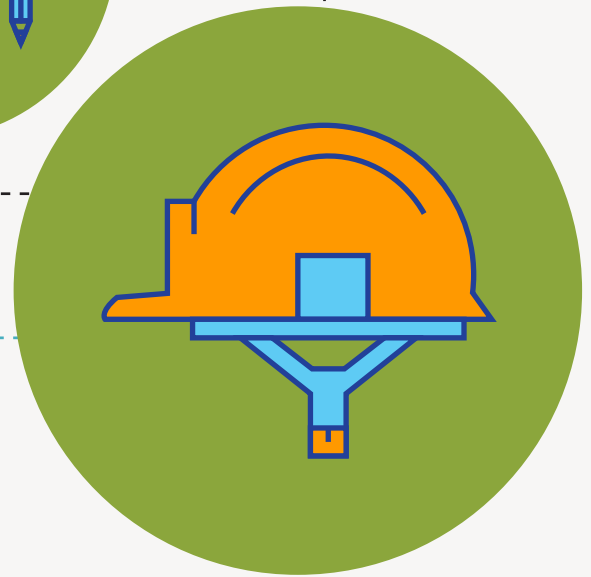
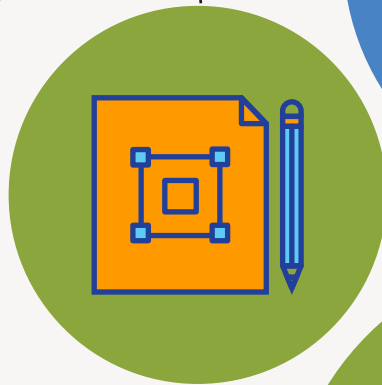
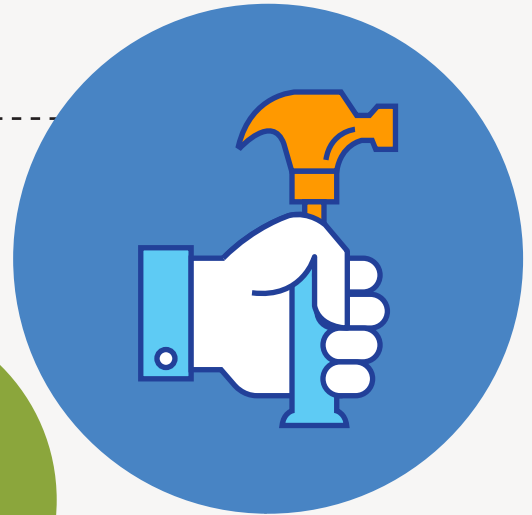


جزوه قانون اشتغال و ایمنی در کار:
جزوه ای برای پناهجویان و پناهندگان در تایلند

جزوه قانون اشتغال و ایمنی در کار

جزوه ای برای پناهجویان و
پناهندگان در تایلند





در رابطه به اسایلم اکسس تایلند

تأسیس شده در سال 2007 ، اسایلم اکسس تایلند (AAT) یک سازمان غیر دولتی میباشد و بخشی از خانواده دستر سی پناهندگان را تشکیل می دهد. ما تلاش میکنیم تا حقوق بشر برای پناهندگان به واقعیت تبدیل شود ما باورمندیم که همه پناهندگان فرصت عادلانه ای را برای یک زندگی جدید دارند

ما چه انجام می دهیم ؟

کمک حقوقی

تیم حقوقی ما مشاوره حقوقی مستقیمی را برای پناهنجویانی که دنبال پناهندگی از طریق سازمان ملل متحد UNHCR و روند تعیین وضعیت پناهندگی (RSD) و خدمات حفاظتی آنها هستند، ارائه می دهد. ما همچنین برای روند RSD یک کلینیک حقوقی را ارائه می دهیم و برنامه Community Paralegal یا مشاور حقوقی برای جامعه را برای ایجاد ظرفیت پناهندگان نظارت می کنیم

توانمندسازی حقوقی جامعه (CLE)

تیم CLE ما با فعالیتهای همکاری توانمندسازی حقوقی در جامعه را برای ارتقاء ظرفیت پناهندگان اجرا می کند. فعالیت های ما شامل مدیریت گروه های اقدام جمعی دموکراتیک ، پشتیبانی اجتماعی مبتنی بر جامعه، و حمایت گروهی برای افزایش فرصت های معیشتی و تحویل جلسات آموزشی Know Your Options (گزینه خود را بدانید) است.

ترفند طرفداری

ما از تغییرات مثبت و توسعه ترفند ها و چارچوب های قانونی برای کاهش موانعی که باعث می شود پناهندگان از زندگی ایمن و آزادانه حرکت کنند ، دفاع می کنیم. از طریق مشارکت تمویل کنند ، تیم ما با دولت تایلند ، نمایندگی های سازمان ملل ، سازمان های جامعه مدنی ، شبکه های محلی ، منطقه ای و بین المللی ما و خود پناهندگان برای بهبود چشم انداز پناهندگان همکاری می کند. دادخواهی راهبردی، ما تلاش می کنیم تا از طریق پرونده های آزمایشی در دادگاه ، پیش زمینه های قانونی برای حقوق پناهندگان برقرار کنیم. سرانجام ، هدف ما کاهش نیاز به کمک های حقوقی با معیار ساختن حقوق پناهندگان است، تا پناهندگان بتوانند بدون نیاز به جنگ برای حقوق خود ، به طور خودکار به آنها دسترسی پیدا کنند.

با ما تماس بگیرید:

1111/151 Ban Klang Muang

Lat Phrao Road , Chan Kasem, Chatuchak, Bangkok 10900

تلفون: (+66) 2 513 5228

امیل: Thailand@asylumaccess.org



فهرست مطالب

1	1 قانون اشتغال
2	1.1 قرارداد برای خدمات
3	1.2 قرارداد کار
10	2 ایمنی در کار
11	2.1 کار ساخت و ساز
14	2.2 کار در رستوران
16	2.3 کار در کارخانه پوشاک
17	2.4 (کار مرتبط با کشاورزی) دهقانی
19	2.5 کار پاک کاری
22	2.6 کارهای خطرناک دیگر

سلب مسئولیت

این جزوه قانون اشتغال و ایمنی در کار توسط اسایلم اکسس تهیه و تولید شده است. محتوای این جزوه قانون اشتغال و ایمنی در کار به منزله مشاوره حقوقی نیست و نباید به همین دلیل به این اعتماد کرد. این در نظر داشته باشید که اطلاعات کلی به صورت خلاصه، در زمان حال انتشار شده است.

اطلاعات موجود در این جزوه قانون اشتغال و ایمنی در کار از آگست سال 2020 جاری است. اطلاعات می توانند به سرعت تغییر کنند.

لطفاً اگر سؤالی دارید مستقیماً با اسایلم اکسس تماس شوید.



تمویل شده توسط دولت ایالات متحده

1

قانون اشتغال



قرارداد برای خدمات

این قرارداد توافقی است بین کارفرما و کارمند مبادله خدمات با دستمزد (حق‌الزحمه) تا زمانی که این فعالیت مغایر با نظم عمومی یا اصول اخلاقی نباشد. قرارداد می‌تواند کتبی یا کلامی باشد. قراردادهای برای خدمات می‌توانند برای یک دوره زمانی معین و یا برای یک دوره زمانی نامعین باشند.

مثال: معلمی برای تدریس با یک مکتب (مدرسه) قرارداد امضا می‌کند، یک صاحب رستوران موافقت می‌کند که یک خدمتکار را به مدت 6 روز در هفته استخدام کند.

ابعاد قرارداد برای خدمات

روابط (رابطه)

قرارداد خدمات حق و تعهدات خاصی را برای هر دو طرف ایجاد می‌کند. کارمند (وظیفه دارد خدمات ارائه دهد در حالی که کارفرما وظیفه دارد حق الزحمه (معاش) چنین خدماتی را بپردازد. تکمیل (معاش) باید در یک دوره ثابت یعنی روزانه، هفتگی، ماهانه یا در زمان کار پرداخت شود.

هدف

این نوع قرارداد منوط به دستور کارفرما است که ممکن است نظم و مسئولیت کارمند را افزایش دهد.

حق الزحمه (معاش)

دستمزد (معاش) برای کار خواسته شده طبق قرارداد یا توافق نامه پرداخت می‌شود.

فسخ قرارداد

در مورد هر دو قرارداد کتبی و کلامی، اگر در قرارداد کار مدت زمان مشخص نشده باشد، هر یک از طرفین می توانند با دادن اعلامیه کتبی به طرف مقابل قبل یا در تاریخ پرداخت معاش قرارداد را فسخ کنند، تا تاریخ مقرر پرداخت معاش را اجرا کنید.

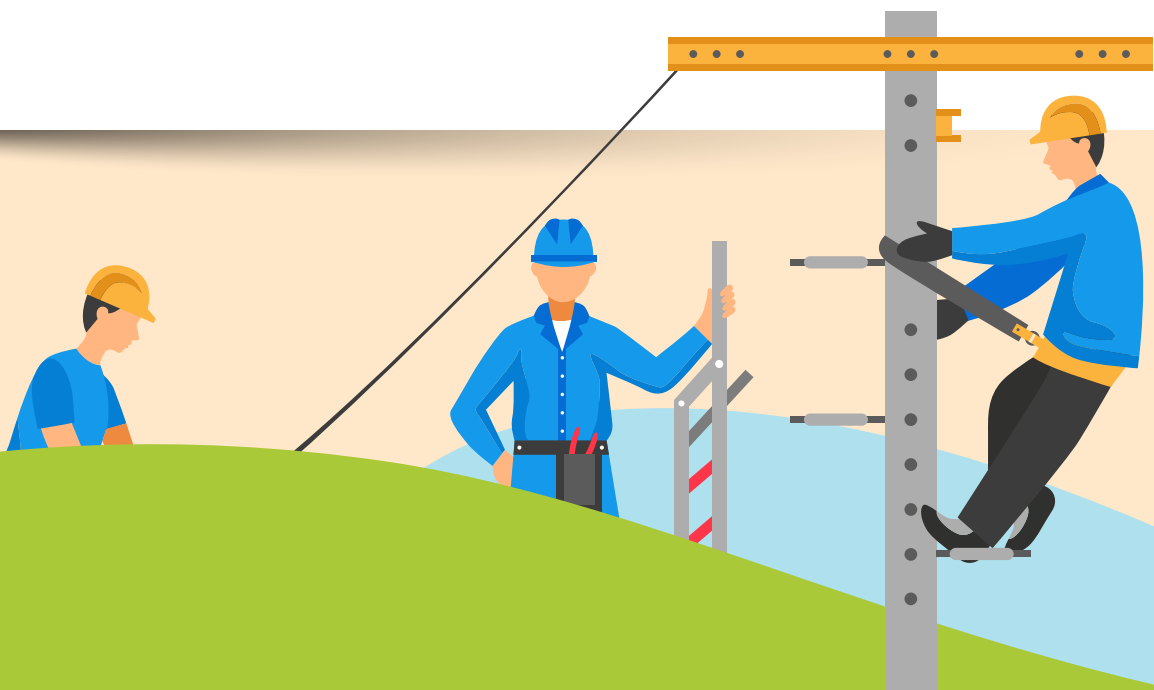
پرداخت غرامت

اگر کارفرما (صاحب کار) قرارداد کار را بدون دلیل معتبر فسخ کند، یعنی کارمند به طور عمدی خسارت به کارفرما وارد کند، نقض قوانین کار و غیره آنگونه که در قانون پیش بینی شده است، کارفرما مجبور است مبلغ پرداختی را به کارمند ارائه دهد.

قرارداد کار

این نوعی قرارداد برای کارگرانی است که توسط کارفرمایان به عنوان پیمانکار مستقل برای مشاغل خاص استخدام می شود یعنی قرارداد توضیحات شغلی خاص و مدت زمان معین دارد.

مثال ها: بسته بندی سبزیجات و قطع کردن قسمت سبز مرغ سرخ (فلفل).



ابعاد قرارداد برای کار

روابط (رابطه)

قرارداد برای کار قسمی است که بوسیله آن یک ارائه دهنده خدمات (شاید یک پیمانکار مستقل) برای انجام برخی وظایف با استخدام کننده موافقت کند. استخدام کننده موافقت می کند که نتیجه تکمیل کار یا تحویل کار به ارائه دهنده خدمات معاش پردازد. استخدام کننده اجازه ندارد در امور کار پیمانکار مستقل مداخله کند.

در نظر داشته باشید

قرارداد کار عمدتاً مربوط به تکمیل کار یا ارائه خدمات نهایی است، روند مداوم ارائه خدمات نیست.

میزان مستقل بودن

در انجام و تکمیل کردن وظایف به پیمانکار درجه قابل توجهی صلاحیت داده می شود. ممکن است استخدام کننده دستورالعمل های کلی را ارائه دهد اما تعداد ساعت های کاری را کنترل یا تعیین نمی کند. بنابراین، پیمانکار در معرض مجازاتهای انضباطی نخواهد بود.

حق الزحمه (معاش، دستمزد)

معاش بر اساس نتایج موفق کار یا خدمات به صورت نقد یک بار یا بصورت اقساط پرداخت می شود.

اگر استخدام کننده نه تنها به نتایج موفق کار توجه کند بلکه با وجود تکمیل وظایف بر اساس تاریخ و زمان توافق شده، زمان و رفتار استخدام کنندگان را نیز از نزدیک مدیریت کند، این امکان وجود دارد که رابطه بین کارفرما (صاحب کار) و کارمند ماندگار شود. این رابطه مانند قرارداد پیمانکاری است که ممکن است تا بلند در حمایت از نیروی کار اعمال کند.



کمترین مقدار دستمزد (معاش) روزانه

حتی اگر یک قرارداد کار همان مزایای یک قرارداد کار را شامل نشود ،
 "کمترین معاش هنوز چیزی است که پیمانکاران مستقل باید از آن برخوردار شوند"
 (دفتر حفاظت و رفاه کار، ناحیه 3).
 تاریخ اول جنوری، جدول زیر مقدار کمترین معاش را نشان میدهد.



تاریخ اول جنوری، جدول زیر مقدار کمترین معاش را نشان میدهد .

کمترین معاش در	ولسوالی(استان) ها
336 بات (2 ولسوالی،استان)	Chon Buri and Phuket
335 بات (1 ولسوالی،استان)	Rayong
331 بات (6 ولسوالی،استان)	Bangkok, Nakhon Pathom, Nonthaburi, Pathum Thani, Samut Prakan and Samut Sakhon
330 بات (1 ولسوالی،استان)	Chachoengsao
325 بات (14 ولسوالی،استان)	Krabi, Khon Kaen, Chiang Mai, Trat, Nakhon Ratchasima, Ayutthaya, Phang-nga, Lop Buri, Songkhla, Saraburi, Suphan Buri, Surat Thani, Nong Khai and Ubon Ratchathani
324 بات (1 ولسوالی،استان)	Prachin Buri
323 بات (16 ولایت،ناحیه،استان)	Kalasin, Chanthaburi, Nakhon Nayok, Mukdahan, Sakhon Nakhon and Samut Songkhram
320 بات (21 ولسوالی،استان)	Kanchanaburi, Chainat, Nakhon Phanom, Nakhon Sawan, Nan, Bung Kan, Buri Ram, Prachuap Khiri Khan, Phatthalung, Phitsanulok, Phetchaburi, Phetchabun, Phayao, Yasothon, Roi-et, Loei, Sa Kaew, Surin, Ang Thong, Udon Thani and Uttaradit

تاریخ اول جنوری، جدول زیر مقدار کمترین معاش را نشان میدهد.

کمترین معاش در	ولسوالی(استان) ها
315 بات (22 ولسوالی، استان)	Kamphaeng Phet, Chaiyaphum, Chumphon, Chiang Rai, Trang, Tak, Nakhon Si Thammarat, Phichit, Phrae, Maha Sarakham, Mae Hong Son, Ranong, Ratchaburi, Lampang, Lamphun, Si Sa Ket, Sathun, Sing Buri, Sukhothai, Nong Bua Lamphu, Uthai Thani and Amnat Charoen
313 بات (3 ولسوالی، استان)	Narathiwat, Pattani and Yala

منبع: وزارت کار (www.mol.go.th) تاریخ 2 جنوری سال 2020

قانون مدنی و تجاری تایلند

اصول زیر قرارداد کار را تشکیل می دهد:

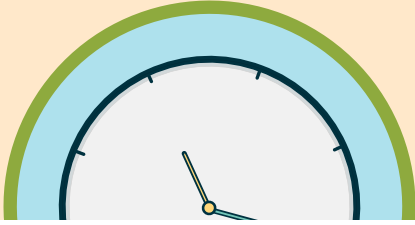
ابزار و مواد:

- وسایل یا ابزارهایی که برای اجرای کار ضروری هستند توسط پیمانکار باید تهیه شود (ماده 588)

- در صورتی که توسط کارفرما (صاحب کار تهیه شود، پیمانکار باید از آنها با دقت و بدون ضایعات استفاده کند. او باید پس از اتمام کار مواد باقی مانده را به صاحب کار تحویل دهد، (ماده 590)

- اگر نقص یا تأخیر کار ناشی از ماهیت مواد که توسط اجاره دهنده تهیه شده یا از دستور العمل ارائه شده توسط وی ایجاد شود، پیمانکار هیچ گونه مسئولیتی ندارد، اما پیمانکار در مورد آن به استخدام کننده هشدار دهد، (ماده 591)





زمان تحویل کار

- اگر کار پس از گذشت زمان تعیین شده در قرارداد کار تحویل داده شود، یا اگر زمان مشخص نشده باشد، پس از اتمام مدت زمان قابل قبول، کارفرما (صاحب کار) حق دارد که مقدار معاش را کاهش دهد یا اگر زمان بسیار طولانی شود میتواند قرارداد را فسخ کند، (ماده 596).
- اگر استخدام کننده کار را بدون شرط پذیرفته باشد، پیمانکار مسئولیت تأخیر در تحویل را ندارد، (ماده 597).
- در صورت تأخیر در تحویل کار و یا تحویل کار ناقص، استخدام کننده حق دارد از پرداخت دستمزد (معاش) خودداری کند مگر اینکه پیمانکار تضمین مناسبی را ارائه دهد، (ماده 599).

حق الزحمه (معاش)

- در هنگام تحویل کار، دستمزد (معاش) قابل پرداخت است. اگر توافق شده باشد که کار بخش، بخش تحویل داده شود و پرداخت دستمزد (معاش) در چند قسمت مشخص شود، دستمزد (معاش) هر قسمت در زمان قبولی آن پرداخت می شود، (ماده 602).
- اگر مواد توسط پیمانکار تأمین شده باشد و کار قبل از تحویل تخریب یا آسیب دیده باشد، پیمانکار مسئول خسارت است به شرط آنکه استخدام کننده عامل چنین ضرر و زیانی نباشد. در چنین مواردی هیچ معاش قابل پرداخت نیست، (ماده 603).
- اگر مواد توسط استخدام کننده تهیه شده باشد و کار قبل از تحویل از بین رفته یا آسیب دیده باشد، استخدام کننده مسئول خسارت است به شرط آنکه پیمانکار عامل چنین ضرری نباشد.
- در چنین حالتی، هیچ دستمزدی (معاش) قابل پرداخت نیست مگر اینکه عامل ضرر استخدام کننده باشد، (ماده 604).



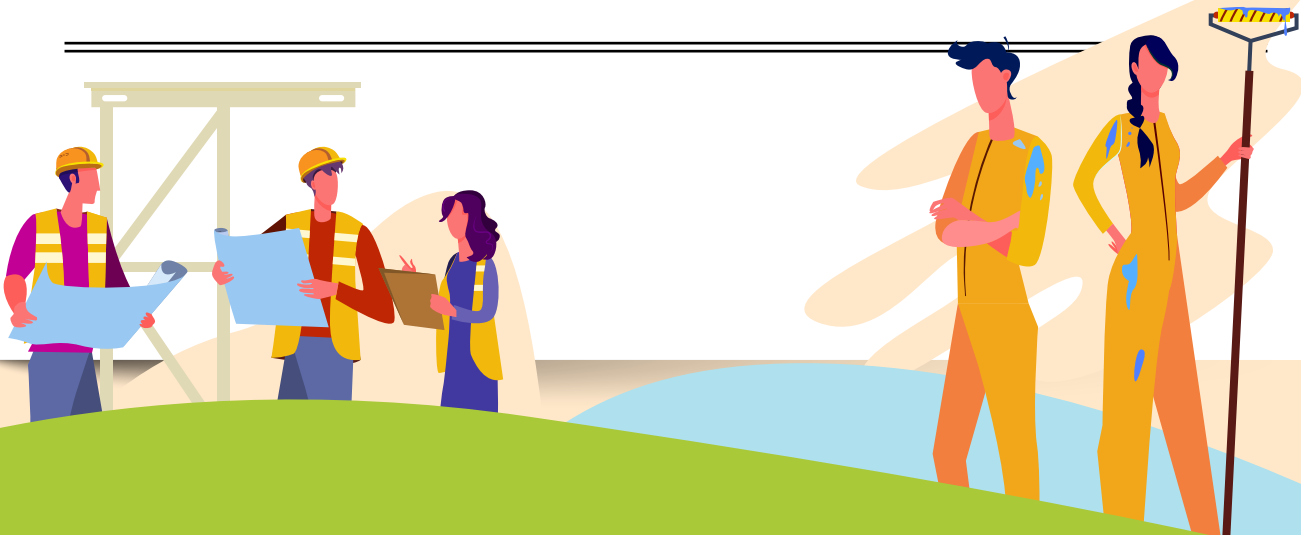
فسخ قرارداد کار

- تا زمانی که کار تمام نشده باشد، کارفرما (صاحب کار) میتواند قرارداد جبران خسارت از پیمانکار را برای ایجاد نکردن هرگونه صدمه ناشی از خاتمه قرارداد فسخ کند (بخش، 605).

- توجه به این نکته حائز اهمیت است که فسخ قرارداد برای کار یک حق مطلق استخدام کننده است. با این حال، استخدام کننده هنوز مجبور به پرداخت خسارت به پیمانکار برای هرگونه صدمه ناشی از فسخ قرارداد است.

اگر با کارفرمای (صاحب کار) خود اختلاف داشته باشید چه باید بکنید؟

1. سعی کنید با صاحب کار یا استخدام کننده خود طبق سیستم حقوقی تایلند، یعنی حقوق حداقل دستمزد (معاش) در روز مذاکره کنید.
2. اگر مذاکره ناموفق بود، شما میتوانید از وکیل های اسایلم اکسس مشاوره بگیرید. اسایلم اکسس مشاوره حقوقی در مورد اختلافات کار، قراردادهای خدمات و قراردادهای کار ارائه می دهد. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با بخش پذیرش یا با پارالگال (دستیار حقوقی) تماس بگیرید.
3. هنگامی گزارش پرونده خود به اسایلم اکسس، لطفاً هر مقدار اطلاعاتی که در اختیار شما است آماده سازید، به عنوان مثال، نام و راه های تماس با کارفرما (صاحب کار)، مدت کار، محل کار، عکس مربوطه و غیره با خود داشته باشید.
4. در صورتی که موکل در مورد رفتار ناعادلانه در قرارداد کار، یا نقض قرارداد کار به وکیل گزارش دهد، اسایلم اکسس می تواند با مذاکره کردن با استخدام کننده در مورد معاش، جبران خسارت، و ضرر و زیان مطابق قانون به موکل کمک کند.



2

ایمینی در محل کار



از آنجا که پناهندگان و پناهجویان در تایلند حق کار را ندارند، پناهندگان و پناهجویان در تایلند دسترسی محدود به شرایط کار عادلانه و بی خطر دارند. بیشتر کارهایی که انجام می دهند خطرناک، استثمارگرانه و در موارد خاص سوء استفاده محسوب می شوند. از این رو ارتقاء دانش ایمنی در محل کار در بین پناهجویان و پناهندگان به منظور اطمینان از شرایط کاری ایمن و مناسب آنها حائز اهمیت است.



انواع مشاغل

کار ساخت و ساز

طبق اعلان دفتر ملی آماردهی دولت تایلند، کارگران ساخت و ساز در مقایسه با کارگران سایر صنایع با بیشترین خطر "صدمات و تلفات عمده" مواجه هستند اما در بیشتر موارد با افزایش آگاهی از خطرات احتمالی و ارتقاء دانش ایمنی کار، حوادث ناشی از کار قابل پیشگیری و جلوگیری است. در پایین برخی از روشهایی است که میتوانید برای جلوگیری از حوادث احتمالی در کار استفاده کنید،

1. چگونه می توانم از ایمنی خود هنگام کار در محل ساخت و ساز اطمینان حاصل کنم؟

- علامت هشدار خطر بسازید و به هرگونه فعالیتی که می تواند در محیط کار شما خطرناک باشد فکر کنید.
- پس از شناسایی موقعیت های احتمالی که ممکن است باعث بروز حادثه شود، به روشهایی برای کنترل یا جلوگیری از این موقعیت ها فکر کنید.
- از ابزار و وسایل کاری خود مراقبت کنید و از عملکرد خوب وسایل خود اطمینان حاصل کنید. برای هر کار باید از ابزارهای مناسب استفاده کنید و کلیه تجهیزات و وسایل را پاک کرده و در شرایط مناسب نگه دارید.
- انگشتان دست، دست و غیره اعضای بدن خود را از وسایل برنده دور نگه دارید.
- در صورت کار در ارتفاع، از وسایل ایمنی مشخص خاص مانند عینک ایمنی کلاه ایمنی، دستکش محافظ، کفش ایمنی یا چکمه (موزه) برای کارهای سنگین و برای ایمنی خود بپوشید.

2. چگونه می توان از بدنم در محل کار محافظت کنم؟



در هنگام کار از چشمان خود محافظت کنید

- برای محافظت مناسب از چشم از عینک ایمنی یا عینک در کار استفاده کنید.

- اطمینان حاصل کنید که وسایل محافظتی چشم در شرایط خوبی قرار دارد.

از دست خود در محل کار محافظت کنید



- اطمینان حاصل کنید که قسمت های حافظتی ماشین های کار وجود دارد (قسمت های متحرک دستگاه را بپوشانید) و از عملکرد خوبی برخوردار هستند.

- به اشیاء متحرک یا قسمت های متحرک دستگاه توجه خاص داشته باشید.

- دستکش ایمنی بپوشید.

- وسایل را به دقت حمل کنید.

هنگام استفاده از زینه (نردبان)

- قبل از استفاده وضعیت زینه را بررسی کنید.

- زینه مناسب را برای کار خود انتخاب کنید.

- از حرکت دادن زینه و قتی که توسط افراد دیگر احاطه شده اید خودداری کنید.

لباس مناسب بپوشید



- لباس های مناسب بپوشید. از پوشیدن لباس هایی که آستین بسیار دراز دارند و یا لباس هایی که بسیار شل هستند که می توانند در ماشین ها گیر کند یا باعث افتادن شما می شود خودداری کنید

- کفش (بوت) های محافظتی بپوشید زیرا می توانند انگشتان پا را از افتادن اشیاء بالای پای شما محافظت کنند و هنگام قدم گذاشتن روی اشیایی نوک تیز از پای شما محافظت کنند.

کفش مناسب همچنین می تواند مانع از لغزش در بالا رفتن از زینه و محافظت از ماهیچه های پا شود.

- همیشه کلاه ایمنی بپوشید در صورت سقوط اشیاء یا افتادن روی زمین، میتواند از صدمات سر جلوگیری کند. پوشیدن کلاه ایمنی می تواند شانس زنده ماندن در تصادفات را افزایش دهد.

- کسانی که موهای بلند دارند، لطفاً موهای خود را گره بزنید یا بپوشانید.

هنگام حمل ابزار...

- ابزار که نگه داشتن آنها دشوار است، شما نباید آنها را از زینه بالا یا پایین حمل کنید.
- ابزارها باید همیشه با دقت از یک کارمند به کارمند دیگر تحویل داده شوند، هرگز به سمت یکدیگر پرتاب نکنند.
- کارگرانی که وسایل بزرگ یا وسایلی را بر روی شانه های خود حمل میکنند باید هنگام چرخش و حرکت در محیط کار، باید به دقت متوجه باشند.
- کارگر هرگز نباید وسایل نوک تیز مانند اسکنه و پیچکش را در جیب خود حمل کند. بهتر است آنها را در جعبه ابزار یا در یک کمر بند حمل ابزار حمل کنید، و همیشه نوک آنها بطرف پایین و دور از بدن باشند.
- شما همیشه باید هنگام استفاده نکردن از ابزار آنها را دور نگه داری کنید. رها کردن وسایل روی یک سازه مرتفع مانند داربست خطر بزرگی برای کارگران در زیر داربست است. مناطقی با لرزش سنگین و تند این خطر در افزایش میدهد.



ایمنی در کار کردن با مواد شیمیایی

- قبل از استفاده از مواد شیمیایی دستورالعمل ها را با دقت بخوانید.
- از وسایل محافظ مناسب استفاده کنید.
- همیشه دست های خود را بعد از استفاده از مواد شیمیایی بشویید.
- بدون شستن دست ها پس از استفاده از مواد شیمیایی، صورت خود یا غذا را لمس نکنید.
- ظروف شیمیایی باید بعد از استفاده با یک سرپوش یا درب محکم، محکم بسته شوند.

ایمنی کار کردن با ماشین آلات

- روشهای صحیح عملکرد و اقدامات احتیاطی ایمنی را بشناسید و موقعیت سوئیچ توقف را بدانید.
- اطمینان حاصل کنید که محافظ دستگاه، موانع محافظتی و دستگاههای ایمنی به درستی نصب شده اند.
- دستگاه را هنگام کار تعمیر یا پاک نکنید.
- کسانی که موهای بلند دارند، لطفاً موهای خود را گره بزنید یا ببوشانید. موهای بلند که ایمن نیستند می توانند هنگام گرفتار شدن در قطعات ماشین متحرک بسیار خطرناک باشند. میتواند کارگر را به داخل ماشین بکشد، که باعث رنج بردن از تغییر شکل صورت یا کنده شدن پوست سر می شود (لطفاً فایل اصلی چک شود).

ایمنی کار کردن با جرثقیل

- گرداننده باید شخصی باشد که مجوز (جواز) کار با جرثقیل را داشته باشد.
- جرثقیل را بررسی کنید تا از شرایط مناسب کار آن اطمینان حاصل کنید.
- خطرات احتمالی را پیش بینی کنید و یک برنامه پشتیبانی از قبل از وقوع حادثه طرح کنید.
- از جرثقیل برای حمل و نقل مردم استفاده نکنید.
- از جرثقیل برای کش کردن یا تیله کردن (هل دادن) بار استفاده نکنید.

ایمنی کار کردن بالای ساختمانهای مرتفع

- هنگام کار در موقعیت مرتفع، داربست باید کاملاً مجهز باشد و باید کمربند ایمنی وجود داشته باشد.
- هنگامی بستن ریسمان ایمنی، متوجه حفره و خندق ها باشید. گزارش هایی از تصادفات ناشی از ریزش حفره ها در اماکن ساختمانی منتشر شده است.
- از اتصال تمام تجهیزات در حین کار در یک منطقه مطمئن، اطمینان حاصل کنید.

کار رستوران

1. چگونه می توانم از ایمنی خود هنگام کار در رستوران یا آشپزخانه اطمینان حاصل کنم؟

- هنگامی سرخ کردن، کباب کردن یا جوشاندن مواد غذایی، اجاق گاز را بدون مراقبت نگذارید. اگر حتی برای مدت کوتاهی از آشپزخانه خارج می شوید، اجاق گاز را خاموش کنید.

- اگر در حال شستشو، پختن، سرخ کردن یا جوشاندن غذا هستید، مرتباً آن را چک کنید و از یک تایمر برای یادآوری آشپزی استفاده کنید.

- هر چیزی را که می تواند آتش سوزی ایجاد کند- دستگیره ها، دستکش های فر (بخاری)، وسایل چوبی، کاغذ یا کیسه های پلاستیکی، مواد غذایی بسته بندی شده، جان پاک ها یا پرده ها را دور از اجاق گاز خود قرار دهید.

- اجاق گاز، مشعل و اجاق را پاک نگه دارید.

- هنگام پخت و پز لباس های آستین کوتاه، و یا درشت پوشید. در صورت تماس با شعله گاز یا مشعل برقی، لباس شل می تواند آتش سوزی ایجاد کند.



2. چگونه می توانم مانع از لخشیدن (لیز خوردن) یا افتادن خود در آشپزخانه شوم؟



- وقتی همه موارد یا (مواد) غذایی در مکان گرم پخته میشود، این این خواست و وسوسه برای رها کردن بهم ریختگی و تمیز کردن آن، بعد از آماده شدن غذا وجود دارد. (لطفاً فابل اصلی چک شود) اما لکه های کف زمین باید سریعاً پاک و صاف شود مبادا باعث لخشیدن (لیز خوردن) شما شود.

- ممکن است پاک کاری راحت نباشد، اما توجه و پاک کاری به، موقع ظروف نانشسته، به ویژه ظروف که روی زمین هستند. . بهترین راه حل است که مانع لخشیدن و لیز خوردن خود شویم

3. چگونه می توانم ضمن استفاده از وسایل تیز، خود را از بریدگی و صدمات در امان داشته باشم؟



- همیشه از چاقوهای تیز استفاده کنید.

- هنگام بریدن مواد غذایی را در دست خود نگیرید همیشه روی ظرف برش، برش کنید. (یک شی مرطوب را در زیر آن قرار دهید تا از لغزش آن جلوگیری شود).

- در صورت لغزش همیشه انگشتان را روی بالای تیغ نگه دارید.

- دستگیره های چاقو را از چربی و سایر مواد لغزنده دور نگه دارید.

- چاقوها را از لبه میز دور نگه دارید تا احتمال آسیب رساندن را کم کند.

- هرگز سعی نکنید چاقوی که در حال افتادن یا (سقوط) را بگیرید!

- چاقوها را بلافاصله پس از استفاده بشویید. چاقوها را در سینک آب صابونی که در آن قابل دیده نیست نگذارید. لب تیز چاقو را هنگام شستشو از خود دور نگه دارید.

4. چگونه می توانم خودم را در برابر برق محافظت کنم؟

- مراقب منابع احتراق و تیل باشید.

- هنگام کار در اطراف شعله های پراکنده یا اجاق گاز برقی بسیار مراقب باشید- مواد قابل اشتعال را از منبع گرما دور نگه دارید.

- لین(کابل) ها وسایل و تجهیزات را برای پیدا کردن علائم آسیب دیده گی بررسی کنید همچنین بررسی کنید که صداها غیر معمول به گوش می رسد یا خیر.

- مواد شیمیایی ریخته شده را فوراً پاک کنید- برای این کار از مواد غیر قابل اشتعال استفاده کنید.

- از تجهیزات و وسایل برقی فقط برای اهداف که ساخته شده است استفاده کنید- تمام آموزش های که به شما ارائه شده را دنبال کنید .
- وسایل برقی را از آب دور نگه دارید و از ساکت (پریز) های برق بیشتر از گنجایش آن استفاده نکنید.
- هرگز سعی نکنید تجهیزات الکتریکی خود را تعمیر کنید .
- تمام وسایل برقی، اجاق گاز و بخاری (فر) را در آخر کار و هنگام پاک کردن خاموش کنید .

کار کردن در کارخانه پوشاک



چگونه می توانم هنگام کار در کارخانه پوشاک یا با ماشین خیاطی از ایمنی خود اطمینان حاصل کنم؟

- همیشه با وضعیت مناسب بدن کار کنید .
- با استراحت دادن مچ دست برای جلوگیری از گرفتگی مفاصل دست و مچ پیشگیری کنید .
- بعد از نشستن های طولانی وقفه کوتاه بگیرید، بعد از یک ساعت یا دو ساعت نشستن وقفه بگیرید تا ستون فقرات راحت شود .
- هنگام دوختن، همیشه روی ماشین و کار خود توجه داشته باشید .
- ماشین خیاطی را قبل از روغن دادن به آن یا هنگام تبدیل قطعات خاموش کنید .
- در صورت زخم برداشتن یا هرگونه آسیب دیگر، زخم ها باید با بانداژ پاک، و بسته شوند .
- باید در محل خیاطی ترتیب مناسبی برای روشنایی مناسب و طبیعی ایجاد شود. مکان های کاری که به نور بیشتری احتیاج دارند باید به پنجره (کلکین) ها نزدیک باشند .



کار مرتبط با کشاورزی



1. چه چیزهای می تواند خطرات ناشی از کار در کشاورزی را ایجاد کند؟

- درد عضلات و التهاب چشم
- فشار وارد شدن به دیسک کمر
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خطرناک از جمله آفت کش وسایل برنده کاشت کشاورزی (دهقانی)
- حساسیت چشم
- قرار گرفتن در معرض آفت کش ها

2. من درد عضلاتی دارم زیرا اغلب بار سنگین را حمل می کنم. باید چکار کنم؟

- قبل از بلند کردن بارهای سنگین و مسیری که بار در آن راه حمل می شود باید فکر کنید، و بدانید که چقدار بار را شما حمل کرده می توانید.
- مطمئن شوید که فضای کافی روی بار وجود دارد که شما بتوانید با دست از آن محکم بگیرید.

3. اقداماتی که هنگام حمل بار باید انجام دهید:

- تا حد ممکن به بار نزدیک شوید.
- سعی کنید آرنج و بازوی خود را نزدیک بدن خود نگه دارید.
- به زانو خم شوید.
- بار را نزدیک و دقیق پیش روی خود نگه دارید.
- در هنگام بالا بردن پشت خود را راست نگه دارید.
- بار را آرام و آهسته بلند کنید.
- اگر بار سنگین است، کسی را پیدا کنید که به شما کمک کند.



4. در زمان حمل بارها، لطفاً اطمینان حاصل کنید که:

- که بدن شما زیر بار خم نمیشود.
- به جای آنکه خود بپیچید پاهای خود را حرکت دهید.
- باسن، شانه ها، انگشتان پا و زانوها باید در همان جهت قرار بگیرند.
- بار را تا حد امکان به بدن خود نزدیک کنید و آرنج های خود را در کنار خود محکم بگیرید.
- اگر احساس خستگی کردید، بار را پایین گذاشته و چند دقیقه استراحت کنید.
- خود را بسیار خسته و مانده نکنید تا بهتر و خوبتر بارها را تنظیم کنید.

5. هنگام تنظیم بارها، این مراحل را دنبال کنید

- به زانو و باسن خم شوید.
- سر و عضلات شکم خود را محکم نگه دارید.
- بدن خود را پیچ (دور) ندهید.
- بار را تا حد امکان نزدیک بدن خود نگه دارید.
- صبر کنید و مطمئن شوید که بار به جای درست قرار گرفته است آن وقت بار را از دست خویش بمانید.

6. چگونه می توان از قرار گرفتن در معرض آفت کش ها اجتناب کرد؟

- وقتی سبزیجات یا میوه های آلوده به آفت کش ها را لمس می کنید، دستان شما ممکن است آلوده شود. اگر مراقب دست های آلوده خود نباشید و غذا را لمس کنید، امکان دارد که غذای آلوده به آفت کش را بخورید که برای سلامتی شما بسیار مضر است و برای بدن خطرناک است



1. از آنجایی که من در خانه کار می‌کنم، فرزندانم گاهی وارد محل کار من می‌شوند. چگونه می‌توان فضای امنی برای آنها ایجاد کرد؟

- محدودیت‌های برای مناطق بازی آنها تعیین کنید.
- درباره خطرات احتمالی که برای فرزندان تان ایجاد میشود فکر کنید.
- فکر کنید چه چیزی کودکان را به سمت موقعیتهای خطرناک سوق می‌دهد.
- قوانین مناسب برای کودکان خود تنظیم کنید.
- مناطق بازی آنها باید عاری از وسایل شکسته یا نایمن، ساکت (پریز) برق و غیره باشد.
- محیط کار را از نظر فرزندان مشاهده کنید. مانند آنها فکر کنید و از دید آنها ببینید و به آنچه کودکان را به سمت موقعیتهای خطرناک سوق می‌دهد فکر کنید: ممکن است آنها کنجکاو باشند و اغلب سعی می‌کنند چیزهایی را در دهان خود قرار دهند، بنابراین این در این حالت اگر این ماده شیمیایی باشد، به عنوان مثال. آفت کش یا مرچ سرخ تند که امکان دارد فرزندان شما را در خطر بیاندازد.

کار پاککاری (کار نظافتکاری)



1. خطرات احتمالی پاککاری چیست آیا من در پاک کاری کردن با آن مواجهه می‌شوم؟

- صدمات یا درد در عضلات، استخوانها و مفاصل خطرات پاککاری هستند

برای نظافتچی‌ها جابجایی و برداشتن سطوح بزرگ آب که پر از آب هستند، بسیار دشوار است همچنان، آنها بعداً بعد از جابجایی، کش کردن بیش از حد و بالابردن آب به مناطق مرتفع برای پاک کردن، کمر درد و خستگی را ایجاد میکند.

- اختلالات صحری بارداری

به پا ایستادن طولانی، حمل بارهای سنگین و فشار زیاد بر شکم، خم شدن نیز می‌تواند به سقط جنین منجر شود، زایمان زودرس، نوزادان کم وزن و فشار خون بالا در دوران بارداری منجر به سقط جنین میشود.

اقدامات پیشگیرانه:

برای کاهش وزن سطل ها باید فقط تا حدی پر آب شوند که حرکت دادن آنها آسان باشد، با استفاده کردن از سطل های پلاستیکی و تیردار (چرخدار) کار را آسان کنید.

از وسایل صحیح برای پاک کردن جاهای بلند مانند زینه (نردبان) متحرک برای آویزان کردن پرده ها و یک وسیله دسته دزار برای پاک گرد و غبار جاهای بلند فراهم کنید. با این وسایل میتوانید در مدت زمان کم کارها را تمام کنید.



- بیماری تنفسی و آسم (نفس تنگی)

یک تحقیقات نشان میدهد که نظافتچی ها با 1.7 برابر بیشتر در خطر ابتلا به آسم (نفس تنگی) به دلیل شرایط کار در مقایسه با سایر مشاغل مواجه هستند. خطر ابتلا به آسم (نفس تنگی) به ویژه در پاککاری کردن آشپزخانه، پالیش مبل، جارو کردن، پاک کردن مبل و پاک کردن به طریقه غیر صحی بسیار بالا است.

- پاک کردن و قرار گرفتن در معرض محصولات مواد شیمیایی که حاوی مواد خطرناک است

نظافتچی ها می توانند از طریق استنشاق (تنفس)، تماس با پوست، چشم و یا در اثر خوردن در معرض خطر قرار گیرند. برخی از محصولات ممکن است بسیار قابل اشتعال باشند. مخلوط کردن محصولات می توانند گازهای سمی تشکیل دهند: به عنوان مثال، سفید کننده کلورین اگر با اسید یا آمونیاک مخلوط شود باعث تولید گاز سمی و برخی از مواد خطرناک دیگر می شود که برای سلامتی کارگران باردار و نوزادان متولد نشده آنها مضر است.

اقدامات پیشگیرانه:

- دستورالعمل های که روی ظروف شیمیایی است، با دقت بخوانید و به آن عمل کنید.
- وسایل محافظ شخصی مانند ماسک صورت، دستکش، بوت، فیلتر خویش را بپوشید.
- اگر با مواد شیمیایی تماس کردید، سریع دست و پا را با آب و صابون بشویید.
- پس از استفاده، مواد شیمیایی باید با سرپوش (درب) بسته و نگهداری شوند.

- لخشیدن (لیز خوردن) و افتادن

مردم اغلب روی کف اتاق که پس از پاک کردن مرطوب مانده اند می افتند



اقدامات پیشگیرانه

- به مقدار ضرورت از محصولات پاک کننده استفاده کنید
- برای پاک کردن کف های روغنی اتاق مواد شوینده و زمان کافی بدهید
- از وسایل پاککاری به خوبی نگه داری کنید تا مؤثر باشد
- برای کاهش زمان خشک شدن کف اتاق از کف خشک کن یا جارو برقی خشک کن استفاده کنید، اما به یاد داشته باشید، هنوز تا زمانی که کف اتاق مرطوب است، هنوز خطر لغزش وجود دارد.
- حتی با استفاده از یک مایع چربی پاک کن، تنها یک قطره آب در کف اتاق صاف میتواند خطر لغزش ایجاد کند.
- با استفاده از موانع یا قرار دادن علائم در قفل دوازه (در) ها به منظور هشدار دادن از لغزش، عابران پیاده را آگاه سازید.

اقدامات پیشگیرانه

- از زینه (تردبان) مناسب برای کار خود استفاده کنید و آنها در شرایط خوبی باشند.
- برای پاک کردن نقاط مرتفع از وسایل مناسب آن استفاده کنید.
- هنگامی بلند کردن، حمل و تنظیم بارها مطمئن شوید که در موقعیت درست هستید.
- اگر بارها خیلی سنگین هستند، باید شخصی را پیدا کنید که به شما کمک کند.
- وسایل برقی و لین ها را از آب دور نگه دارید و از وسایل که در وضعیت مطلوبی قرار نگیرند استفاده نکنید. وسایل الکترونیکی را خود تعمیر نکنید مگر اینکه شما دارای مجوز (جواز) برق باشید.
- لین های الکترونیکی را هنگام استفاده از آنها مرتب و منظم نگه دارید.

2. خطرات احتمالی ناشی از وسایل پاک کاری چیست؟

- افتادن از زینه (تردبان)
- بیش از حد بالا بالا به عضلات فشار آمدن
- حمل بار های سنگین
- شوک الکترونیکی (برقی)
- با ریسمان بسته کردن



کارهای خطرناک دیگر

حتی اگر بسیاری از پناهجویانی که به تایلند فرار کرده اند مکانهای که در بالا به آنها اشاره شد متمرکز هستند، مشاغل خطرناک دیگری وجود دارد که تعداد کمی از پناهندگان در آن مشغول به کار هستند. کارگران در این بخش های غیرمترقبه اغلب در محیط های کاری غیر دوستانه قرار می گیرند. بنابراین اطمینان از ایمنی آنها در محل کار دشوار است. با این حال، راه های وجود دارد که می توانیم برای بهبود شرایط کار آنها انجام دهیم.

صنعت ماهیگیری

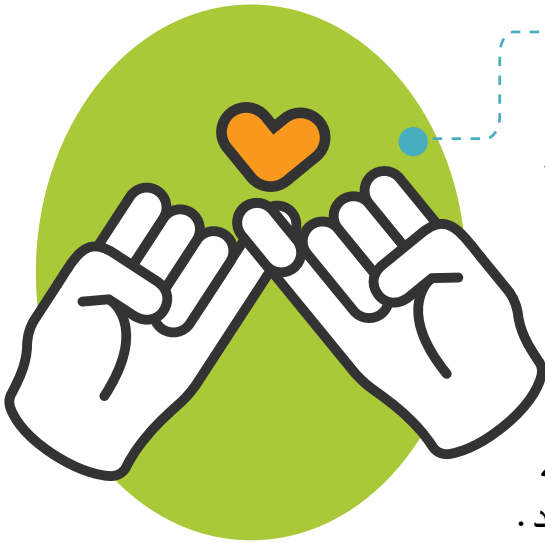


- صیادان باید از خطرات احتمالی در محل کار خود مانند غرق شدن، صدمات ناشی از ماشین آلات کار یا خستگی ناشی از کار بیش از حد آگاه باشند.

- شما باید یاد بگیرید که چگونه از کمک های اولیه استفاده کنید. هنگامی مسافرت، فقط همکاران شما هستند که می توانید به آنها وابسته باشید. لطفاً قبل از شروع فصل ماهیگیری، اطمینان حاصل کنید که کیت های کمک های اولیه شما کاملاً موجود است.

- برای نجات جان همه افراد تیم، باید از واسکت های نجات، سیستم ردیابی و یک ریسمان بسته شده متصل به میله یا قسمت دیگری از کشتی استفاده کنید، و انتهای دیگر آن به کمر بند فیشر وصل کنید.

- از آنجایی که ماهیت کار ماهیگیری دشوار است، باید استراحت کافی کرده باشید و از نوشیدن، نوشیدنی های الکلی که می تواند توانایی شما را در کار تحت تأثیر قرار دهد، خودداری کنید.



تن فروشی (روسپیگری)

روسپیگری هنوز هم یک کار غیرقانونی در تایلند محسوب می شود. کارگران جنسی در معرض خطر های زیادی از خشونت در محیط کار هستند که می تواند منجر به اثرات منفی بر سلامتی آنها بجا بگذارد مانند افسردگی، اختلال استرس پس از واقعه، عفونت های مقاربتی، ایچ آی وی، بارداری ناخواسته، و حتی مرگ.

(Deering KN, Amin A, Shoveller J et al, 2014).
در پایین برخی اقدامات پیشگیرانه ای وجود دارد که کارگران می توانند برای بهبود ایمنی خود انجام دهند.

- به کسی اطلاع دهید که چه وقت و در کجا مشتری را ملاقات می کند. راه دیگر اینکه شخص دیگری هم در مکان ملاقات با شما باشد تا در صورت لزوم بتواند مداخله کند.

- وسایل تیز یا خطرناک را در اتاق پنهان کنید که ممکن است توسط مشتری مورد استفاده قرار گیرد.

- مخصوصاً مشتریان که از مواد مخدر، مواد نشه آور یا الکل استفاده میکنند مشکل ساز هستند. مشتریان مست یا نشه تمایل به پرخاشگری دارند و درگیری را آغاز می کنند که به محض رخ دادن درگیری، دشوار است که بتواند از درگیری را آرام و کنترل کنید، بنابراین این مشتریانی که تحت تأثیر مواد مخدر و الکل قرار می گیرند باید شناسایی و از کارکردن با آنان جلوگیری کنند.

- به استفاده کردن از ایمنی به ویژه کاندوم اصرار کنید که می تواند به شما در پیشگیری از بیماری های مقاربتی کشنده مانند HIV، سوزاک و یا بارداری کمک کند.

برخی از سازمان ها در تایلند وجود دارند که از طریق مختلف به کارگران جنسی کمک و بدون در نظر گرفتن ملیتشان از آنها پشتیبانی می کنند. برای اطلاعات بیشتر با سازمان های زیر تماس بگیرید. برای تماس با برخی سازمانها، ممکن است برای صحبت کردن با آنها به یک شخص که تایلندی صحبت کرده میتواند احتیاج داشته باشید.

Health Center 28 (مرکز صحتی 28)

مرکز صحتی 28 یک کلینیک صحتی مربوط به مشکلات جنسی است که آزمایشات و درمان برای بیماری های آمیزشی و HIV را انجام میدهد. این مرکز صحتی همچنین کاندوم و دوا برای پیشگیری از خطر ابتلا شدن به HIV را میدهد، این یک روش پیشگیری از اچ آی وی است که در آن، افرادی که HIV ندارند، روزانه دوا مصرف می کنند تا در معرض ویروس، خطر ابتلا به HIV را کاهش دهند. این کلینیک همچنین آزمایش های سرطان رحم را انجام می دهد. بیماران غیر تایلندی باید هزینه خدمات را بپردازند، که هزینه آن کم است. برای صحبت کردن با مرکز صحتی می توانید با اسایلیم اکسس یا شخصی که می شناسید و میتواند انگلیسی یا تایلندی صحبت کند، تماس بگیرید.

وب سایت: <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

تلفن: 02-860-8210

آدرس: 124/16 Krungthongburi Road • Bang Lamphu Lang Sub-District

منطقه Khlongsan، بانکوک، تایلند 10600



The Anonymous Clinic (کلینیک ناشناس)

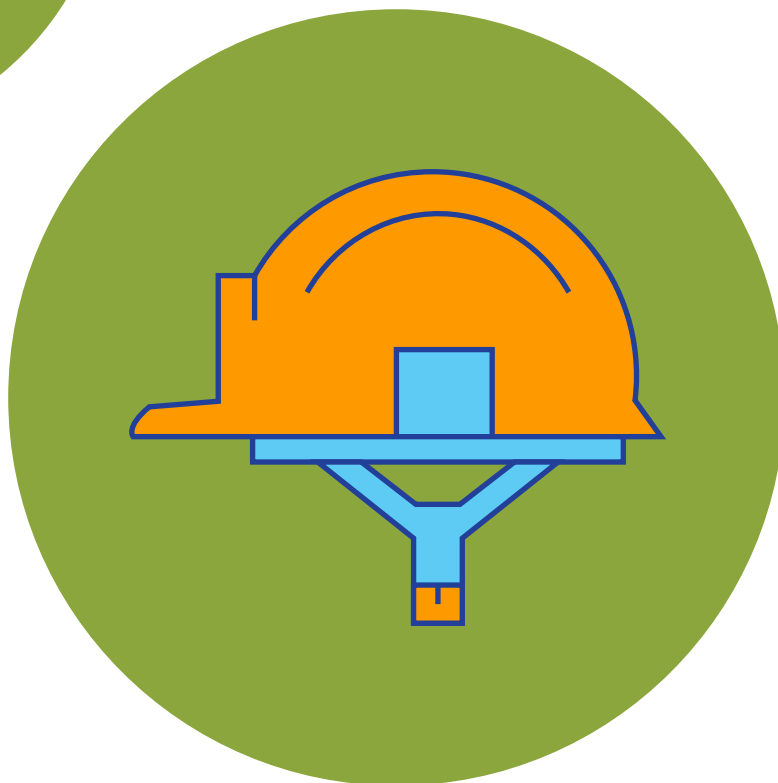
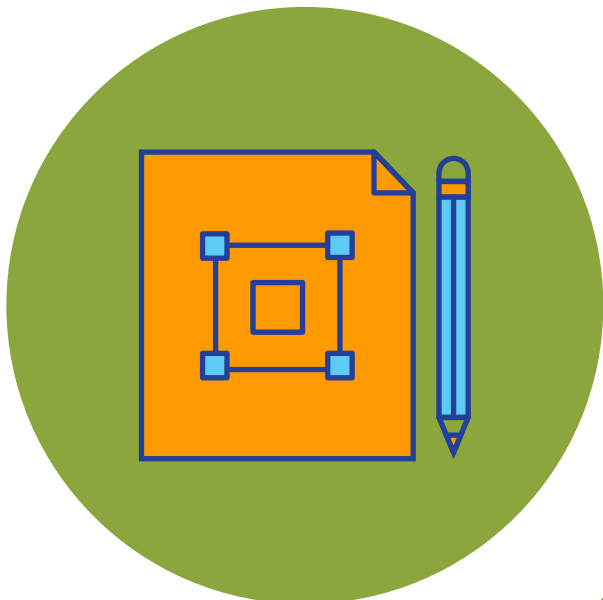
کلینیک ناشناس مرکز تحقیقات ایدز صلیب سرخ تایلند، روز های شنبه از ساعت 08.30 صبح تا 11.00 صبح باز است و خدمات واکسیناسیون از جمله واکسن کبد هپاتیت A، هپاتیت B و HPV ارائه می دهد. این کلینیک همچنین آزمایشات و درمان بیماری آمیزشی و همچنین دارو (دوا) های برای پیشگیری از خطر ابتلا شدن به HIV و PEP را تجویز میکند، که تجویز این دوا ها برای مدت کوتاه است، که بسیار زود پس از قرار گرفتن در معرض احتمال خطر ابتلا به ویروس HIV برای جلوگیری از نگه داشتن ویروس در بدن شما تجویز میشود.

وب سایت: <https://th.trcarc.org/th>

تلفن: 02 2516711-5 EXT 102

آدرس: Pathumwan، 104 Ratchadamri Road

بانکوک، تایلند، 10330



تمويل شده توسط دولت ايالات متحده