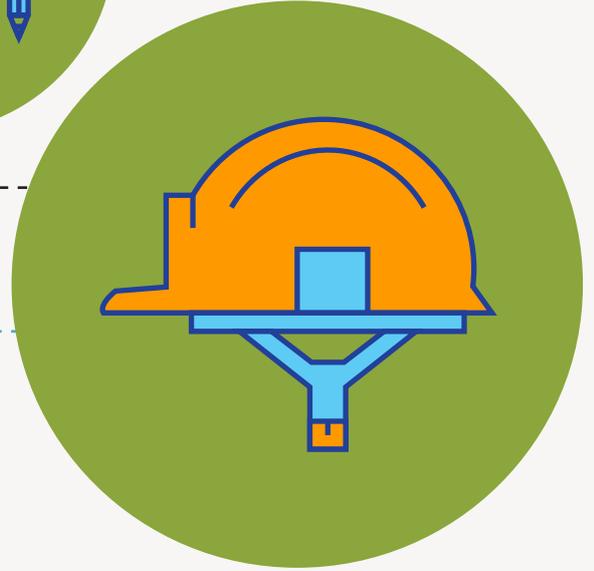
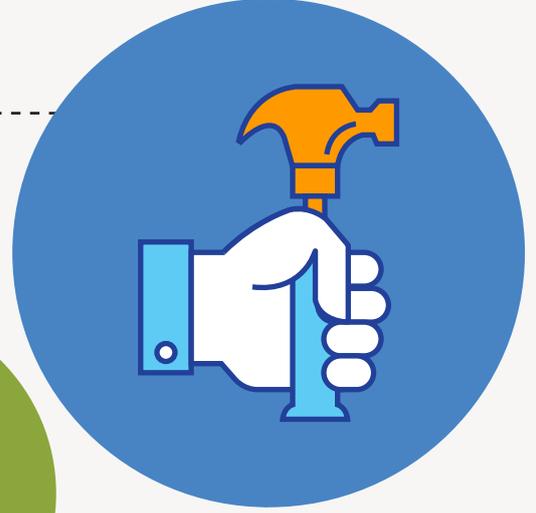


ملازمت کا قانون اور حفاظت کا کتابچہ

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

# ملازمت کا قانون اور کام پر حفاظت کا کتابچہ

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





## اسائلم ایکسیس تھائی لینڈ کے متعلق -

### ہم کون ہیں؟

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

### ہم کیا کرتے ہیں؟

#### قانونی معاونت

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

#### برادری کو قانونی باختیار بنانا (سی ایل ای)

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

#### حکمت عملی کی وکالت

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

#### ہم سے رابطہ کریں

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

ٹیلیفون: +66 2-513-5228

ای میل: thailand@asylumaccess.org



## فہرست مضامین

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

### اعلان لاتعلقی

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

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

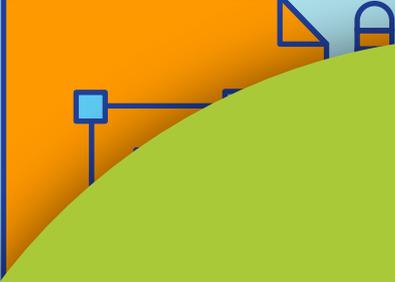
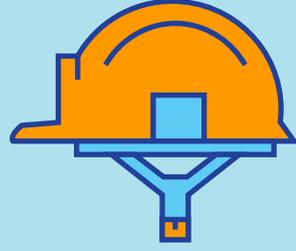
اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو براہ کرم اے اے ٹی سے براہ راست رابطہ کریں۔



فہرست مضامین

# ملازمت کا قانون

1



## خدمات کے لئے معاہدہ

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

مثال: ایک استاد سکول کے ساتھ تدریسی کلاس مہیا کرنے کے معاہدے پر دستخط کرتا ہے، ایک ریستورنٹ کا مالک ہفتے میں 6 دن ویٹر کی خدمات حاصل کرنے پر رضامند ہوتا ہے۔

## کام کے پہلو

### رشتہ

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

### مقصد

اس قسم کا معاہدہ آجر کے حکم سے مشروط ہے جو ملازم کے ضابطے اور ذمہ داری میں اضافہ کر سکتا ہے۔

### اجرت

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

## معاهدے کا اختتام

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

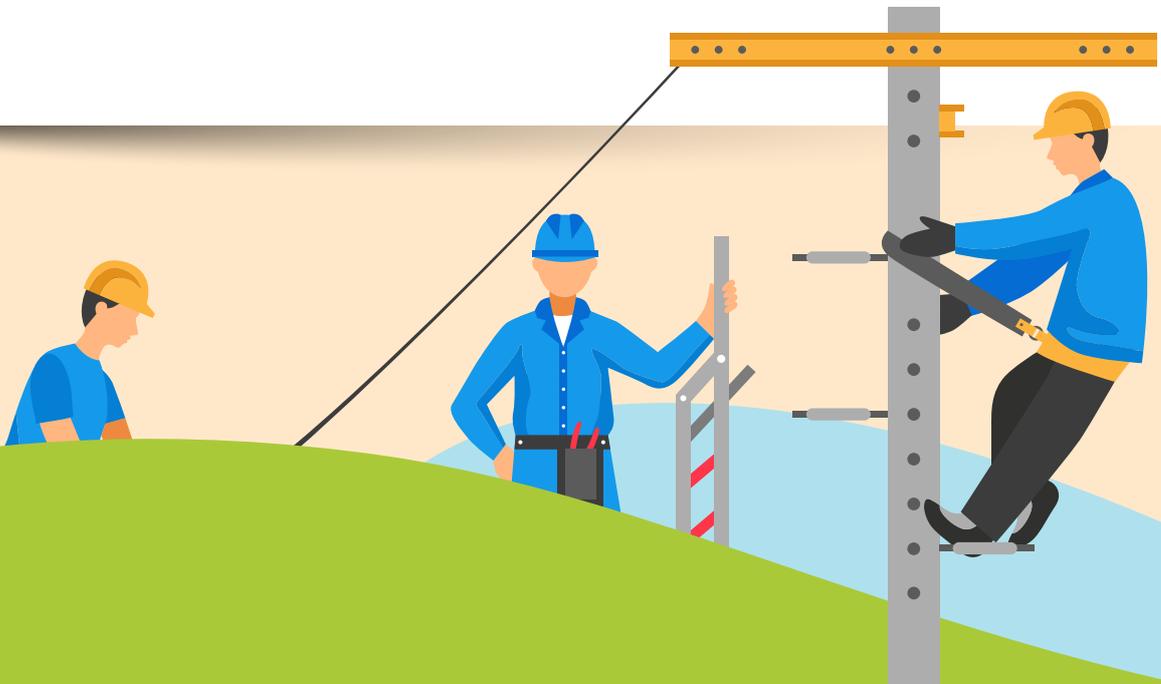
## کام سے علیحدگی کی تنخواہ

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

## کام کے لئے معاہدہ

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

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



## کام کے معاہدے کے پہلو

### رشتہ

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

### مقصد

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

### آزادی کا درجہ

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

### اجرت

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

---

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

---

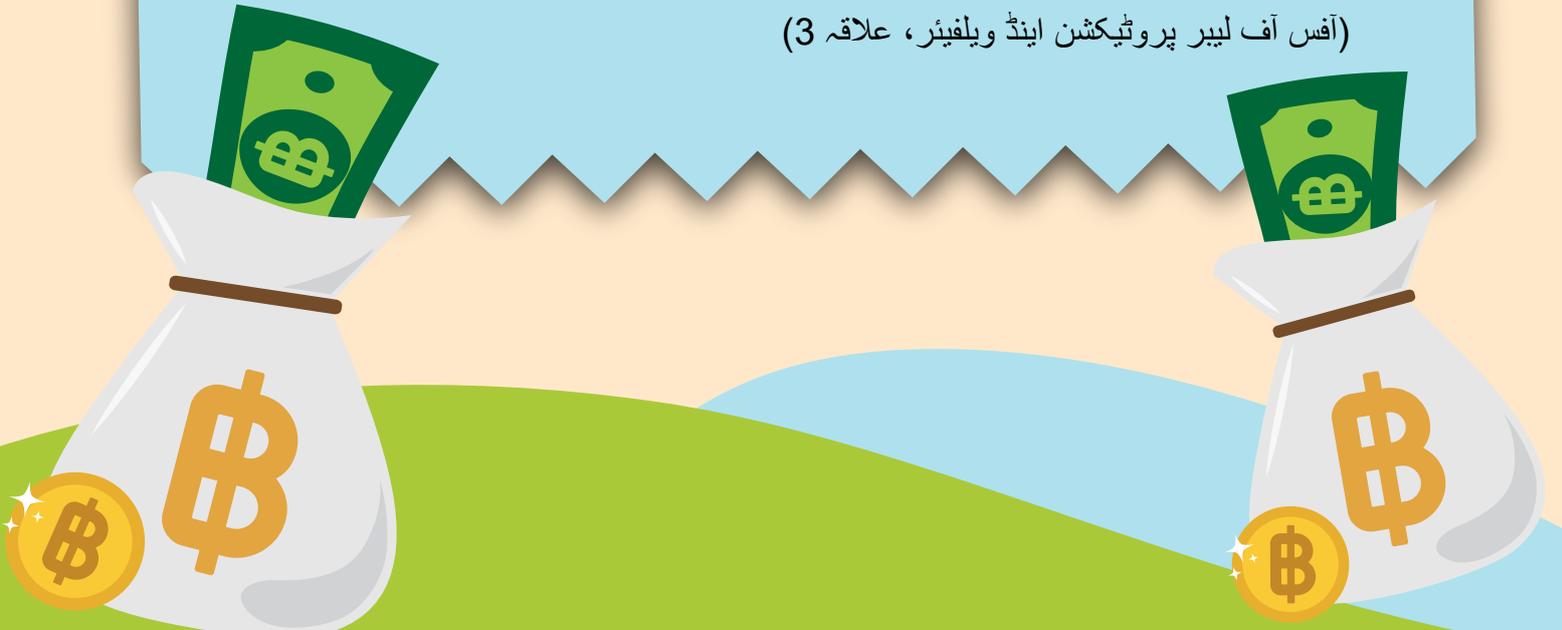


## کم از کم یومیہ اجرت

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

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

(آفس آف لیبر پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر، علاقہ 3)



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

علاقہ	کم از کم اجرت
چون بوری اور پھوکٹ	بھات (2 صوبے 336)
ریانگ	بھات (1 صوبے 335)
بنکاک، نکھون پاتھوم، نوٹھابوری، پاتھم تھانوی، سموت پراکن اور سموت سخون	بھات (6 صوبے 331)
چاچوینگساؤ	بھات (1 صوبے 330)
کراہی، کھون کین، چیانگ مائی، ترات، نکھون ر تجسیما، ایوتھایا، پھنگ-نگا، لوپ بوری، سونگکھلا، سراپوری، سوپھان بوری، سورت تھانی، نونگ کھائی اور اوین رتچھاٹانی	بھات (14 صوبے 325)
پراچین بوری	بھات (1 صوبے 324)
کالسن، چنتھابوری، نکھون نائوک، مکدھان، سخون نکھون اور سموت سونگھرم	بھات (6 صوبے 323)
کنچنبوری، چائنٹ، نکھون فینوم، نکھون ساون، نان، بنگ کان، بوری رام، پرچوپ کھیری خان، پھٹالونگ، فیتسانولوک، فیتچہوری، فیتچہبون، پھیوا، یاسوتھن، روئٹ، لوئی، سا کاؤ، سورین، انگ تھونگ، اٹون تھی اور اتھارادیت	بھات (21 صوبے 320)

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

علاقہ	کم از کم اجرت
کامفینگ پھیٹ، چیافہم، چمفون، چیانگ رائے، ترنگ، تک، نخون سی تھامارات، پھچٹ، پھر ائی، مہا سارکھم، ما ہانگ سون، رانونگ، رچاچبوری، لمپنگ، لیمفون، سی سا کیت، ساٹھون، سنگ گوری، سکھوتھائی، نونگ بو لمفو، اتھائی تھانوی اور امانات چارون	بھات (22 صوبے 315)
ناراتھوت، پٹانی اور یالا	بھات (3 صوبے 313)

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

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

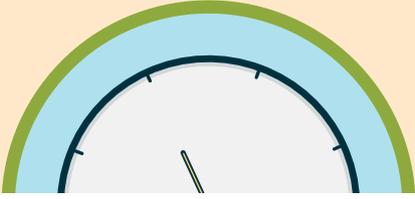
#### اوزار اور سازوسامان :

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

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

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





## ترسیل کا وقت

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

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

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

## جرت

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

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

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



## کام کے لئے معاہدے کا اختتام

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

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

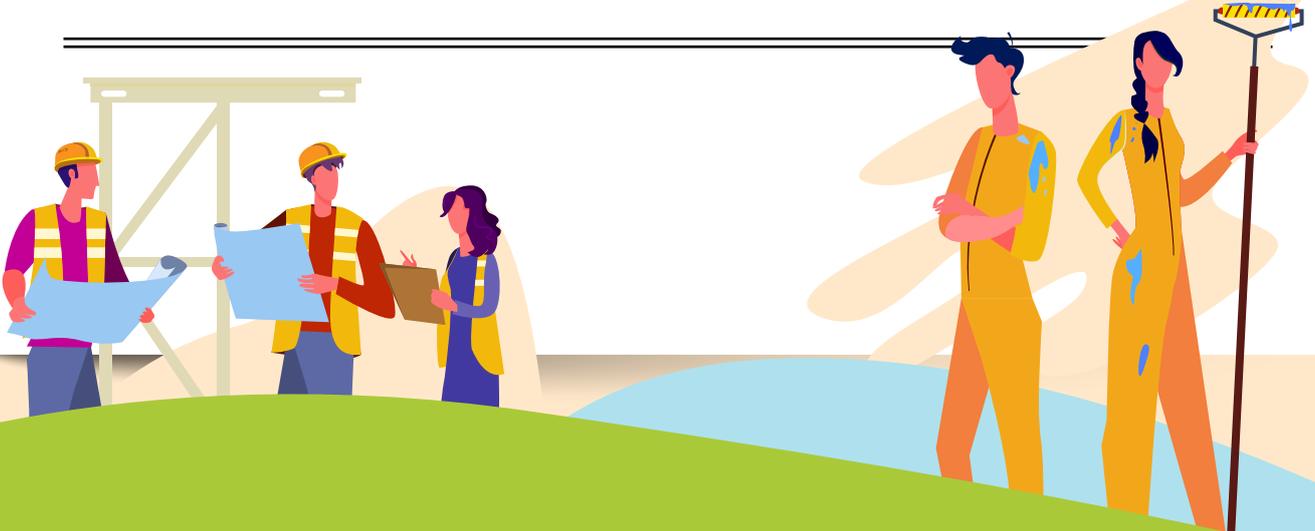
## اگر آپ کا اپنے آجر سے جھگڑا ہو تو کیا کریں؟

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

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

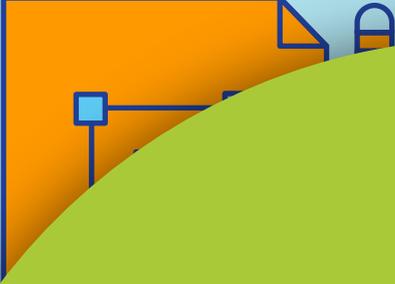
3. اے اے ٹی کو اپنے معاملے کی اطلاع دیتے وقت، براہ کرم زیادہ سے زیادہ معلومات تیار کریں یعنی آپ نام اور آجر سے رابطہ کی تفصیلات، کام کی مدت، کام کی جگہ، متعلقہ تصویر، وغیرہ۔

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



2

# ڪام ڀر حفاظت



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



## ملازمت کی اقسام

### تعمیراتی کام

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

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

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

## 2. کام پر اپنے جسم کی حفاظت کیسے کریں؟



### کام پر اپنی آنکھوں کی حفاظت کریں

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

### کام پر اپنے ہاتھوں کی حفاظت کریں

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



### جب سیڑھیوں کا استعمال کریں

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

### مناسب کپڑے پہنیں

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



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



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

## جب اوزار لے کر جائیں ...

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



## کیمیائی مادوں سے محفوظ طریقے سے کام کریں

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

## مشینوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے کام کریں

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

## کرینوں کے ساتھ محفوظ طریقے سے کام کریں

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

## بلند و بالا عمارتوں پر بحفاظت کام کریں

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

## ریسٹورانٹ کا کام

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

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

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

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

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

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



## 2. میں اپنے آپ کو باورچی خانے میں ڈگمگانے یا گرنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟



- جب کھانا تیار کرنے کی گرمی میں معاملات نازک ہو رہے ہیں تو، کھانے کی تیاری کے بعد صفائی ستھرائی کے لئے گندگی چھوڑ دینے کا لالچ پیدا ہوتا ہے۔ لیکن فرش پر گرنے والی گندگی کو فوری طور پر سمیٹنا جانا چاہیئے، ایسا نہ ہو کہ وہ آپ کو گرانے کا سبب بنے۔
- یہ شاید آسان نہیں ہو، لیکن گندگی کی طرف فوری طور پر دھیان دینا، خاص طور پر فرش پر گری ہوئی پر، بہترین طریقہ کار ہے۔

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



- ہمیشہ تیز چھریوں کا استعمال کریں۔
- کھانا کاٹتے وقت اپنے ہاتھ میں مت رکھیں۔
- ہمیشہ کاٹنے والے تختے پر کاٹیں۔ (نا پھسلنے والا استعمال کریں، یا اس کے پھسلنے سے بچنے کے لئے گیلا برتن کا تولیہ اس کے نیچے رکھیں)۔
- پھسل جانے کی صورت میں ہمیشہ بلیڈ کے اوپر انگلیاں رکھیں۔
- چھری کے دستے چکنائی یا دیگر پھسلنے والے مادے سے پاک رکھیں۔
- چھریوں کو میز/تختے کے کنارے سے دور رکھیں تاکہ گر جانے کا امکان کم ہو جائے۔
- گرتی ہوئی چھری کو کبھی پکڑنے کی کوشش نہ کریں
- استعمال کے فوراً بعد چھریوں کو دھوئیں۔ چھریوں کو صابن والے پانی میں جہاں وہ نظر نہیں آتی ہیں ڈوبی ہوئی نہ چھوڑیں۔ دھوتے وقت چھری کی تیز دھار کو اپنے سے دور رکھیں۔

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

- آتش گیری اور ایندھن کے ذرائع پر نگاہ رکھیں
- ننگے شعلوں یا بجلی کے چولہے کے گرد کام کرتے وقت انتہائی احتیاط کریں - آتش گیر مادے کو گرمی کے ذرائع سے دور رکھیں۔
- نقصانات کے آثار کے آلات اور سازوسامان کی تاریں اور سوئچ چیک کریں۔ کسی غیر معمولی آواز کو بھی سنیں۔
- پھیلے ہوئے کیمیائی مادوں کو فوری طور پر صاف کریں۔ ایسا کرنے کے لئے غیر آتش گیر مادے کا استعمال کریں۔

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

## کپڑے کے کارخانے کے کام



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

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





## 1. زراعت میں کام کرنے سے کیا خطرات ہوسکتے ہیں؟

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

## 2. مجھے پٹھوں میں درد ہوتا ہے کیونکہ میں اکثر بہت زیادہ بوجھ اٹھاتا ہوں۔ مجھے کیا کرنا چاہیئے؟

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

## 3. بوجھ اٹھاتے وقت آپ کو جو اقدامات کرنے چاہیئے :

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



#### 4. بوجھ اٹھاتے وقت، براہ کرم یقینی بنائیں کہ ...

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

#### 5. جب آپ بوجھ نیچے رکھتے ہیں تو ان مراحل پر عمل کریں۔

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

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

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



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

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

## صفائی کا کام

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

#### - پٹھوں، بڈیوں اور جوڑوں میں چوٹیں یا درد

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

#### - تولیدی صحت کی خرابی

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





### احتیاطی اقدامات

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

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

### - سانس کی بیماری اور دمہ۔

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

### احتیاطی اقدامات:

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

### - صفائی ستھرائی کے سامان میں

کیمیائی مادوں کا سامنا کرنا جس میں خطرناک مادے ہوتے ہیں۔

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

### احتیاطی اقدامات :

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

### ڈگمگانا اور پھسلنا

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



### 2. صفائی کے سامان کی وجہ سے

#### کیا ممکنہ خطرات ہیں؟

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



### احتیاطی اقدامات :

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

## دیگر خطرناک کام

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



## ماہی گیری

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

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

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

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



## جسم فروشی

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

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

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

## (ہیلتھ سنٹر 28) Health Center 28

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

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

ٹیلیفون: 02-860-8210

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

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



## گمنام دواخانہ (انونیموس کلینک)

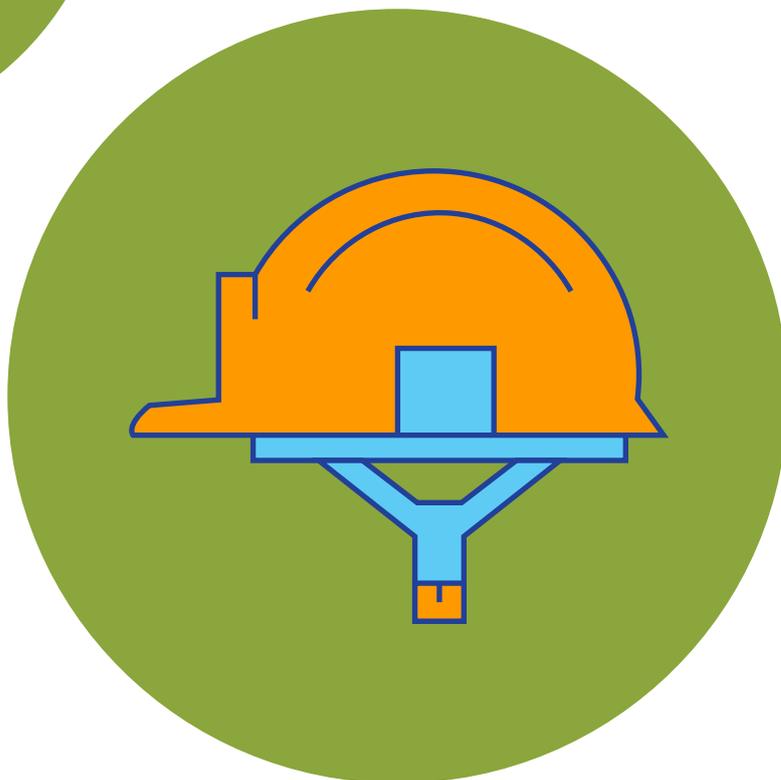
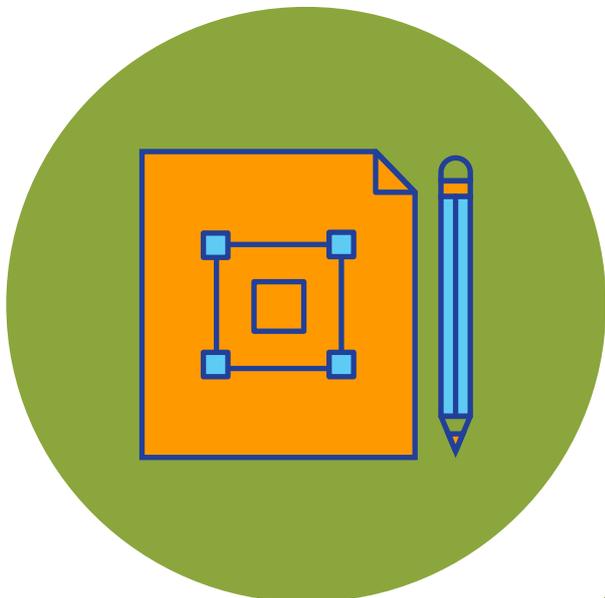
تھائی ریڈ کراس ایڈز ریسرچ سنٹر کا گمنام کلینک (انونیموس کلینک) بعد از اوقات ہفتے کو صبح 8.30 بجے تا 11.00 بجے تک ویکسینیشن خدمات پیش کرنے کے لئے کھلتا ہے، جس میں ہیپاٹائٹس اے، ہیپاٹائٹس بی اور ایچ پی وی ویکسینیشن شامل ہیں۔ یہ کلینک جنسی بیماریوں کا معائنہ بھی کرتا ہے اور علاج کے ساتھ ساتھ پی آر ای پی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

ویب سائٹ: <https://th.trcarc.org/th>

ٹیلیفون: 02-2516711-5 ایکسٹینشن 102

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

104 Ratchadamri Road, Pathumwan,  
Bangkok, Thailand, 10330



فہرست مضامین