Nepali | नेपाली

safe work australia

अष्ट्रेलियामा काममा स्वास्थ्य र सुरक्षा: आप्रवासी र बहुसांस्कृतिक कामदारहरूको लागि जानकारी

अष्ट्रेलियामा प्रत्येक व्यक्तिलाई काममा स्वस्थ र सुरक्षित रहने अधिकार छ।

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा कानूनहरूले जसरी काममा लगाइको भएपनि (जस्तै श्रम भाडा; आकस्मिक) वा उनीहरूको भिसा स्थिति जस्तोसुकै भए पनि, सबै कामदारहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्दछ। अष्ट्रेलियाका सबै कार्यस्थल र सांस्कृतिक समूहहरूमा उही कानूनहरू लागू हुन्छन्।

तपाईंका अधिकारहरू के के हुन्?

तपाईंसँग काममा स्वस्थ र सुरक्षित हुने अधिकार छ, निम्न अधिकारहरू सहित:

1. सफा शौचालय र पिउने पानीमा सजिलो पहुँच जस्ता सुविधा सहितको स्वस्थ र सुरक्षित ठाउँमा काम गर्ने
2. तपाईंको कामका सम्भावित खतराहरू थाहा पाउने र तीनीहरूलाई सुरक्षित रूपमा कसरी गर्ने भनेर देखाइएको
3. तपाईंले काम सुरु गर्नुअघि सुरक्षित रूपमा काम गर्न आवश्यक पर्ने उपयुक्त उपकरण र/वा पोषाकहरू पर्दान गरिने (तपाईंले यसको लागि भुक्तानी गर्नुपर्दैन)
4. काममा रहेका स्वास्थ्य र सुरक्षा समस्याहरूको रिपोर्ट गर्ने – तपाईंलाई स्वास्थ्य र सुरक्षा चिन्ताहरू उठाउन दिने तपाईंको रोजगारदाताको कानुनी कर्तव्य छ, र तपाईंलाई सजाय दिनु वा त्यसो गरेकोमा तपाईंलाई बर्खास्त गर्नु गैरकानूनी हुन्छ
5. यदि तपाईं यथोचित रूपमा चिन्तित हुनुहुन्छ कि यसले तपाईंलाई वा अरूलाई चोट लाग्ने वा बिरामी हुने गम्भीर जोखिममा पार्न सक्छ भने काम गर्न अस्वीकार गर्ने, र
6. काममा चोटपटक वा बिरामीको रिपोर्ट कसरी गर्ने भनेर देखाइएको।

रोजगारदाताहरूले कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा कानून अन्तर्गत के गर्न आवश्यक छ?

रोजगारदाताहरूले:

1. तपाईंको – शारीरिक र मानसिक – दुवै स्वास्थ्य र सुरक्षा बनाइ राख्न उनीहरूले यथोचित रूपमा गर्न सक्ने सबै गर्नुपर्छ
2. सुरक्षित र सहयोगी कार्य वातावरण प्रदान गर्नुपर्छ
3. तपाईंको कार्यस्थलमा खतराहरू फेला पार्नुपर्छ र हटाउनुपर्छ – यदि खतरा हटाउन सकिँदैन भने, कसैलाई चोट नलाग्ने वा बिरामी नपर्ने सुनिश्चित गर्न उनीहरूले यथोचित रूपमा सबै पहल गर्नुपर्छ।
4. तपाईंलाई प्रशिक्षण, जानकारी र निर्देशन प्रदान गर्नुपर्छ र सुनिश्चित गर्नुपर्छ कि तपाईंले आफूले गर्नपर्ने काम र त्यसलाई कसरी सुरक्षित रूपमा गर्ने भनेर तपाईंले बुझ्नुभएको छ
5. तपाईंले काम सुरु गर्नुअघि सुरक्षित रूपमा काम गर्न आवश्यक पर्ने उपयुक्त उपकरण वा पोषाकहरू प्रदान गर्नुपर्छ
6. तपाईंसँग कामको स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ। तिनीहरूले तपाईंको पर्श्नहरूको जवाफ दिनुपर्छ र तपाईंको विचारहरू सुन्नुपर्छ
7. काममा चोटपटक वा बिरामीको रिपोर्ट कसरी गर्ने भनेर देखाउनुपर्छ।

खतराहरू के हुन्?

जोखिमहरू त्यस्ता चीजहरू हुन् जसले तपाईंलाई काममा शारीरिक वा मानसिक रूपमा हानी पुऱ्याउन सक्छ:

- जमीन माथि काम गर्ने (उदाहरणका लागि शेल्फहरूमा भण्डारण गर्न सिँढी चढ्ने वा छतमा काम गर्ने)
- बिजुलीको काम गर्ने
- भारी वा ठूलो वजन उठाउने वा सार्ने
- धेरै तातो वा चिसो ठाउँमा काम गर्ने
- ठूलो आवाज
- मेसिनरी वा उपकरणहरूसँग काम गर्ने (जस्तै कारखानामा)
- रसायनहरूसँग काम गर्ने (उदाहरणका लागि सफाइको काम)
- लामो समय काम गर्ने वा कडा काम गर्ने (जस्तै हातले खन्ने, निरन्तर मानसिक माग वा एकाग्रता)
- एउटै ठाउँमा लामो समयसम्म काम गर्ने (जस्तै धेरै हिंड्न वा विश्राम नलिई बसेर वा उभिएर)
- अप्ठ्यारो स्थितिमा काम गर्ने वा लामो समयसम्म एउटै आसनमा बस्ने
- लामो दोहोरिरहने चाल
- एक्लै वा तपाईंलाई आवश्यक परेमा मद्दत लिन गाह्रो हुने ठाउँमा काम गर्ने
- हानिकारक धूलो वा कणहरूमा सास फेर्ने (जस्तै निर्माण स्थलमा)
- जातीय र यौन उत्पीडन सहित धम्की र उत्पीडन गर्ने, र
- आक्रामक व्यवहार र हिंसा।

तपाईं कसरी आफूलाई र अरूलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंले काममा आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको पनि हेरचाह गर्नुपर्छ, र अन्य मानिसहरूलाई जोखिममा पार्नु हुँदैन। तपाईंले यो निम्न तरिकाले गर्न सक्नुहुन्छ:

- भुक्तानी गरिएको कामको समयमा स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रशिक्षणमा जाने र तपाईंलाई आफ्नो काम गर्न दिइएको प्रशिक्षण पछ्याउने
- यदि तपाईं प्रशिक्षण बुझ्नुहुन्न वा सुरक्षित रूपमा काम कसरी गर्ने बुझ्नुहुन्न भने प्रश्न सोध्ने
- कामकाजमा कसरी र कहिले काम गर्ने, र कसरी उपकरण र औजारहरू सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने भन्नेबारे तपाईंको रोजगारदाताबाट उचित निर्देशनहरू पालना गर्ने, र
- तपाईंले काममा देख्नुहुने खतराहरूको बारेमा आफ्नो रोजगारदातालाई बताउने।

तपाईंले कोसँग मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंसँग आफ्नो कामको बारेमा प्रश्नहरू सोध्ने र यदि तपाईं असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंको सुपरभाइजर, प्रबन्धक वा रोजगारदातासँग कुरा गर्ने अधिकार छ। तपाईंले नबुझेको कुनै पनि कुराको बारेमा प्रश्न सोध्न मिल्छ।

यदि तपाईंकहाँ उपलब्ध छ भने तपाईं स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रतिनिधि (HSR) सँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। HSR तपाईंको कार्यस्थलमा निर्वाचित एक कामदार हो जसले कामको स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा जान्दछ र तपाईंको कुनै पनि चिन्तामा मद्दत गर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई काममा केही अनुचित भएको वा असुरक्षित लाग्छ भने तपाईंले आफ्नो युनियन प्रतिनिधिसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। युनियन भनेको त्यस्तो समूह हो जसले कुनै विशेष उद्योग वा पेशामा कामदारहरूको अधिकार र चासोको रक्षा गर्दछ र त्यसलाई अगाडि बढाउँछ।

तपाईं एक व्यक्तिको लागि काम गर्ने र अरू कोहिबाट भुक्तानी लिने गर्न सक्नुहुन्छ (उदाहरणका लागि श्रम भाडा एजेन्सी)। तपाईं काममा सुरक्षित हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्न तिनीहरू दुवै जिम्मेवार छन्। तपाईंले कुनै पनि कामको स्वास्थ्य र सुरक्षा चिन्ताको बारेमा कुनै एकसँग वा दुबैसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले काम गर्ने राज्य वा क्षेत्रमा रहेको कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा नियामकलाई पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ – ती यस कागजातको अन्त्यमा सूचीबद्ध छन्।

अनुवाद सेवाहरू

नि: शुल्क अनुवाद र दोभाषे सेवाहरू TIS National मा अनलाइन फेला पार्न सकिन्छ। यो सेवा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको 7 दिन उपलब्ध छ, 100 भन्दा बढी भाषाहरू उपलब्ध छन्।

यदि तपाईंलाई काममा चोट लाग्यो भने के हुन्छ?

यदि तपाईं आफ्नो कामको कारण घाइते वा बिरामी हुनुभयो भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई सकेसम्म चाँडो बताउनु पर्छ ताकि उनीहरूले प्राथमिक उपचार प्रदान गर्न, खतरा हटाउन वा अरू कसैलाई चोट नलागोस् वा बिरामी नपरोस् भनेर यथोचित रूपमा सबै पहल गर्न सकून्।

तपाईंले चिकित्सा उपचार प्राप्त गर्न र चिकित्सा प्रमाणपत्र माग्न डाक्टर वा नर्सलाई पनि भेट्नुपर्छ। तपाईंले भेट्ने डाक्टर वा नर्स छान्ने तपाईंसँग अधिकार छ।

तपाईंले आफ्नो कामसम्बन्धी चोटपटक वा बिरामीबाट चिकित्सा उपचार र अन्य लागतहरू (उदाहरणका लागि काममा नगएको) भुक्तानी गर्न मद्दत गर्न कामदारहरूको क्षतिपूर्तिको लागि दावी गर्न सक्नुहुन्छ। अष्ट्रेलियामा, रोजगारदाताहरूसँग कामको कारणले हुने चोटपटक वा बिमारीहरूको लागि अस्थायी वा स्थायी भिसामा रहेका आप्रवासी कामदारहरू सहित आफ्ना सबै कामदारहरूलाई आवरणमा समेट्न कामदारहरूको क्षतिपूर्ति बीमा हुनुपर्दछ।

यदि तपाईं एक कन्ट्राक्टर (करारमा काम गर्ने व्यक्ति) हुनुहुन्छ (जुन तपाईं यदि तपाईं स्वरोजगार हुनुहुन्छ वा कामको लागि अष्ट्रेलियन व्यवसाय नम्बर (ABN) छ भने), तपाईंले कामदारहरूको क्षतिपूर्तिले तपाईंलाई कभर गरेको छ कि छैन भनेर जाँच्न तपाईंले काम गर्ने राज्य वा क्षेत्रमा सान्दर्भिक कामदारहरूको क्षतिपूर्ति प्राधिकरणलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। यदि तपाईंलाई आवरण प्रदान गरिएको छैन भने, यदि तपाईं घाइते भएमा वा कामले गर्दा बिरामी परेको अवस्थाका लागि तपाईंले आफ्नै बीमा गर्ने बारे विचार गर्नुपर्छ।

> कन्ट्राक्टर को हो भन्नेबारेमा सामान्य जानकारीको लागि, तपाईंले Fair Work Ombudsman लाई 13 13 94 मा वा www.fairwork.gov.au/contractors मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

कामदारहरूको क्षतिपूर्ति बीमाले तपाईंलाई चोट लागेपछि काममा फर्कन पनि मद्दत गर्न सक्छ। कामदारहरूको क्षतिपूर्ति प्राधिकरणले तपाईंलाई काममा फर्कन मद्दत गर्न तपाईं, तपाईंको डाक्टर र तपाईंको रोजगारदातासँग मिलेर काम गर्नेछ।

दावी कसरी गर्ने भनेर पत्ता लगाउन, तपाईंले काम गर्ने राज्य र क्षेत्रमा कामदारहरूको क्षतिपूर्ति प्राधिकरणलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ – तिनीहरू यस सूचनापत्रको अन्त्यमा सूचीबद्ध छन्।

उचित तलब र सर्तहरूका लागि तपाईंको अधिकार

अष्ट्रेलियामा, न्यूनतम ज्याला र काम गर्ने अवस्थाहरू छन्। Fair Work Ombudsman ले रोजगारदाता र कामदारहरूलाई काममा यी अधिकार र जिम्मेवारीहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ। तिनीहरूले तपाईंलाई के भुक्तानी गरिनुपर्छ भनेर पत्ता लगाउन पनि मद्दत गर्न सक्छन्।

यदि कसैले कार्यस्थलको कानून तोडेको जस्तो लाग्छ भने Fair Work Ombudsman ले अनुसन्धान गर्न सक्छ। यदि तपाईं आफ्नो भिसाको कार्य सर्तहरूको उल्लङ्घन गर्दै हुनुहुन्छ भने पनि तिनीहरूले तपाईंसँग कुरा गर्न र सल्लाह प्रदान गर्न सक्छन्।

> तपाईं Fair Work Ombudsman लाई 13 13 94 मा वा www.fairwork.gov.au मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं काममा आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा थप जानकारी, मद्दत वा सल्लाहको लागि कहाँ जानुहुन्छ?

हेर्नुहोस् Migrant workers (आप्रवासी कामदारहरू) | Safe Work Australia. अनुवादित कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा जानकारी Language hub (भाषा केन्द्र) | Safe Work Australia मा उपलब्ध छ।

काममा तपाईंको सुरक्षाको बारेमा मद्दत वा सल्लाहको लागि, तपाईंले आफ्नो राज्य वा क्षेत्रमा कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा नियामक वा कामदारहरूको क्षतिपूर्ति प्राधिकरणलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ – विवरणहरू तल प्रदान गरिएको छ। यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, **टेलिफोन दोभाषे सेवालाई 131 450** मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईं काममा आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा थप जानकारी, मद्दत वा सल्लाहको लागि आफ्नो युनियनलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं कुन युनियनलाई कल गर्ने भन्नेबारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने तपाईंले 1300 486 466 मा वा www.australianunions.org.au मा Australian Unions हरूलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले आफ्नो कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा चिन्ताहरूको बारेमा सम्पर्क गर्न सक्ने अन्य संगठनहरू तल उल्लेख गरिएका छन्।

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा नियामकहरु

यदि तपाईं आफ्नो रोजगारदाताले समाधान नगरेको कामको स्वास्थ्य र सुरक्षा समस्याको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ वा अनुभव गर्नुभएको छ भने मद्दतको लागि आग्रह गर्न

न्यू साउथ वेल्स
SafeWork NSW
वेबसाइट: safework.nsw.gov.au
इमेल: contact@safework.nsw.gov.au
फोन: 13 10 50

भिक्टोरिया
WorkSafe Victoria
वेबसाइट: worksafe.vic.gov.au
इमेल: Info@worksafe.vic.gov.au
फोन: 1800 136 089 (नि:शुल्क कल)

क्वीन्सल्याण्ड
Workplace Health and Safety Queensland, Office of Industrial Relations
वेबसाइट: worksafe.qld.gov.au
फोन: 1300 362 128

वेस्टर्न अष्ट्रेलिया
WorkSafe WA
वेबसाइट: commerce.wa.gov.au/WorkSafe/
इमेल: safety@dmirs.wa.gov.au
फोन: 1300 307 877

साउथ अष्ट्रेलिया
SafeWork SA
वेबसाइट: safework.sa.gov.au
इमेल: help.safework@sa.gov.au
फोन: 1300 366 255

अष्ट्रेलियन क्यापिटल टेरेटोरी
WorkSafe ACT
वेबसाइट: worksafe.act.gov.au
इमेल: worksafe@worksafe.act.gov.au
फोन: 13 22 81

नर्दन टेरेटोरी
NT WorkSafe
वेबसाइट: worksafe.nt.gov.au
इमेल: ntworksafe@nt.gov.au
फोन: 1800 019 115

तस्मानिया
WorkSafe Tasmania
वेबसाइट: worksafe.tas.gov.au
इमेल: wstinfo@justice.tas.gov.au
फोन: 03 6166 4600 (तस्मानिया बाहिर)
फोन: 1300 366 322 (तस्मानिया भित्र)

राष्ट्रमण्डल (कमनवेल्थ)
यदि तपाईं अष्ट्रेलियाको संघीय सरकारी एजेन्सी वा ठूलो राष्ट्रिय रोजगारदाताको लागि काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईं Comcare योजनामा पर्न सक्नुहुन्छ।
Comcare
वेबसाइट: comcare.gov.au
इमेल: whs.help@comcare.gov.au
फोन: 1300 366 979

कामदारहरूको क्षतिपूर्ति प्राधिकरणहरू

यदि तपाईं कामसँग सम्बन्धित चोटपटक वा बिमारीको लागि क्षतिपूर्ति खोज्दै हुनुहुन्छ भने मद्दत माग्न

न्यू साउथ वेल्स
State Insurance Regulatory Authority
वेबसाइट: sira.nsw.gov.au
इमेल: contact@sira.nsw.gov.au
फोन: 13 10 50

भिक्टोरिया
WorkSafe Victoria
वेबसाइट: worksafe.vic.gov.au
इमेल: Info@worksafe.vic.gov.au
फोन: 1800 136 089 (नि:शुल्क कल)

क्वीन्सल्याण्ड
WorkCover Queensland
वेबसाइट: worksafe.qld.gov.au
इमेल: info@workcoverqld.com.au
फोन: 1300 362 128

वेस्टर्न अष्ट्रेलिया
WorkCover WA
वेबसाइट: workcover.wa.gov.au
फोन: 1300 794 744

साउथ अष्ट्रेलिया
ReturnToWorkSA
वेबसाइट: rtwsa.com
इमेल: info@rtwsa.com
फोन: 13 18 55

अष्ट्रेलियन क्यापिटल टेरेटोरी
WorkSafe ACT
वेबसाइट: worksafe.act.gov.au
इमेल: worksafe@worksafe.act.gov.au
फोन: 13 22 81

नर्दन टेरेटोरी
NT WorkSafe
वेबसाइट: worksafe.nt.gov.au
इमेल: datantworksafe@nt.gov.au
फोन: 1800 250 713

तस्मानिया
WorkSafe Tasmania
वेबसाइट: worksafe.tas.gov.au
इमेल: wstinfo@justice.tas.gov.au
फोन: 03 6166 4600 (तस्मानिया बाहिर)

राष्ट्रमण्डल (कमनवेल्थ)
यदि तपाईं अष्ट्रेलियाको संघीय सरकारी एजेन्सी वा ठूलो राष्ट्रिय रोजगारदाताको लागि काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईं Comcare योजनामा पर्न सक्नुहुन्छ।
Comcare
वेबसाइट: comcare.gov.au
इमेल: general.enquiries@comcare.gov.au
फोन: 1300 366 979

तपाईं आफ्नो कामको स्वास्थ्य र सुरक्षा चिन्ताको बारेमा निम्न संस्थाहरूमध्ये कुनैसँग पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ

काममा तलब र सर्तहरूको बारेमा प्रश्नहरू सोध्न

Fair Work Ombudsman

वेबसाइट: www.fairwork.gov.au

फोन: 13 13 94

यदि तपाईंलाई सताईरहेको छ (bullied) भने मद्दत माग्न

Fair Work Commission

वेबसाइट: www.fwc.gov.au

फोन: 1300 799 675

यदि तपाईंलाई यौन दुर्व्यवहार गरिएको छ भने मद्दत माग्न

यदि यो आपतकालिन छ भने कृपया 000 मा फोन गर्नुहोस्
प्रहरी सहायता लाइन
फोन 131 444

यदि तपाईंले आफ्नो कार्यस्थलमा भेदभाव वा यौन उत्पीडनको अनुभव गर्नुभएको छ र उजुरी गर्न चाहनुहुन्छ भने मद्दतको लागि सोध्न

Australian Human Rights Commission (अष्ट्रेलियाली मानव अधिकार आयोग)
वेबसाइट: www.humanrights.gov.au
फोन: 1300 656 419

यदि तपाईंलाई घरेलु, पारिवारिक वा यौन हिंसाको लागि सहायता चाहिन्छ भने मद्दत माग्न

राष्ट्रिय घरेलु परिवार र यौन हिंसा परामर्श सेवा
वेबसाइट: www.1800respect.org.au
फोन: 1800 RESPECT (1800 737 732)

तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा कानुनी केन्द्रहरू वा आप्रवासी र बहुसांस्कृतिक सहायता संगठनहरू पनि हुन सक्छन् जसलाई तपाईंले सहायताको लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।