতে হবে এবং কোথা থেকে টাকা সংগ্রহ করতে হবে তাকে তা সঠিকভাবে জানিয়ে দিতে হবে। কোন দেশ থেকে কী পরিমাণ টাকা পাঠানো হচ্ছে তার উপর পাঠানোর খরচ নির্ভর করে। দেশে যিনি টাকা তুলবেন তিনি গোপন নম্বরটি নিয়ে নির্ধারিত ব্যাংকের শাখায় প্রয়োজনীয় কাগজপত্র যেমন: তার কোন ফটো আইডি (যেমন: জাতীয় পরিচয়পত্র/পাসপোর্ট/ড্রাইভিং লাইসেন্স এর সত্যায়িত কপি) সহ জমা দিতে হবে।

এক্সচেঞ্জ হাউজের মাধ্যমে টাকা পাঠাতে যে ব্যাংকের রেমিট কার্ড, সে ব্যাংকের অনুমোদিত এক্সচেঞ্জ হাউজ থেকে ঐ নম্বরে সরাসরি টাকা পাঠানো যাবে। অনুমোদিত এক্সচেঞ্জ হাউজ এবং Swift code জানতে ব্যাংকের সাথে যোগাযোগ করতে হবে। কার্ডে রেমিটেন্স জমা হওয়ার সংবাদ আবেদনপত্রে উল্লিখিত মোবাইল নম্বরে এসএমএস এর মাধ্যমে গ্রাহককে জানানো হবে। ভিসা লগো সম্বলিত সকল এটিএম বুথ থেকে অথবা রেমিট ক্যাশ পয়েন্ট থেকে এই কার্ড দিয়ে নগদ টাকা তোলা যাবে। এই কার্ডের মাধ্যমে শুধুমাত্র বাংলাদেশী টাকায় বৈদেশিক রেমিটেন্স গৃহিত হবে।

মোবাইলের মাধ্যমে টাকা পাঠানো

বর্তমানে নির্দিষ্ট কিছু ব্যাংক ও মোবাইল অপারেটর কোম্পানীগুলো সরাসরি মোবাইলের মাধ্যমে বিদেশ থেকে টাকা পাঠানোর সেবা দিচ্ছেন। বাংলাদেশের অত্যন্ত প্রত্যন্ত অঞ্চলেও মোবাইল কোম্পানীর আউটলেটের মাধ্যমে দ্রুত রেমিটেন্স পৌঁছে দেয়া সম্ভব। বাংলাদেশে নির্দিষ্ট মোবাইল অপারেটর এর মাধ্যমে মোবাইল ওয়ালেট একাউন্ট খোলা যাবে। প্রেরক এক্সচেঞ্জ হাউজকে রেমিটেন্স পাঠানোর অনুরোধ জানাবেন। প্রাপকের রেজিস্টার্ড মোবাইল ওয়ালেট একাউন্ট থাকলে প্রেরক এক্সচেঞ্জ হাউজকে তার মোবাইল নম্বর জানাবেন অথবা উল্লেখ করবেন কোন মোবাইল রেমিটেন্স সার্ভিসের মাধ্যমে দেশে টাকা পাঠাবেন। প্রাপকের রেজিস্টার্ড মোবাইল ওয়ালেট একাউন্ট না থাকলেও রেফারেন্স ট্রানজেকশন নম্বরের মাধ্যমে টাকা পাঠাতে পারবেন। প্রেরক এক্সচেঞ্জ হাউজ থেকে ট্রানজেকশন রেফারেন্স নম্বর গ্রহণ করবেন এবং সেই নম্বরটি বাংলাদেশী টাকায় নির্ধারিত টাকার পরিমাণ এবং ব্যাংকের নামসহ প্রাপককে জানাবেন।

প্রাপক টাকা তোলার ফর্মটি পূরণ করবেন। রিটেইলারের কাছে নিচের যে কোন কাগজপত্রের ফটোকপি জমা দিতে হবে এবং মূল কপি দেখাতে হবে (ফটো ড্রাইভিং আইডি; ভোটার আইডি/জাতীয় পরিচয়পত্র; ড্রাইভিং লাইসেন্স অথবা; পাসপোর্ট)। যদি প্রাপকের মোবাইল ওয়ালেট একাউন্ট থাকে, তাহলে ঐ রেজিস্ট্রার্ডকৃত নম্বর এবং যে পরিমাণ টাকা তুলতে চান তা ফর্মে উল্লেখ করতে হবে। ট্রাঞ্জেকশন নিশ্চিত করতে পিন নম্বরটি মোবাইল অপারেটরকে এসএমএস করতে হবে। যদি প্রাপকের রেজিস্ট্রার্ডকৃত মোবাইল ওয়ালেট একাউন্ট না থাকে, যে ব্যাংকে টাকা এসেছে তার নাম, প্রাপ্ত টাকার সঠিক পরিমাণ (বাংলাদেশী টাকায়) এবং ট্রানজেকশন রেফারেন্স আইডি (যে নম্বরটি প্রেরক কর্মীকে জানিয়েছেন) ফর্মে উল্লেখ করতে হবে। রিটেইলারের কাছ থেকে প্রাপককে তার টাকা বুঝে নিতে হবে।

সাথে করে টাকা আনা

অভিবাসীরা দেশে ফেরার সময় বা ছুটিতে আসার সময় সাথে করে ডলার আনতে পারেন। কিন্তু তা ৫,০০০ ডলারের বেশি হলে অবশ্যই বিমানবন্দরে কাস্টমসের নির্দিষ্ট ডিক্লেয়ারেশন ফর্ম পূরণ করে ঘোষণা দিতে হবে। ৫,০০০ ডলার বা এর কম হলে ঘোষণা দেওয়া বাধ্যতামূলক নয়। তবে কেউ ঘোষণা দিলে এসব অর্থও রেমিটেন্স বলে ধরা হবে। আয়কর মুক্তি হতে শুরু করে রেমিটেন্সে সরকার যেসব সুবিধা দিয়েছে তার সবগুলো পাওয়া যাবে। এ ছাড়াও পরবর্তীতে এই টাকা ব্যবসায় খাটালে বা বাড়িঘর নির্মাণ করলে সরকারকে অভিবাসীরা টাকার উৎস দেখাতে পারবেন। বিমানবন্দর ত্যাগ করলে ডিক্লেয়ার করার আর কোনো সুযোগ নেই।

ছক: ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানোর সুবিধা ও হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর অসুবিধা

ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠালে	হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠালে
বৈধ টাকা বলে গণ্য হয় এবং সম্পূর্ণ ঝুঁকিমুক্ত।	উৎস দেখানো যায় না বলে কালো টাকা হিসেবে গণ্য হয়।
আয়কর মুক্ত।	আয়কর মুক্তির সুবিধা পাওয়া যায় না।
সঞ্চয় করা যায়।	নগদ টাকা আসে, পরিবারের সবাই জেনে ফেলে। ফলে সঞ্চয় করা যায় না।
রেমিটেন্সের বিপরীতে ব্যাংক থেকে ঋণ নিয়ে ব্যবসা করা যায়।	হুন্ডিতে আসা টাকার ব্যাংক ঋণের সুবিধা নাই।
টাকা ব্যাংকে থাকে, অসাধু ব্যক্তিরা অবৈধ কাজে ব্যবহার করতে পারে না।	অসাধু ব্যক্তিরা হুন্ডির টাকা চোরাচালান, মাদক ও অবৈধ অস্ত্র আমদানিতে ব্যবহার করে।
ব্যাংক রেমিটারদের সম্মানিত করে।	হুন্ডিতে টাকা পাঠানো শাস্তিযোগ্য অপরাধ। সাত বছরের জেল হতে পারে।
টাকা অযথা খরচ হয় না।	টাকা আত্মসাৎ হয়, আবার পরিবারও অপচয় করে।
কোন স্থায়ী সম্পত্তি কেনার জন্য ট্যাক্স আইডেন্টিফিকেশন নম্বর (টিন) বা সার্টিফিকেট এর প্রয়োজন হবে না।	যেকোন স্থায়ী সম্পত্তি কেনার জন্য ট্যাক্স আইডেন্টিফিকেশন নম্বর (টিন) সার্টিফিকেট এর প্রয়োজন হবে।

১৮.৪ অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা

বিদেশে উপার্জিত সব টাকা বাড়িতে না পাঠিয়ে কর্মী নিজের কিছু জমা করা প্রয়োজন। বাড়িতে পাঠানোসহ টাকা পরিবার থেকে ব্যয় করে ফেললে দেশে ফিরে যাওয়ার পর কর্মীর ব্যয় করার মতো কোনো টাকা অবশিষ্ট থাকবে না। পরিবারকে সহায়তা করার জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ টাকা দেশে পাঠানো উচিত। বাকি টাকা বিদেশে আসার পূর্বে নিজের নামে যে ব্যাংক একাউন্ট খুলে রাখা হয়েছে সেখানে নিয়মিত জমাতে হবে; যা সঞ্চয় হিসেবে রয়ে যাবে ও কর্মী দেশে ফিরে তা কোন লাভজনক খাতে বিনিয়োগ করতে পারবে। এছাড়া-

- অভিবাসী কর্মী তার সঞ্চয় স্টক এক্সচেঞ্জে বিনিয়োগ করতে পারেন। যে ডিভিডেন্ড তিনি আয় করবেন তা বাংলাদেশে আয়করমুক্ত। কর্মীর কোন নমিনিও এই একাউন্ট চালনা করতে পারেন। প্রাথমিক শেয়ার ক্রয়ে প্রবাসী কর্মীদের জন্য ১০% কোটা নির্ধারণ করা হয়েছে।
- অভিবাসীর জন্য ০৫ (পাঁচ) বছর মেয়াদী ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড আছে। ন্যূনতম জমার পরিমাণ ২৫,০০০ টাকা এবং এটি আয়করমুক্ত।
- এ ক্ষেত্রে কর্মী তার নিজ নামে বা তার মনোনিত ব্যক্তির নামে এই বন্ড ডলারে কিনতে পারবেন। তিন বছর মেয়াদী এই বন্ডে মুনাফার হার ৭.৫০ যা ছয় মাস অন্তর ওঠানো যাবে।
- প্রবাসীদের জন্য বিশেষ কোটায় সরকারি জমি কেনার ব্যবস্থা আছে ।
- যে ব্যাংকে কর্মীর একাউন্ট আছে, সেখানে টাকা পাঠালে ভবিষ্যতে সেই ব্যাংক থেকে বিভিন্ন ধরণের ঋণ পাওয়া সহজ হবে।

প্রবাসে প্রয়োজনের অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় করা উচিত নয়। কেনাকাটা করার সময় লোভের বশবর্তী হয়ে অপ্রয়োজনীয় কিছু ক্রয় করা উচিত নয়। জমা টাকা একবার খরচ করতে শুরু করলে তা শেষ হতে সময় লাগে না। দেশে ফিরে যাবার পর জমানো টাকা কর্মী কিভাবে ব্যয় করবেন তা আগেভাগে চিন্তা করে রাখতে হবে।

ব্যবসায় বিনিয়োগ

বিদেশ থেকে ফেরত আসার সাথে সাথে পরিবারের সদস্য, আত্মীয় স্বজন সবাই বিভিন্ন ধরনের সৌখিন চাহিদা জানানো শুরু করে। এক্ষেত্রে একজন অভিবাসীকে বিচক্ষণতার পরিচয় দিতে হবে এবং সঞ্চিত টাকার ব্যবহারের পরিকল্পনা করতে হবে। আপনি বিদেশ থেকে ফিরে এসে আপনার প্রেরিত রেমিটেন্স বিভিন্ন খাতে বিনিয়োগ করতে পারেন।

চিত্র ৬১: ব্যবসায়ে বিনিয়োগের নমুনা

- আপনার রেমিটেন্স এর মাধ্যমে নিজ এলাকায় ক্ষুদ্র ব্যবসা ও ক্ষুদ্র শিল্প, কৃষি খামার, ডেইরি ও পোল্ট্রি খামার ইত্যাদি খাতে লাভজনক বিনিয়োগ করতে পারেন।
- একজন প্রত্যাগত অভিবাসী তার নিজ নামের একাউন্টে সঞ্চিত টাকা ব্যবসায় বিনিয়োগ করে নিজের ভবিষ্যৎ উপার্জনের পথ তৈরি করতে পারেন, পাশাপাশি অনেকের কর্মসংস্থানের ব্যবস্থাও করতে পারেন।
- কোন ব্যবসায় বিনিয়োগ করতে চাইলে পুরো সঞ্চয় মূলধন হিসেবে ব্যয় না করে কিছু পরিমাণ টাকা ভবিষ্যৎ বিপদ মোকাবেলার জন্য সঞ্চিত রাখা উচিত।
- দেশে ব্যবসা করতে চাইলে আগেভাগে ব্যবসার কাঠামো সম্পর্কে চিন্তা করতে হবে। কোন বিশেষ কাজে পারদর্শিতা অর্জন করতে চাইলে পরামর্শদাতা সংস্থার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- ব্যবসা পরিকল্পনার সময়ই এর সম্ভাব্য লাভ ক্ষতি সম্পর্কে ধারণা করতে হবে। এই ব্যবসার কাঁচামাল সহজলভ্য কিনা তা বিবেচনা জরুরি।
- ব্যবসায় প্রতিযোগিতায় টিকে থাকার মনোবল ও সম্ভাব্য ঝুঁকি মোকাবেলার সামর্থ বিবেচনা করা প্রয়োজন। ব্যবসার ক্ষতি কাটিয়ে ওঠার ক্ষমতা ও অর্থ দুই-ই থাকা বাঞ্ছণীয়।
- সর্বদা দেশের পরিস্থিতি খোঁজ খবর রাখতে হবে। কর্মীর অনুপস্থিতিতে দেশের অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক অনেক পরিবর্তন হবে। তাই নিয়মিত টিভিতে, ইন্টারনেট বা সংবাদপত্র দেখে দেশের সর্বশেষ পরিস্থিতি খবর রাখা প্রয়োজন।

ব্যবসায়িক ঋণ নিয়ে বিনিয়োগ

প্রবাসীদের প্রেরিত টাকা দিয়ে ব্যবসায়িক ঋণ সুবিধা নেওয়া যায়। বিভিন্ন ব্যাংক ও আর্থিক প্রতিষ্ঠান থেকে স্বল্প সুদে লোন নিয়ে আবাসন প্রকল্প, গাড়ি ক্রয়, পরিবহন খাত, কৃষি খামার, ডেইরি ও পোল্ট্রি খাত, সম্পদ ক্রয়, ক্ষুদ্র ব্যবসায় ও ক্ষুদ্র শিল্পে বিনিয়োগ করে ব্যবসা করা যায়। বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি ব্যাংকে কিছু নির্দিষ্ট বিনিয়োগ কেবল প্রবাসী হওয়ার কারণে একজন অভিবাসী নিজেই করতে পারবেন।

সঞ্চয়ে বিনিয়োগ

নিজের ও পরিবারের ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে সঞ্চয় করা প্রয়োজন। সঞ্চয় প্রকল্পগুলো বিনিয়োগ প্রকল্প থেকে একটু আলাদা। এক্ষেত্রে একজন প্রবাসী টাকা বিনিয়োগ করবে, তবে ব্যবসায় নয় বরং টাকা সুদসহ নিরাপদে বাড়তে থাকবে।

অধ্যায়ঃ ১৯
বিদেশ থেকে প্রত্যাবর্তন ও পুনর্বাসন

এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

- ❑ দেশে ফেরার জন্য যে সকল প্রস্তুতি নেয়া প্রয়োজন সে সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- ❑ নিজ দেশের বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা, সম্ভব্য সমস্যা ও সমাধানের উপায় বলতে পারবেন;
- ❑ দেশে পুনর্বাসনের জন্য অবশ্যই করণীয় বিষয়সমূহ বর্ণনা করতে পারবেন;
- ❑ এইচআইভি পজেটিভ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের উপায় বলতে পারবেন;

সময়: ৪৫ মিনিট

বিষয়	পদ্ধতি	উপকরণ	সময়
দেশে ফেরার যাত্রা প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা	অভিজ্ঞতা বিনিময়, প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
নিজ দেশে বিমানবন্দরের সম্ভাব্য সমস্যা ও সমাধানের উপায়	অভিজ্ঞতা বিনিময়, প্রদর্শন আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট
মানসিক ও অর্থনৈতিক পুনর্বাসন	প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১৫ মিনিট
দেশে বিদেশে এইচআইভি পজেটিভ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের উপায়	গল্প বলা, প্রদর্শন, আলোচনা	মাল্টিমিডিয়া ল্যাপটপ	১০ মিনিট

প্রশিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

- ❑ অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যদি এমন কেউ থাকে যিনি পূর্বে বিদেশে গিয়েছেন, তাকে দেশে ফেরার জন্য প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পর্কে বলতে বলুন। তার বলা শেষ হলে মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে দেশে ফেরার প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন মানসিক ও অর্থনৈতিক পুনর্বাসন বলতে তারা কে কী বোঝেন। একে একে উত্তরগুলো নিন। অতঃপর মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে মানসিক ও অর্থনৈতিক পুনর্বাসন প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।
- ❑ অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্ন করুন এইচআইভি এইডস বলতে তারা কে কী বোঝেন। অতঃপর দেশে বিদেশে এইচআইভি পজেটিভ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের উপায় মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন ও ব্যাখ্যা করুন।

অধিবেশন সহায়িকা

পটভূমি: বিদেশ যাবার সময় বিমানবন্দরে যে ধরনের আনুষ্ঠানিকতা মেনে চলতে হয়, দেশে ফেরার সময়ও তেমনই কিছু আনুষ্ঠানিকতা মানতে হয়। বিমানবন্দরে নেমে কী করতে হবে তা ঠিকমতো না জানার কারণে অভিবাসীরা বিভিন্ন ধরনের হয়রানি ও প্রতারণার শিকার হন। দেশে ফেরার সময় বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পর্কে এ অধ্যায়ে প্রাথমিক আলোচনা করা হলো।

১৯.১ দেশে ফেরার প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা

গন্তব্য দেশে পৌঁছানোর জন্য যে ধরনের যাত্রা প্রস্তুতি গ্রহণ করা হয়েছিল অভিবাসী শ্রমিকগণকে সেই একই ধরনের যাত্রা প্রস্তুতি ও বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদন করতে হবে। সুতরাং এক্ষেত্রে (সেশন ৩ এর অধ্যায় ৫, ৬, ৭, ৮, এবং ৯'র ধাপগুলো অনুসরণ করতে হবে।

মনে রাখলে ভালো

- দেশে ফেরার জন্য বিমানের টিকেট ক্রয় করার সময় দিনের বেলায় দেশে অবতরণ করবে তেমন ফ্লাইটের টিকিটটি ক্রয় করা ভালো, কারণ এতে করে দেশের অভ্যন্তরে রাতের বেলায় চলাচলের ঝুঁকি এড়ানো সম্ভব।
- 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।

১৯.২ ঢাকা বিমানবন্দরে আসার পর সমস্যা ও সমাধান

গাড়ি ভাড়া সংক্রান্ত

বিমানবন্দর থেকে বের হয়ে ফেরত অভিবাসী শ্রমিক ট্যাক্সি ক্যাব বা অটো রিক্সা নিয়ে বাড়ি ফিরতে পারেন। গাড়িতে উঠার আগে গাড়ির নম্বর লিখে রাখুন ও প্রয়োজনে সেটি বাড়িতে ফোনের মাধ্যমে জানিয়ে দিন। ভাড়া করা গাড়িতে উঠে অনেক সময় ছিনতাইকারীর কবলে পড়ে সর্বস্ব হারানোর নজির আছে এবং তা রাত্রেই বেশি হয়, তাই সতর্ক থাকা উচিত। চালকের দেওয়া কোন কিছু খাওয়া উচিত নয়। যাত্রাপথে অচেনা কেউ যদি শ্রমিকের সাথে যেতে চায় তবে কিছুতেই তাকে সঙ্গে নেয়া উচিত নয়।

রাতে বিমানবন্দরে করণীয়

রাতের বেলা বিমানবন্দরে পৌঁছালে অভিবাসীদের উচিত সাবধানে সিদ্ধান্ত নেওয়া। রাত গভীর হলে বিমানবন্দরে অপেক্ষা করে পরের দিন সকালে বাড়ি যাওয়া সবদিক থেকে নিরাপদ।

বিশ্বস্ত আত্মীয়কে জানানো

দেশে ফেরার সময় সব আত্মীয় স্বজনকে না জানিয়ে পরিবারের কিছু বিশ্বস্ত সদস্য বা আত্মীয়কে আসার কথা জানিয়ে রাখা উচিত। তাদের মধ্য থেকে ১ বা ২ জনকে বিমানবন্দরে থাকার জন্য অনুরোধ করা ভাল। এতে করে বিমানবন্দরে অনাকাঙ্খিত ভীড় এড়ানো যায়। বিশ্বস্ত পরিজন থাকায় কর্মী কিছুটা নিরাপদ বোধ করবেন, আবার আত্মীয় স্বজনকে দেখার ইচ্ছেটাও মিটবে।

১৯.৩ ছিনতাই ও জালিয়াতি থেকে সতর্কতা

ছিনতাই এবং জালিয়াতির ঘটনা ঢাকা শহরে অহরহ ঘটছে। দীর্ঘদিন বিদেশে অবস্থান করায় অভিবাসীরা এ সম্পর্কে অবহিত থাকেন না। অভিবাসীরা দেশে ফেরার সময় সর্বশেষ আইন শৃংখলা পরিস্থিতি সম্পর্কে জেনে নেবেন এবং সেই মোতাবেক সাবধানতা অবলম্বন করবেন। অনেক সময় রাস্তায় বিপদে পড়ার ভান করে অনেকে গাড়িতে উঠতে চায়। দয়া পরবশ হয়ে এ অবস্থায় কাউকে গাড়িতে না ওঠানোই ভালো। নিকটবর্তী পুলিশ স্টেশনে বা রাস্তায় কর্তব্যরত ট্রাফিক পুলিশকে জানিয়ে তাদের সহযোগিতা করা যেতে পারে। কারণ বিদেশ থেকে ফেরার সময় এভাবে অনেকেই ছিনতাই এর কবলে পড়েন।

১৯.৪ আত্মীয় স্বজনের কাছে হাতে বহনকৃত মুদ্রার কথা না জানানো

বিশ্বস্ত সহযোগী বা আত্মীয়কেও সাথে আনা টাকা সম্পর্কে বলা উচিত নয়। বরং পরে চিন্তা করে এবং অভিজ্ঞ কারো সাথে আলোচনা করে এই টাকা ব্যবহার করা ভাল। অনেকে নিজের আয় জাহির করার জন্য বিদেশ থেকে কত টাকা এনেছে তা বড়াই করে প্রকাশ করে, যা পরবর্তীতে তার জন্য সমস্যা হয়ে দাঁড়াতে পারে। আত্মীয় স্বজন সেই টাকা খরচ করতে চায়, ফিরে আসা অভিবাসীর কাছে তাদের চাহিদা বেড়ে যায়। অনেকে হিংসা করে তার সাথে শত্রুতা করতে পারে।

১৯.৫ পুনর্বাসন

অনেক দিন বিদেশে থাকার পর অভিবাসীর দেশে ফিরে এসে দুই ধরনের পুনর্বাসন প্রয়োজন হয়: মানসিক ও অর্থনৈতিক পুনর্বাসন।

মানসিক পুনর্বাসন

অভিবাসী কর্মী যখন বিদেশে যান সেই সময় এবং যখন ফেরেন তখনকার সময়ের মধ্যে অনেক পার্থক্য তৈরি হয়। অনেক কিছুই বদলে যায়। পরিবার নিজের মতো করে চলতে শেখে, সিদ্ধান্ত নিতে অভ্যস্ত হয়। অভিবাসী ফেরত এসে তার সংসার যেভাবে রেখে গেছেন সেইভাবে নাও পেতে পারেন। তাকে পরিবারের সাথে এবং পরিবারকে তার সাথে মানিয়ে চলতে শিখতে হবে যেন কোনো দ্বন্দ্ব তৈরি না হয়। মানসিক পুনর্বাসনের জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অনুসরণ করা যেতে পারে:

- দীর্ঘদিন বিদেশে থাকার ফলে যে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অর্জন করা হয়েছে, তার আলোকে স্থানীয় যুবসমাজকে সাথে নিয়ে সমাজ সংস্কারমূলক কাজে নিজেকে নিয়োজিত করা যেতে পারে।
- স্থানীয় যুব সংঘ/উন্নয়ন সংঘ, স্কুলের উন্নয়ন কমিটি এবং এ ধরনের অন্যান্য কমিটিতে স্বেচ্ছাসেবক হিসাবে কাজ করা যেতে পারে।
- বৃক্ষরোপণসহ বিভিন্ন ধরনের পরিবেশ উন্নয়নমূলক কাজে নিজেকে নিয়োজিত করা যেতে পারে। এধরনের কাজে অন্তর্ভূক্তি তাকে মানসিকভাবে আরো উজ্জীবিত ও আত্মবিশ্বাসী করে তুলবে।

অর্থনৈতিক পুনর্বাসন

দেশে ফেরার পর না বুঝে অনেকে তাদের কষ্টে অর্জিত টাকা পয়সা খরচ করেন মিথ্যা সামাজিক প্রতিপত্তি ও যশের লোভে। ফলে বিদেশে যাওয়ার আগে যে অবস্থায় ছিলেন আবার সেই অবস্থায় বা তার চেয়ে খারাপ অবস্থায়ও ফিরে যেতে পারেন। তাই বিদেশ থেকে ফেরার পর প্রথমে যা করতে হবে তা হলো নিজের কাছে কত টাকা আছে তা কাউকে জানতে না দেওয়া এবং নিজে নিজে বিভিন্ন ব্যাংক ও নন ব্যাংকিং আর্থিক প্রতিষ্ঠানে গিয়ে খবর নেওয়া সেখানে বিনিয়োগের কী কী সুযোগ আছে।

অভিবাসী দেশে ফেরার পর তার অর্থনৈতিক পুনর্বাসনকে তিনটি ভাগে বিভক্ত করা যায়: চাকরি, বিনিয়োগ ও আবার বিদেশে যাওয়া। নিম্নে বিষয়গুলোর উপর আলোকপাত করা হলো:

- **চাকরি**

  অভিবাসী যদি শারীরিকভাবে সক্ষম হন এবং তার বয়স যদি ৪০-৫০ এর ঊর্ধ্বে না হয় তাহলে তার যোগ্যতা ও বিদেশে কাজের অভিজ্ঞতার উপর ভিত্তি করে চাকরি খুঁজতে পারেন। এক্ষেত্রে শুভাকাঙ্খীদের সাহায্য নিতে পারেন। তিনি যদি চাকরি করেন তাহলে তার সঞ্চিত টাকা ব্যাংক ও নন ব্যাংকিং আর্থিক প্রতিষ্ঠানে সঞ্চয় করতে পারেন। যাদের দেশে ফিরে চাকরি করার ইচ্ছা আছে তারা দেশে ফেরার সময়ে চাকরিদাতার কাছ থেকে চাকরির একটি অভিজ্ঞতা সনদপত্র সংগ্রহ করে রাখতে পারেন। দেশে ফেরার পর ঐ অভিজ্ঞতা সনদপত্রটি চাকরি পাবার ক্ষেত্রে সাহায্য করবে।

- **বিনিয়োগ:**

  অভিবাসী যদি চাকরি না করেন বা শারীরিকভাবে সক্ষম না হন তাহলে টাকা বিনিয়োগ করতে পারেন। এই বিনিয়োগ ব্যবসায় অথবা ব্যাংক ও নন ব্যাংকিং আর্থিক প্রতিষ্ঠানে বিদ্যমান সঞ্চয়ে বিনিয়োগ হতে পারে। এক্ষেত্রে বিনিয়োগ সুবিধা ও ব্যবসার লাভ ক্ষতি বিশ্লেষণ করে সিদ্ধান্ত নিতে হবে কোথায় টাকা বিনিয়োগ লাভজনক ও ঝুঁকিমুক্ত। সঞ্চয় খরচ করা ঠিক হবেনা। বিনিয়োগ সম্পর্কিত আলোচনা অধ্যায় ১৮ তে অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে।

- **আবার বিদেশ যাওয়া**

  অভিবাসী যদি কম বয়সী হন এবং আত্মবিশ্বাসী হন তাহলে আবার বিদেশে শ্রমিক হিসাব কাজ করতে যেতে পারেন। তবে যাওয়ার আগে কিছুটা সময় নেয়া ভাল। বিদেশে পূর্ববর্তী সময়ে দক্ষতা সংক্রান্ত যে সকল সমস্যা হয়েছে, সেগুলোর উপর যথাযথ প্রশিক্ষণ নেওয়া উচিত। চিন্তাভাবনা করে অভিবাসনের সমস্ত ঝুঁকি এড়িয়ে পুনরায় বিদেশ গমন করা উচিত।

১৯.৬ দেশে বিদেশে এইচআইভি পজেটিভ অবস্থার মুখোমুখি হলে করণীয়

- এইচআইভি পরীক্ষা পজিটিভ হলে দেশে ফিরে পুনরায় পরীক্ষা করা এবং ফলাফল নিশ্চিত হওয়া;
- এইচআইভি আক্রান্ত হলে, মানসিকভাবে ভেঙ্গে না পড়ে সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বিশেষজ্ঞ/কাউন্সিলরের পরামর্শ নেয়া ও নিয়মিত ওষুধ সেবন করা;
- নিরাপদ যৌন আচরণ করা, যৌনমিলনে অবশ্যই কনডম ব্যবহার করা এবং রক্তদান থেকে বিরত থাকা;
- স্বামী ও পরিবারের সদস্যদের সাথে অবস্থা বুঝে নিজের এইচআইভি অবস্থান সম্পর্কে অবহিত করা;
- সন্তান ধারণ ও বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলা;
- জীবন সম্পর্কে নতুনভাবে পরিকল্পনা করা।

পরিশিষ্ট: ১

ভাষা ও যোগাযোগ দক্ষতা

(ক) বাংলা, আরবি এবং ইংরেজি ভাষায় কিছু প্রয়োজনীয় শব্দ এবং বাক্য।

১. দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহারোপযোগী শব্দ

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আমি (পুং ও স্ত্রী)	I	আনা
২.	আমরা (পুং ও স্ত্রী)	We	নাহনু
৩.	তুমি, আপনি (পুং)	You	আনতা
৪.	তুমি, আপনি (স্ত্রী)	You	আনতি
৫.	তোমরা ২ জন (পুং ও স্ত্রী)	You	আনতুমা
৬.	তোমরা সকল (পুং)	You	আনতুম
৭.	তোমরা সকল (স্ত্রী)	You	আনতুন্না
৮.	সে (পুং)	He	হুয়া
৯.	সে (স্ত্রী)	She	হিয়া
১০.	ইহা, এই	It, This	হগাজা
১১.	তাহারা ২ জন	They	হুমা
১২.	তাহারা সকল (পুং বহুবচন)	They	হুম
১৩.	তাহারা সকল (স্ত্রী বহুবচন)	They	হুন্না
১৪.	কী?	What?	হাল
১৫.	কী?	What?	মা
১৬.	কী?	What?	মাজা
১৭.	কী? (কথ্য ভাষা)	What?	ইশ
১৮.	কোথায়?	Where?	আইনা
১৯.	কখন?	When?	মাতা
২০.	কত?	How much?	কাম
২১.	কেমন	How?	কাইফা
২২.	কে?	Who	মান
২৩.	কেন?	Why	মিলা/লিমাযা
২৪.	ঐ	That	যালিকা
২৫.	সাথে	With	মাআ
২৬.	যাও	Go	ওহ্
২৭.	ভালো, উত্তম	Good	খাইর/তা যব
২৮.	ধন্যবাদ	Thanks	শুকরান
২৯.	খারাপ (কথ্য ভাষা)	Bad	মুশতাইয়্যিব
৩০.	মাফ করবেন	Forgive, Pardon, Excuse	আফওয়ান
৩১.	হ্যাঁ	Yes	নাআমা
৩২.	না	No	লাইছা/লা
৩৩.	চিঠি	Letter	খেতাব
৩৪.	ফোন	Phone	ফোন
৩৫.	যোগাযোগ	Communication	এতেছেলাম

২. খাবারের নাম

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	ভাত, চাউল	Rice	রুজ
২.	রুটি	Bread	খুবজ
৩.	আটা	Flour	দাক্কিক, হাব্বা
৪.	ময়দা	Fine Flour	দাক্কিক, ফিনু
৫.	দুধ	Milk	ঘালিব
৬.	ডিম	Egg	বাইদাহ
৭.	গোস্ত, মাংস	Meat	ঔহাম
৮.	গরুর মাংস	Beef	ঔহমুল বাক্কার
৯.	খাসির মাংস	Mutton	ঔহমুল গানাম
১০.	ডাল	Pulses	আদাস
১১.	খানা	Food	তাআম
১২.	চিনি	Sugar	সুক্কার
১৩.	মাছ	Fish	সামাক
১৪.	সকাল বেলার নাস্তা	Break Fast	ফুতুল
১৫.	দ্বিপ্রহরের আহার	Lunch	গাদা
১৬.	রাতের আহার	Dinner	আশা
১৭.	চা	Tea	শাহী
১৮.	পানি	Water	মা/মই/মিয়া/মুয়া
১৯.	পিঁয়াজ	Onion	বাছাল
২০.	রসুন	Garlic	ছাওম
২১.	আদা	Ginger	জানজাবিল
২২.	লবণ	Salt	লিমহ
২৩.	তেল	Oil	জাইত
২৪.	হলুদ	Turmeric	কুরকুষম
২৫.	জিরা	Cumin Seed	কামুন
২৬.	হালকা খাবার	Snacks	ওয়াজবাত খাফিফা

৩. ফলের নাম

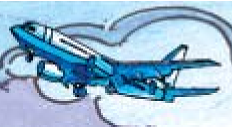
ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	ফল	Fruit	ফকহি
২.	আনারস	Pineapple	আনানাছ
৩.	আম	Mango	মানজা/আনাজ
৪.	তরমুজ	melon	বিত্বিখ
৫.	কমলা	Orange	বুরতুকাল
৬.	খেজুর	Date	তামার
৭.	আপেল	Apple	তুপফাহ
৮.	আঙ্গুর	Grape	ইনাব
৯.	কিসমিস	Currat	ঐযিব

৪. আরবি দিন

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	রবিবার	Sunday	ইয়ামুল আহাদ
২.	সোমবার	Monday	ইয়ামুল ইছনাইন
৩.	মঙ্গলবার	Tuesday	ইয়ামুল ছুলাছা
৪.	বুধবার	Wednesday	ইয়ামুল আরবেয়া
৫.	বৃহস্পতিবার	Thursday	ইয়ামুল খামিস
৬.	শুক্রবার	Friday	ইয়ামুল জুমুয়া
৭.	শনিবার	Saturday	ইয়ামুল সাবত

৫. ইংরেজি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	জানুয়ারি	January	ইয়ানায়েব
২.	ফেব্রুয়ারি	February	ফোবরায়ের
৩.	মার্চ	March	মারেছ
৪.	এপ্রিল	April	আবরিল
৫.	মে	May	ত্রায়ু
৬.	জুন	June	ইউনিও
৭.	জুলাই	July	ইউলিও
৮.	আগষ্ট	August	আগসতাস
৯.	সেপ্টেম্বর	September	ছেবতাম্বর
১০.	অক্টোবর	October	অকতুবর
১১.	নভেম্বর	November	নওফেম্বর
১২.	ডিসেম্বর	December	দীসাম্বর



৬. আরবি নম্বর

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	এক	One	ওয়াহেদ
২.	দুই	Two	ইছনান/ইতনিন
৩.	তিন	Three	তালাতাহ/ছালাছা
৪.	চার	Four	আরবায়াহ
৫.	পাঁচ	Five	খামসাহ
৬.	ছয়	Six	সিত্তাহ
৭.	সাত	Seven	গাবয়া
৮.	আট	Eight	তামানিয়া/ছানিয়া
৯.	নয়	Nine	তিছয়া
১০.	দশ	Ten	আশরাহ
১১.	এগার	Eleven	আহাদা আশারা
১২.	বার	Twelve	ইছনান ওয়া আশারা
১৩.	তের	Thirteen	ছালাছাতু আশারা
১৪.	চৌদ্দ	Fourteen	আরবাআতু আশারা
১৫.	পনেরো	Fifteen	খামসাতু আশারা
১৬.	ষোল	Sixteen	সিত্তাতু আশারা
১৭.	সতের	Seventeen	সাবয়াতু আশারা
১৮.	আঠার	Eighteen	ছামানিয়াতু আশারা
১৯.	উনিশ	Nineteen	তিছয়াতু আশারা
২০.	বিশ	Twenty	ইশরুন

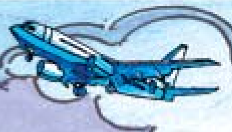
৭. আরবি ক্যালেন্ডারের ১২ মাসের নাম

ক্রম	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	Moharram	মুহাররাম
২.	Safar	সফর
৩.	Rabiul Awal	রবিউল আউয়াল
৪.	Rabius Sani	রবিউস সানি
৫.	Jamadiul Awal	জমাদিউল আউয়াল
৬.	Jamadius Sani	জমাদিউস সানি
৭.	Rajab	রজব
৮.	Shaban	শাবান
৯.	Ramjan	রামাজান
১০.	Shawal	শাওয়াল
১১.	Jekkad	জিলকাদ
১২.	Jilhaj	জিলহাজ্ব

৮. আরবি ভাষায় প্রয়োজনীয় কথোপকথন

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	আসসালামু আলাইকুম	Peace be upon you.	আসসালামু আলাইকুম
২.	ওয়া আলাই কুমুসসালাম	Peace be upon you also.	ওয়া আলাই কুমুসসালাম
৩.	এদিকে আসুন	Please come here.	তায়াল হেনা
৪.	আপনার নাম কী?	What is your name?	মাইসমুক/ইসইসমুক?
৫.	আমার নাম আবদুল্লাহ	My name is Abdullah.	ইসমি আবদুল্লাহ
৬.	আপনি কেমন আছেন?	How are you?	কাইফা হালুক
৭.	আমি ভালো আছি।	I am well.	তাইয়্যিব।
৮.	আমার শরীর ভালো না।	I am not well.	লাসতু বেখাইর।
৯.	আপনি কোথা হতে এসেছেন?	Where have you com from?	মিন আইনা জিইতা।
১০.	আমি বাংলাদেশ হতে এসেছি।	I came from Bangladesh.	জিয়তু মিন বাংলাদেশ
১১.	কী জন্য এসেছেন?	Why have you come?	লিা জিয়তা?
১২.	বাড়িতে কাজ করতে এসেছি।	I have come to work as a domestic worker.	জিয়তু লিল আমাআল বাইত
১৩.	কোন কোম্পানিতে চাকরি করার জন্য এসেছেন?	Which company has you come to serve?	ফি আআয়িত শারিকাতি জিয়তা লিল আমালি
১৪.	কোম্পানির নাম ...	The name of the Company is...	ইসমুশ শারিকাহ....
১৫.	কোম্পানির ঠিকানা কী?	What is the address of the company?	শা ওয়া ওনওয়ানুশ শারিকাহ?
১৬.	কোম্পানির ঠিকানা...	The address of the company is...	ওনওয়ানুশ শারিকাহ...
১৭.	কোন রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে এসেছেন?	Through which Recruiting Agency have you been selected?	বিওয়াসিতাতি আইয়াতি ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম জিয়তা?
১৮.	রিক্রুটিং এজেন্সির নাম...	The name of Recruiting Agency is……	ইসমু ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম...
১৯.	পাসপোর্ট ও টিকেট দেখান।	Please show your passport and Ticket.	হাতিল জাওয়ায ওয়াত তাযকিরা।
২০.	অনুগ্রহপূর্বক একটু তাড়াতাড়ি করুন।	Please hurry up.	আয়াজ্জাল বিসামা হাতিকুম
২১.	আমি সৌদি রিয়াল চাই।	I want Saudi Rials.	আগীর রিয়ালাস সাউদি
২২.	আপনি এখন যেতে পারেন।	Please you may go now.	ফাদাল।
২৩.	বের হওয়ার রাস্তা কোনদিকে?	Where is the exit?	আইনাল মাখরাজ।
২৪.	বের হওয়ার রাস্তা এই দিকে।	This is the way to exit.	হাজা হুয়াল মাখরাজ।
২৫.	মালপত্র গ্রহণের স্থান কোথায়?	Where is the luggage counter?	আইনা মওদউ ইসতিলামিল হাকীবাহ ওয়াল আফাশাহ?
২৬.	মালপত্র গ্রহণের স্থান এইদিকে।	This is the way to the luggage counter.	হাজা হুয়াল মাওদাউ লি ইসতিলামিল হাকিবাহ ওয়াল আফাশাহ

২৭.	আপনি কি এখানে এয়ারপোর্টে চাকরি করেন?	Do you serve here in the Airport?	হাল আন্তা তাশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বার।
২৮.	হ্যাঁ, এখানে চাকরি করি।	Yes, I serve here.	ইইয়াম আশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বর
২৯.	নিয়োগকারী কোম্পানির প্রতিনিধি আমাকে গ্রহণের জন্য আসছে কি?	Has the employer's Representative come to receive me?	হাল জায়া মুমাচ্ছিলু ছাহিবিল আমাল?
৩০.	ট্যাক্সিস্ট্যান্ড কোথায়?	Where is the taxi stand?	আইনা মাওকাফুত তাকসি?
৩১.	হে টেক্সিচালক, রিয়াদ যাবে কি?	Hello, driver, will you go to Riyadh?	ইয়া সায়িকাত তাকসি হাল তাজহাবু ইলার রিয়াদ?
৩২.	রিয়াদ যাওয়ার ভাড়া কত?	What is the taxi fare of Riyadh?	কাম উজরাহ লিররিয়াদ
৩৩.	ভাড়া ১০ রিয়াল	The fare is 10 Rials	আশরাহ রিয়াল।
৩৪.	আপনার ব্যবহার আমার কাছে খুব ভালো লাগে।	I like your behaviour very much.	কালামুকা আহসানু জিদ্দান লাদাইয়া
৩৫.	খাবার হোটেল কোথায়?	Where are the restaurants?	আইনাল মাতয়াম?
৩৬.	আপনি কী খেতে পছন্দ করেন?	What type of food do you like to have?	মাজা তুহিবুর আন তাকুলা
৩৭.	আমি ভাত মাছ খেতে পছন্দ করি।	I like to take rice and fish.	আনা উ হিববুর রুজ্জা ওয়াসসামাক
৩৮.	আমার জ্বর হয়েছে।	I am suffering from fever.	আছাবানিল হুম্মা
৩৯.	আমার ডাক্তারের কাছে যাওয়া প্রয়োজন।	I need to go to a doctor.	আলাইয়া আন আযহাবা আলাতত্বাবিব।
৪০.	আপনার আর কী কী অসুবিধা হয়?	What are the other problems you face?	আইয়াতু মুসকিরাতলি লাকা সিওয়া হাজা?
৪১.	আমি নিয়মিত খেতে পারি না।	I cannot take any meals regularly.	লা আসতাতিউল আকলা মাওয়াযবান
৪২.	আপনাকে অশেষ ধন্যবাদ।	Thank you very much.	শুকরান জাযিলান



৯. আরবি অন্যান্য প্রয়োজনীয় ভাষায় শব্দাবলি

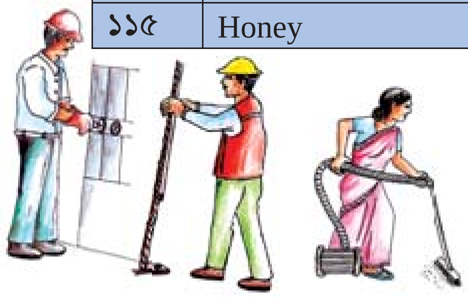
ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১.	কাপড় ধোয়ার মেশিন	Washing Machine	আল মাগছালাহ/মিগছালাহ
২.	ধোব	I will wash	আগছিলু
৩.	কাপড় চোপড়	Cloths	আল মালাবিছ
৪.	ধোও	Wash	গাছিছল
৫.	তোমাকে শিখাব	To teach you	উ'আলিমুকা
৬.	প্লেটগুলো	Plates	আতবাক
৭.	প্লেট ধোয়ার মেশিন	Dish Washer	মিগছালাতুল আতবাক
৮.	আমরা তৈরি করব	We will make	না চনাই
৯.	নাস্তা	Breakfast	আল ফুতুর
১০.	মাইক্রোওয়েভ ওভেন	Microwave Oven	মাইক্রোওয়েভ
১১.	ভেকুয়াম ক্লিনার	Vacuum Cleaner	মুনাযযিফতি খাওয়াইয়াহ
১২.	চুলা	Oven	উুরন
১৩.	রুম	Room	আল গুরফাহ
১৪.	ইস্ত্রি	Electric lron	আল মিকওয়াহ
১৫.	প্রশিক্ষণ	Training	আত তাদরিব
১৬.	কিছু পরিমাণ	Some	বা'দা
১৭.	কাল	Tomorrow	গাদান
১৮.	গৃহকর্ত্রী/গৃহিনী	Land lady	রব্বাতুল বাইত
১৯.	সন্তান	Children	বুনাই
২০.	আসবাবপত্র	Furniture	আল আছাছ
২১.	সজ্জিত করা হয়েছে	Dressed	যুয়্যিনাত
২২.	পর্দা	Curtain	আসসাতায়ের
২৩.	শোকেস	Show case	আলকানবাত
২৪.	চেয়ার	Chair	আল কারাসি
২৫.	টেবিল	Table	আততাওয়িলাত
২৬.	খাট	Cot	আসসারায়ির
২৭.	ফ্রিজ	Freeze	আছ্ছালাজাত
২৮.	গ্লাস	Glass	আল কুব
২৯.	খবরের কাগজ	News paper	আসসুহফ
৩০.	খানাপিনা	Foods	আল-আকল ও আশশুরব
৩১.	দেশ	Country	দাওলাহ
৩২.	শহর	Town/City	বালাদ
৩৩.	রাস্তা	Road	ত্বারিক
৩৪.	দোকান	Shop	মাহাল
৩৫.	কর্মস্থল	Place of Work	মাজালুল আমাল
৩৬.	অফিস	Office	মাকতাব
৩৭.	স্বাগতম	Welcome	আহলান ওয়া সাহলান
৩৮.	মারহাবা	Marhaba	মারহাবা

১০. ইংরেজী ভাষায় প্রয়োজনীয় শব্দাবলি

ক্রম	ইংরেজি	বাংলা অর্থ	উচ্চারণ
১.	Here	এখানে	হুনা
২.	Please	দয়া করে	মিন ফাদলিক
৩.	Excuse me	মাফ করবেন	লাও ছামাহতুম
৪.	One moment	এক মুহূর্ত	লাহযাহ
৫.	Get up	ঘুম হতে ওঠে	ইয়াছতাইকিযু
৬.	Newspaper	সংবাদপত্র	জারিদাহ
৭.	He takes bath	সে গোসল করে	ইয়াগতাছিলু
৮.	You take bath	তুমি গোসল কর	তাগতাছিলু
৯.	Dress	পোশাক	মালাবিছ
১০.	Period of work	কাজের সময়	মুদ্দাতুল আমল
১১.	Daily	প্রত্যহ	ইয়াওমিয়্যান
১২.	Lunch	দুপুরের খাবার	আল গাদা
১৩.	Marketing	কেনাকাটা করা	আততাছওয়িক
১৪.	Dinner	রাতের খাবার	আল আশা
১৫.	I have prepared	তৈরি করেছি	জাহহাযতু
১৬.	Breakfast	নাস্তা	আল ফুতুর
১৭.	Guest	মেহমান	আদ্দুয়ুফ
১৮.	Doctor	ডাক্তার	আতত্বাবীব
১৯.	Nurse	নার্স/সেবিকা	আল মুমাররিদাহ
২০.	What happened to you?	আপনার কী হয়েছে?	মাবিকা?
২১.	Injury	আঘাত পেয়েছেন?	উচিবতা
২২.	On head	মাথায়	ফি আররাছ
২৩.	On knee	হাঁটুতে	ফি আর রূকবাহ
২৪.	On Chest	বুকে	ফি আছ ছদর
২৫.	On fingers	আঙুলে	ফি আল ইছবা
২৬.	Leg	পায়ে	ফি আর রিজল
২৭.	On nose	নাকে	ফি আল আনফ
২৮.	Not serious	সামান্য/ মামুলি	বাছিত্ব
২৯.	Besides	ইহা ছাড়া	গাইরু হাযিহি
৩০.	Don't be afraid	ভয় করবেন না	লা তাখাফ
৩১.	Where is the doctor?	ডাক্তার কোথায়?	আইনা আত তাবিব?
৩২.	The matter	ব্যাপারটি	আল আমর
৩৩.	(Doctor) is available	আছে	মাওজুদ
৩৪.	Have patience	ধৈর্য ধরুন	ইছবির
৩৫.	Now	এখন	আল আন
৩৬.	Pain	ব্যথা	আলাম
৩৭.	Serious	কঠিন	শাদিদ

৩৮.	On the back	পিঠে	ফি জাহরি
৩৯.	Care me	আমাকে সুস্থ করুন	আশফিনি
৪০.	Oh! Lord	হে প্রভু	ইয়া রব
৪১.	May Allah care you	আল্লাহ তোমাকে সুস্থ করুন	শাফাকাল্লাহ
৪২.	Hand	হাত	আল ইয়াদ
৪৩	Ear	কান	আল উযন
৪৪	Eye	চোখ	আল আইন
৪৫	Skin	চামড়া	আল জিলদ
৪৬	Elbow	কনুই	আল মিরফাক্ব
৪৭	Heart	হৃদয়	আল ক্বালব
৪৮	Liver	কলিজা	আল কাবিদ
৪৯	Toe	হাতের তালু	আল কাফ
৫০	Belly	পেট	আল বাত্বন
৫১	Forehead	কপাল	আলজাবিন
৫২	Lip	ঠোঁট	আশশাফাহ
৫৩	Back	পিঠ	আয-যাহব
৫৪	Thigh	ঊরু/রান	আয-ফাখিয
৫৫	Two ears	দুই কান	আয-উযুনাইন
৫৬	Two legs	দুই পা	আয- রিজলাইন
৫৭	Two eyes	দুই চোখ	আয-আইনাইন
৫৮	Two hands	দুই হাত	আয- ইয়াদাইন
৫৯	Two kness	দুই হাঁটু	আয-রুকবাতাইন
৬০	Clinic	ক্লিনিক/চিকিৎসালয়	মুসতাউছাফ
৬১	Lab test	পরীক্ষা, নিরীক্ষা	ফাহছ
৬২	Medical test	ডাক্তারি পরীক্ষা	তিব্বি
৬৩	Residence Permit	বসবাসের অনুমতি	আল ইকামাহ
৬৪	Passport	পাসপোর্ট	জাওয়ায সফর
৬৫	Letter	পত্র /চিঠি	খিতাব
৬৬	Sponsor	নিয়োগকর্তা	আল কাফিল
৬৭	Diagnosis	রোগ নির্ণয়	কাশফ
৬৮	Chest	বুক	আস সদর
৬৯	Test (Analysis)	বিশেষায়িত পরীক্ষা	তাহলিল
৭০	Blood	রক্ত	আদদম
৭১	Kindly	দয়া করে	মিন ফাদলিক
৭২	Give me	আমাকে দাও	আ’তিনী
৭৩	Prescription	ডাক্তারের উপদেশ	ওয়ারাকাহ
৭৪	Kindly/Please	দয়া করে	মিন ফাদলিকা
৭৫	Chair	চেয়ার	কুরছি
৭৬	Technician	টেকনিশিয়ান	ফান্নি

৭৭	Laboratory	ল্যাবরেটরি	মুখতাবার
৭৮	Medical	চিকিৎসা বিদ্যা বিষয়ক	ত্বিববি
৭৯	Specialist	বিশেষজ্ঞ	আখিছ্ছায়ি
৮০	Urine	প্রস্রাব	আল-বাউল
৮১	Spoon	চামচ	মিল'আকাহ
৮২	Knife	ছুরি	ছিক্কিন
৮৩	Bread	রুটি	খুবজুন
৮৪	Fried egg	ডিম ভাজি	বায়দুন মাছলুক
৮৫	Boiled egg	সিদ্ধ ডিম	বায়দুন মুকলিউন
৮৬	Cheese	পনির	জুবন
৮৭	Milk	দুধ	হালিব
৮৮	Butter	মাখন	জুবদাহ
৮৯	Oil	তেল	যায়তুন
৯০	Olives	জলপাই	জায়তুন
৯১	Chicken	মুরগির বাচ্চা	দুজাজ
৯২	Rice	ভাত/চাউল	রুয
৯৩	Chicken with rice	ভাতের সাথে মুরগি	দুজাজ মাআর রুয
৯৪	Rice with meat	মাংসের সাথে ভাত	রুয মা'আ আল লাহম
৯৫	Tomato salad	টমেটোর সালাদ	ছালাতাহ বানদুরাহ
৯৬	Vegetable salad	সবজির সালাদ	ছালাতাহ খুদার
৯৭	Vegetable soup	সবজির স্যুপ	শুরবাহ খুদার
৯৮	Chicken soup	চিকেন স্যুপ	শুরবাহ দুজাজ
৯৯	Grilled chicken	গ্রিল চিকেন	ফার রুজ মাশওয়ী
১০০	Fried chicken	ফ্রাইড চিকেন	ফার রুজ মাকলী
১০১	Meat	মাংস/গোস্ত	লাহাম
১০২	Food	খাবার	আকল/আতত'য়াম
১০৩	Mango	আম	আমবাজ
১০৪	Orange	কমলা	বুরতুকাল
১০৫	Onion	পিঁয়াজ	বাছাল
১০৬	Potato	গোল আলু	বাতাতা
১০৭	Egg	ডিম	বায়দুন
১০৮	Melon	তরমুজ	বিত্তিখ
১০৯	Date	খেজুর	তামার
১১০	Apple	আপেল	তুফফাহ
১১১	Nut	বাদাম	জাউয
১১২	Plun	আলুবোখারা	খাওখ
১১৩	Margerin	মাখন	ছামন
১১৪	Lentil	মসুরি ডাল	আদাছ
১১৫	Honey	মধু	আছাল



১১৬	Dinner	রাতের খাবার	আশা
১১৭	Lemon	লেবু	লিমুন
১১৮	Water	পানি	মা
১১৯	Banana	কলা	মাউয
১২০	Drink	পানীয়	শারাব
১২১	Thirsty	পিপাসা	আতাছ
১২২	Coffee	কফি	কাহওয়া
১২৩	Juice	জুস	আছির
১২৪	Apple Juice	আপেল জুস	আছির তুফফাহ
১২৫	Soft drink	কোমল পানীয়	মুরাত্তাবাত
১২৬	Mineral Water	মিনারেল ওয়াটার	মিয়া মা'দিনিয়্যাহ
১২৭	Suit	স্যুট	বাজলাহ
১২৮	Trousers	ট্রাউজার	বানতালুন
১২৯	Pajama	পায়জামা	বায়যামা
১৩০	Skirt	স্কার্ট	তাননুরাহ
১৩১	Jacket	জ্যাকেট	জাকিত
১৩২	Sock	মোজা	জাওরাব
১৩৩	Button	বোতল	যুর
১৩৪	Belt	বেল্ট	মুন্নার
১৩৫	Bed sheet	বিছানার চাদর	শারশাফ
১৩৬	Hat	কাহী টুপি	কুবব'আহ
১৩৭	Gloves	গ্লাভ্স্	কুফফায
১৩৮	Cloth/Fabric	কাপড়	কুমাশ
১৩৯	Shirt	শার্ট	ক্বামিছ
১৪০	Coat	কোট	মু'আত্তাফ
১৪১	Towel	তোয়ালে	মিনশাফাহ
১৪২	Hand kerchief	হাত রুমাল	মিনদিল
১৪৩	Door	দরজা	বাব
১৪৪	Furniture	ফার্নিচার	আছাছ
১৪৫	Refrigerator	রেফ্রিজারেটর	বাররাদ/ছাল্লাজাহ
১৪৬	Television	টেলিভিশন	তালফি যিয়ুন
১৪৭	Bathroom	গোসলখানা	হাম্মাম
১৪৮	Radio	রেডিও	রাদিয়্যু/মিযইয়া
১৪৯	Carpets	কার্পেট	ছাজ্জাদ
১৫০	Bed	বিছানা	ছারির
১৫১	Window	জানালা	শুব্বাক
১৫২	Soap	সাবান	ছাবুন
১৫৩	Plate	প্লেট/থালা	ছাহন
১৫৪	Table	টেবিল	তাওয়েলাহ

১৫৫	Pot	পাতিল	তানজারাহ
১৫৬	Mattress	মেট্রেস	ফিরাশ
১৫৭	Room	কক্ষ	গুরফাত
১৫৮	Dining room	ডাইনিং রুম/খাবার ঘর	গুরফাতু তয়াম
১৫৯	Bed Room	শয়ন কক্ষ	গুরফাতু নাউম
১৬০	Cup	কাপ	ফিনজান
১৬১	Hall	হল	কা'আহ
১৬২	Blanket	কম্বল	লিহাফ
১৬৩	Mirror	আয়না	মিরয়াহ
১৬৪	Comb	চিরুনী	মুশত
১৬৫	Kitchen	রান্না ঘর	মাতবাখ
১৬৬	Pillow	বালিশ	ওছাদাহ

পরিশিষ্ট: ২

কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্রসমূহ

ক্রঃ নং	প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানের নাম ও ঠিকানা	ফোন	মোবাইল
১.	বাংলাদেশ ইনস্টিটিউট অব মেরিন টেকনোলজি, নারায়নগঞ্জ	৭৬৬১১১৯	
২.	বাংলাদেশ জার্মান কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মিরপুর, ঢাকা	৯০০২৭১৩, ৯০০২০১৮	০১৭১৫১৫৮১৫৩
৩.	বাংলাদেশ কোরিয়া কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মিরপুর, ঢাকা	৯০০০১৮৪, ৯০০০১৮৬	০১৫৫২৩৯৮৩৭৩
৪.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, নাসিরাবাদ, চট্টগ্রাম	০৩১-৬৮২০৮২, ৬৮২৬৭৩	০১১৯০৭১০৮৫৬
৫.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, সপুরা, রাজশাহী	০৭২১-৭৬১৩৩৬, ৭৬১৫৯৮	-----
৬.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, কোর্টবাড়ী, কুমিল্লা	০৮১-৬৫৬৬২, ৬৫৯৭৮	০১৫৫৬৩৩১৬২৪
৭.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, শ্রীঅংঙ্গন, ফরিদপুর	০৬৩১-৬২৫৩৪	০১৭১৫৫৫২৩১০
৮.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, কলেজ গেট, রাঙ্গামাটি	০৩৫১-৬২২০৩, ৬২৩২০	০১৫৫৮৩৪৮৪১৫
৯.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, তেলিগাতি, খুলনা	০৪১-২৮৭০০৪৭	------
১০.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মাসকান্দা, ময়মনসিংহ	০৯১-৬৩৯৭৭	০১৭১১৭৮০১১৪
১১.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, নিশিন্দারা, শান্তাহার রোড, বগুড়া	০৫১-৬৬৩৯১, ৬৪৬১৭	০১৭১৬৪০৭৫৭৮
১২.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, সি এন্ড বি রোড, বরিশাল	০৪৩১-৬৫০৭২	০১৭১২২৮২৮১৭
১৩.	মহিলা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, নাসিরাবাদ, চট্টগ্রাম	০৩১২-৫৮০৫২৩	০১৭১৫০১০৩২১
১৪.	মহিলা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, সপুরা, রাজশাহী	০৭২১-৮৬১৪০৭	০১৭১৮৬১৭৮৪৭
১৫.	মহিলা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, সি এন্ড বি রোড, বরিশাল	০৪৩১-৬১৪৭৬	০১৮১৮৪৮১১২৬
১৬.	মহিলা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, তেলিগাতি, খুলনা	০৪১-২৮৭০৪৭০	০১৮১৯৮৩৯৪২০
১৭.	শেখ ফজিলাতুন্নেছা মুজিব মহিলা টিটিসি, মিরপুর, ঢাকা	৮০৫৪১৬৭	০১৭১৫০২৯০৯৬
১৮.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, তালুক ধম্মদাস, রংপুর	------	০১৭১১৭৩১২৪৮
১৯.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, লক্ষ্মীনাথপুর, পাবনা	-------	০১১৯০৭০৬৯০০
২০.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, বেলটিয়া, জামালপুর	-----	০১৭১২৭৬৯৮৭১
২১.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, পটুয়াখালী সদর, পটুয়াখালী	০৪৪১-৬৩৬৭৬	০১৭১২৭৫৪৪৮৩

২২.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, খুলনা বাসষ্ট্যান্ড সংলগ্ন, যশোর	০৪২১-৬৮৮৬৭	০১৭১৬২৮০০২২
২৩.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, আলমপুর, সিলেট	০৮২১-৭২৮৬৩৩	০১৭১৬১৩১৮৮৭
২৪.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মাতা সাগর, শেখপুরা, দিনাজপুর	০৫৩১-৫১১২৮	০১৭১২০৭০৫৬৩
২৫.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, নগর জালফৈ, টাঙ্গাইল	০৯২১-৬২৯২৫	০১৭১১৯৪৭৮৬০
২৬.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, চৌড়হাস, বিসিক রোড, কুষ্টিয়া	০৭১-৬২৫১২	০১৭১৮৭৫৮৭৫৪
২৭.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, গাবুয়া, নোয়াখালী	০৩২১-৬২৮৬৩	০১৭১১৯৭১৮৫৮
২৮.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মেঘলা, বান্দরবান	০৩৬১-৬২৮৬৭	--------
২৯.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, হযরতপুর, কেরানীগঞ্জ	-----------	০১৭১৬৩৭৩৩৯৪
৩০.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, আরপপুর (ক্যাডেট কলেজের পাশে), ঝিনাইদহ	০৪৫১-৬১৪৪০	০১৫৫৭০০২৬০৫
৩১.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, লালমনিরহাট	-------	০১৭১৮২৫৪৭৭৩
৩২.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, মাসিম নগর, লক্ষ্মীপুর	-------	০১৭৬৩৭৭২১৩০
৩৩.	মহিলা কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, আলমপুর, সিলেট	০৮২১-৮৪০৫০৩-০৪	০১৭১০৪৪৩৯৩০
৩৪.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, খাগড়াছড়ি	---------	০১৯১৫৮৬৭৪৪৬
৩৫.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, ঠাকুরগাঁও	০৫৬১-৫৩৫৯৯	০১৭১১৩৭৫৫৩৮
৩৬.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, চাঁপাইনবাবগঞ্জ	০৭৮১-৫১২২৫	০১৭১৫১৫০৩৩৬
৩৭.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, শিবপুর, নরসিংদী	--------	০১৭১৪৭১৭০১২
৩৮.	কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, নলডাঙ্গা, নাটোর	০৭৭৩২৫১০৪৯-৫০	০১৭১০৮৩৪৮৮৫

পরিশিষ্ট: ৩

জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস (DEMO) এর তালিকা

অফিসের নাম ও ঠিকানা	ফোন নম্বর	ই-মেইল
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কালীবাড়ী রোড, বরিশাল	০৪৩১/৬৩৬৪৩	demobarisal@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, গোহাইল রোড, খান্দার, বগুড়া	০৫২১/৬৬৯৬২	demobogra@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, টিম্বার ট্রেড ভবন, গোরস্থান মসজিদ রোড, বান্দরবান-৪৬০০	০৩৬১/৬২৩৮৭	demobandarban@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, সিজিও বিল্ডিং নং-২, আগ্রাবাদ, চট্টগ্রাম	০৩১/৭২০৮৮১ ৭২১৬৩৯	demochittagong@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ঝাউতলা, কুমিল্লা	০৮১/৬৫৪৮৭	democomilla@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ৭১-৭২ এলিফ্যান্ট রোড, ইস্কাটন গার্ডেন, ঢাকা	০২/৮৩৫১৬৪৩, ৮৩৫০৫৩৪	demodhaka@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, গ্যালাক্সি ভবন (২য় তলা), গনেশতলা, মর্ডান রোড, দিনাজপুর	০৫৩১/৬৫০৫৯	demodinajpur@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, যমুনা ভবন, মোল্লাবাড়ী রোড, ফরিদপুর	০৬৩১/৬২৬২০	demofaridpur@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ভোকেশনাল মোড়, বজরাপুর, জামালপুর	০৯৮১/৬৩১৬০	demojamalpur@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, প্লট নং-৬৪, সেক্টর-২, হোল্ডিং-৫, নিউমার্কেট, ঢাকা রোড, যশোর	০৪২১/৬৬৯১৬	demojessore@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ৪৬, পলিটেকনিক রোড, খালিশপুর, খুলনা	০৪১/৭২০৯১০	demokhulna@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ১০, পিটিআই রোড, কুষ্টিয়া	০৭১/৭৩৩৮৬	demokustia@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ৩১, জেসি গুহ রোড, ময়মনসিংহ	০৯১/৫২২৯৬	demomymensingh@bmet.org,bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, লাকী ম্যানশন, মাইজদি বাজার, নোয়াখালী	০৩২১/৬১৩১২	demonoakhali@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ঢাকা রোড, পাবনা	০৭৩১/৬৫৪০৮	demopabna@bmet.org.bd

জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কলেজ রোড, বনানী লেন, পটুয়াখালী	০৪৪১/৬২১৪০	demopotuakhali@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, টিটিসি ক্যাম্পাস, সপুরা, রাজশাহী	০৭২১/৭৭৩৩৭৬	demorajsha hi@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, বিজয় সরণী, কালিন্দীপুর, রাঙ্গামাটি	০৩৫১/৬২২৫২	demorangambmet@yahoo.com
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, রোড-৫, বাড়ী-২৯৫, মূলাতলা, রংপুর	০৫২১/৬৫৪২৯	demorangpur@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, মির্জা ভিলা, পাঠানঠোলা, সিলেট	০৮২১/৭১৭৫৩৪	demosylhet@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ২৬ জেলা রোড, আকুরটাকুর, টাঙ্গাইল	০৯২১/৫৩৩৯৫	demotangail@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কলেজ ব্রাঞ্চ রোড, বরগুনা	০৪৪৮-৬২২৫৬	demoborguna@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ডিবি রোড (ফায়ার সার্ভিস সংলগ্ন), গাইবান্ধা	০৫৪১-৬১৮৪১	demogaibandha@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, নাগড়া (অফিসার্স কোয়ার্টারের পার্শ্বে), নেত্রকোণা	০১৭১০-৫৭৬৬১৯	demonetrokona@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ডিসি অফিসের সামনে, গোপালগঞ্জ	০২-০৬৬৮৫০৮৮	demogopalganj@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, আশরাফুল মঞ্জিল, ৫৮/১, কবি গোলাম মোস্তফা সড়ক, আরাপপুর, ঝিনাইদহ	০১৮১৮-০৭৬১০৫	demojhenaidah@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, নিঝুম দ্বীপ, থানা কাউন্সিল পাড়া, সদর হাসপাতাল রোড, চুয়াডাঙ্গা	০৭৬১-৬২৬৫১	demochuadanga@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, হালিমা মঞ্জিল, শান্তিনগর, খাগড়াছড়ি	০৩৭১-৬৩৯৫৯	demokhagrachari@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কারেক্টরেট ভবন, পশ্চিম ব্রাহ্মনদী, নরসিংদী	০৩৪১-৫২২০৮	democoxsbazar@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, নিউ বগুড়া রোড (এম,এ,মতিন সড়ক), সিরাজগঞ্জ	০১৭১৩-৩৬৫৮০৫	demonarshingdi@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস গাইটাল, কিশোরগঞ্জ	০৭৫১-৬৪০১৫	demosirajganj@bmet.org.bd

জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কালীনাথ বাজার, তালুকদার সড়ক, ভোলা	০১৭১৩-৫৭৫৬৩১	demokishoreganj@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, প্রধান ডাকঘরের সামনে, শহিদ নাজমুল হক স্বরণী, সাতক্ষীরা	০৪৭১-৬২৮৩২	demobhola@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, আমতলী সদর রাস্তা, জয়পুরহাট	০৫৭১-৬২১৩১	demojoypurhat@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, সঞ্চয় অফিস সংলগ্ন, উত্তর ডাক্তারপাড়া, ফেনী	০৩৩১-৭৪১৪৬	demofeni@bmet. org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, নিয়ামতনগর (অক্ট্রয় মোড়), চাঁপাইনবাবগঞ্জ	০৭৮১-৫৬০৯১	demochapainawabganj@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ১৪/১, পূর্ব দেওভোগ, মুন্সিগঞ্জ সদর, মুন্সিগঞ্জ	০১৬৯১-৬৩১১৩	demomunshiganj@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, খাঁন মঞ্জিল, বড়কাপন ও শেখেরগাঁও রোড, মৌলভীবাজার	০১৮১৬০০৮৫৯	demomaulovibazar@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, সদর রোড, মসজিদ পাড়া, পঞ্চগড়	০৫৬৮-৬১৩৭৭	demopanchagar@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, আসমান ম্যানসন (৩য় তলা) জে.এন. সেনগুপ্ত রোড, চাঁদপুর	০৮৪১-৬৩৭৩১	demochandpur@bmet.org.bd
জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, জেলা পরিষদ ভবন, মানিকগঞ্জ	০১৭১৮-১৯৫২৯৯	demomanikganj@bmet.org.bd

পরিশিষ্ট: ৪

দেশের সকল মেডিকেল কলেজে যৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি বিষয়ক সেবার ব্যবস্থা রয়েছে।

যৌনবাহিত রোগ ও এইচআইভি সম্পর্কিত সেবা ও তথ্য কেন্দ্রের তালিকা

নিম্নলিখিত স্থানসমূহে বিনা খরচে এইচআইভি পরীক্ষা করা, পরামর্শ ও যৌনরোগের চিকিৎসা সেবা প্রদান করা হয়:

- ❑ জাগরী, আই.সি.ডি.ডি.আর.বি, (অগ্রনী ব্যাংকের দোতলায়), মহাখালী, ঢাকা ১২১২
  ফোনঃ ৮৮৬০৫২৩-৩২, এক্স. ২৪৩৬, মোবাইলঃ ০১৭১৩০৪০৯৩৯
- ❑ জাগরী, আই.সি.ডি.ডি.আর.বি, মেরী স্টোপস ক্লিনিক, দর্শন দেউরি, আম্বরখানা, সিলেট
  মোবাইলঃ ০১৭১৩০৪০৯৪০
- ❑ কনফিডেন্সিয়াল এপ্রোচ টু এইডস প্রিভেনশন (ক্যাপ), বাড়ী ৬৩/ডি, রোড ১৫, বনানী, ঢাকা ১২১৩
  ফোনঃ ৯৮৮৪২৬৬, ৯৮৮১১৯, ইমেইল ঃ caap@citechco.net
- ❑ মুক্ত আকাশ বাংলাদেশ, বাড়ী ১৩৮/ক, পি সি কালচার হাউজিং সোসাইটি, মেহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭
  ফোন ঃ ৯১৩৬৫৭০, ইমেইলঃ muktoakashbd@yahoo.com
- ❑ আশার আলা সোসাইটি, ৮/১, (৩য় তলা) আওরঙ্গজেব রোড, বক এ, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭
  ফোনঃ ৯১৩৩৯৬৮, ৮১৫৯২৬৮, ইমেইলঃ asharalo@bangla.net.
- ❑ আশার আলো সোসাইটি, বাড়ী ১১৪, রোড ১০, ও আর নিজাম রোড, চট্টগ্রাম
  ফোন ঃ ০৩১৬৫০৬৪০, মোবাইলঃ ০১৭১২২৭১৯০০
- ❑ আশার আলো সোসাইটি, বাড়ী ৬, রোড ৩১, বক ডি, শাহজালাল উপশহর, সিলেট
  ফোন ঃ ০৮২১৭২৬২১৯, মোবাইল ঃ ০১৭১১৩১৫১৩৮, ইমেইল ঃ aassylhet@gmail.com
- ❑ আশার আলো সোসাইটি, ৩০৫, শের ই বাংলা রোড, আমতলা, খুলনা। মোবাইলঃ ০১৭১৫১০১৯৬৫
- ❑ আশার আলো এইচ আই ভি/এইডস্ প্রিভেনশন প্রজেক্ট, যুব তথ্য কেন্দ্র, হাজি পাড়া, শাহপাড়া রোড
  জয়দেবপুর, গাজীপুর
- ❑ কেএমএসএস, চক জাদু রোড, বাদুলতলা, বগুড়া, মোবাইল ঃ ০১৯১২৯৫০৩৬২, ০১৭১১০৫৩০০৯
- ❑ এসএমসি, ধারান্দা, বাংলা হিলি, হাকিমপুর, হিলি, দিনাজপুর। মোবাইলঃ ০১৯১৪৪৪৯৮৬৮
  ইমেইলঃ mshili002@gmail.com
- ❑ এসএমসি, ছোট আক্রাড় মোড় (গার্লস স্কুলের কাছে), বেনাপোল, যশোর
  মোবাইলঃ ০১৭১২৪৪৯৬৯১, ইমেইলঃ ms_benapole@gmail.com
- ❑ এসএমসি, ১২ দূর্গাবাড়ি রোড, ময়মনসিংহ, মোবাইলঃ ০১৭১৮৩৫৩৭৬৬
  ইমেইলঃ ms_myn1@yahoo.com
- ❑ আজিজ সুপার মার্কেট (৩ তলা), নতুন বাজার, টঙ্গি, গাজীপুর। মোবাইলঃ ০১৮১৯১৪৩৭১৭
  ইমেইলঃ ms.tongisms@gmail.com
- ❑ এসএমসি, ৪৩ পূর্ব তেজতুরী বাজার (নীচতলা) ফার্মগেট, ঢাকা। মোবাইল ঃ ০১৭১১৫৮২৬৯২
  ইমেইলঃ ms.tej.rk@gmail.com
- ❑ এসএমসি, নাসরিন ভিলা (২য় তলা), ২৭৪ ডিটি লেন, পশ্চিম মাদারবাড়ী, চট্টগ্রাম
- ❑ এসএমসি, নর্থ জোন, বি ৫ হাউজিং এস্টেট (৩য় তলা), বিআইডিসি রোড, খালিশপুর, খুলনা
  মোবাইলঃ ০১৭১১২৪৮৪০২, ইমেইলঃ ms.smckhulna@yahoo.com

- এসএমসি, প্লট ৩১১, সেক্টর ২, উপশহর নিউ মার্কেট, রাজশাহী। মোবাইলঃ ০১৭১২৯৪৩৯৮৩
  ইমেইলঃ msraj09@gmail.com
- এসএমসি, মজির ম্যানশন, ৪৩/বি (২য় তলা), কুমার পাড়া, সিলেট। মোবাঃ ০১৭২১৭২৪৯৭২
  ইমেইলঃ mssylhet_smc@yahoo.com
- এসএমসি, নর্থ জোন, বি ৫ হাউজিং এস্টেট (৩য় তলা), বিআইডিসি রোড, খালিশপুর, খুলনা
  মোবাইলঃ ০১৭১১২৪৮৪০২, ইমেইল ঃ ms.smckhulna@yahoo.com
- এসএমসি, ২০/১৬, ইউএম ও (২য় তলা), বিউটি রোড, স্যোশাল অ্যাডভান্সমেন্ট সোসাইটি
  ব্যাপটিস্ট মিশন রোড, বরিশাল। ফোনঃ ০১৭১২০৯২৪৯৮, ইমেইলঃ msbarsmc@yahoo.com
- এসএমসি, চন্দ্রিমা ভবন (শশী মিষ্টান্ন ভান্ডারের পূর্ব পার্শ্বে), গোরাচাঁদ দান রোড, বরিশাল
  ফোনঃ ০৪৩১ ৬৩০৭৩, মোবাইল ঃ ০১৭১৬৪২৯১৮৭
- আপন, ৯/৭ ইকবাল রোড, মোহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭, ফোনঃ ৮১৫২০২০, ৯১২৬২৯৪
  ইমেইলঃ awop@citech.net
- বন্ধু সোসাল ওয়েলফেয়ার সার্ভিসেস, প্লট নং (২য় তলা), ব্লক বি, কলওয়ালাপাড়া, মিরপুর ১, ঢাকা ১২১৬।
  ফোনঃ ৯০১০২০৬, ইমেইলঃ bswsdkalton@yahoo.com
- বন্ধু সোসাল ওয়েলফেয়ার সার্ভিসেস, ৬৫, আনন্দমোহন এভিনিউ, বড় বাজার, ময়মনসিংহ
  ফোনঃ ০৯১৬২৭০৩, মোবাইলঃ ০১৭১৭৩১৮১৭০
- বিডব্লিউএইচসি, ৬৪/২ নিউ এয়ারপোর্ট রোড, মহাখালী, ঢাকা ১২১২, মোবাইলঃ ০১৭১৩০৩৭৭২১
- বাঁধন, ৬৬/১, আজহার পাজা (৬ষ্ঠ তলা), কুড়িল চৌরাস্তা, ঢাকা ১২২৯। ফোনঃ ৮৪১৫০৪৯
  মোবাইলঃ ০১৭১২২৫১৪৭২, ইমেইল ঃ badhan.dhaka@yahoo.com
- বাঁধন, ২-৪/১ (৬তলা), ইংলিশ রোড (পপুলার ডায়াগনষ্টিক সেন্টারের কাছে), রায়সাহেব বাজার মোড়, ঢাকা
  ফোনঃ ৭১২৫৩৫১, মোবাইলঃ ০১৭১৬১৭৭১৩৩৩
- ক্রিয়া, ৩৭, বি সি দাস লেন, লালবাগ রোড, ঢাকা, ফোনঃ ৮৬২৯৯৪৫, ইমেইলঃ crea_fhi@yahoo.com
- ঢাকা আহসানিয়া মিশন, ৪৩/১, নিমতলী নবাব কাটরা, ঢাকা, মোবাইলঃ ০১৭১৬৩৩২২৫৫
  ইমেইলঃ iq_masud@yahoo.com
- ঢাকা আহসানিয়া মিশন, ১৮৭/এ, মাশকান্দা রোড, নতুন বাজার, ময়মনসিংহ
  মোবাইলঃ ০১৭২৬৫৫৯৫২৩, ইমেইলঃ iq_masud@yahoo.com
- সুস্থ জীবন, বাড়ী নং ১৭, রোড নং ৩, শ্যামপুর, ঢাকা, ফোনঃ ৭৪৪৭৫৮১
  ইমেইল ঃ sjibon@agnionline.com
- সুস্থ জীবন, তালতলা (দক্ষিণ পাড়া), ইসলামপুর, ধামরাই, সাভার, মোবাইলঃ ০১৭১৬৪১৩৬৪৩
  ইমেইল ঃ sjibon@agnionline.com
- দৃষ্টি, লাকসাম রোড (শিবমামার মাজার গলি), টমটম ব্রীজ, কুমিলা, ফোনঃ ০৮১-৭১৭৮২/৬৭৫৮৬
  ইমেইল ঃ dristi_comilla@yahoo.com
- বন্ধু সোশ্যাল ওয়েলফেয়ার সার্ভিসেস, সিডিএ এভিনিউ, মুরাদপুর (নচতলা), এশিয়ান হাইওয়ে, চট্টগ্রাম ৪২০৩,
  ফোন ঃ ০৩১৫৫৩৬৭৬, মোবাইল ঃ ০১৭১৮১৭৭৪৬৯, ইমেইলঃ ctgfo@yahoo.com
- নোঙ্গর, কে কে পাড়া, কক্সবাজার-৪৭০০, মোবাইল ঃ ০১৮১৮০৬৭৭০৬
  ইমেইলঃ nongor_IDU@yahoo.com
- ইপসা, বাড়ি ৩৬৪, রোড ১৩, ব্লক জে, বারিধারা, কোকাকোলা রোড, মোবাইলঃ ০১৮১৮৭২৯৭৩৮
- ইপসা, ২৯৮/এ, পুলকবাজার, বহদ্দরহাট, চট্টগ্রাম
- কেএমএসএস ৩৬, শেরেবাংলা রোড, খুলনা, ফোনঃ ০৪১৭২১০৭৯, মোবাইলঃ ০১৭১১৮১৪৫৮২
  ইমেইলঃ mss@khulna.bangla.net

- পদক্ষেপ, ৫৫ বনপাড়া রোড, পিটিআই, ষষ্ঠীতলা, যশোর, মোবাইলঃ ০১৭১৭৩০৮৪৮২
  ইমেইলঃ nzrislm102@gmail.com
- লাইট হাউজ, বাদুরতলা, তিব্বত কোম্পানির মোড়, বগুড়া ৫৮০০
  ফোন ঃ ০৫১-৬৯৯৮২, ইমেইলঃ lh.wiv@bttb.net.bd
- লাইট হাউজ, কোলসাহা (বিপি স্কুলের সামনে), আদমদিঘি, সান্তাহার, বগুড়া। ফোনঃ ০৫১৬৯৮২৪
  মোবাইলঃ ০১৯১৭০৮৩২০৭, ইমেইল ঃ lh.wiv@bttb.net.bd
- লাইট হাউজ, চক বৈদ্যনাথ, গুড়পট্টি, নাটোর। ফোন ঃ ০৭৭১৬১১৬৮, মোবাইল ঃ ০১৯১৩৭০৪৫১৩
  ইমেইলঃ lh.wiv@bttb.net.bd
- লাইট হাউজ, সিডনি হাউজ, দোসর মন্ডল মোড়, শিরইল, রাজশাহী। ফোনঃ ০৭২১৮১২৭৫৬
  মোবাইলঃ ০১৯১২৭৪১৫৭৮, ইমেইলঃ lh.wiv@bttb.net.bd
- বন্ধু সোশ্যাল ওয়েলফেয়ার সার্ভিসেস, হাউজ ৬, মেইন রোড, ব্লক ডি, শাহজালাল উপশহর, সিলেট
  ফোনঃ ০৮২১৭২৪০৭০, মোবাইলঃ ০১৭১৮০৭৩৭৮৭
  ইমেইলঃ bandhusylhet@yahoo.com, sylhetshibgonj@gmail.com
- সিলেট যুব একাডেমী, হাউজ ২৬, রোড ১৪, ব্লক ডি, শাহজারাল উপশহর, সিলেট
  ফোনঃ ০৪৪৯৩৩৪৬০৬৭, ইমেইলঃ sjabdg@yahoo.com
- সিলেট যুব একাডেমী, হাউজ ১৭, ব্লক বি, শ্যামলী আবাসিক এলাকা, শ্রীমঙ্গল, মৌলভীবাজার
  ফোনঃ ০৪৪৯৩৩৪৬০৬৮, ইমেইলঃ sjabdg@yahoo.com

এছাড়াও নিম্নলিখিত সরকারি প্রতিষ্ঠানেও বিনামূল্যে এইচআইভি পরীক্ষা করা হয়।

- ইনস্টিটিউট অব পাবলিক হেলথ, মহাখালী, ঢাকা।
- ভাইরোলজী বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়, শাহবাগ, ঢাকা।
- ভাইরোলজী বিভাগ, রোগতত্ত্ব, রোগ নিয়ন্ত্রণ ও গবেষণা ইনস্টিটিউট (আইইডিসিআর), মহাখালী, ঢাকা।
- আর্মড ফোর্সেস প্যাথলজী ল্যাবরেটরী, ক্যান্টনমেন্ট, ঢাকা।
- প্যাথলজী বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ, চট্টগ্রাম।
- প্যাথলজী বিভাগ, খুলনা মেডিকেল কলেজ, খুলনা।
- প্যাথলজী বিভাগ, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ, সিলেট।

আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য নিম্নলিখিত ফোন নাম্বারে যোগাযোগ করুনঃ

সোশ্যাল মার্কেটিং কোম্পানী (এসএমসি)

০২৮৮১১৪৭৫ (নারীদের জন্য)

০২৮৮১২৬৭০ (পুরুষদের জন্য)।

পরিশিষ্ট: ৫

প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ (টিওটি)
কোর্স মূল্যায়ন ফর্ম

কোর্স শিরোনাম: তারিখ:

প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। অনুগ্রহপূর্বক এই ফর্মটি পূরণ করুন এবং জমা দিন। আপনার সুপারিশ ও মন্তব্য ভবিষ্যতে এই প্রশিক্ষণের মান উন্নয়নে সহায়তা করবে।

১. প্রশিক্ষণ হতে আপনার প্রত্যাশা কতটুকু অর্জিত হয়েছে?

☐ মোটেই না ☐ আংশিক ☐ সম্পূর্ণভাবে

২. আপনার মতে কোর্সে আলোচিত বিষয়সমূহের মধ্যে কোনগুলো অধিক গুরুত্বপূর্ণ?

-
-
-
-
-

৩. কোর্স থেকে আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিখন সম্পর্কে লিখুন?

-
-
-
-
-

৪. কোর্স হতে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা কর্মক্ষেত্রে কিভাবে কাজে লাগাবেন?

-
-
-
-

৫. আর কোন কোন বিষয় কোর্সে অন্তর্ভূক্ত করা হলে ভাল হত বলে আপনি মনে করেন?

-
-
-

৬. সহায়কবৃন্দ (Facilitators) সম্পর্কে আপনার মতামত : (উপযুক্ত ঘরে ✓দিন)

ক. সহায়কবৃন্দের প্রস্তুতি	:	☐ খুব ভাল	☐ ভাল	☐মোটামুটি
খ. উপস্থাপনা দক্ষতা	:	☐ খুব ভাল	☐ ভাল	☐মোটামুটি
গ. বিষয় সংশ্লিষ্ট জ্ঞান	:	☐ খুব ভাল	☐ ভাল	☐মোটামুটি
ঘ. সময় ব্যবস্থাপনা	:	☐ খুব ভাল	☐ ভাল	☐মোটামুটি
ঙ. সহায়কবৃন্দের সহযোগিতা	:	☐ খুব ভাল	☐ ভাল	☐মোটামুটি

৭. কোর্স ব্যবস্থাপনার সবল দিকসমূহ লিখুন

-
-
-
-

৮. কোর্স ব্যবস্থাপনার দুর্বল দিকসমূহ লিখুন

-
-
-
-

৯. কোর্স উন্নয়নে আপনার সুপারিশসমূহ অনুগ্রহ করে লিখুন

-
-
-
-

বিদেশ গমনেচ্ছু শ্রমিকগণের জন্য প্রাক অভিবাসন প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

সরকারি, আধা সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থা/এনজিও কর্তৃক পরিচালিত প্রাক অভিবাসন সচেতনতামূলক নিয়মিত প্রশিক্ষণ কোর্সে ব্যবহারের জন্য এই ম্যানুয়ালগুলো তৈরী করা হয়েছে। এই প্রমিত ম্যানুয়ালগুলোর 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

RMMRU

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: 9789228291650 (print)
9789228291667 (web pdf)