বিদেশগামী অভিবাসী কর্মীদের জন্য প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন

সহায়ক উপকরণ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়
এবং
অ্যাপ্লিকেশন অব মাইগ্রেশন পলিসি ফর
ডিসেন্ট ওয়ার্ক ফর মাইগ্রেন্ট ওয়ার্কার্স
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও)

Supported by Switzerland

International Labour Organization

বিদেশগামী অভিবাসী কর্মীদের জন্য প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন

সহায়ক উপকরণ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়
এবং
অ্যাপ্লিকেশন অব মাইগ্রেশন পলিসি ফর
ডিসেন্ট ওয়ার্ক ফর মাইগ্রেন্ট ওয়ার্কার্স
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও)

বিদেশগামী অভিবাসী কর্মীদের জন্য প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন

সহায়ক উপকরণ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়
এবং
অ্যাপ্লিকেশন অব মাইগ্রেশন পলিসি ফর ডিসেন্ট ওয়ার্ক ফর মাইগ্রেন্ট ওয়ার্কার্স
আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও)

ভূমিকা

প্রতিবছর বাংলাদেশ থেকে বিপুলসংখ্যক দক্ষ, আধা দক্ষ, স্বল্প দক্ষ মানুষ চাকরির উদ্দেশ্যে বিভিন্ন দেশে গমন করেন। অভিবাসনপ্রত্যাশীদের বিদেশে কাজে যুক্ত হওয়ার জন্য ইচ্ছা থাকলেও অভিবাসন প্রক্রিয়া; দেশের প্রচলিত অভিবাসন আইন, ২০১৩; প্রয়োজনীয় নীতিমালা এবং বিদেশে চাকরিবিধি সম্পর্কে পূর্ণ ধারণা নাই। ফলে, অভিবাসনপ্রত্যাশীগণ নানা রকম সমস্যার মুখোমুখি হন। যাঁরা বিদেশে চাকরির জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছেন, তাঁদের নির্ধারিত দেশে চাকরি, সার্বিক নিরাপত্তা এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় ধারণা ও পরিবেশ সম্পর্কে জানা জরুরি। তাছাড়া নানাবিধ সংক্রামক ব্যাধি এবং তৎসংক্রান্ত প্রতিরোধ ও সাবধানতা সম্পর্কেও পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। এসব বিষয়ে ধারণা এবং হাতে-কলমে দক্ষতা তৈরির জন্য অভিবাসন পূর্বপ্রস্তুতিমূলক সহায়তার অংশ হিসেবে এই সহায়ক শিখন উপকরণ সংকলন করা হয়েছে। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রবাসী কল্যাণ এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ও আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (ILO) এই সংকলন প্রণয়নের উদ্যোগ নিয়েছে।

সংকলনটি মূলত প্রস্তুত করা হয়েছে বিএমইটির প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান ও ডিইএমওতে পরিচালিত প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশনে অংশগ্রহণকারী অভিবাসীপ্রত্যাশী কর্মীদের ধারণাগত স্বচ্ছতার জন্য। সংকলনটি প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়, জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (BMET), বাংলাদেশ-কোরিয়া কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (ঢাকা ও চট্টগ্রাম), বাংলাদেশ অ্যাসোসিয়েশন অব ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সি (BAIRA), সুইস এজেন্সি ফর ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড কো-অপারেশন (SDC) এবং আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (ILO) এর অ্যাপ্লিকেশন অব মাইগ্রেশন পলিসি ফর ডিসেন্ট ওয়ার্ক ফর মাইগ্রেন্ট ওয়ার্কার্স প্রকল্প এবং দেশে-বিদেশে কর্মরত অভিবাসী বিশেষজ্ঞ ও কর্মীগণের মতামত নিয়ে তৈরি করা হয়েছে। সংকলনটি প্রস্তুতের জন্য দক্ষিণ এবং দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় প্রচলিত বিভিন্ন অবহিতকরণ সহায়িকা, রিজিওনাল গাইড ফর দি প্রি-ডিপারচার ওরিয়েন্টেশন ম্যানুয়াল, মডিউল অ্যান্ড ম্যানেজমেন্ট সিস্টেম, বাংলাদেশে থেকে প্রকাশিত এবং ওয়েবসাইটে প্রদর্শিত বিভিন্ন তথ্য-উপাত্ত ও ডকুমেন্ট পর্যালোচনা করা হয়েছে।

সূচি

ভূমিকা ৩
অভিবাসন ৬
অভিবাসী কর্মী ৬
বৈধ, নিয়মিত ও নিরাপদ অভিবাসন ৬
নিরাপদ অভিবাসনে নিয়োজিত প্রতিষ্ঠানসমূহ ৬
প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয় ৬
জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) ৮
ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড ৮
বোয়েসেল ১০
প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক ১০
রিক্রুটিং এজেন্সি ১১
বায়রা ১১
নিরাপদ অভিবাসনের জন্য তথ্য প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ ১১
বিদেশ গমন লাভজনক কি না, তা যাচাই করা ১১
দালাল ও মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছ থেকে নিরাপদ থাকার উপায় ১২
কাজের জন্য বিদেশ যাওয়ার পূর্বে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ ১২
বৈধ অভিবাসনের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ১৪
পাসপোর্ট-সংক্রান্ত তথ্যাদি ১৪
ভিসা-সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য ১৪
বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস কর্তৃক ভিসা/ডিমান্ড লেটার/বৈধ কাগজপত্র সত্যায়ন ১৫
বিএমইটির প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান থেকে প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন গ্রহণ ১৫
বিএমইটির ডাটাবেইজে রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গার প্রিন্ট ১৫
মেডিকেল চেক-আপ ১৫
বিএমইটি কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্র ১৬
ছাড়পত্র গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র ১৬
চাকরির চুক্তিপত্র ১৬
বিদেশগামী বাংলাদেশি কর্মীদের জন্য বাধ্যতামূলক বীমা ব্যবস্থা ১৯
রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে অর্থ বিনিময় ২১
গন্তব্যদেশে যাওয়ার প্রস্তুতি ২১

ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা ২২
ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতি ২৩
গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পর করণীয় ২৪
মানসিক ও সামাজিকভাবে কী করে পেশা সুরক্ষা করা যায় ২৫
কর্মস্থলে নিজ পেশায় কাজ করার জন্য সার্বিক প্রস্তুতি ২৬
কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি ও নিরাপত্তা ২৭
বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন, ২০১৩ ২৯
অভিবাসী কর্মীর অধিকার ২৯
গন্তব্যদেশের মূল্যবোধ, প্রথা ও আচরণ সম্পর্কে ধারণা ৩০
অভিবাসনপ্রত্যাশী দেশের সামাজিক রীতিনীতি ও মূল্যবোধ ৩১
দুর্যোগ মোকাবিলায় করণীয় ৩৪
ট্রাফিক আইন ৩৬
কর্মীদের দেশে ফেরত পাঠানোর কারণ ৩৭
অভিবাসী শ্রমিকদের স্বাস্থ্য অধিকার ৩৭
অভিবাসী শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য ৩৮
অভিবাসী শ্রমিকের শারীরিক স্বাস্থ্য ৩৯
ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ৪০
মাদকদ্রব্য ৪১
আর্থিক স্বাক্ষরতা ৪২
ডিজিটাল স্বাক্ষরতা ৪২
রেমিট্যান্স ৪২
বৈধভাবে দেশে অর্থ পাঠানোর মাধ্যম ৪২
হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণের কুফল ৪৩
অর্থ বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা ৪৩
অর্থনৈতিক পুনর্বাসন ৪৪
যেসব কারণে অভিযোগ দায়ের করা যাবে ৪৪
কোথায় অভিযোগ করবেন ৪৪
কীভাবে অভিযোগ দায়ের করবেন ৪৪
দূতাবাস থেকে অভিবাসী শ্রমিকের জন্য প্রদত্ত সেবা ৪৫
শ্রম কল্যাণ শাখার পরিষেবা (লেবার ওয়েলফেয়ার উইং) ৪৬
সেফ হোম ৪৭
বিভিন্ন দেশে অবস্থিত বাংলাদেশি দূতাবাস ও লেবার ওয়েলফেয়ার উইংয়ের ফোন নাম্বারসহ ঠিকানা ৪৮
নিত্যপ্রয়োজনীয় ইংরেজি ও আরবি শব্দাবলি ৫০
বিদেশে অবস্থানকালে জানা প্রয়োজন ৫৪

অভিবাসন

'অভিবাসন' অর্থ বাংলাদেশের বাইরে যেকোনো দেশে কোনো কাজ বা পেশায় নিযুক্ত হবার উদ্দেশ্যে কোনো নাগরিকের বাংলাদেশ থেকে বহির্গমন।

অভিবাসী কর্মী

একজন 'অভিবাসী কর্মী হলেন এমন একজন ব্যক্তি, যিনি কাজ বা চাকুরির লক্ষ্যে বাংলাদেশ হতে অন্য দেশে অভিবাসিত হয়েছেন।' ইন্টারন্যাশনাল অর্গানাইজেশন ফর মাইগ্রেশন (IOM)-এর মতে, অভিবাসী ব্যক্তি হলেন সেই ব্যক্তি, যিনি নিজ রাষ্ট্রের স্থায়ী বাসস্থান থেকে অন্য যেকোনো আন্তর্জাতিক সীমানা পেরিয়ে স্থানান্তরিত হয়েছেন। বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন, ২০১৩ অনুসারে অভিবাসী অর্থ, 'বাংলাদেশের কোন নাগরিক যিনি কোন কাজ বা পেশায় নিযুক্ত হইবার উদ্দেশ্যে বিদেশে গমন করিয়াছেন এবং কোন বিদেশী রাষ্ট্রে অবস্থান করিতেছেন।'

বৈধ, নিয়মিত ও নিরাপদ অভিবাসন

যদি কোনো ব্যক্তি কর্মসংস্থানের উদ্দেশ্যে বৈধ পাসপোর্ট, বৈধ ভিসা, নিয়োগকর্তা কর্তৃক প্রদত্ত চাকরির চুক্তিপত্র ও বিএমইটির ছাড়পত্র নিয়ে গন্তব্যদেশে গমন করেন, তাঁকে বৈধ অভিবাসন বলে।

নিরাপদ অভিবাসনে নিয়োজিত প্রতিষ্ঠানসমূহ

প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়

বাংলাদেশের আর্থসামাজিক প্রেক্ষাপটে বৈদেশিক কর্মসংস্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বিদেশে কর্মসংস্থান শুধু দেশের বেকারত্ব হ্রাসই করে না, একই সাথে বিদেশে কর্মরত প্রবাসীদের প্রেরণকৃত রেমিট্যান্স দেশের অর্থনীতির চাকা সচল রাখছে। জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের নেতৃত্বে দেশ স্বাধীন হওয়ার পর যুদ্ধবিধ্বস্ত বাংলাদেশের অর্থনীতি পুনরুদ্ধার করার লক্ষ্যে ১৯৭২ সালের ২০ জানুয়ারি শ্রম ও জনশক্তি মন্ত্রণালয় প্রতিষ্ঠা করা হয় এবং কূটনৈতিক তৎপরতার মাধ্যমে বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও কর্মী প্রেরণ বিষয়ে মধ্যপ্রাচ্যের মুসলিম দেশসমূহের সাথে সমঝোতা সৃষ্টি হয়। তারই ধারাবাহিকতায় সত্তর দশকের মাঝামাঝি সময় থেকে মধ্যপ্রাচ্যের দেশসমূহে বাংলাদেশি কর্মী গমন শুরু হয়। শ্রম ও জনশক্তি মন্ত্রণালয়ের

কাজের পরিধি বৃদ্ধি এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থান ক্ষেত্রে সর্বাধিক গুরুত্ব প্রদান করে বাংলাদেশ সরকার ২০০১ সালের ২০ ডিসেম্বর 'প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়' নামে একটি পৃথক মন্ত্রণালয় গঠন করে। এ মন্ত্রণালয় গঠনের উদ্দেশ্য হলো নিরাপদ অভিবাসন, বিদেশ গমনে ইচ্ছুক কর্মীদের কল্যাণ নিশ্চিতকরণ, দক্ষ জনশক্তি সৃষ্টি এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সম্প্রসারণ। এ মন্ত্রণালয়ের অধীনে ২৭টি দেশে অবস্থিত ২৯টি শ্রম কল্যাণ উইং শ্রমবাজার সম্প্রসারণ, সুসংহতকরণসহ বিদেশে অবস্থানরত প্রবাসীদের কল্যাণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে কাজ করছে। রেমিট্যান্সের প্রবাহ বৃদ্ধি এবং দেশের সব অঞ্চল থেকে কর্মীদের বিদেশ যাওয়ার সুযোগ সৃষ্টির মাধ্যমে সকল অভিবাসী কর্মীর কল্যাণ নিশ্চিত করার জন্য মন্ত্রণালয় নিরলসভাবে কাজ করে চলেছে। এ মন্ত্রণালয় বিদেশস্থ ২৯টি শ্রম কল্যাণ উইংসহ আওতাধীন দপ্তর/সংস্থা, জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (BMET), ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড, বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লি. (BOESL) এবং প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের মাধ্যমে বিভিন্ন জনকল্যাণমূলক কার্যক্রম সাফল্যের সাথে সম্পন্ন করে আসছে।

রূপকল্প

প্রবাসী বাংলাদেশিদের কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিতকরণ, নিরাপদ অভিবাসন এবং বৈদেশিক কর্মসংস্থানের মাধ্যমে দেশের আর্থসামাজিক অবস্থার উন্নয়ন।

অভিলক্ষ্য

প্রবাসী বাংলাদেশিদের কল্যাণ, নিরাপত্তা ও অধিকার নিশ্চিতকরণ এবং তাদের স্বার্থ সংরক্ষণ; নতুন শ্রমবাজার অনুসন্ধান এবং বিদ্যমান শ্রমবাজার সংরক্ষণ ও সম্প্রসারণ; মানবসম্পদ উন্নয়নের মাধ্যমে উন্নত কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি করা; অভিবাসন ব্যয় হ্রাসসহ অভিবাসন ব্যবস্থাপনায় শৃঙ্খলা প্রতিষ্ঠা; দেশের আর্থসামাজিক উন্নয়নে প্রবাসীদের অধিক হারে অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করা।

কার্যাবলি

- বৈদেশিক কর্মসংস্থানে আগ্রহী, বাংলাদেশের নাগরিকদের জন্য প্রচলিত শ্রমবাজার টিকিয়ে রাখাসহ নতুন শ্রমবাজার সৃষ্টির উদ্যোগ গ্রহণ।
- বৈদেশিক শ্রমবাজারের চাহিদার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ ট্রেডে প্রশিক্ষণের মাধ্যমে দক্ষ জনবল সৃষ্টি।
- আন্তর্জাতিক সংস্থাসমূহের সাথে যোগাযোগ ও সমন্বয় সাধন।
- এ মন্ত্রণালয় সংশ্লিষ্ট বিষয়ে অন্যান্য দেশ ও সংস্থার সাথে চুক্তি এবং সমঝোতা স্মারক স্বাক্ষর-সম্পর্কিত বিষয়াদি।
- মন্ত্রণালয়ের ওপর অর্পিত বিষয় সংশ্লিষ্ট আইন, বিধিমালা ও নীতি প্রণয়ন/সংশোধন।
- মন্ত্রণালয়ের সংশ্লিষ্ট বিএমইটি, প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক, বোয়েসেল এবং ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল পরিচালনা কার্যক্রম পরিবীক্ষণ, মূল্যায়ন ও তত্ত্বাবধান।
- বিদেশস্থ বাংলাদেশ মিশনে শ্রম উইং-এর কর্মকর্তা-কর্মচারী নিয়োগ ও তাঁদের প্রশাসনিক বিষয়াদি সম্পাদন।
- রিক্রুটমেন্ট এজেন্টসমূহের নিবন্ধন ও লাইসেন্স প্রদান এবং তাদের কার্যক্রম পরিবীক্ষণ।
- বাংলাদেশের অর্থনৈতিক ও সমাজকল্যাণমূলক কর্মকাণ্ডে প্রবাসী বাংলাদেশিদের অংশগ্রহণ ও বিনিয়োগে সহযোগিতা প্রদান।
- প্রবাসী বাংলাদেশি কর্মীদের রেমিট্যান্স প্রেরণে সহায়তা প্রদান।
- বিদেশে নিয়োগকৃত কর্মী, নিয়োগকারী দেশ ও প্রাসঙ্গিক তথ্যাদি সংরক্ষণ।
- অভিবাসী বাংলাদেশিদের কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিতকরণ।

- প্রবাসী বাংলাদেশিদের মধ্যে বাংলাদেশের সংস্কৃতিচর্চায় পৃষ্ঠপোষকতা।
- বৈদেশিক কর্মসংস্থান ব্যবস্থাপনায় স্বচ্ছতা ও জবাবদিহিতা নিশ্চিতকরণের মাধ্যমে সুশাসন প্রতিষ্ঠা করা।

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি)

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো ১৯৭৬ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়ে এর কর্মযাত্রা শুরু করে। বৈধ, নিয়মিত ও নিরাপদ অভিবাসন ও দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ প্রদান বিএমইটির মূল লক্ষ্য। বর্তমানে বিএমইটি প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনে বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগ প্রক্রিয়া তত্ত্বাবধান, অভিবাসী কর্মীদের অধিকার সংরক্ষণ ও দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ প্রদানের মাধ্যমে কর্মসংস্থানের অধিকতর সুযোগ সৃষ্টি করে দেশের কর্মোপযোগী জনগোষ্ঠীকে যথাযথভাবে কাজে লাগানোর লক্ষ্যে বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়নে নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। অভিবাসনপ্রত্যাশী, অভিবাসী কর্মী, রিক্রুটিং এজেন্সি ও সংশ্লিষ্ট অংশীজনের জন্য প্রয়োজনীয় সেবা প্রদানকারী সরকারি প্রতিষ্ঠান হিসেবে বিএমইটি ব্যাপক অবদান রেখে চলেছে।

রূপকল্প

বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি, দক্ষতা উন্নয়ন ও অভিবাসী কর্মীদের অধিকতর কল্যাণ ও নিরাপদ অভিবাসন।

অভিলক্ষ্য

বিশ্ব শ্রমবাজারের চাহিদার ভিত্তিতে যথাযথ কারিগরি প্রশিক্ষণ প্রদান, সুষ্ঠু ও সুসংহত অভিবাসন ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কর্মপ্রত্যাশী জনগোষ্ঠীর বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি এবং অভিবাসী কর্মীদের সুরক্ষা, অধিকতর কল্যাণ ও অধিকার নিশ্চিত করা।

একনজরে বিএমইটি পরিচালিত কার্যক্রমসমূহ

- বাংলাদেশি কর্মীদের বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগসংক্রান্ত কার্যক্রম প্রক্রিয়াকরণ।
- কর্মপ্রত্যাশীদের ডাটাবেইজে রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গার প্রিন্ট গ্রহণ।
- বৈদেশিক কর্মসংস্থানে নিয়োগপ্রাপ্ত কর্মীদের বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদান।
- রিক্রুটিং এজেন্সিসমূহের লাইসেন্স প্রদান, নিয়মিত তত্ত্বাবধান ও নিয়ন্ত্রণ।
- বৈদেশিক শ্রমবাজার সম্পর্কিত গবেষণা ও তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ।
- বিদেশে বাংলাদেশি কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ ও অধিকার সংরক্ষণমূলক কার্যক্রম পরিচালনা।
- বিভিন্ন কর্মোপযোগী পেশায় দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ প্রদান।
- প্রশিক্ষণ কার্যক্রম উন্নয়ন ও সম্প্রসারণের লক্ষ্যে যুগোপযোগী বিভিন্ন পরিকল্পনা গ্রহণ ও বাস্তবায়ন।
- চাহিদাভিত্তিক আনুষ্ঠানিক ও বিশেষ প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা।
- শিক্ষানবিশি প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা।

ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড

বাংলাদেশ থেকে বহু বছর ধরে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে জনশক্তি পাঠানো হচ্ছে এবং সময়ের সাথে তা ক্রমাগত বাড়ছে। বর্তমানে বিশ্বের ১৭৬টি দেশে ১ কোটির অধিক প্রবাসী বাংলাদেশি কর্মী জীবিকার প্রয়োজনে কর্মরত আছেন। এসব বাংলাদেশি কর্মক্ষেত্রে মেধা, যোগ্যতা ও দক্ষতার ছাপ রেখে চলেছেন। তাঁদের কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমে অর্জিত রেমিট্যান্স (বৈদেশিক মুদ্রা) দেশের উন্নয়ন তথা অর্থনীতিতে অবদান রাখছে। প্রবাসী কর্মীদের অবদানের বিষয়টি বিবেচনা করে তাঁদের এবং দেশে-বিদেশে কর্মীদের পরিবার-

পরিজনকে সাহায্য-সহযোগিতা কিংবা উদ্ভূত সমস্যার সমাধানকল্পে তথা সার্বিক কল্যাণমূলক কার্যক্রম পরিচালনার লক্ষ্যে সরকার Emigration Ordinance-1982 এর ১৯(১) ধারার ক্ষমতাবলে ১৯৯০ সালে 'ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিল' গঠন করে। 'ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড আইন, ২০১৮' এর মাধ্যমে 'ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড' একটি সংবিধিবদ্ধ সংস্থা হিসেবে প্রতিষ্ঠা লাভ করে। উচ্চপর্যায়ের আন্তঃমন্ত্রণালয় প্রতিনিধিদের সমন্বয়ে গঠিত পরিচালনা পর্ষদের মাধ্যমে এই বোর্ড পরিচালিত হয়। প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের সচিব পদাধিকারবলে বোর্ডের চেয়ারম্যান। জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি), পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয়, বেসামরিক বিমান পরিবহন ও পর্যটন মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল), স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয় (সুরক্ষা ও সেবা বিভাগ), আইন, বিচার ও সংসদ বিষয়ক মন্ত্রণালয়, অর্থ মন্ত্রণালয় (আর্থিক বিভাগ), মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ ব্যাংক, বাংলাদেশ অ্যাসোসিয়েশন অব ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সিজ (বায়রা) এবং ০১ জন নারীসহ ০৩ জন অভিবাসী কর্মীর সমন্বয়ে এ বোর্ড গঠিত হয়েছে।

অভিবাসী কর্মী ও তাঁর পরিবারের জন্য প্রদত্ত সেবাসমূহ

- **মৃতদেহ পরিবহন ও দাফন/সৎকার:** অভিবাসী বাংলাদেশি কর্মী মৃত্যুবরণ করলে বিমানবন্দর থেকে মৃতদেহ গ্রহণের সময় মৃতের প্রত্যেক পরিবারকে মৃতদেহ পরিবহন ও দাফন/সৎকার বাবদ প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কের মাধ্যমে আর্থিক সাহায্য হিসেবে ৩৫,০০০/-(পঁয়ত্রিশ হাজার) টাকার চেক প্রদান করা হয়।
- **মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ:** নিয়োগকর্তা/অন্য কোনো সংস্থা/ব্যক্তি/প্রতিষ্ঠান থেকে মৃত ব্যক্তির মৃত্যুজনিত ক্ষতিপূরণ আদায়ের ব্যবস্থা করা হয়। এ ছাড়া বকেয়া বেতন, সার্ভিস বেনিফিট ও ইনস্যুরেন্স পাওনা থাকলে তা আদায় করে মৃতের ওয়ারিশদের অনুকূলে যথাযথভাবে বিতরণের ব্যবস্থা করা হয়।
- **মৃতদেহ দেশে আনা:** বিদেশে মৃত্যুবরণকারী বাংলাদেশি কর্মীর মৃতদেহ তাঁর পরিবারের মতামত সাপেক্ষে দেশে আনা হয়। যদি কোনো মৃতের পরিবার মৃতদেহ সংশ্লিষ্ট দেশে দাফনের ইচ্ছা প্রকাশ করে, তাহলে সে দেশে ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়। মৃতের মৃতদেহ দেশে প্রেরণে নিয়োগকর্তা খরচ বহন করতে অপারগতা জানালে অথবা অক্ষম হলে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ তহবিলের অর্থায়নে মৃতদেহ দেশে আনা হয়।
- **আর্থিক অনুদান:** বিদেশে বৈধভাবে গমনকারী মৃত কর্মীর প্রতিটি পরিবারকে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড থেকে আর্থিক অনুদান হিসেবে ৩,০০,০০০/- (তিন লক্ষ) টাকা প্রদান করা হয়।
- **পঙ্গু/অসুস্থ কর্মীদের আর্থিক সাহায্য:** যেসব কর্মী প্রবাসে গুরুতর অসুস্থ হয়ে কর্মে অক্ষম হন, সে সকল কর্মীকে কল্যাণ তহবিলের অর্থায়নে দেশে ফেরত আনা এবং চিকিৎসার প্রয়োজনীয় সকল প্রকার ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়। যদি কোনো অসুস্থ প্রবাসী কর্মী সাহায্যের জন্য কল্যাণ বোর্ডে আবেদন করেন, সে ক্ষেত্রে যাচাইপূর্বক সর্বোচ্চ ১,০০,০০০/- (এক লক্ষ) টাকা আর্থিক সাহায্য প্রদান করা হয়।
- **অ্যাম্বুলেন্স সাহায্য:** বিদেশে মৃত কর্মীর মৃতদেহ পরিবহন এবং বিদেশ থেকে আগত অসুস্থ কর্মীদের অ্যাম্বুলেন্স সাহায্য দেওয়া হয়।
- **অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান:** অসচ্ছল অভিবাসী কর্মীর সন্তানকে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়নে ২০১২ সাল থেকে 'শিক্ষাবৃত্তি ও শিক্ষা সহায়ক প্রকল্প' গ্রহণ করা হয়েছে। এই প্রকল্পের আওতায় অভিবাসী কর্মীর সন্তানদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান করা হচ্ছে।
- **নারী কর্মী দেশে ফেরত আনা:** অভিবাসী বাংলাদেশি নারী কর্মীদের দেশে ফেরত আনতে নিয়োগকর্তা কর্তৃক অপারগতা প্রকাশ অথবা খরচ বহনে আর্থিক অসমর্থতার কারণে তাঁদের দেশে ফেরত আনার খরচ কল্যাণ বোর্ড বহন করে থাকে। প্রতি অর্থবছরে নারী কর্মী দেশে ফেরত আনার জন্য বিদেশস্থ বাংলাদেশ মিশনে ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড থেকে অর্থসহায়তা দেওয়া হয়।
- প্রবাসী কর্মীর প্রতিবন্ধী সন্তানদের 'প্রতিবন্ধী ভাতা' প্রদান করা হয়।

প্রবাসবন্ধু কল সেন্টার

প্রবাসী কর্মী এবং তাঁদের পরিবারের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ বোর্ড কর্তৃক প্রবাসবন্ধু কল সেন্টার স্থাপন করা হয়েছে। সকল প্রবাসী কর্মী এবং তাঁদের পরিবারের সদস্যরা সহজেই তাঁদের সমস্যাগুলো কল সেন্টারের মাধ্যমে কর্তৃপক্ষকে জানাতে পারেন। কল সেন্টারের যোগাযোগ নাম্বার হলো ১৬১৩৫ [টোল ফ্রি]; +৮৮০৯৬১০১০২০৩০ [বিদেশ থেকে]

বোয়েসেল

বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লমেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল) রাষ্ট্রীয় মালিকানাধীন একমাত্র জনশক্তি প্রেরণকারী প্রতিষ্ঠান। জনশক্তি প্রেরণের মাধ্যমে অধিক বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের উদ্দেশ্যে ১৯৮৪ সালে বাংলাদেশ ওভারসিজ এমপ্লয়মেন্ট অ্যান্ড সার্ভিসেস লিমিটেড (বোয়েসেল) প্রতিষ্ঠা করে বাংলাদেশ সরকার।

বোয়েসেলের প্রধান উদ্দেশ্য হলো, স্বচ্ছতার সাথে স্বল্প ব্যয়ে সঠিক কাজে সঠিক কর্মী বিদেশে প্রেরণের মাধ্যমে পারস্পরিক বিশ্বাস স্থাপন, সর্বোৎকৃষ্ট সেবা প্রদান এবং কম ব্যয়ে বিদেশে কর্মী প্রেরণ। বোয়েসেল একমাত্র সরকারি মালিকানাধীন জনশক্তি রপ্তানিকারক প্রতিষ্ঠান, যা বেসরকারি মালিকানাধীন রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে প্রতিযোগিতা করে স্বচ্ছতার মাধ্যমে ন্যূনতম অভিবাসন ব্যয়ে বিদেশে কর্মী প্রেরণ নিশ্চিত করে।

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক

অভিবাসী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণ বিবেচনায় প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক আইন, ২০১০ (২০১০ সালের ৫৫ নং আইন) এর মাধ্যমে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক প্রতিষ্ঠিত হয়। মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা ঢাকায় কলম্বো প্রসেসের ৪র্থ সম্মেলন চলার সময় ২০১১ সালের ২০ এপ্রিল এই ব্যাংকের শুভ উদ্বোধন করেন। প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক বিদেশগামী কর্মীদের ঋণ প্রদান এবং বিদেশফেরত কর্মীকে পুনর্বাসন ঋণ প্রদানের মাধ্যমে কর্মসংস্থানে সহায়তা করছে। ব্যাংকটি দেশের অভ্যন্তরে বিভিন্ন জেলায় শতাধিক শাখার মাধ্যমে এর কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছে। প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের প্রধান শাখাসহ অন্যান্য শাখার মাধ্যমে বিদেশ গমনে ইচ্ছুক কর্মীর কাছ থেকে রেজিস্ট্রেশন ফি, স্মার্ট কার্ড ফি এবং ওয়েজ আর্নার্স কল্যাণ ফি সংগ্রহ করে থাকে। জানুয়ারি ২০১৪ সাল থেকে প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক অনলাইন ব্যাংকিং কার্যক্রম চালু করেছে। ব্যাংকটি বিদেশগামী এবং প্রত্যাগত কর্মীদের সহায়তা দেওয়ার জন্য হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরে হেল্প ডেস্ক স্থাপন করেছে।

প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংকের প্রধান সেবাসমূহ

- অভিবাসী ঋণ
- পুনর্বাসন ঋণ
- বঙ্গবন্ধু অভিবাসী বৃহৎ পরিবার ঋণ
- বিশেষ পুনর্বাসন ঋণ
- নারী অভিবাসী ঋণ
- নারী পুনর্বাসন ঋণ
- প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক সাধারণ ঋণ
- সঞ্চয় প্রকল্প
- বঙ্গবন্ধু সঞ্চয়ী স্কিম
- বঙ্গবন্ধু ডাবল বেনিফিট স্কিম
- বঙ্গবন্ধু শিক্ষা সঞ্চয়ী স্কিম

- বিবাহ সঞ্চয়ী স্কিম
- প্রবাসী বাংলাদেশিদের উপার্জিত অর্থ সহজে ও ব্যয়-সাশ্রয়ী উপায়ে দেশে প্রেরণের ব্যবস্থা করা;
- প্রবাসী বাংলাদেশিদের দেশে সেবা খাতসহ উৎপাদনশীল বিনিয়োগে উৎসাহিতকরণ ও প্রয়োজনে ঋণ প্রদান।

রিক্রুটিং এজেন্সি

বৈদেশিক কর্মসংস্থানের উদ্দেশ্যে কর্মী নিয়োগের জন্য বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন, ২০১৩ এর আওতায় প্রবাসী কল্যাণ ও বৈদেশিক কর্মসংস্থান মন্ত্রণালয়ের অধীনস্থ জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) কর্তৃক লাইসেন্সপ্রাপ্ত প্রতিষ্ঠানকে রিক্রুটিং এজেন্সি বোঝায়। বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সিসমূহের তালিকা বিএমইটির ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

রিক্রুটিং এজেন্সির কার্যক্রমসমূহ

- বিদেশে অবস্থানরত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান/নিয়োগকর্তার কাছ থেকে কর্মীর চাহিদাপত্র সংগ্রহ করা।
- কর্মীদের কাজের অনুমতিপত্র সংগ্রহ করা।
- বিদেশে কর্মী প্রেরণের জন্য প্রান্তিক পর্যায় থেকে কর্মী জোগাড় করা।
- বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র গ্রহণ এবং তাদের বৈদেশিক কর্মসংস্থানে প্রেরণ।
- কর্মী বিদেশে কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে তার সমস্যার সমাধান করা।
- পুরুষ বা নারী কর্মী বিদেশে কোনো নির্যাতনের শিকার হলে প্রয়োজনবোধে কর্মীকে দেশে ফেরত আনার যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

বায়রা

বাংলাদেশ অ্যাসোসিয়েশন অব ইন্টারন্যাশনাল রিক্রুটিং এজেন্সিজ (বায়রা): সরকারের সহযোগিতায় গঠিত রিক্রুটিং এজেন্সিদের একটি সংগঠন হলো বায়রা। এর প্রধান লক্ষ্য হচ্ছে অ্যাসোসিয়েশনের সদস্যদের স্বার্থ ও অধিকার রক্ষায় ভূমিকা রাখা। সদস্যদের ব্যবসায়িক কার্যক্রম উন্নত করা, বিদেশে বাংলাদেশিদের চাকরি পেতে সহায়তা করা এবং লাইসেন্সপ্রাপ্ত এজেন্সিগুলোর কার্যক্রম সমন্বয় করা।

নিরাপদ অভিবাসনের জন্য তথ্য প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ

- জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস
- ইনস্টিটিউট অব মেরিন টেকনোলজি ও কারিগরি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র
- বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস/মিশন
- অভিবাসী তথ্যকেন্দ্রসমূহ
- অভিবাসনের সাথে সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন এনজিও

বিদেশ গমন লাভজনক কি না, তা যাচাই করা

বিদেশ গমন লাভজনক কি না, তা ভালোভাবে যাচাই করে দেখার প্রয়োজন আছে। প্রথমে নিশ্চিত হতে হবে যে, বিদেশে কাজের ধরন, মেয়াদকাল, থাকা-খাওয়া, বেতন ও ওভারটাইম কেমন হবে। বিদেশ যেতে মোট ব্যয় এবং সেখানে উপার্জিত আয়ের একটি তুলনামূলক হিসাব করে তবেই বিদেশে যাবার সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত করতে হবে। এ ধারণা সঠিক নয় যে, একবার বিদেশ পাড়ি দিতে পারলেই ধনী হওয়া যায়। এ ভ্রান্ত ধারণার বশবর্তী হয়ে দালালের প্ররোচনায় অধিক অর্থ ব্যয় করে বিদেশ গমনের বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

অভিবাসনের সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে কিছু পরামর্শ

- কোনো কর্মোপযোগী পেশায় প্রশিক্ষণ নিয়ে নিজেকে দক্ষ করে গড়ে তুলুন;
- বিদেশ গমনের জন্য একমাত্র সম্বল অথবা ভিটেমাটি বিক্রি করা ঠিক হবে না;
- কোনো ব্যক্তির কাছ থেকে উচ্চ সুদে ঋণ গ্রহণ করবেন না;
- প্রবাসী কল্যাণ ব্যাংক থেকে সহজ শর্তে ঋণ গ্রহণ করতে পারেন;
- দালাল পরিহার করে রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে সরাসরি যোগাযোগ করুন;
- চুক্তিপত্র, ভিসা ইত্যাদির সঠিকতা যাচাই করুন;
- অন্য কোনো ব্যক্তির মাধ্যমে পাসপোর্ট না করে নিজের পাসপোর্ট নিজে করুন;
- রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে অর্থ বিনিময়ের ক্ষেত্রে অবশ্যই রসিদ গ্রহণ করুন;
- নিজের দক্ষতা অনুযায়ী কাজ/পেশা বাছাই করুন।

দালাল ও মধ্যস্বত্বভোগীদের কাছ থেকে নিরাপদ থাকার উপায়

- দালাল/মধ্যস্বত্বভোগী শ্রেণির ওপর নির্ভর না করে বিএমইটি কিংবা ডিইএমও থেকে বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির তালিকা সংগ্রহ করে সরাসরি রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে যোগাযোগ করা।
- বিদেশ গমনের ক্ষেত্রে বিনা রসিদে কাউকে কোনো অর্থ প্রদান না করা।
- নিয়োগকর্তা/কোম্পানির নাম, কর্মস্থল, কর্মঘণ্টা, বেতন-ভাতা ও অন্যান্য শর্তের বর্ণনাসংবলিত চাকরির চুক্তিনামা নিয়োগকর্তা/ক্ষমতাপ্রাপ্ত রিক্রুটিং এজেন্সি কর্তৃক স্বাক্ষরিত কি না, তা যাচাই করা।
- চূড়ান্তভাবে বিদেশ যাত্রার পূর্বে পাসপোর্ট, ভিসা, বহির্গমন ছাড়পত্র, টিকিট, চাকরির চুক্তিপত্র ইত্যাদি সংগ্রহ করা।

কাজের জন্য বিদেশ যাওয়ার পূর্বে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১. বৈধভাবে বিদেশ যাবার জন্য সিদ্ধান্ত নিন এবং পাসপোর্ট করুন।

২. প্রথমে লাভ-ক্ষতি হিসাব করুন, তারপর বিদেশ গমনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিন।

৩ পাসপোর্ট পাবার পর আপনার নিজ জেলার DEMO তে গিয়ে নিবন্ধন করুন।

৪. গন্তব্যদেশের ভাষার প্রশিক্ষণ নিন। সারাদেশে ৪০টি টিটিসিতে ভাষা প্রশিক্ষণ প্রদান করা হচ্ছে।

৫. পছন্দ ও দক্ষতা অনুযায়ী কাজের প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন। বর্তমানে ৬৪টি টিটিসি এবং ৬টি আইএমটিতে প্রশিক্ষণ প্রদান করা হচ্ছে।

৬. সরকার অনুমোদিত বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে গমন করুন।

৭. ভালোমতো পড়ে ও বুঝে চুক্তিপত্রে স্বাক্ষর করুন।

৮. বিদেশ যাওয়ার পূর্বে সমস্ত কাগজপত্রের ৩ সেট ফটোকপি করুন।

৯. বিএমইটির স্মার্ট কার্ড গ্রহণ করুন।

১০. বিদেশ যাওয়ার পূর্বে ব্যাংক হিসাব খুলুন।

১১. বিদেশ যাওয়ার পূর্বে ৩ দিনের প্রাক-বহির্গমন প্রশিক্ষণে অংশ নিন।

১২. সংশ্লিষ্ট ডিইএমও অফিসে ফিঙ্গার প্রিন্ট বা আঙুলের ছাপ দিন।

১৩. অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টারে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।

কাজের জন্য বিদেশ যাওয়ার পূর্বে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ সমূহ

০১ বৈধভাবে ও নিরাপদে বিদেশ যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিন

০২ প্রথমে লাভ-ক্ষতির হিসাব করুন, তারপর বিদেশ গমনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিন

০৩ সংশ্লিষ্ট ডিইএমওতে ডাটাবেজ নাম নিবন্ধন করুন

০৪ গন্তব্যদেশের ভাষা জেনে নিন এবং সংশ্লিষ্ট কাজের প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন

০৫ সরকার অনুমোদিত রিক্রুটিং এজেন্টের মাধ্যমে বিদেশ যান

০৬ নিজের পাসপোর্ট নিজেই রাখুন এবং ভিসা সংগ্রহ ও যাচাই করুন

০৭ ভালোমতো পড়ে ও বুঝে চুক্তিপত্রে স্বাক্ষর করুন

০৮ অনুমোদিত মেডিকেল সেন্টার থেকে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন

০৯ সংশ্লিষ্ট ডিইএমও অফিসে ফিঙ্গার প্রিন্ট বা আঙুলের ছাপ দিন

১০ বিদেশ যাওয়ার পূর্বে ৩ দিনের প্রাক-বহির্গমন প্রশিক্ষণে অংশ নিন

১১ বিদেশ যাওয়ার পূর্বে ২টি ব্যাংক হিসাব খুলুন

১২ বিএমইটির স্মার্ট কার্ড গ্রহণ করুন

১৩ বিদেশ যাওয়ার পূর্বে সমস্ত কাগজপত্রের ৩ সেট ফটোকপি সংরক্ষণ করুন

বৈধ অভিবাসনের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস কর্তৃক রেজিস্ট্রেশন
- পাসপোর্ট
- ডিমান্ড লেটার (গ্রুপ ভিসার ক্ষেত্রে)
- পাওয়ার অব অ্যাটর্নি (গ্রুপ ভিসার ক্ষেত্রে)
- ভিসা
- মেডিকেল পরীক্ষার রিপোর্ট
- নিয়োগপত্র বা চাকরির চুক্তিপত্র
- বিমানের টিকিট
- বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র।

পাসপোর্ট-সংক্রান্ত তথ্যাদি

কোনো দেশের নাগরিকের বিদেশ গমনের জন্য পাসপোর্ট একটি অপরিহার্য দলিল। বাংলাদেশের নাগরিকদের জন্য বাংলাদেশ সরকারের পক্ষে স্থানীয় পাসপোর্ট (কেন্দ্রীয় ও ডিভিশনাল) অফিস কর্তৃক পাসপোর্ট ইস্যু করা হয়। বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস থেকেও পাসপোর্ট ইস্যু করা হয়। বাংলাদেশের পাসপোর্টে ইসরায়েল ব্যতীত পৃথিবীর অন্য সকল দেশে গমনের অনুমতি রয়েছে।

নিজের পাসপোর্ট নিজে না করলে যে সমস্যাগুলো হতে পারে

- সরকার কর্তৃক নির্ধারিত ফির অতিরিক্ত অর্থ ব্যয় হতে পারে এবং সময়মতো পাসপোর্ট না পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে;
- পাসপোর্টে নিজের নাম, পিতার নাম, মাতার নাম, জন্মতারিখ, ঠিকানা, পেশা ইত্যাদি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য ভুল হতে পারে;

ভিসা-সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য

ভিসা একটি অনুমতিপত্র, যা একটি দেশ কোনো বিদেশি নাগরিককে ওই দেশে প্রবেশ ও অবস্থানের জন্য দিয়ে থাকে। ভিসা ছাড়া ভিনদেশে প্রবেশ ও অবস্থান অবৈধ অভিবাসন হিসেবে পরিগণিত। সাধারণত পাসপোর্ট বা ট্রাভেল পারমিটের কোনো একটি পাতায় লিখে, সিল দিয়ে বা স্টিকার লাগিয়ে ভিসা প্রদান করা হয়। বর্ণিত ভিসা ছাড়াও বর্তমানে ই-ভিসাসহ অন্য ধরনের ভিসা চালু রয়েছে। দেশের বিদেশস্থ দূতাবাসগুলো ভিসা দিয়ে থাকে।

জাল ভিসা: জাল ভিসায় দেশত্যাগের চেষ্টা করলে বিমানবন্দর ইমিগ্রেশন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আটক এবং আইন ভঙ্গের দায়ে বিচার ও শাস্তির মুখোমুখি হতে হবে। কোনোভাবে দেশের ইমিগ্রেশন অতিক্রম করতে পারলেও বিদেশে পৌঁছানোর পর সে দেশের বিমানবন্দর কর্তৃপক্ষের হাতে আটক এবং কারাগারে যেতে হতে পারে। এ ক্ষেত্রে জেল ও জরিমানা হতে পারে এবং দেশে ফিরে এলেও আইনের মুখোমুখি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

ভিসা যাচাই: সংশ্লিষ্ট দেশের দূতাবাসের মাধ্যমে ভিসা যাচাই করা যায়। এ ছাড়া সৌদি আরব, সিঙ্গাপুর, বাহরাইন, কাতারসহ বেশ কিছু দেশের ভিসা অনলাইনে যাচাই করা যায়। ভিসা যাচাইয়ের জন্য বিএমইটি অথবা জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিসে যোগাযোগ করা যেতে পারে।

বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস কর্তৃক ভিসা/ডিমান্ড লেটার/বৈধ কাগজপত্র সত্যায়ন

দূতাবাসের সত্যায়ন হলো সংশ্লিষ্ট দেশের বৈধ ভিসা/ডিমান্ড লেটার/বৈধ কাগজপত্রের সত্যতা যাচাই করার প্রক্রিয়া, যাতে এটি অন্য দেশে গৃহীত হয়। কোনো দেশের সরকার কিংবা প্রতিষ্ঠান কর্তৃক ইস্যুকৃত ভিসা/ডিমান্ড লেটার/বৈধ কাগজপত্র সঠিক কি না, তা বিএমইটি বা কোনো ব্যক্তির পক্ষে নির্ধারণ করা কঠিন। এ ক্ষেত্রে ভিসা ইস্যুকারী দেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস কর্তৃক নির্ধারিত কর্মকর্তা দ্বারা এর সত্যতা ঘোষণা করা হলেই সত্যায়িত বলে বিবেচনা করা হয়।

বিশেষ করে যেসব দেশে কাগজের ভিসার প্রচলন আছে (যেমন: ওমান, কাতার, দুবাই, সিঙ্গাপুর ইত্যাদি) সেসব দেশের ভিসা অবশ্যই বাংলাদেশ দূতাবাস কর্তৃক সত্যায়িত থাকতে হবে। তবে যেসব দেশের ভিসা অনলাইনে যাচাই করা যায়, সেসব দেশের ভিসা বাংলাদেশ দূতাবাস কর্তৃক সত্যায়িত থাকার বাধ্যবাধকতা নেই।

বিএমইটির প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান থেকে প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন গ্রহণ

বিএমইটির আওতাধীন ৯৫টি প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান ও ১০টি ডিইএমওর মাধ্যমে বিদেশ গমনে ইচ্ছুক কর্মীদের ৩ দিনের প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন প্রদান করা হয়। উক্ত ওরিয়েন্টেশনে বিদেশ গমনের প্রস্তুতি, বিমানবন্দরের আনুষ্ঠানিকতা, গন্তব্যদেশের সামাজিক নিয়ম-নীতি, আবহাওয়া, খাদ্যাভ্যাস, কর্মপরিবেশ এবং কর্মস্থলে ব্যবহৃত ভাষাজ্ঞান সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা হয়। বর্তমানে প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশনে ভর্তি কার্যক্রম ও সনদপত্র প্রদান অনলাইনের মাধ্যমে সম্পন্ন করা হয়। বিদেশ গমনে বহির্গমন ছাড়পত্র গ্রহণের ক্ষেত্রে প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশন সনদপত্র থাকা বাধ্যতামূলক।

বিএমইটির ডাটাবেইজে রেজিস্ট্রেশন ও ফিঙ্গার প্রিন্ট

বিদেশ গমনে ইচ্ছুক কর্মীদের অবশ্যই জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিসে নাম রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। প্রাক-বহির্গমন ওরিয়েন্টেশনের সাথে সাথে নিজ জেলার জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিসে বায়োমেট্রিক ফিঙ্গার প্রিন্ট এবং নির্ধারিত তথ্য দিয়ে রেজিস্ট্রেশন করতে হবে। এই বায়োমেট্রিক ফিঙ্গার প্রিন্ট বিএমইটির ডাটাবেইজে সংরক্ষণ ও বিএমইটি প্রদত্ত স্মার্ট কার্ডে অন্তর্ভুক্ত করা হয়, যা পরে কর্মীর বিদেশ গমনকালে এয়ারপোর্টে ডাটাবেইজের সাথে পরীক্ষা করা হয়।

রেজিস্ট্রেশনের জন্য যা প্রয়োজন

- রেজিস্ট্রেশন ফরম পূরণ;
- সরকার-নির্ধারিত 'রেজিস্ট্রেশন ফি' পরিশোধ;
- দুই কপি পাসপোর্ট সাইজ ছবি;
- পাসপোর্ট;
- শিক্ষাগত যোগ্যতা সনদের কপি (যদি থাকে);
- কারিগরি প্রশিক্ষণ, ভাষা প্রশিক্ষণ ইত্যাদি সনদপত্রের কপি (যদি থাকে)।

মেডিকেল চেক-আপ

বৈদেশিক কর্মসংস্থানের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য পরীক্ষার সনদ অপরিহার্য। সে ক্ষেত্রে অবশ্যই বিদেশ গমনের আগে আপনাকে মেডিকেল চেক-আপ করিয়ে সনদ সংগ্রহ করতে হবে। সাধারণত হার্ট, ফুসফুস, নাক, কান, চোখ এবং অন্যান্য সংক্রামক ব্যাধির মেডিকেল চেক-আপ করা হয়। তবে কাজের ধরন অনুযায়ী আপনাকে মাদক ও মনস্তাত্ত্বিক পরীক্ষাও করাতে হতে পারে।

বিএমইটি কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্র

নিজের সংগৃহীত ভিসার ক্ষেত্রে: স্ব-উদ্যোগে বা আত্মীয়স্বজনের মাধ্যমে ভিসা সংগ্রহ করলে রিক্রুটিং এজেন্সি কর্তৃক অথবা নিজে জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোতে উপস্থিত হয়ে ওয়ান-স্টপ সার্ভিসের মাধ্যমে নির্ধারিত ফরমেট অনুযায়ী বহির্গমন ছাড়পত্রের জন্য আবেদন করতে পারেন।

রিক্রুটিং এজেন্সি কর্তৃক সংগৃহীত ভিসার ক্ষেত্রে: এ ক্ষেত্রে বৈধ রিক্রুটিং এজেন্সি বিএমইটির নির্ধারিত ফরমেট অনুযায়ী বহির্গমন ছাড়পত্রের জন্য আবেদন করবেন। বিএমইটি আবেদনপত্রের সাথে সংযুক্ত ভিসাসহ সংশ্লিষ্ট কাগজপত্র যাচাই-বাছাইপূর্বক বহির্গমন ছাড়পত্র ইস্যু করে। বর্তমানে বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র প্রদানের প্রক্রিয়া ডিজিটালাইজেশন করা হয়েছে।

ছাড়পত্র গ্রহণের জন্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র

- নির্ধারিত ফরমে কর্মীর আবেদন;
- জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস থেকে প্রদত্ত নিবন্ধন কার্ড এবং ভিসার পৃষ্ঠাসহ পাসপোর্টের ফটোকপি;
- মূল ভিসা অ্যাডভাইস/ওয়ার্ক-পারমিট/এন্ট্রি-পারমিটের সত্যায়িত ফটোকপি;
- কাজের চুক্তিপত্র;
- ৩০০ (তিনশত) টাকা মূল্যমানের নন-জুডিশিয়াল স্ট্যাম্পে ব্যক্তিগত অঙ্গীকারনামা;
- নারী কর্মীর ক্ষেত্রে অভিভাবকের কাছ থেকে ৩০০ (তিনশত) টাকা মূল্যমানের নন-জুডিশিয়াল স্ট্যাম্পে অনাপত্তিপত্র;
- কল্যাণ ও বীমার জন্য ৩৯৯০ টাকার পে-অর্ডার;
- আয়কর চালান ৫০০ টাকা;
- স্মাট কার্ড ২৫০ টাকা;

বিএমইটি ইমিগ্রেশন ক্লিয়ারেন্স কার্ড (স্মার্ট কার্ড)

২০১০ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে বাংলাদেশ সরকার স্মার্ট কার্ড (Smart Card) পদ্ধতি চালু করে। স্মার্ট কার্ডটিতে অভিবাসীর পাসপোর্টে উল্লেখিত সমস্ত তথ্য, আঙুলের ছাপ এবং রিক্রুটিং এজেন্সির নাম, লাইসেন্স নম্বর উল্লেখ থাকে; যাতে কর্তৃপক্ষ মাইগ্রেশন প্রক্রিয়ার সঙ্গে সম্পৃক্ত সকলকে সহজেই শনাক্ত করতে পারেন। বাংলাদেশ ছাড়ার সময় এয়ারপোর্টে কার্ড রিডারে স্মার্ট কার্ড ঢুকিয়ে এবং বোর্ডিংয়ের (Embercation) যাবতীয় ফরম প্রিন্ট করা যায়।

চাকরির চুক্তিপত্র

চাকরির চুক্তিপত্র হলো নিয়োগকর্তা এবং কর্মীর মধ্যে লিখিত অঙ্গীকারনামা। যার মধ্যে চাকরির শর্তাবলি, কাজের দায়িত্ব, বেতন-ভাতা, কর্মঘণ্টা, বার্ষিক ছুটি এবং অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা অন্তর্ভুক্ত থাকে। বিদেশ গমনের পূর্বে একজন অভিবাসী কর্মীর অবশ্যই চাকরির চুক্তিপত্রে অন্তর্ভুক্ত বিষয় সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকতে হবে। চুক্তিপত্রের শর্তগুলো ভালোভাবে বুঝে গন্তব্যদেশে যাওয়ার পূর্বে কর্মীকে অবশ্যই লিখিত চুক্তি স্বাক্ষর করতে হবে।

বিদেশ যাওয়ার পূর্বে এজেন্সির কাছ থেকে চাকরির চুক্তিপত্র গ্রহণ করতে হবে। চুক্তিপত্রে বিশেষ করে যে বিষয়গুলো লক্ষ করা প্রয়োজন:

- বিদেশে চাকরি বা পদের নাম বা কাজের ধরন এবং কোম্পানি বা নিয়োগকর্তার নাম ও ঠিকানা।
- স্বাস্থ্যসেবা, খাবার ও বাসস্থানের ব্যবস্থা, সাপ্তাহিক ছুটি, অসুস্থতার ছুটি।
- চুক্তির মেয়াদ, মাসিক বেতন এবং বাৎসরিক প্রাপ্য ছুটি, ছুটিতে আসা-যাওয়ার বিমান ভাড়া, নিয়মিত কর্মঘণ্টা, ওভারটাইম।

কর্মসংস্থান চুক্তির নমুনা

EMPLOYMENT CONTRACT FOR VARIOUS SKILLS

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

A. Employer: _____
Address: _____

and

B. Employee: _____
Passport No.: _____
Date & Place of Issue: _____

Voluntary binding themselves to the following terms and conditions:

1. Site of employment: _____
2. Contract Duration: 24 months, 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 day & holidays: _____
7. Leave with Full Pay:
   a. Vacation Leave: _____ _____ days
   b. Sick Leave: _____ days
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 and 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 insurance of not less than_____ shall be provided by the employeer at no cost to the worker.

12. In the event of the death of 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 off upon prior approval of the employee's next kin and/or by the Philippine Embassy/Consulate nearest the jobsite.
13. The employer shall assist the Employee in remitting a percentage of his salary through the proper Banking channel or other means authorized by law.
14. Termination:
    a. Termination by Employer:

       the employer may terminate this Contract on the following just causes:

       - serious misconduct, willful disobedience of employer's lawful orders, habitual neglect of duties, absenteeism, insubordination revealing secrets of establishment, when employee violates customs, traditions, and laws of Brazil, and/or terms of this Agreement. The Employee shall shoulder the repatriation expenses.

       a1. The Employer may terminate this contract without just cause by serving one (1) month in advance notice to the Employee. In this case, the employer shall shoulder the cost of repatriation.

    b. Termination by Employee: The Employee may terminate this Contract without serving any notice to the employer for any of the following juts causes: serious insult by the employer or his representative, inhuman and unbearable treatmet accorded the Employee by the employer or his representative, commission of a crime/offense by the employer or his representative. Employer shall pay the repatriation expenses back to the Philippines.

       b1. The Employee may terminate this Contract without just cause by serving one (1) month in advance notice to the employer. The employer upon whom no such was served may hold the Employee liable for damages. In any case, the employee shall shoulder all expenses relative to his repatriation back to his point of origin.

    c. Termination due to illness: either party may terminate the contract on the ground of illness, disease or injury by the employee. The employer shall shoulder the cost of repatriation.
15. Settlement of disputes: all claims and complaints relative to the employment contract of the employee shall be settled in accordance with the Company policies, rules and regulations. In the case the Employee contests the decision of the employer, the matter shall be settled amicably with the participation of the Labor Attaché or any authorized representative of the Philippine Embassy/Consulate nearest competent or appropriate government body in host country or in the Philippines if Permissible by host country laws at the option of the complaining party.
16. The Employee shall observe employer's company rules and abide by the pertinent laws of the host country, and respect its customs and traditions.
17. Applicable law: Other terms and conditions of employment, which are consistent with the above provisions, shall be governed by the pertinent laws of Brazil.

    In Witness thereof, we hereby sign this contract the, (date) _____, in Brasilia-DF, Brazil.

_____	_____
[Full name]	[Full name]
Employee	Employer

বিদেশগামী বাংলাদেশি কর্মীদের জন্য বাধ্যতামূলক বীমা ব্যবস্থা

সকল বিদেশগামী কর্মীর জন্য বীমা বাধ্যতামূলক। বিদেশগামী কর্মীদের বিএমইটির বহির্গমন ছাড়পত্র গ্রহণের সময় বীমা করা হয়।

বিদেশগামী বাংলাদেশি কর্মীদেরে বাধ্যতামূলক বীমার পরিকল্প, সুবিধাসমূহ ও প্রাপ্যতা

বীমা পরিকল্প		
ক্রমিক	বিষয়	বিবরণ
১.	বীমা অংক:	টাঃ ১০,০০,০০০.০০ (দশ লক্ষ) টাকা।
২.	বীমার মেয়াদ:	০৫ (পাঁচ) বছর।
৩.	বয়স সীমা:	১৮ থেকে ৫৫ বছর।
৪.	প্রদেয় প্রিমিয়াম:	টাঃ ১,০০০.০০ (এক হাজার) টাকা এককালীন।
৫.	সুবিধা:	বীমার মেয়াদের মধ্যে বীমাকৃত ব্যক্তির মৃত্যু হলে সম্পূর্ণ বীমা অংক তফসিল-ক অনুযায়ী প্রদেয়। সম্পূর্ণ স্থায়ী পঙ্গুত্ব (অক্ষমতা) হলে সম্পূর্ণ বীমা অংক তফসিল-খ অনুযায়ী প্রদেয়। আংশিক স্থায়ী পঙ্গুত্ব (অক্ষমতা) হলে বীমা অংকের একটি নির্দিষ্ট অংক শতকরা হার তফসিল-গ অনুযায়ী প্রদেয়। চাকুরিচ্যুত হয়ে ৬ (ছয়) মাসের মধ্যে বাংলাদেশে ফেরত আসলে তফসিল-ঘ অনুযায়ী আর্থিক সুবিধা প্রদেয়। (তফসিল-ক, খ, গ, ঘ চুক্তির শর্তাবলীর ক্রমিক নং ৬-এ উল্লেখ করা হয়েছে)।

প্রবাসী কর্মী বীমা সুবিধাসমূহ তফসিল-ক: মৃত্যু (Death)		
ক্রমিক	ক্ষতির বিবরণ	প্রদেয় আর্থিক সুবিধা
১.	স্বাভাবিক মৃত্যু।	বীমা অংকের ১০০%
২.	দুর্ঘটনাজনিত কারণে বীমার মেয়াদকালে অথবা বীমার মেয়াদ উত্তীর্ণের পর ৯০ দিনের মধ্যে মৃত্যুবরণ করলে।	বীমা অংকের ১০০%

তফসিল-খ: সম্পূর্ণ এবং স্থায়ী অক্ষমতা/পঙ্গুত্ব (Total and Permanent Disability (TPD))		
ক্রমিক	ক্ষতির বিবরণ	প্রদেয় আর্থিক সুবিধা
১.	উভয় চক্ষুর দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হলে।	বীমা অংকের ১০০%
২.	কব্জির উপর থেকে উভয় হাত কাটা/খোয়া গেলে (Loss)।	বীমা অংকের ১০০%
৩.	গোড়ালির উপর থেকে উভয় পা কাটা/খোয়া গেলে (Loss)।	বীমা অংকের ১০০%
৪.	কব্জির উপর থেকে এক হাত এবং গোড়ালির উপর থেকে এক পা কাটা/খোয়া গেলে (Loss)।	বীমা অংকের ১০০%
৫.	এক চক্ষু এবং কব্জির উপর থেকে এক হাত নষ্ট/কাটা/খোয়া গেলে (Loss)।	বীমা অংকের ১০০%
৬.	এক চক্ষু এবং গোড়ালীর উপর থেকে এক পা নষ্ট/কাটা/খোয়া গেলে (Loss)।	বীমা অংকের ১০০%

তফসিল-গ: আংশিক স্থায়ী অক্ষমতা/পঙ্গুত্ব (Partial Permanent Disability (PPD))		
ক্রমিক	ক্ষতির বিবরণ	প্রদেয় আর্থিক সুবিধা
১.	এক চোখের দৃষ্টিশক্তি হারিয়ে গেলে।	বীমা অংকের ৫০%
২.	কব্জির উপর হতে এক হাত কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ৫০%
৩.	গোড়ালির উপর থেকে এক পা সম্পূর্ণ কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ৫০%
৪.	উরুসন্ধি হতে (Lower limb) হাটুর নিচ পর্যন্ত (Below Knee) সম্পূর্ণ কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ২৫%
৫.	এক পা কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ২৫%
৬.	নিচের চোয়াল সরে গেলে।	বীমা অংকের ২৫%
৭.	বৃদ্ধাঙ্গুলিসহ হাতের চার আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা গেলে।	বীমা অংকের ২৫%
৮.	হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১৫%
৯.	পায়ের সকল আঙ্গুল কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১৫%
১০	তর্জনী আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১৫%
১১	মাঝের আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১৫%
১২.	অনামিক আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১০%
১৩.	ছোট আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১০%
১৪.	পায়ের বড় আঙ্গুল ছাড়া যেকোন একটি কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১০%
১৫.	পায়ের বড় আঙ্গুলসহ চার আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১০%
১৬.	পায়ের বড় আঙ্গুল সম্পূর্ণরূপে কাটা বা খোয়া গেলে।	বীমা অংকের ১০%

বিঃদ্রঃ আংশিক স্থায়ী অক্ষমতা/পঙ্গুত্ব হওয়ার পর মৃত্যুবরণ করলে মৃত্যু দাবী (বীমা অংক) থেকে আংশিক স্থায়ী অক্ষমতা/পঙ্গুত্ব জনিত প্রদেয় দাবী বাদ দিয়ে অবশিষ্ট বীমা অংক মৃত্যু দাবী হিসেবে প্রদান করা হবে।

তফসিল-ঘ: চাকুরিচ্যুতির সুবিধা (Jobless Benefit)		
ক্রমিক	ক্ষতির বিবরণ	প্রদেয় আর্থিক সুবিধা
১.	বিদেশ গমনের পর চাকুরিচ্যুত হয়ে ০৬ (ছয়) মাসের মধ্যে বাংলাদেশে ফেরত আসলে।	টা: ৫০,০০০/- (পঁঞ্চাশ হাজার) টাকা প্রদেয়। তবে নিয়োগকারীর সম্পূর্ণ খরচে বিদেশগামী কর্মীদের ক্ষেত্রে এ সুবিধা প্রযোজ্য হবে না।

বিশেষ শর্ত: চাকুরিচ্যুত হয়ে শতকরা কতজন প্রবসী কর্মী বাংলাদেশে ফেরত আসে, তাদের তথ্য না থাকা সত্বেও পরিকল্পটি তৈরী করা হয়েছে বিধায় বাস্তবায়নের সময় দাবীর পরিমাণ বেশি হলে পরিকল্পটি পুনঃমূল্যায়ন করা হবে।

৭. যে সকল ক্ষেত্রে বীমা সুবিধা প্রাপ্য/প্রযোজ্য হবে না (Exclusions)

ক.	বীমার ঝুঁকি গ্রহণের ০৬ (ছয়) মাসের মধ্যে আত্মহত্যা অথবা স্বীয় ক্ষতি (Self-harm).
খ.	AIDS/HIV সম্পর্কিত রোগে সরাসরি মৃত্যু অথবা অসুস্থতা।
গ.	উচ্চ ঝুঁকি সম্পন্ন খোলা অথবা দুঃসাহসিক কার্যকলাপ যেমন- মটর রেসিং, মুষ্টিযুদ্ধ, স্কুবা ডাইভিং, hand gliding, parachuting, horse racing, mountaineering ইত্যাদির কারণে মৃত্যুবরণ।
ঘ.	Pre-existing conditions prior to commencement of membership.
ঙ.	মদ অথবা মাদকাসক্তির কারণে মৃত্যু, যুদ্ধ অথবা দাঙ্গা অথবা Covil commotion/Acts of terror এর কারণে মৃত্যুবরণ।
চ.	গুরুতর অপরাধে আদালতের রায়ে মৃত্যু দন্ডপ্রাপ্ত।

রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে অর্থ বিনিময়

রিক্রুটিং এজেন্সির সাথে টাকা লেনদেনের ক্ষেত্রে অবশ্যই সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। অভিবাসন ব্যয় বাবদ প্রদেয় সম্পূর্ণ টাকা প্রাথমিক পর্যায়ে এককালীন প্রদান না করে ধাপে ধাপে দেয়া যেতে পারে এবং অবশ্যই টাকা প্রদানের রসিদ গ্রহণ করতে হবে। নির্ধারিত ফির অতিরিক্ত অর্থ প্রদান করা যাবে না। সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্সি বিএমইটির তালিকাভুক্ত কি না এবং ভিসা ও চুক্তিপত্র সঠিক কি না, তা যাচাই করে নিতে হবে। উল্লেখ্য, কর্মীর কাছে থেকে সার্ভিস চার্জসহ সমস্ত অর্থই চেক/ব্যাংক ড্রাফট/পে-অর্ডারের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্সির অফিশিয়াল অ্যাকাউন্টে গ্রহণ করা হয় এবং প্রাপ্তি স্বীকার রসিদ প্রদান করা হয়।

গন্তব্যদেশে যাওয়ার প্রস্তুতি

বিএমইটি বহির্গমন ছাড়পত্র পাওয়ার পর গন্তব্যদেশে যাওয়ার প্রস্তুতি হিসেবে নিম্নবর্ণিত সামগ্রীর প্রয়োজন হবে–

- ভ্রমণের জন্য উপযুক্ত মাপের একটি বড় ব্যাগ এবং নিজের সাথে বহনের জন্য একটি ছোট ব্যাগ;
- গন্তব্যদেশের আবহাওয়া অনুযায়ী উপযুক্ত পোশাক এবং নিত্যব্যবহার্য অন্যান্য জিনিস যেমন: টুথব্রাশ, টুথপেস্ট, চিরুনি, সাধারণ স্যান্ডেল, সাবান ইত্যাদি।

ব্যাগ গোছানোর সময় করণীয়

- যেসব জিনিস অতি প্রয়োজনীয়, সেগুলো সাথে বহনের জন্য ছোট ব্যাগে নিতে হবে, তার একটি তালিকা কাগজে লিখে সে অনুযায়ী জিনিসপত্র ব্যাগে গুছিয়ে রাখতে হবে;
- যেসব ওষুধ সাথে নিতে হবে, সেগুলোর প্রেসক্রিপশন সাথে রাখা বাঞ্ছনীয়;
- ভ্রমণের জন্য এমন ব্যাগ বা স্যুটকেস কিনতে হবে, যা হালকা অথচ শক্ত উপাদান দিয়ে তৈরি এবং যাতে তালা লাগানোর ভালো ব্যবস্থা আছে।
- প্রতিটি ব্যাগে নিজের নাম, গন্তব্যস্থানের ঠিকানা, নিয়োগকারী কোম্পানির নাম ও নিজের ফোন নম্বর লিখতে হবে, যাতে কোনো ব্যাগ হারিয়ে না যায়।
- ছোট ব্যাগ যেটা নিজের হাতে বহন করা হবে, সেটার ভেতরে পাসপোর্ট, চাকরির চুক্তিপত্র, বিমান টিকিট, বোর্ডিং কার্ড, স্মার্ট কার্ড, মূল্যবান জিনিস ও দলিল, ভ্রমণ ও চাকরিসংক্রান্ত কাগজপত্র, প্রতিদিন সেবন করতে হয় এমন ওষুধ, চেকড ব্যাগের চাবি এবং নোটবুকে বিমানের নম্বর, গন্তব্যদেশের ঠিকানা, পোস্টকোডসহ চাকরিদাতার ঠিকানা, ফোন নম্বর লিখে রাখতে হবে।
- চেকড ব্যাগ বা যে ব্যাগটি বোর্ডিংয়ের সময় বিমানের কাউন্টারে জমা দিতে হবে, সে ব্যাগের ওজন ২০ কেজির মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখা বাঞ্ছনীয়। ব্যাগটি দড়ি বা প্যাকিং টেপ দিয়ে শক্ত করে বেঁধে দিতে হবে, যাতে যাত্রাকালীন ছিঁড়ে না যায়।
- প্রয়োজনীয় কাগজপত্র যেমন পাসপোর্ট, ভিসা, স্মার্ট কার্ড, চাকরির চুক্তিপত্র ইত্যাদি ফটোকপি করে ২ সেট নিজ বাড়িতে রেখে যেতে হবে এবং ১ সেট সঙ্গে করে নিতে হবে।

যে কাজগুলো করা যাবে না

- চেকড ব্যাগ/লাগেজে স্বর্ণ বা স্বর্ণালংকার, টাকাপয়সা, ভ্রমণ বা চাকরিসংক্রান্ত কাগজপত্র এবং কোনো মূল্যবান জিনিস রাখা ঠিক হবে না;
- কোনো অবস্থাতেই অপরিচিত ব্যক্তির কোনো জিনিস বহন করা যাবে না;
- ধারালো কোনো বস্তু যেমন: ব্লেড, কাঁচি, ছুরি কিংবা বিষ, বিস্ফোরক দ্রব্য, অ্যাসিড, মাদক জাতীয় পণ্য ইত্যাদি বহন করা যাবে না;
- আগুন ধরে এমন কোনো তরল পদার্থ, দুর্গন্ধযুক্ত পদার্থ, বন্য প্রাণী, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম এবং এ জাতীয় কোনো খাদ্য সাথে নেওয়া যাবে না;
- অরুচিকর বা অশ্লীল ছবিসম্পন্ন বই বা পর্নো, নগ্ন ছবিসংবলিত পত্রিকা সাথে নেওয়া যাবে না;
- বিমানবন্দর এবং বিমানের ভেতরে উচ্চস্বরে কথা বলা বা এমন কোনো আচরণ করা যাবে না, যাতে আশপাশের মানুষ বিরক্তি বোধ করে।

এয়ারপোর্টে যাওয়ার আগে চেকলিস্ট অনুযায়ী প্রস্তুতি গ্রহণ

বিদেশযাত্রার আগে অজানা আশঙ্কা ও উত্তেজনায় মন অস্থির থাকে। তাই এ সময় নিকটজন কাউকে চেকলিস্ট ধরে ব্যাগ গুছিয়ে দিতে বলতে হবে, যাতে ভুলেও কোনো কিছু বাদ পড়ে না যায়। বিমানের সময়সূচি পুনরায় নিশ্চিত হয়ে, বিমান ছাড়ার সর্বনিম্ন তিন ঘণ্টা আগে বিমানের কাউন্টারে উপস্থিত থাকতে হবে। যানজটের বিষয় বিবেচনায় রেখে বাসা থেকে বের হতে হবে এবং বের হবার পূর্বে আরেকবার চেকলিস্ট অনুযায়ী মিলিয়ে নেওয়া ভালো যে প্রয়োজনীয় কিছু ফেলে গেলেন কি না। মনে রাখতে হবে, বোর্ডিং শুরু হওয়ার আধা ঘণ্টা আগে চেক-ইন কাউন্টার বন্ধ হয়ে যায় এবং বিমানবন্দরে পৌঁছাতে দেরি হলে বিমানের সিট রিজার্ভেশন বাতিল হয়ে যেতে পারে।

ভ্রমণকালীন আনুষ্ঠানিকতা

সিকিউরিটি চেক/নিরাপত্তা তল্লাশি ও কাস্টমস চেকিং

নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য প্রথমে চেকড ব্যাগ, ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাতব্যাগ এক্স-রে মেশিনের মাধ্যমে চেক করাতে হবে।

প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক

সিকিউরিটি চেক ও কাস্টমস চেকিংয়ের পর আপনাকে প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে রিপোর্ট করতে হবে। সেখানে জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) কর্তৃক প্রদত্ত বহির্গমন ছাড়পত্র যাচাই করে নিতে হবে। উল্লেখ্য, জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো (বিএমইটি) বৈদেশিক চাকরিতে গমনকারীদের সবার জন্য যে বহির্গমন ছাড়পত্র সরবরাহ করে, ওই স্মার্ট কার্ডটি বিমানবন্দরের প্রবাসী কল্যাণ ডেস্কে প্রদর্শন করলে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা পাওয়া যাবে। এই ডেস্কে আপনি স্মার্ট কার্ড ব্যবহার করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ড সংগ্রহ করতে পারবেন। এরপর আপনাকে পূরণকৃত এম্বার্কেশন কার্ড/আরোহণ কার্ডে স্বাক্ষর ও তারিখ প্রদান করতে হবে।

এয়ারলাইনস কাউন্টারে চেক-ইন

- নির্ধারিত বিমানের বোর্ডিং কাউন্টারে টিকিট, পাসপোর্ট এবং ব্যাগ জমা দিতে হবে। এয়ারলাইনস কর্মকর্তা চেকড ব্যাগ ও ক্যারিঅন ব্যাগ ওজন করবেন। ওজন ঠিক থাকলে চেকড ব্যাগে ব্যাগেজ স্টিকার লাগিয়ে নিজেদের কাছে রেখে দেবেন এবং স্টিকারের একটি অংশ টিকিট/বোর্ডিং কার্ডের সাথে সংযুক্ত করবেন। এয়ারলাইনস কর্মকর্তা বোর্ডিং কার্ডসহ টিকিট ও পাসপোর্ট ফেরত দেবেন। গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে ব্যাগ/লাগেজ সংগ্রহের জন্য টিকিটের সাথে স্টিকারটি অবশ্যই সংরক্ষণ করতে হবে।
- বোর্ডিং কার্ডে বিমানের সিট নম্বর ও বহির্গমন গেট নম্বর দেওয়া হয়। গেট নম্বর দেওয়া না থাকলে মাইকে ঘোষণা করা হবে। বিমান পরিবর্তনের জন্য মধ্যবর্তী বিমানবন্দরে যাত্রাবিরতি থাকলে আলাদা বোর্ডিং কার্ড প্রদান করা হবে। বিমানবন্দরে ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাতব্যাগ সব সময় নিজের কাছে রাখা উচিত, এমনকি ওয়াশরুমে যাওয়ার সময়ও। বিমানবন্দরে কেউ তার ব্যাগ কিংবা পার্সেল রাখতে অনুরোধ করলে সরাসরি না করতে হবে। অন্যথায় অনাকাঙ্ক্ষিত পরিস্থিতির সৃষ্টি হতে পারে। যার ফলে বিদেশযাত্রা বিঘ্নিত হতে পারে।

ইমিগ্রেশন/বহির্গমন

ইমিগ্রেশন কাউন্টারে প্রার্থীর পাসপোর্ট, ভিসা, বিএমইটি কর্তৃক প্রদত্ত স্মার্ট কার্ড ইত্যাদি পরীক্ষা করে সঠিক পাওয়া গেলে পাসপোর্টে সিল দিয়ে যাত্রীকে ভেতরে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হয় এবং সেখানে বিমানে আরোহণের পূর্ব পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয়।

বিমানে আরোহণের পর করণীয়

বিমানে আরোহণের পর বোর্ডিং কার্ডে উল্লিখিত সিট নম্বর অনুযায়ী নিজের সিটে গিয়ে বসতে হবে এবং হাতের ব্যাগটি নির্দিষ্ট স্থানে রাখতে হবে। মনোযোগ দিয়ে ঘোষণা শুনতে হবে এবং যথাসময়ে সিটবেল্ট বেঁধে নিতে হবে। প্রয়োজনে, কেবিন ক্রুর সাহায্য নিতে হবে।

বিমানের অভ্যন্তরে খাদ্য ও পানীয়

বিমানে খাবার, পানি, কোমল পানীয়, চা ও কফি সরবরাহ করা হয়। ২৪ ঘণ্টা আগে থেকে এয়ারলাইনসকে জানিয়ে রাখলে ডায়াবেটিস বা অন্যান্য সমস্যার জন্য তারা আলাদা খাবারের ব্যবস্থা করে। বিমানের ভেতরে ধূমপান নিষিদ্ধ।

বিমানে টয়লেট ব্যবহার

বিমানে একাধিক টয়লেট থাকে। টয়লেট চিহ্নিত করতে এবং ব্যবহারে বিমানবালার সহায়তা নেওয়া যেতে পারে। টয়লেটের বাইরে occupied লেখা বা ছিটকানিতে লাল অংশ দেখা গেলে বুঝতে হবে, ভেতরে কেউ আছে। এই অবস্থায় দরজায় ধাক্কা না দিয়ে অপেক্ষা করতে হবে। টয়লেট ব্যবহারের পর নির্দিষ্ট বোতাম চেপে টয়লেট পরিষ্কার করতে হবে। টয়লেটে পানির পরিবর্তে টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হয়। মহিলাদের ব্যবহৃত প্যাড কমোডের মধ্যে ফেলা যাবে না, টয়লেট নোংরা ও পানি দিয়ে ভিজিয়ে রেখে আসা যাবে না।

বিশেষ পরামর্শ এবং জেনে রাখা ভালো

- বিমানের ভেতরে আবহাওয়া শুষ্ক থাকায় শরীরের আর্দ্রতা কমে যায়। ফলে চোখ ও নাক জ্বালা করতে পারে। শরীরকে আর্দ্র রাখার জন্য পর্যাপ্ত পানি ও ফলের জুস খাওয়া উচিত।
- বিমান উড্ডয়ন ও অবতরণের সময় কানের ওপর চাপ পড়ে এবং কান বন্ধ হয়ে যেতে পারে, এতে ভয়ের কিছু নেই। ভ্রমণে যাদের বমি হওয়া কিংবা মাথা ঘোরার সমস্যা থাকে, তারা প্রয়োজনে ওষুধ সেবন করতে পারেন। ভ্রমণের আগের দিন পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন আছে।

ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতি

অনেক সময় বিমান গন্তব্যদেশের (অভিবাসন দেশে) বিমানবন্দরে পৌঁছানোর জন্য মধ্যবর্তী কোনো দেশের বিমানবন্দরে বিমান পরিবর্তন করে, তখন তাকে ট্রানজিট বলে। এসব ক্ষেত্রে যাত্রীদের ওই নির্দিষ্ট

বিমানবন্দরে কিছু সময় বা দীর্ঘ সময় অপেক্ষা করতে হয় এবং পরবর্তী বিমানে আরোহণের জন্য ওই বিমানবন্দরে কিছু আনুষ্ঠানিকতা সম্পন্ন করতে হয়। বিমানের টিকিট কেনার সময়ই ভালোভাবে জেনে নিতে হয় যে, পথে কোনো দেশে ট্রানজিট আছে কি না। থাকলে, সম্ভাব্য কত সময় ট্রানজিটে থাকতে হবে।

ট্রানজিট বা যাত্রাবিরতিতে করণীয়

- যাত্রীগণকে মনে রাখতে হবে, ট্রানজিট বিমানবন্দরে তাদের চেকড ব্যাগ সংগ্রহের প্রয়োজন নেই। মালামাল সরাসরি গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে চলে যাবে। গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে গিয়ে মালামাল সংগ্রহ করতে হবে।
- ট্রানজিটের ক্ষেত্রে মধ্যবর্তী দেশের বিমানবন্দরে বিমান অবতরণের পর যাত্রীদেরকে সুশৃঙ্খলভাবে নেমে সবুজ কিংবা লাল রং চিহ্নিত কানেক্টিং/ট্রান্সফার তীর (→)/(→) অনুসরণ করে এগোতে হবে।
- এরপর যাত্রীগণকে সিকিউরিটি চেকিংয়ের জন্য প্রস্তুত হতে হবে। যেখানে নিরাপত্তা তল্লাশির জন্য তাদের হ্যান্ড লাগেজ/ক্যারিঅন ব্যাগ ও ছোট হাতব্যাগ এক্স-রে মেশিনের মাধ্যমে চেক করা হবে। এখানে উল্লেখ্য, নিরাপত্তা তল্লাশির সময় পরিহিত স্বর্ণালঙ্কার, ঘড়ি, বেল্ট ও জুতা খুলে এক্স-রে মেশিনে তল্লাশির জন্য দিতে হবে। একই সময় যাত্রীগণের দেহ মেটাল ডিটেক্টর মেশিনের মাধ্যমে তল্লাশি করা হবে।
- নিরাপত্তা তল্লাশির পর যাত্রীগণকে তার ক্যারিঅন ব্যাগ, ছোট হাতব্যাগ, স্বর্ণালঙ্কার, ঘড়ি, বেল্ট, জুতা ও অন্য জিনিসপত্র সতর্কতার সাথে সংগ্রহ করতে হবে।
- এরপর যাত্রীগণকে বোর্ডিং কার্ডে উল্লিখিত ফ্লাইট নম্বরটি কখন কোন টার্মিনাল গেট থেকে ছাড়বে, তা জেনে নিতে হবে। নির্দিষ্ট টার্মিনাল গেট নম্বরটি অনুসন্ধান ডেস্ক অথবা ডিসপ্লে মনিটর থেকে জানা যাবে।

গন্তব্যদেশের বিমানবন্দরে পৌঁছানোর পর করণীয়

বাংলাদেশ থেকে বহির্গমনের পূর্বে গন্তব্যদেশ সম্পর্কে সাধারণ কিছু তথ্য বা ধারণা থাকা বাঞ্ছনীয়। এতে করে সম্ভাব্য নানা সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া সম্ভব। গন্তব্যদেশের ভাষা, আদব-কায়দা, সম্ভাষণ, সম্মান, খাদ্যাভ্যাস, পোশাক-পরিচ্ছদ, জলবায়ু, আবাসন ব্যবস্থা ও ট্রাফিক আইন সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা থাকা জরুরি। এ ছাড়া চুক্তিপত্র অনুযায়ী দৈনিক কাজের সময়, ছুটির পরিমাণ, বেতন ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা সম্পর্কে ধারণাসহ গন্তব্যদেশে বাংলাদেশ মিশন/ হাইকমিশনের ঠিকানা ও ফোন নম্বর জেনে রাখা ভালো।

গন্তব্যদেশের ইমিগ্রেশন

ইমিগ্রেশন কর্মকর্তার কাছে পাসপোর্ট, ভিসা, চাকরির চুক্তিপত্র, ডিজএম্বার্কেশন কার্ড জমা দিতে হবে। ইমিগ্রেশন কর্মকর্তা সব কাগজপত্র পরীক্ষা শেষে ঠিক থাকলে পাসপোর্টে ওই দেশে আগমনের তারিখসহ সিল দিয়ে দেবেন। এই সমস্ত আনুষ্ঠানিকতা সম্পাদনের পর ইমিগ্রেশন কর্মকর্তা সব কাগজপত্র ফেরত দেবেন এবং আপনাকে ভেতরে প্রবেশ করার অনুমতি দেবেন।

ব্যাগ/লাগেজ সংগ্রহ

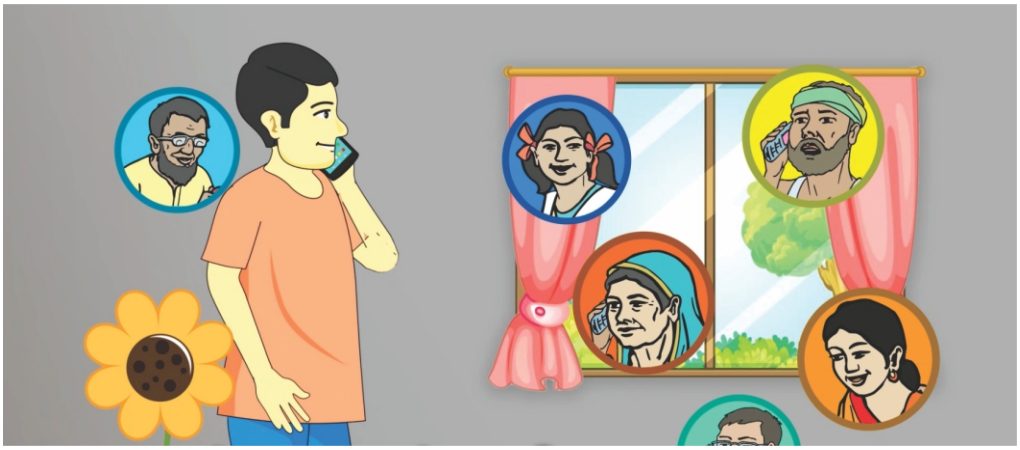
ব্যাগ/লাগেজ সংগ্রহের জন্য নির্দিষ্ট কনভেয়ার বেল্টের সামনে দাঁড়াতে হবে। কনভেয়ার বেল্টের ওপরে এয়ারলাইনসের নাম ও ফ্লাইট নম্বর দেওয়া থাকবে। কোনো অবস্থাতেই অন্য কারও ব্যাগ ধরা যাবে না। এমনকি কেউ অনুরোধ করলেও কারও ব্যাগ বা মালামাল গ্রহণ করা যাবে না।

ব্যাগ হারিয়ে গেলে করণীয়

ব্যাগ হারিয়ে গেলে সাথে সাথে লস্ট অ্যান্ড ফাউন্ড ডেস্কে এবং এয়ারলাইনসকে জানাতে হবে এবং ক্লেইম ফরম পূরণ করে জমা দিতে হবে। ফরমে ভ্রমণসংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য যেমন: আপনার নাম, কর্মস্থলের ঠিকানা, ফোন নম্বর, পাসপোর্ট নম্বর, ভিসা নম্বর, এয়ারলাইনসের নাম ও ফ্লাইট নম্বর ইত্যাদি উল্লেখ করতে হবে।

গন্তব্যস্থলে বা কর্মস্থলে যাত্রা

বিমানবন্দরে রিসিভ করতে আসা নিয়োগকারী কর্তৃপক্ষ কর্তৃক মনোনীত ব্যক্তি ছাড়া অন্য কারও সাথে কোথাও যাবেন না। যদি কেউ নিতে না আসে, তবে আপনার সাথে থাকা চাকরিদাতার ফোন নম্বরে ফোন করুন অথবা ট্যাক্সি দিয়ে চাকরিদাতার ঠিকানায় চলে যেতে পারেন।



মানসিক ও সামাজিকভাবে কী করে পেশা সুরক্ষা করা যায়

- আপনি যে দেশে কাজ করেন সেখানকার সংস্কৃতি, রীতিনীতি, আচার-ব্যবহার, ধর্মবিশ্বাস, নারী-পুরুষের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, লৈঙ্গিক সম্পর্ক ইত্যাদি বিষয়ে সচেতন এবং শ্রদ্ধাশীল হোন।
- আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে টাকা বা অন্য কোনো মূল্যবান জিনিস ধার নেবেন না। কারণ, নিয়মিতভাবে এটি ঘটলে তা আর্থিক অসদাচরণ হিসেবে বিবেচিত হতে পারে। আপনার নিয়োগকর্তা আপনার কাছ থেকে কোনো অবৈধ সুবিধা নেওয়ার অজুহাত হিসেবে তা ব্যবহার করতে পারে। জরুরি প্রয়োজনে যদি আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে টাকা ধার নেওয়া ছাড়া অন্য কোনো বিকল্প না থাকে, তবে ধারের টাকা যথাসম্ভব দ্রুত পরিশোধ করুন, যাতে আপনি আপনার নিয়োগকর্তার কাছে আর্থিকভাবে দায়বদ্ধ না থাকেন।
- আপনার নিয়োগকর্তা বা তাঁর পরিবারের সদস্যদের সাথে উচ্চস্বরে কথা বলা বা চিৎকার করা থেকে নিজেকে বিরত রাখুন এবং তাঁদের সাথে কখনোই খারাপ ব্যবহার করবেন না। যদি আপনার নিয়োগকর্তা বা তাঁর পরিবারের কোনো সদস্য নিয়মিতভাবে বা প্রায়ই আপনার সাথে দুর্ব্যবহার করেন, উচ্চস্বরে কথা বলেন, চিৎকার করেন তবে এমন পরিস্থিতি সমাধান বা এড়ানোর জন্য অনতিবিলম্বে আপনার নিয়োগকর্তা বা তাঁর পরিবারের সদস্যদের সাথে সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে বিষয়টি বাংলাদেশ মিশনের শ্রম শাখাকে জানান। যদি আপনার নিয়োগকর্তা বা তাঁর পরিবারের সদস্যরা আলোচনা করার পরও বারবার এটি করেন বা আপনি যদি তা সমাধান করতে না পারেন, অথবা আপনি আপনার নিয়োগকর্তা বা তাঁর পরিবারের সদস্যদের এই কাজ থেকে বিরত রাখতে না পারেন, সে ক্ষেত্রে বিষয়টি বাংলাদেশ মিশনের শ্রম শাখাকে জানান।

পেশাগত দায়িত্ববোধ

- আপনার ওপর অর্পিত দায়িত্ব সততা ও নিষ্ঠার সাথে পালন করবেন;
- যথাসময়ে কাজে যোগদান করবেন এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে নির্ধারিত কাজ শেষ করার চেষ্টা করবেন;
- কাজের প্রতি সম্মান বজায় রাখবেন;
- সহকর্মীদের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রেখে পেশাগত দায়িত্ব পালন করবেন;
- উৎসাহ ও উৎফুল্লের সাথে কাজ করবেন;
- কাজের সময় ঘুমাবেন না/ঝিমাবেন না;
- কাজ শেষে বিশ্রাম নিন;
- পর্যাপ্ত পানি ও সুষম খাবার গ্রহণ করুন;

অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ

অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ নিশ্চিত করতে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) ব্যবহার করা অতীব প্রয়োজন। ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে বিপদের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়তা করে। পিপিইর মধ্যে রয়েছে সুরক্ষা পোশাক, হেলমেট, সুরক্ষা চশমা, বুট জুতা এবং অন্যান্য পোশাক যেগুলো আপনার শরীরকে নানা ধরনের আঘাত, সংঘর্ষ, বৈদ্যুতিক শক, উচ্চ তাপ, বিপজ্জনক রাসায়নিক দ্রব্যাদি, রোগজীবাণুর সংক্রমণ এবং অন্যান্য ধরনের পেশায় কাজ করার সময় বিপদের হাত থেকে রক্ষা করবে। এ ছাড়া কর্মক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সুরক্ষার বিষয়টিও নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

কর্মস্থলে নিজ পেশায় কাজ করার জন্য সার্বিক প্রস্তুতি

- বাংলাদেশ দূতাবাসের ঠিকানা ও ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন;
- যে দেশে কাজ করছেন, সে দেশের শ্রম আইনসমূহ জেনে রাখুন;
- হাসপাতাল, স্বাস্থকেন্দ্র ও পুলিশ স্টেশনের ঠিকানা ও ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন;
- নিজস্ব তথ্য, পাসপোর্ট, টাকাপয়সা অন্যের হাতে দেবেন না;
- বিদেশে আপনার কর্মস্থলের ঠিকানা ও ফোন নম্বর এবং নিয়োগকর্তার বিস্তারিত তথ্য দেশে আপনার পরিবারকে জানিয়ে রাখুন;
- অন্য দেশের অভিবাসী শ্রমিকদের সাথে যোগাযোগ রাখুন, সম্ভব হলে তাঁদের ঠিকানা ও ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখুন।

নতুন কাজের পরিবেশের সাথে মানানসই ও মানিয়ে নেওয়ার কৌশল

অন্যদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ হোন, কথা বলুন এবং সাহায্য করুন

কর্মপরিবেশ ও সহকর্মীদের সম্মান করুন এবং সময়নিষ্ঠ হোন

অন্যদের থেকে নিজের কাজের মূল্যায়ন জেনে নিন, নতুন কিছু শিখুন

কর্মপরিবেশ ও সহকর্মীদের পর্যবেক্ষণ করে তাদের সাথে নিজেকে মানিয়ে নিন

কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি ও নিরাপত্তা

স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হোন

এইচআইভি এবং অন্যান্য যৌনরোগ এড়াতে সতর্ক থাকুন

অবৈধ ওষুধ সেবন করবেন না

আইনকানুন মেনে চলুন

সাধারণ প্রথা, সংস্কৃতি ও রীতিনীতি জেনে নিন

সংস্কৃতি ও ধর্মকে সম্মান করুন

সম্ভব হলে স্থানীয় ভাষা শিখুন

সকল লিঙ্গের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন এবং কখনই কাউকে উত্ত্যক্ত করবেন না, কটাক্ষ বা দৃষ্টিকটুভাবে তাকাবেন না

কাগজপত্রের মেয়াদের প্রতি খেয়াল রাখুন

ব্যাংক বা মানি ট্রান্সফার কোম্পানির মাধ্যমে পরিবারের কাছে অর্থ পাঠাতে পারেন

উপার্জনের অর্থ বাংলাদেশে নিজে ও পরিবারের ব্যাংক অ্যাকাউন্টে সরাসরি জমা করতে পারেন

সতর্ক হোন এবং চারপাশ সম্পর্কে সজাগ থাকুন

ঝুঁকির ধরন	ঝুঁকির ক্ষেত্র ও কারণ
শারীরিক ঝুঁকি	শারীরিক পীড়ন, আবদ্ধ পরিবেশ, বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট, উচ্চ তাপ, উচ্চতা ভীতি, উচ্চ শব্দ, উচ্চ কম্পন।
পরিবেশজনিত ঝুঁকি	তেল শোধনাগার, খনি, নির্মাণকাজ, উচ্চ তাপমাত্রায় বা তীব্র শীতে দীর্ঘ সময় কাজের ফলে স্ট্রোক, ত্বকে অ্যালার্জি, মাথাব্যথা, ঝাপসা দৃষ্টি, উচ্চ শব্দের কারণে শ্রবণশক্তি হ্রাস এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা, কৃষিশ্রমিকদের ক্ষেত্রে কীটনাশক প্রয়োগের সময় ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ, মেডিকেল টেকনিশিয়ানদের ক্ষেত্রে ল্যাবের বিভিন্ন তরল থেকে সংক্রমণ, পরিচ্ছন্নতাকর্মীদের ক্ষেত্রে নর্দমায় বায়ুবাহিত জীবাণু, পোকামাকড় ইত্যাদির দ্বারা।
বায়োলজিক্যাল ঝুঁকি	কৃষিশ্রমিকদের ক্ষেত্রে কীটনাশক প্রয়োগের সময়, ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ, মেডিকেল টেকনিশিয়ানদের ক্ষেত্রে ল্যাবের বিভিন্ন শারীরিক তরল থেকে সংক্রমণ, পরিচ্ছন্নতাকর্মীদের ক্ষেত্রে নর্দমায় বায়ুবাহিত জীবাণু, পোকামাকড় ইত্যাদির দ্বারা।
রাসায়নিক বা বিষাক্ত পদার্থের ঝুঁকি	রাসায়নিক কারখানার কর্মীদের ক্ষেত্রে ফরমালডিহাইড (ফরমালিন), ব্যাটারি কারখানায় পারদ, সিসা, জাহাজভাঙা শিল্পে আর্সেনিক, অ্যাসবেস্টস, বিষাক্ত দূষিত বায়ু ইত্যাদি।
যন্ত্রপাতির দ্বারা ঝুঁকি	ভাঙা, কাটা-ছেঁড়া, জড়িয়ে যাওয়া, আটকে পড়া, আঘাত, ছুরিকাঘাত বা খোঁচা, সংঘর্ষ ইত্যাদি।
মনোসামাজিক ঝুঁকি	কাজসংশ্লিষ্ট মানসিক চাপ, অপমান, মানসিক নিগ্রহ, হয়রানি, উত্ত্যক্ত করা, কর্মক্লান্তি, মদ খাওয়া, ড্রাগের কারণে, গৃহকর্মীদের ক্ষেত্রে শোষণ, গৃহ নিপীড়ন, অতিরিক্ত খাটুনি, দীর্ঘ সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে কাজ করা, কর্মক্ষেত্র ত্যাগে বাধা প্রদান, মৌখিক অবমাননা করা, মানহানি করা ইত্যাদি।
কাজের পরিবেশ, যন্ত্রাদি ও তার ব্যবহারজনিত ঝুঁকি	অসামঞ্জস্যজনক কাজের স্থান এবং চেয়ারে বসার ব্যবস্থা, ভার উত্তোলনের সময়, অসুবিধাজনক হস্তচালনা, কর্মভঙ্গি, ঘন ঘন অত্যধিক শক্তি ব্যবহার, কম্পন, ঝালাইয়ের সময় আগুনের ফুলকি ইত্যাদি।
দুর্ঘটনা	কর্মক্লান্তি, কাজের চাপ, পদস্খলন, হোঁচট, হুমড়ি, বিপজ্জনক পদার্থ, অসুবিধাজনক হস্তচালনা, ভার উত্তোলন, কর্মক্ষেত্রে সহিংসতা, সংঘর্ষ ইত্যাদি।

দৈনন্দিন কর্মক্ষেত্রের সুরক্ষা ব্যবস্থা

সঠিকভাবে যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন

সঠিক সুরক্ষা ব্যবস্থা, সরঞ্জাম এবং পোশাক ব্যবহার করুন

নিজের এবং সহকর্মীদের সুবিধার্থে কাজের জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন

কোনো কিছু ওঠানোর সময় শরীরকে সঠিক ভঙ্গিতে রাখুন

বাইরে কাজের সময় তাপমাত্রার প্রতি খেয়াল রাখুন

কাজের মধ্যে কিছুক্ষণ পরপর বিরতি নিন

বৈদেশিক কর্মসংস্থান ও অভিবাসী আইন, ২০১৩

২০১৩ সালের ৪৮ নং আইন

বৈদেশিক কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি, নিরাপদ ও ন্যায়সঙ্গত অভিবাসন ব্যবস্থা প্রবর্তন, সকল অভিবাসী কর্মী ও তাহাদের পরিবারের সদস্যদের অধিকার ও কল্যাণ নিশ্চিত করিবার এবং বাংলাদেশ কর্তৃক অনুসমর্থিত International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of Their Families, ১৯৯০ এবং শ্রম ও মানবাধিকার বিষয়ক আন্তর্জাতিক অন্যান্য সনদের সহিত সঙ্গতিপূর্ণ করিবার উদ্দেশ্যে Emigration Ordinance, 1982 রহিতপূর্বক একটি নতুন আইন প্রণয়নকল্পে প্রণীত আইন।

(এই আইনে মোট ৪৯টি ধারা রহিয়াছে। তন্মধ্যে, শুধু অভিবাসী কর্মীর অধিকার-সম্পর্কিত ধারাগুলো নিম্নে উল্লেখ করা হলো। এ ছাড়া, এই আইনের সকল ধারা সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্য www.probashi.gov.bd ev www.bmet.gov.bd ভিজিট করা যেতে পারে।)

অভিবাসী কর্মীর অধিকার

ধারা ২৬। **তথ্যের অধিকার:** কোন অভিবাসী কর্মীর বিদেশে যাইবার পূর্বে অভিবাসন প্রক্রিয়া এবং কর্মসংস্থান চুক্তি বা বিদেশে কর্মের পরিবেশ সম্পর্কে অবহিত হইবার এবং বিভিন্ন আইনগত অধিকার সম্পর্কে জানিবার অধিকার থাকিবে।

ধারা ২৭। **আইনগত সহায়তা:** অভিবাসী কর্মী এবং অভিবাসনের নামে প্রতারণার শিকার ব্যক্তিদের যুক্তিসঙ্গত আইনগত সহায়তা পাইবার অধিকার থাকিবে।

ধারা ২৮। **দেওয়ানী মামলা দায়েরের অধিকার:** এই আইনের অধীন কোন অপরাধের জন্য ফৌজদারী মামলা দায়েরের অধিকারকে ক্ষুণ্ন না করিয়া, কোন অভিবাসী কর্মী এই আইনের কোন বিধান বা কর্মসংস্থান চুক্তি লঙ্ঘনের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হইলে, ক্ষতিপূরণের জন্য দেওয়ানী মামলা দায়ের করিতে পারিবে।

ধারা ২৯। **দেশে ফিরিয়া আসিবার অধিকার:**

(১) কোন অভিবাসী কর্মীর, বিশেষত বিদেশে আটককৃত কিংবা আটকে পড়া বা বিপদগ্রস্ত কর্মীর দেশে ফিরিয়া আসিবার এবং বিদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ মিশন বা দূতাবাসের নিকট হইতে প্রয়োজনীয় সহায়তা পাইবার অধিকার থাকিবে।

(২) কোন অভিবাসী কর্মীকে দেশে ফেরত আনিবার জন্য কোন অর্থ ব্যয় হইয়া থাকিলে, উক্ত ব্যয়িত অর্থ সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির নিকট হইতে আদায় করা যাইবে।

(৩) কোন রিক্রুটিং এজেন্টের অবহেলা বা বেআইনি কার্যক্রমের কারণে কোন অভিবাসী কর্মী বিপদগ্রস্ত হইয়া থাকিলে সরকার সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্টকে উক্ত অভিবাসী কর্মীকে দেশে ফিরাইয়া আনিবার খরচ বহন করিবার নির্দেশ প্রদান করিতে পারিবে।

(৪) উপ-ধারা (৩) এর অধীন নির্দেশিত অর্থ প্রদান করিতে ব্যর্থ হইলে সরকার সংশ্লিষ্ট রিক্রুটিং এজেন্টের নিকট হইতে Public Demand Recovery Act, 1913 (Bengal Act No. III of 1913) এর বিধান অনুযায়ী আদায় করিতে পারিবে।

ধারা ৩০। **আর্থিক ও অন্যান্য কল্যাণমূলক কর্মসূচি:** অভিবাসী কর্মী এবং তাহাদের পরিবারের সদস্যদের কল্যাণ ও উন্নয়ন সাধনের লক্ষ্যে সরকার, প্রয়োজনে, তাহাদের জন্য ব্যংক ঋণ, কর রেয়াত, সঞ্চয়, বিনিয়োগ, ইত্যাদি প্রবর্তন এবং সহজলভ্য করিবার ব্যবস্থা গ্রহণ করিতে পারিবে।

গন্তব্যদেশের মূল্যবোধ, প্রথা ও আচরণ সম্পর্কে ধারণা

বাংলাদেশি শ্রমিকগণ মূলত মধ্যপ্রাচ্য ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ার দেশগুলোতে অভিবাসন করে থাকেন। অভিবাসনকৃত দেশের মূল্যবোধ, প্রথা, আচরণ ও রীতি-নীতি অভিবাসী কর্মীর মেনে চলা বাঞ্ছনীয়। যেমন–

- জনসাধারণের সামনে উন্মুক্ত স্থানে অন্যের হাত ধরে না থাকা;
- শিশুদের গালে হাত দিয়ে আদর না করা;
- রোজার সময় দিনের বেলায় খাবার দোকান/রেস্তোরাঁ খোলা না রাখা;
- মুসলিম দেশে নামাজের সময় বাইরে ঘোরাফেরা না করা। যদি বিনা কারণে ঘোরাফেরা করা হয়, তাহলে বিশেষ সাদাপোশাকধারী পুলিশের হাতে ধরা পড়া ও কারাভোগের আশঙ্কা থাকে;
- ময়লা-আবর্জনা, খাবারের উচ্ছিষ্ট/খালি প্যাকেট, অপ্রয়োজনীয় জিনিসপত্র, থুথু, পানের পিক ও সর্দি যেখানে-সেখানে ফেলা যাবে না।
- জনসম্মুখে ধূমপান ও মদ্যপান নিষিদ্ধ।
  খাদ্য, পানীয় ও অন্য কোনো জিনিস বাম হাত দ্বারা নেওয়া এবং কাউকে দেওয়া উচিত হবে না।
- কারও সামনে পায়ের ওপর পা তুলে বসা যাবে না। কারও সাথে কথা বললে তার দিকে আঙুল তুলে কথা বলা যাবে না।
- জনসম্মুখে রাজনৈতিক ও ধর্মীয় আলোচনা, চিৎকার, হইচই ও মদ্যপান করা যাবে না।
- পুরুষ অভিবাসী কর্মীদের স্থানীয় নারীদের সাথে চলাফেরা বা মেলামেশা 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।

বাসস্থান

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোতে অনেক ক্ষেত্রে ক্যাম্পে বা ব্যারাকে থাকতে হয়। বাংলাদেশের চেয়ে সেখানে তাপমাত্রা অনেকটাই কমবেশি হতে পারে। মরুভূমির দেশগুলোতে দিনে প্রচণ্ড গরম এবং রাতে তীব্র শীত অনুভূত হতে পারে।

খাদ্যাভ্যাস

একেক দেশের খাদ্যাভ্যাস একেক রকম। এশিয়ানরা দিনে তিনবার খাবার খায়। কোনো কোনো দেশে মানুষ হাতে খাবার খায়; আবার কোনো কোনো দেশে চপস্টিক বা চামচের ব্যবহার লক্ষণীয়। ভাত, মাছ, মাংস, শাকসবজি প্রধান খাবার। অন্যদিকে মধ্যপ্রাচ্যের দেশসমূহে সাধারণত আমাদের দেশের মতো নিয়মিত ভাত খাওয়ার সুযোগ থাকে না। দেশগুলোতে বিশেষ প্রকার রুটি, বিশেষ চাল দিয়ে তৈরি খাবার, মাংস (মুরগি, খাসি, দুম্বা), মটরশুঁটি, বিশেষ এক প্রকারের শাক ইত্যাদির প্রচলন দেখা যায়। অনেক নিয়োগকর্তা খাবারের ব্যবস্থা করে দেয় অথবা খাবারের জন্য টাকা দেয়।

বিদেশে অবস্থানকালীন কিছু প্রয়োজনীয় সতর্কতা

- আপনার কাজের সরঞ্জামাদি এবং অন্য যন্ত্রগুলো যথাযথভাবে ব্যবহার করুন।
- সুরক্ষামূলক পোশাক, কাজ করার ইউনিফর্ম, কাজের জন্য উপযুক্ত পোশাক এবং অন্যান্য সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম যেমন ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) পরিধান করুন।
- আপনার এবং আপনার সহকর্মীদের কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- বৈদ্যুতিক সকেট, এক্সটেনশন এবং অন্যান্য বৈদ্যুতিক সংযোগে ওভারলোড হয় এমন কোনো ইকুইপমেন্টের সংযোগ দেবেন না।
- বাইরে কাজ করার সময় আবহাওয়া এবং তাপমাত্রা সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।

- আপনার কাজের প্রতি যত্নবান ও মনোযোগী হোন। কাজের সময় বিরতি নিন। কাজে বিরতি নিলে তা আপনাকে আপনার কাজের প্রতি আরও যত্নবান এবং মনোনিবেশ করতে সহায়তা করবে।

অভিবাসনপ্রত্যাশী দেশের সামাজিক রীতিনীতি ও মূল্যবোধ

বাংলাদেশ থেকে অভিবাসনপ্রত্যাশী কর্মীদের সুবিধার্থে কয়েকটি দেশের সামাজিক রীতিনীতি ও মূল্যবোধ সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হলো।

সৌদি আরব

সৌদি আরব মধ্যপ্রাচ্যের অন্যতম সার্বভৌম আরব রাষ্ট্র। ইসলাম সৌদি আরবের রাষ্ট্রীয় ধর্ম। দেশটির বেশির ভাগ অঞ্চলই মরুভূমি। সৌদি আরবের রিয়াদে বার্ষিক গড় তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস। গরমকালে অর্থাৎ জুলাই-আগস্ট মাসে এখানে সবচেয়ে বেশি গরম অনুভূত হয়, তখন গড়ে সর্বোচ্চ তাপমাত্রা থাকে ৪৫ থেকে ৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াস।

সৌদি আরবের প্রধান খাবার ভাত, রুটি ও মাংস। তবে বাংলাদেশি শ্রমিকেরা তাঁদের পছন্দমতো ডাল, মাছ, সবজি রান্না করেও খেতে পারবেন। আরব মরুভূমির একটি দেশ বলে দিনের বেলায় প্রচণ্ড গরম এবং রাতের বেলা ঠান্ডা অনুভূত হয়। তাই দিনের বেলা প্রয়োজনমতো পানি/ফলের জুস পান করতে হবে। বিশেষ করে যাঁরা ঘরের বাইরে এবং মরুভূমিতে কাজ করবেন।

যেসব শ্রমিক খামারে এবং কৃষিকাজের জন্য নিয়োগপ্রাপ্ত হবেন, তাঁদের বাসস্থানের জন্য তাঁবু এবং ক্যাম্প খাটের ব্যবস্থা থাকতে পারে। সে ক্ষেত্রে নিজেদেরকে মানসিকভাবে ওই পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হবে।

সৌদি আরব রাজতান্ত্রিক পদ্ধতিতে এবং আইনের ক্ষেত্রে ইসলামি আইনের অনুসরণ করা হয়। সকল প্রকার আরবীয় এবং ইসলামিক রীতিনীতি মেনে চলতে হয়। অপরাধের জন্য কঠোর শাস্তি দেওয়া হয়।

অ্যালকোহল বা মদের ব্যাপারে কঠোর আইন আছে। এ ব্যাপারে অভিবাসীরা সাবধান থাকবেন। কারও ছবি তোলা বিশেষ করে মহিলাদের ছবি তোলা অপরাধ। মেয়েদের সাথে কোনো প্রকার হাসি-ঠাট্টা বা অশ্লীল আচরণ করা, উচ্চস্বরে গান-বাজনা সম্পূর্ণরূপে নিষেধ।

মালয়েশিয়া

মালয়েশিয়া বাংলাদেশ থেকে প্রায় ৩০০০ কিলোমিটার দক্ষিণ-পূর্বে অবস্থিত একটি মুসলিম-অধ্যুষিত দেশ। দেশটির ৫২ শতাংশের অধিক মুসলমান। বিষুবীয় অঞ্চল বলে মালয়েশিয়ায় সারা বছর গ্রীষ্মকাল বিরাজ করে। দিনের তাপমাত্রা ২০-৩০ ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত ওঠানামা করে।

মালয়েশিয়ার রাষ্ট্রীয় ভাষা মালে। তবে এর সাথে ইংরেজি, তামিল ও চায়নিজ ভাষা ব্যবহার করে চীনা ও ভারতীয়রা। মালয়েশিয়া যেহেতু চায়নিজ, ইন্ডিয়ান ও মালয় সংস্কৃতির মিলনক্ষেত্র, সেহেতু এর খাবারের ধরনও বৈচিত্র্যপূর্ণ। সব খাবারের মূল উপাদান ভাত। ফলে বাংলাদেশি শ্রমিকেরা তাঁদের পছন্দের সব

খাবার খেতে পারবেন। তবে চায়নিজদের রান্নায় তেলাপোকার স্যুপ, শামুক দিয়ে নুডলস অথবা সাপ বা ব্যাঙ দিয়ে রান্না করা খাবার থাকতে পারে। এ ব্যাপারে আগেই জেনে নেবেন। ফ্যাক্টরির ক্যান্টিনে বিদেশি শ্রমিকদের সাথে একত্রে খাওয়ার সময় নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলুন। ক্যান্টিনের খাবারগুলো অনেক সময় আধা সেদ্ধ ও গন্ধ লাগতে পারে। সে ক্ষেত্রে কয়েকজন শ্রমিক মিলে নিজেরা রান্না করে খাওয়া যায়।

সাধারণত নিয়োগকারী বা নিয়োগকারী কোম্পানিগুলো কর্মীদের জন্য বাসস্থানের ব্যবস্থা করে থাকে। বেশির ভাগ সময় একটি লম্বা রুমে ১০-১২ জন থাকেন এবং খাটগুলো মাঝে মাঝে দ্বিতল হয়। ফ্যান থাকে, কোনো কোনো সময় এয়ারকন্ডিশনও থাকে।

লিবিয়া

লিবিয়া আফ্রিকা মহাদেশে অবস্থিত একটি মুসলিম দেশ। দেশটির ৯৫% এলাকাজুড়ে মরুভূমি বিস্তৃত। গরমকালে তাপমাত্রা ৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াস এবং শীতকালে তাপমাত্রা ২ ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত ওঠানামা করে।

আরবের অন্যান্য দেশের মতো এখানেও প্রধান খাবার ভাত ও রুটি। বর্তমানে পাকিস্তানি ও ভারতীয় খাবারের প্রচলন ও প্রসার ঘটেছে। ফলে বাংলাদেশি শ্রমিকেরা তাঁদের পছন্দের সব খাবার খেতে পারবেন। লিবিয়া আরবীয় মরুভূমির একটি দেশ বলে প্রচণ্ড গরম। তাই পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে, বিশেষ করে যাঁরা ঘরের বাইরে কাজ করবেন।

লিবিয়ান নিয়োগকারী কোম্পানিগুলো বাংলাদেশি কর্মীদের জন্য মিসরীয় বা অন্যান্য আফ্রিকান শ্রমিকদের জন্য যে ধরনের খাবার/বাসস্থানের ব্যবস্থা করে, ঠিক একই ধরনের ব্যবস্থা করে থাকে। সাধারণত সব জায়গায় এসি থাকে। বেশির ভাগ সময় এক রুমে ১০-১২ জন থাকেন এবং খাটগুলো মাঝে মাঝে দ্বিতল হয়।

সকল প্রকার আরবীয় এবং ইসলামিক রীতিনীতি মেনে চলতে হয়। এ ছাড়া পাকিস্তানি ও ভারতীয় সংস্কৃতি ও ভাষার প্রভাব আছে।

অ্যালকোহল বা মদের ব্যাপারে এখানে কঠোর আইন আছে। এ ব্যাপারে অভিবাসীরা সাবধান থাকবেন। কারও ছবি তোলা বিশেষ করে মহিলাদের ছবি তোলা অপরাধ। নিয়োগকারী দেশে মেয়েদের সাথে কোনো প্রকার হাসি-ঠাট্টা বা অশ্লীল আচরণ করা নিষেধ। অনেক নির্দোষ ও নির্ভেজাল হাসি-ঠাট্টা অনেক সময় বিপদ ডেকে আনে, তাই এসব বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।

সিঙ্গাপুর

সিঙ্গাপুর দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় অবস্থিত একটি ক্ষুদ্র দ্বীপরাষ্ট্র। ভৌগোলিক অবস্থান এবং সামুদ্রিক প্রভাবের কারণে সিঙ্গাপুরে সারা বছর একই ধরনের তাপমাত্রা (২৫ ডিগ্রি থেকে সর্বোচ্চ ৩৩ ডিগ্রি সেলসিয়াস) বিরাজ করে এবং প্রচুর বৃষ্টিপাত হয়।

সিঙ্গাপুর একটি ধর্মনিরপেক্ষ, মিশ্র ভাষা ও সংস্কৃতির দেশ। দেশটির সরকারি ভাষা মালে। তবে এর সাথে ইংরেজি, তামিল ও চায়নিজ (ম্যান্ডারিন) ভাষারও স্বীকৃতি রয়েছে। সিঙ্গাপুর যেহেতু বিভিন্ন সংস্কৃতির মিলনক্ষেত্র, সেহেতু এর খাবারের ধরনও বৈচিত্র্যপূর্ণ। সব খাবারের মূল উপাদান ভাত। ফলে বাংলাদেশি শ্রমিকেরা তাঁদের পছন্দের সব খাবার খেতে পারবেন।

সাধারণত নিয়োগকারী বা নিয়োগকারী কোম্পানিগুলো কর্মীদের জন্য বাসস্থানের ব্যবস্থা করে থাকে। বেশির ভাগ সময় একটি লম্বা রুমে ১০-১২ জন থাকেন এবং খাটগুলো মাঝে মাঝে দ্বিতল হয়। ফ্যান থাকে, কোনো কোনো সময় এয়ারকন্ডিশনও থাকে।

কাতার

কাতার পারস্য উপসাগরের একটি দেশ এবং সৌদি আরবের উত্তর দিকে এর অবস্থান। কাতারের রাষ্ট্রীয় ভাষা আরবি এবং রাষ্ট্রধর্ম ইসলাম। দেশটির বেশির ভাগ অংশ সমতল আলগা বালু ও নুড়ি দ্বারা আবৃত মরুভূমি। গ্রীষ্মকালে (মে থেকে সেপ্টেম্বর) সর্বোচ্চ তাপমাত্রা ৫০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড এবং জানুয়ারিতে সর্বনিম্ন ৭ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড থাকে।

আরবের অন্যান্য দেশের মতো এখানেও প্রধান খাবার ভাত ও রুটি। জনসংখ্যার একটি বিরাট অংশ ভারতীয় বিধায় খাদ্যাভ্যাসে ভারতীয় সংস্কৃতিরও প্রচলন ও প্রসার ঘটেছে। মরুময় একটি দেশ, তাই প্রচণ্ড গরম এবং বালুঝড়ের আধিক্য রয়েছে। তাই পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে। বিশেষ করে যাঁরা ঘরের বাইরে কাজ করবেন, তাঁরা বালুঝড়ের কবল থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার কৌশল শিখে নেবেন।

কাতারে প্রবাসী বাংলাদেশি কর্মীরা নিম্নমানের পরিবেশে আর একসঙ্গে গাদাগাদি করে মানবেতর জীবন যাপন করেন। তাই কাতারে যাওয়ার পূর্বে নিয়োগকারী বা নিয়োগকারী কোম্পানিগুলোর সাথে বাসস্থানের বিষয়টি নিশ্চিত করে নেবেন। সেখানে সব ধরনের আরবীয় এবং ইসলামিক রীতিনীতি মেনে চলতে হয়।

কুয়েত

কুয়েত মধ্যপ্রাচ্যের একটি ছোট তেলসমৃদ্ধ রাজতান্ত্রিক রাষ্ট্র। কুয়েতের রাষ্ট্রীয় ভাষা আরবি এবং রাষ্ট্রধর্ম ইসলাম। দেশটির বেশির ভাগ অঞ্চল মরুভূমি নিয়ে গঠিত। কুয়েতের শীত ও গ্রীষ্মকালের মধ্যে বিশাল তাপমাত্রার পার্থক্য রয়েছে। গ্রীষ্মে গড় দৈনিক তাপমাত্রা ৪২ থেকে ৪৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড। অক্টোবর মাসের শেষে শীতকাল শুরু হয়ে যায় এবং রাতে তাপমাত্রা -৬ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড পর্যন্ত নেমে যেতে পারে। এই সময় শক্তিশালী ঝোড়ো-বর্ষণও হয়।

ধূলিঝড়, বায়ুদূষণ ও পানিদূষণের মতো সমস্যা বিদ্যমান। এই সকল প্রাকৃতিক বিপর্যয় থেকে সদা সতর্ক থাকতে হবে। আরবের অন্যান্য দেশের মতো এখানেও প্রধান খাবার ভাত ও রুটি। আরবিতে রুটিকে খবুজ বলে। মরুময় একটি দেশ হওয়ায় প্রচণ্ড গরম এবং বালুঝড়ের আধিক্য রয়েছে। তাই পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে। বিশেষ করে যাঁরা ঘরের বাইরে কাজ করবেন, তাঁরা বালুঝড়ের কবল থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার কৌশল শিখে নেবেন।

কুয়েত মধ্যপ্রাচ্যের অন্যতম উদার রাষ্ট্র। শিল্প, সাহিত্যে কুয়েতের সংস্কৃতি অন্যান্য আরব দেশের চেয়ে অনেক উদার ও উন্নত। সেখানে সকল প্রকার আরবীয় এবং ইসলামিক রীতিনীতি মেনে চলতে হয়।

সংযুক্ত আরব আমিরাত (ইউএই)

মধ্যপ্রাচ্য অঞ্চলে আরব উপদ্বীপের দক্ষিণ-পূর্ব কোনায় অবস্থিত সাতটি স্বাধীন রাষ্ট্রের একটি ফেডারেশন হচ্ছে সংযুক্ত আরব আমিরাত, সংক্ষেপে ইউএই। সংযুক্ত আরব আমিরাতের ভাষা আরবি এবং রাষ্ট্রধর্ম ইসলাম। দেশটির বেশির ভাগ অঞ্চল মরুভূমি নিয়ে গঠিত। সংযুক্ত আরব আমিরাতের আবহাওয়া সাধারণত দিনের বেলায় প্রচন্ড গরম এবং রাতের বেলা তীব্র শীত পড়ে। জুলাই ও আগস্টে উপকূলীয় সমভূমিতে সর্বোচ্চ তাপমাত্রা ৫০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেডের ওপরে পৌঁছায়। জানুয়ারি ও ফেব্রুয়ারি মাসে সর্বনিম্ন গড় তাপমাত্রা ১০-১৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড।

দেশটিতে তীব্র ধূলিঝড়ের প্রবণতা রয়েছে, যা মারাত্মকভাবে দৃষ্টিসীমা হ্রাস করতে পারে এবং যা থেকে বড় ধরনের দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এই বিপর্যয় থেকে সদা সতর্ক থাকতে হবে। গরমের সময় পর্যাপ্ত পানি পান করতে হবে।

আরবের অন্যান্য দেশের মতো এখানেও প্রধান খাবার ভাত ও রুটি। দুবাই একটি আর্ন্তজাতিক বাণিজ্য কেন্দ্র হওয়ায় এখানে ইউরোপীয় এবং ভারতীয় খাবারেরও যথেষ্ট প্রভাব রয়েছে। সংযুক্ত আরব আমিরাতের সংস্কৃতি বেশির ভাগ ইসলামের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং এ দেশের লোকজন ধর্মানুরাগী, নম্র ও ভদ্র।

প্রবাসে যা মেনে চলতে হবে

- ট্রাফিক আইন
- যেখানে-সেখানে ধূমপান কফ/থুথু/পানের পিক ফেলবেন না
- সকল আরব দেশে ইসলামিক রীতিনীতি অনুসরণ করুন
- অপরিচিত শিশুদের গায়ে হাত দিয়ে আদর করার চেষ্টা করবেন না
- সকল মানুষের (মহিলা/পুরুষ) সাথে ব্যবহারে শালীনতা বজায় রাখুন
- অ্যালকোহল বা মদ্যপান নিষিদ্ধ, নিজেকে সংযত রাখুন, নিরাপদ থাকুন
- প্রচলিত সামাজিক রীতিনীতি অনুসরণ এবং সম্মান করুন
- বিভিন্ন প্রকার সামাজিক, অর্থনৈতিক ও ফৌজদারি অপরাধের কারণে আর্থিক দণ্ড বা কারাদণ্ডে দণ্ডিত হয়
- সিঙ্গাপুরের রাস্তাঘাটে পুলিশ দেখা না গেলেও পুরো সিঙ্গাপুর সিসি ক্যামেরা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। আপনি হয়তো পুলিশ না দেখে সিগারেট ধরালেন, সত্যিটা হলো আপনার সিগারেট শেষ হবার পূর্বেই পুলিশ এসে যাবে এবং আপনাকে দণ্ডিত করবে।

দুর্যোগ মোকাবিলায় করণীয়

ভূমিকম্পের সময়

ঘরে থাকলে

- ঘরের ভেতর থাকুন।
- যেখানে আছেন সেখানেই মাটিতে হাঁটু ভেঙে বসে পড়ুন, নিজেকে আড়াল করুন। ভারী কোনো আসবাবের নিচে থাকুন অথবা কোনো শক্ত প্রাচীরের গোড়ায় অবস্থান নিন। সম্ভব হলে সবচেয়ে কাছের নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিন। ভূমিকম্পের কম্পন থামা না পর্যন্ত বাড়ির ভেতর অবস্থান করুন। ঘরের জানালা ও দরজা থেকে দূরে থাকুন।
- বিছানায় থাকলে সেখানেই নিরাপদে অবস্থান করুন এবং বালিশ দিয়ে আপনার মাথা আড়াল করুন।

ঘরের বাইরে থাকলে

- উঁচু ভবন, গাছ এবং বিদ্যুতের লাইন থেকে দূরে নিরাপদ স্থান খুঁজে নিন।
- ভূমিকম্পের কম্পন থামা না পর্যন্ত মাটিতে বসে থাকুন। ভূমিকম্প-পরবর্তী কম্পনের জন্য সতর্ক থাকুন। পরবর্তী যতবার কম্পন অনুভূত হবে, ততবার মাটিতে বসে পড়ুন, নিজেকে আড়াল করুন এবং সেই অবস্থায় থাকুন।

ভূমিকম্পের পরবর্তী ব্যবস্থা

আগুনের সূত্রপাত: আগুন লাগার বিষয়ে সজাগ থাকুন এবং আগুন লাগলে সাথে সাথে নিভিয়ে ফেলুন।

গ্যাস লিক করা: গ্যাস লিক পরীক্ষা করুন। যদি গ্যাস লিক করার গন্ধ বা শব্দ পান, তবে ঘরের জানালা খোলা রাখুন। বাসাটি ত্যাগ করুন। গ্যাস ভালভটি বন্ধ করুন।

বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট: বৈদ্যুতিক ব্যবস্থার সম্ভাব্য ত্রুটি অনুসন্ধান করুন। বৈদ্যুতিক তার ছিঁড়ে পড়লে বা তার পোড়া গন্ধ পেলে মূল বৈদ্যুতিক লাইনের সংযোগ বন্ধ করুন। নিশ্চিত না হয়ে ছিঁড়ে পড়া বা ছড়িয়ে থাকা কোনো বৈদ্যুতিক তার স্পর্শ করবেন না।

পয়োনিষ্কাশন ও পানির সংযোগ: পয়োনিষ্কাশন এবং পানির সংযোগের ক্ষতির অনুসন্ধান করুন।

বালুঝড়

- বালুঝড়ের সময় জরুরি প্রয়োজন ছাড়া বাসার বাইরে যাবেন না। ঘরের জানালা ভালোভাবে বন্ধ রাখুন।
- আপনি যদি বাসার বাইরে থাকেন, তবে মাস্ক দিয়ে নাক-মুখ ঢাকুন। সানগ্লাস পরে আপনার চোখ রক্ষা করুন। পর্যাপ্ত পানি পান করুন, পানি পানে বালুঝড়ের কারণে শারীরিক ক্ষতি পূরণ হয়। গ্রিন টি, পুদিনা ও আদা খান। কমলা এবং লেবুর মতো ভিটামিন-সি যুক্ত ফল প্রচুর পরিমাণে খান।

দুর্যোগ পরিস্থিতিতে

- বিভিন্ন সংকট মুহূর্তে যেমন আগুন লাগা, বন্যার পানি, বৈদ্যুতিক বিভ্রাট, ঝড় ইত্যাদিতে নিরাপদে সরে পড়ার একাধিক ব্যবস্থা রাখুন। আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না এবং নিরাপদ স্থানে প্রস্থান করার কৌশল অবলম্বন করুন।
- নিরাপত্তার জন্য এবং নিরাপদে প্রস্থানের জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন। নির্দেশাবলি ভালোভাবে বোঝার জন্য স্থানীয় ভাষার মূল ব্যাপারগুলো জানুন।
- সাহায্যের প্রয়োজনে স্থানীয় বাংলাদেশ দূতাবাস বা কনস্যুলেট অফিসে যোগাযোগ করুন। জরুরি যোগাযোগের তথ্য তালিকা, আপনার পরিবারের ফোন নম্বর, অন্যান্য যোগাযোগের তথ্য হাতের কাছেই রাখুন, যেন সহজেই তা পাওয়া যায়।

ট্রাফিক আইন

বিদেশে চলাফেরা, রাস্তা পারাপার ও গাড়ি চালনায় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং ওই দেশের ট্রাফিক আইন মেনে চলতে হবে। মধ্যপ্রাচ্যসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে গাড়ি চালনা পেশায় নিয়োজিত আছেন অনেক প্রবাসী বাংলাদেশি। বিদেশ গমনে ইচ্ছুক অনেকেই গাড়ি চালনাকে পেশা হিসেবে বেছে নিতে চান। সে ক্ষেত্রে অবশ্যই ওই দেশের ট্রাফিক আইন, সড়ক ব্যবস্থাপনা ও গাড়ি চালনার নিয়মকানুন বিষয়ে পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। সড়ক দুর্ঘটনা, জরিমানা ও অনাকাঙ্ক্ষিত ঝামেলা এড়াতে জেনে নিতে পারেন ট্রাফিক-সংক্রান্ত কিছু গুরুত্বপূর্ণ দিকনির্দেশনা ও নিয়মনীতি।

বিদেশে গাড়ি চালনায় যোগ্যতা

ড্রাইভিং লাইসেন্সের জন্য বয়স কমপক্ষে ১৮ বছর হতে হবে। ড্রাইভিং পেশায় গন্তব্যদেশে যাওয়ার পর সে দেশের নিয়ম অনুযায়ী ড্রাইভিং টেস্ট দিয়ে লাইসেন্স সংগ্রহ করতে হবে। সে ক্ষেত্রে শারীরিক ও মানসিক ফিটনেস অবশ্যই থাকতে হবে।

বিদেশে রাস্তায় গাড়ি চালানোর সাধারণ নিয়মকানুন

চালক এবং সামনের সিটের যাত্রীর জন্য সিট বেল্ট বাধ্যতামূলক। ১০ বছরের কম বয়সী শিশুকে গাড়িতে একা রাখা যাবে না। ওভারটেক করার সময় সামনের যানবাহনটির বাম পাশ দিয়ে যেতে হবে। রাস্তার মাঝখানে দুটি শক্ত লাইন থাকলে চালক ওভারটেক করতে পারবে না। পুলিশ চাওয়ামাত্র লাইসেন্স ও ওয়ার্ক পারমিট দেখাবেন। নম্র ও ভদ্র আচরণ করবেন।

গাড়ির গতিসীমা

সড়ক দুর্ঘটনার অন্যতম প্রধান কারণ উচ্চ গতি। শহরাঞ্চল ও শহরের বাইরে সর্বোচ্চ গতিসীমা ৫০ থেকে ৭০ কিমি/ঘণ্টা এবং হাইওয়েতে ১২০ কিমি/ঘণ্টা নির্ধারণ করা আছে। এই সীমা অতিক্রম করলে তাকে জরিমানাসহ ট্রাফিক আইন অনুযায়ী শাস্তি প্রদান করা হয়। গুরুত্বপূর্ণ রুটগুলোতে গতিসীমা নজরদারির জন্য স্পিড ক্যামেরা বসানো থাকে।

সড়ক দুর্ঘটনা

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে গাড়ির উচ্চ গতি, মুঠোফোনে কথা বলা, ওভারটেকিং এবং চাকা খুলে যাওয়ার কারণে বড় ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে থাকে। চালক যদি দুর্ঘটনায় পড়ে, তাহলে প্রথম কাজ হলো পুলিশকে জানানো, তারপর গাড়ির কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে। পুলিশের প্রতিবেদনে চালক দোষী প্রমাণিত হলে জেল-জরিমানা হতে পারে। তবে পুলিশ আসার আগে কখনোই দুর্ঘটনাস্থল ত্যাগ করা যাবে না।

জরিমানা এবং স্থগিতাদেশ

ড্রাইভিং লাইসেন্স, রেজিস্ট্রেশন ডকুমেন্টস, ইনস্যুরেন্সের ডকুমেন্ট এবং ওয়ার্ক পারমিটের কপি গাড়িতে রাখুন। কারণ, ট্রাফিক পুলিশ যেকোনো সময় এসব যাচাই করতে পারে। জরিমানার পরিপ্রেক্ষিতে, যদি কোনো ড্রাইভারের লাইসেন্সের গ্রহণযোগ্যতা বাতিল বা স্থগিত, সে ক্ষেত্রে সে গাড়ি চালানোর যোগ্যতা হারাবে।

কর্মীদের দেশে ফেরত পাঠানোর কারণ

- ভিসার মেয়াদ শেষ হয়ে যাওয়া
- ওয়ার্ক পারমিট না থাকা অথবা মেয়াদ শেষ হয়ে যাওয়া
- মেডিকেল পরীক্ষায় জন্ডিস, যক্ষ্মা, হাঁপানি, এইচআইভি/এইডস পজিটিভ বা বিভিন্ন যৌনরোগ ধরা পড়া
- নিয়োগকর্তার সাথে ভালো সম্পর্ক না থাকা
- বেআইনিভাবে চাকরি পরিবর্তন করা বা কর্মস্থল থেকে পলায়ন করা

অভিবাসী শ্রমিকদের স্বাস্থ্য অধিকার

একজন কর্মী অর্থনৈতিক ও সামাজিকভাবে উন্নতি লাভের জন্যই পরিবার-পরিজন ছেড়ে অন্য দেশে অভিবাসন করে থাকেন। তথাপি অভিবাসী জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে একজন শ্রমিকের অভিজ্ঞতা সুখকর/ইতিবাচক না-ও হতে পারে। নিয়োগকর্তা, সহকর্মী, অন্য কোনো ব্যক্তি, নিজের অজ্ঞানতা, অসচেতনতা, অবহেলা বা অন্য কোনো কারণে একজন শ্রমিক ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারেন কিংবা বিপদে পড়তে পারেন, যা তার মানবাধিকার ও স্বাস্থ্য অধিকার ক্ষুণ্ন করে।

মানুষ হিসেবে প্রত্যেক অভিবাসী শ্রমিকের মানবাধিকার ও স্বাস্থ্য অধিকার আন্তর্জাতিকভাবে স্বীকৃত। আর শ্রমিকের অধিকার সমুন্নত রাখার জন্য আন্তর্জাতিক পর্যায়ে অনেক আইন গৃহীত হয়েছে, যা কনভেনশন/চুক্তি নামে পরিচিত।

অভিবাসী শ্রমিকের মানসিক স্বাস্থ্য

প্রবাস জীবনে একজন অভিবাসী শ্রমিক সাধারণত হোমসিক্‌নেস (homesickness), হতাশা ও বিষণ্নতা ধরনের মানসিক স্বাস্থ্যঝুঁকির সম্মুখীন হন।

গৃহপীড়া/হোমসিকনেস (homesickness)

শ্রমিক বিদেশ যাবার পর পরই নিজ পরিবার বিশেষ করে সন্তান, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, দেশ ছেড়ে যাওয়ার কারণে মানসিকভাবে প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভোগেন। এ সময়ে তাঁদের কিছু ভালো লাগে না এবং দেশে ফিরে আসার ইচ্ছে হয়। এ ধরনের মানসিক অবস্থাকে গৃহপীড়া/হোমসিকনেস (homesickness) বলে। মনে রাখতে হবে, প্রবাস জীবনের প্রাথমিক পর্যায়ে অধিকাংশ মানুষ হোমসিকনেস সমস্যায় ভোগেন এবং কয়েক মাস অতিবাহিত হবার পর এটি ধীরে ধীরে ঠিক হয়ে যায়।

হোমসিকনেস/গৃহপীড়া থেকে পরিত্রাণের উপায়

- বিদেশে সময় কাটানোর জন্য লক্ষ্য স্থির করা। পরবর্তী কয়েক সপ্তাহের মধ্যে নিজেকে অপরিচিত পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে হবে এবং ভালো কাজের প্রতিজ্ঞা নিয়ে অভিবাসী শ্রমিককে নতুন কর্মক্ষেত্রে জীবন শুরু করতে হবে। এ ধরনের লক্ষ্য বিদেশে কর্মীর কাজে আত্মবিশ্বাস বাড়াবে।
- নিজেকে বিভিন্ন কাজে ব্যস্ত রাখতে পারলে পরিবারের 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 সাহায্য করে।
- নিজ দেশে পরিবার ও বন্ধুবান্ধবের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখা ভালো, তবে অতিমাত্রায় যোগাযোগ কর্মীকে বিষণ্নতার দিকে ঠেলে দিতে পারে।
- সন্তান ও পরিবারের আপনজনের ছবি সাথে রাখা ভালো। অবসর সময়ে তাদের ছবি দেখলে মন ভালো হয় এবং কাজে উৎসাহ বাড়ে। প্রয়োজন বোধে অবসর সময়ে আপনজনদের সাথে অডিও বা ভিডিও কলের মাধ্যমে কথা বলা যেতে পারে।
- কর্মস্থলে সহকর্মী ও নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক রাখতে হবে। বিদেশে অবস্থানরত অন্যান্য স্বদেশি কর্মীর সাথে যোগাযোগ রাখা, বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগদান এবং অবসর সময়ে দেশীয় টিভি চ্যানেলগুলো দেখলেও মন ভালো থাকে।

হতাশা/বিষণ্নতা (Depression)

হতাশা/বিষণ্নতা একধরনের অসুস্থতা, যা ক্রমশ বৃদ্ধি পেয়ে মারাত্মক মানসিক অসুস্থতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি দীর্ঘদিন মনঃকষ্টে ভোগেন এবং সামাজিক, ব্যক্তিগত ও প্রাত্যহিক কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলেন এবং বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের মধ্যে জড়িয়ে পড়তে পারেন। এগুলোর মধ্যে অনিরাপদ যৌন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়া ও মাদকাসক্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি। তাই বিষণ্নতার লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত এর চিকিৎসা নিতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ ও চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে। নতুবা এর জন্য শ্রমিকের স্বাস্থ্যগত স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে, পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারেন, তাঁর জেল/জরিমানাসহ অন্যান্য শাস্তি হতে পারে, চাকরি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে কিংবা ব্যর্থ অভিবাসন শেষে দেশে ফিরে আসতে হতে পারে। এমনকি মারাত্মক সংক্রামক ব্যাধির কারণে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

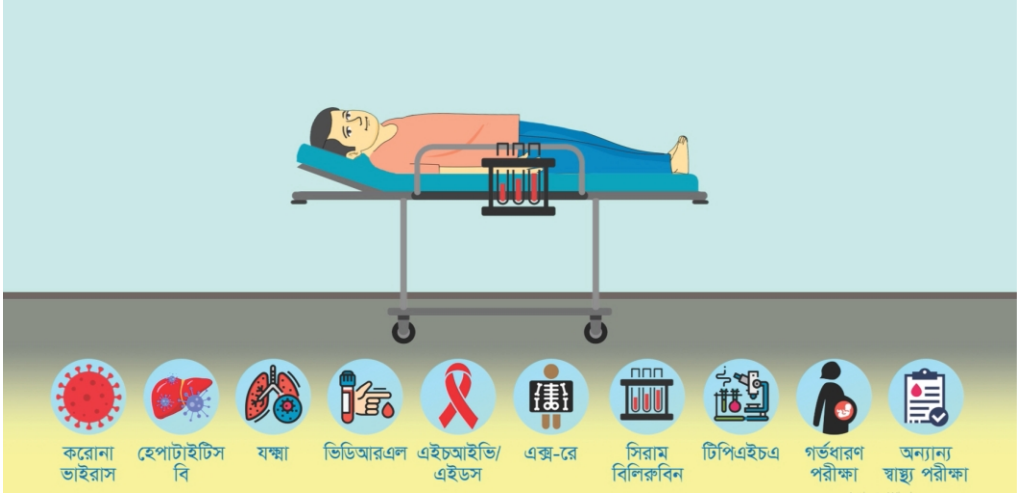
হতাশা/বিষণ্নতা থেকে পরিত্রাণের উপায়

- সুন্দর ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে হবে এবং নিয়মিত পরিবারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে।
- একাকিত্ব এড়ানোর জন্য বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগ দিতে হবে।
- সুস্থ বিনোদনে অংশ নিতে হবে এবং সম্ভব হলে ছুটিতে বেড়াতে যেতে হবে।
- নিজের সমস্যা নিয়ে অন্যদের সাথে খোলামেলা আলোচনা করতে হবে এবং সমাধানের চেষ্টা করতে হবে।
- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলতে হবে।
- মাদকদ্রব্য পরিহার করতে হবে।

অভিবাসী শ্রমিকের শারীরিক স্বাস্থ্য

সুস্থ থাকার জন্য একজন অভিবাসী শ্রমিককে কয়েকটি বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হওয়া প্রয়োজন। এগুলো হলো–

- প্রবাস জীবনে সাধারণত যে অসুখগুলো হয়, সেগুলো সম্পর্কে জ্ঞান এবং সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় সম্পর্কে জানা।
- যৌনসহ অন্যান্য সংক্রমিত রোগ সম্পর্কে ধারণা এবং সেই রোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার উপায় জানা।
- নারী অভিবাসী শ্রমিকের ক্ষেত্রে তাঁর প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা।
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য সচেতনতা অর্জন করা।



অভিবাসী শ্রমিকগণ সাধারণত যেসব রোগে আক্রান্ত হন

১. হৃদ্‌রোগ;
২. জন্ডিস/হেপাটাইটিস;
৩. ডায়রিয়া;
৪. টিবি বা যক্ষ্মা;
৫. চর্মরোগ/যৌনরোগ;
৬. কিডনি রোগ;
৭. অনিদ্রা।

স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রাথমিক পরামর্শ

মধ্যপ্রাচ্যের দেশগুলোর জলবায়ু খুব গরম ও শুষ্ক। যাঁদের ত্বক শুষ্ক, তাঁদের জন্য কোনো ময়শ্চারাইজার ক্রিম সাথে নেওয়া ভালো।

- দীর্ঘমেয়াদি রোগ থাকলে (যেমন হাঁপানি, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ইত্যাদি) দেশ থেকে প্রেসক্রিপশন নিয়ে যাওয়া আবশ্যক। প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিদেশে প্রয়োজনীয় ওষুধ ক্রয় করা যায় না।
- দীর্ঘমেয়াদি রোগের জন্য নিত্যদিনের ওষুধ সাথে নিন। মনে রাখবেন, প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধ বহন করা বেআইনি হতে পারে।

নারী অভিবাসী শ্রমিকের ক্ষেত্রে প্রজননস্বাস্থ্য

অভিবাসী নারী শ্রমিকদের প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে। প্রবাসে তাঁদের চলাচলের স্বাধীনতা, যোগাযোগের সক্ষমতা, অন্যায়ের প্রতিবাদ ও প্রতিরোধের শক্তি পুরুষদের তুলনায় সাধারণত কম থাকে। ফলে যৌন হয়রানি ও যৌন নিপীড়নের ঝুঁকি তাঁদের বেশি। অবৈধ যৌনমিলন ও গর্ভধারণ নারীর প্রজননস্বাস্থ্য ও যৌনস্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। এ ধরনের কর্মকাণ্ড সম্পূর্ণ বেআইনি, এমনকি ক্ষেত্রবিশেষে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে।

নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি

গৃহস্থালি কাজে নিয়োজিত অনেক নারী অভিবাসী কর্মী তাঁদের নিয়োগকর্তার সন্তান, পরিবারের বৃদ্ধ সদস্য, শারীরিক প্রতিবন্ধীব্যক্তি, চিকিৎসা নিচ্ছেন এমন সদস্যদের দেখভালের কাজ করে থাকেন। এ ছাড়া নারী অভিবাসী কর্মী বিভিন্ন গৃহস্থালি কাজ যেমন পরিচ্ছন্নতার কাজ, রান্না করা, বাড়ির রক্ষণাবেক্ষণ, কাপড় ধোয়া, বাগান পরিচর্যা ইত্যাদি কাজগুলো করে থাকেন। বেশির ভাগ ক্ষেত্রে নারী অভিবাসী কর্মীরাই দিনের দীর্ঘ সময় কাজে নিয়োজিত থাকেন এবং দাঁড়িয়ে কাজ করেন অথবা কোনো রকম সুরক্ষা সরঞ্জাম ছাড়াই ক্ষতিকর এবং অস্বাস্থ্যকর পদার্থের সংস্পর্শে থেকে কাজ করেন।

ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

অভিবাসী কর্মীর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের পাশাপাশি ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া উচিত। ব্যক্তিগতভাবে স্বাস্থ্যসচেতন হয়ে দেহের বিভিন্ন অংশের প্রতি যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। যেমন–

- নিয়মিত সাবান দিয়ে শরীর এবং শ্যাম্পু দিয়ে মাথার চুল পরিষ্কার করতে হবে;
- সুস্বাস্থ্যের জন্য পর্যাপ্ত পানি পান করা প্রয়োজন। ত্বকের আর্দ্রতা রক্ষার্থে ময়শ্চারাইজার ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করতে হবে;
- দিনে অন্তত দুবার ভালো করে টুথব্রাশ দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে;
- নখ পরিষ্কার রাখা জরুরি এবং নখ সব সময় ছোট রাখা উচিত;
- নিয়মিত পায়ের যত্ন নিতে হবে। গোসলের পর পা শুকনো করে মুছে ফেলতে হবে।

- মাসিক/ঋতুকালীন অবশ্যই স্যানিটারি প্যাড ও প্যান্টি ব্যবহার করতে হবে। ব্যবহৃত প্যাড নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। এই সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ওপর বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে।

মাদকদ্রব্য

বর্তমান বিশ্বে মাদকদ্রব্য উৎপাদন ও পরিবহন সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। এটি শাস্তিযোগ্য অপরাধ এবং সর্বোচ্চ শাস্তি মৃত্যুদণ্ড। মাদক চোরাকারবারিরা অনেক সময় সহজ-সরল এবং দরিদ্র বাংলাদেশি অভিবাসীদের ভয়-ভীতি ও অর্থের প্রলোভন দেখিয়ে এমন অপরাধের সাথে জড়াতে বাধ্য করে। যার শেষ পরিণতি ভয়াবহ। তাই মাদক সেবন, পরিবহন, ক্রয় ও বিক্রয়সংক্রান্ত সকল প্রকার কর্মকাণ্ড থেকে নিজেকে দূরে রাখুন।

বিশেষ সতর্কতা: মাদকদ্রব্য ও স্বর্ণ চোরাচালানের অন্যতম রুট/বাহন হচ্ছে বিমান। তাই কোনো অবস্থাতেই বিমানবন্দরে ও বিমানে কোনো পরিত্যক্ত ব্যাগ বা প্যাকেট, এমনকি কেউ অনুরোধ করলেও কারও ব্যাগ বা মালপত্র বহন করবেন না। আপনার অনুপস্থিতিতে যে কেউ আপনার ব্যাগে নিষিদ্ধ দ্রব্য রেখে দিতে পারে। যার পরিণামে বিদেশ যাওয়া বিঘ্নিত হবার সাথে জেল-জরিমানা এমনকি মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে। তাই নিজের ব্যাগ সব সময় কাছে রাখুন।

কয়েকটি গন্তব্যদেশের মাদক নিয়ন্ত্রণ আইন ও শাস্তি

সৌদি আরব: দেশটিতে মাদকসহ ধরা পড়লে বড় অঙ্কের জরিমানা করা হয়, এমনকি মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে। মাদক সেবন কিংবা রাখার জন্য দেশটিতে প্রকাশ্যে বেত্রাঘাত, জরিমানা ও দীর্ঘ সময়ের জন্য কারাবাস দেওয়া হয়।

মালয়েশিয়া : মাদক বিক্রি করতে গিয়ে ধরা পড়লে মৃত্যুদণ্ড হতে পারে। মাদক রাখার জন্য জেল, জরিমানাসহ অন্যান্য শাস্তি হতে পারে।

ইরান : প্রতিবেশী আফগানিস্তানে আফিমের চাষ হওয়ায় ইরানে মাদক অন্যতম সমস্যা। সেখানে মাদকসহ ধরা পড়লে বড় অঙ্কের জরিমানা থেকে শুরু করে মৃত্যুদণ্ড পর্যন্ত হতে পারে।

সিঙ্গাপুর : মাদক বিক্রির দায়ে অভিযুক্ত হলে মৃত্যুদণ্ড দেওয়া হয়।

ইন্দোনেশিয়া: গাঁজাসহ ধরা পড়লে সর্বোচ্চ ২০ বছরের জেল হতে পারে। অন্যান্য মাদকের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ১২ বছর পর্যন্ত জেলের বিধান রয়েছে। মাদক বিক্রির দায়ে মৃত্যুদণ্ডও হতে পারে।

আর্থিক স্বাক্ষরতা

একজন উপার্জনকারী ব্যক্তি তাঁর উপার্জিত অর্থ কীভাবে দৈনন্দিন প্রয়োজনে খরচ করবেন, পাশাপাশি সঞ্চয়, জরুরি তহবিল গঠন এবং ঋণ পরিশোধে কীভাবে ব্যয় করবেন, সে বিষয়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার, সক্ষমতাই হলো আর্থিক স্বাক্ষরতা। একজন প্রবাসী কর্মীর পরিবারের আর্থিক ও সামাজিক উন্নয়নের জন্য বৈধ পথে প্রেরিত রেমিট্যান্সের যথাযথ খরচ, সঞ্চয় এবং বিনিয়োগের বিষয়ে আর্থিক স্বাক্ষরতা থাকা জরুরি। মনে রাখতে হবে, যথাযথ পন্থায় রেমিট্যান্স প্রেরণ এবং তার যথাযথ ব্যবহার অত্যাবশ্যক। কেননা এর ফলে একদিকে দেশের বৈদেশিক মুদ্রার রিজার্ভ বৃদ্ধি পায় এবং তা দেশের উন্নয়নে ভূমিকা রাখে; অন্যদিকে, ব্যাংকিং চ্যানেলে রেমিট্যান্স পাঠালে উপার্জিত অর্থ নিরাপদ ও লাভজনকভাবে পাঠানো যায়। এ ছাড়া সরকার প্রদত্ত ২.৫% প্রণোদনা সুবিধা পাওয়া যায়।

ডিজিটাল স্বাক্ষরতা

ডিজিটাল স্বাক্ষরতা হলো এমন একটি দক্ষতা যেখানে ইন্টারনেট প্ল্যাটফর্ম, সোশ্যাল মিডিয়া এবং মোবাইলের মতো ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহার করে কার্যকরী যোগাযোগ, তথ্য সংগ্রহ ও বিশ্লেষণ করা যায়। সংগৃহীত তথ্যের সঠিকতা নিরূপণ করাও সহজ হয়।

ডিজিটাল স্বাক্ষরতা সুবিধা হলো– লেখাপড়া, ব্যবসা-বাণিজ্য, লেন-দেনসহ সকল ক্ষেত্রে একে-অপরের সাথে সহজেই কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপন, পারস্পরিক সহযোগিতা, সৃজনশীলতা, গঠনমূলক চিন্তাভাবনা ও মূল্যায়ন করা যায়।

ডিজিটাল স্বাক্ষরতার উপাদানসমূহ

ই-নিরাপত্তা
কার্যকরী দক্ষতা
সৃজনশীলতা
সমালোচনামূলক চিন্তাভাবনা ও মূল্যায়ন
সাংস্কৃতিক ও সামাজিক বোঝাপড়া
সহযোগিতা
তথ্য খুঁজে বের করার ও নির্বাচন করার সক্ষমতা
কার্যকর যোগাযোগ

রেমিট্যান্স

বিদেশে কর্মরত কোনো নাগরিক বা ব্যক্তি যখন তাঁর নিজের দেশে অর্থ প্রেরণ করেন, তখন তাকে রেমিট্যান্স বলা হয়। সহজ কথায়, প্রবাসে কর্মরত নাগরিকদের স্বদেশে প্রেরিত অর্থকে রেমিট্যান্স (Remittance) বলে।

বৈধভাবে দেশে অর্থ পাঠানোর মাধ্যম

১. ব্যাংকের মাধ্যমে
২. মোবাইল ব্যাংকিংয়ের মাধ্যমে
৩. মানি ট্রান্সফার অপারেটরের (এমটিও) মাধ্যমে

বৈধভাবে ব্যাংকিং চ্যানেলে টাকা পাঠানোর বিশেষ কিছু সুবিধা

- **কতিপয় চার্জ ফ্রি:** ব্যাংকিং চ্যানেলে রেমিট্যান্স প্রেরণের ক্ষেত্রে ডাকমাশুল ফ্রি, সেই সাথে আয়কর রিবেটের ব্যবস্থা রয়েছে এবং ২.৫ শতাংশ প্রণোদনা পাওয়া যায়।
- **রাজউকের প্লট:** প্রবাসীদের জন্য রাজউকের প্লট বরাদ্দের ক্ষেত্রে কোটা সুবিধা রয়েছে।
- **সর্বাধিক লাভজনক বন্ড কেনার সুবিধা:** বিদেশ থেকে প্রেরিত অর্থে ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড ক্রয় করে প্রবাসীরা লাভবান হতে পারেন। বর্তমানে এই বন্ডের সুদের হার শতকরা ১২ টাকা। ২৫ হাজার টাকা অথবা তার অধিক মূল্যের বন্ড ক্রয় করলে অতিরিক্ত কোনো ব্যয় ছাড়াই মৃত্যুঝুঁকি বীমার

সুবিধা পাওয়া যায়। এ ছাড়া রয়েছে ডলার ইনভেস্টমেন্ট বন্ড ও ডলার প্রিমিয়াম বন্ড। ১ হাজার, ৫ হাজার, ১০ হাজার, ২৫ হাজার, ৫০ হাজার এবং ১ লাখ টাকা মূল্যমানে এই বন্ড ক্রয় করা যায়।

ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খোলার বিষয়ে প্রয়োজনীয় পরামর্শ

বৈধ উপায়ে দেশে টাকা পাঠানোর সবচেয়ে উত্তম মাধ্যম হলো ব্যাংক। ব্যাংকে অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য দুই কপি পাসপোর্ট সাইজের ছবি, পাসপোর্টের ফটোকপিসহ নির্ধারিত ফরমে আবেদন করতে হয়। বিদেশ যাওয়ার পূর্বে দুটি অ্যাকাউন্ট খোলা বাঞ্ছনীয়। একটি নিজের নামে, অন্যটি পরিবারের নামে।

হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণের কুফল

হুন্ডি একটি অবৈধ ব্যবসা। এক দেশ থেকে অন্য দেশে গোপনে মুদ্রা পাচারের প্রক্রিয়াকেই হুন্ডি বলে। নিজে অথবা প্রতিনিধির মাধ্যমে প্রাপকের কাছে ক্যাশ পৌঁছে দেবার পর প্রেরণকারী ফোনে কথা বলে নিশ্চিত হন যে টাকা তাঁর পরিবারের কাছে পৌঁছে গেছে। এই প্রক্রিয়ায় টাকা পাঠানোকে হুন্ডি বলে। হুন্ডির মাধ্যমে অর্থ প্রেরণ অবৈধ ও অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। সুতরাং হুন্ডির মাধ্যমে দেশে অর্থ প্রেরণ থেকে বিরত থাকুন।

ব্যাংকের মাধ্যমে টাকা পাঠানোর সুবিধা এবং হুন্ডির মাধ্যমে টাকা পাঠানোর অসুবিধা সম্পর্কে ধারণা

নং	ব্যাংকের মাধ্যমে	হুন্ডির মাধ্যমে
১.	২.৫ শতাংশ প্রণোদনা পাওয়া যায়	কোনো ধরনের প্রণোদনা পাওয়া যায় না, বরং এটি ঝুঁকিপূর্ণ
২.	প্রেরিত অর্থ বৈধ টাকা বলে গণ্য হয়	উৎস দেখানো যায় না বলে কালোটাকা হিসেবে গণ্য হয়
৩.	প্রেরিত অর্থ আয়করমুক্ত	আয়করমুক্ত নয়
৪.	প্রেরিত অর্থ সঞ্চয় করা যায়	নগদ টাকা আসে, পরিবারের সবাই জেনে ফেলে এবং খরচ হয়ে যায়
৫.	রেমিট্যান্সের বিপরীতে ব্যাংকঋণের সুবিধা পাওয়া যায়	হুন্ডিতে আসা টাকায় ব্যাংকঋণের সুবিধা পাওয়া যায় না
৬.	টাকা ব্যাংকে থাকায় অসাধু ব্যক্তিরা অবৈধ কাজে ব্যবহার করতে পারে না	অসাধু ব্যক্তিরা হুন্ডির টাকা চোরাচালান, মাদক ও অবৈধ অস্ত্র আমদানিতে ব্যবহার করে
৭.	ব্যাংক রেমিটারদের সরকার সম্মানিত করে	হুন্ডিতে টাকা পাঠানো শাস্তিযোগ্য অপরাধ
৮.	দেশের আর্থসামাজিক উন্নয়ন ও বৈদেশিক মুদ্রা রিজার্ভে বিরূপ প্রভাব ফেলে	দেশের আর্থসামাজিক উন্নয়ন ও বৈদেশিক মুদ্রা রিজার্ভে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে

অর্থ বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা

একজন অভিবাসী কর্মী যে পরিশ্রম করে অর্থ উপার্জন করেন, তার যথাযথ বিনিয়োগ ব্যবস্থাপনা থাকা জরুরি। এ জন্য একজন অভিবাসী কর্মীর খরচ বাদ দিয়ে কিছু অর্থ নিয়মিতভাবে সঞ্চয় করা উচিত। সঞ্চয়ের জন্য কিছু কিছু ঝুঁকিমুক্ত খাত আছে, যেমন সঞ্চয়পত্র, ওয়েজ আর্নার্স ডেভেলপমেন্ট বন্ড ক্রয়, ডলার প্রিমিয়াম বন্ড, প্রবাসী কর্মীদের জন্য বিশেষ কোটায় সরকারি জমি ক্রয়, নিজ এলাকায় ক্ষুদ্র ব্যবসা ও শিল্প স্থাপন, কৃষি খামার, ডেইরি ও পোলট্রি খামার ইত্যাদি খাতে বিনিয়োগ করা লাভজনক। বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য ব্যাংকের সঞ্চয় প্রকল্পগুলোতে সঞ্চয় করা। বিদেশ থেকে ফেরত আসার সাথে সাথে

পরিবারের সদস্য, আত্মীয়স্বজন–সবাই সাধারণত শৌখিন চাহিদা জানানো শুরু করে। এ ক্ষেত্রে অবশ্যই আপনাকে বিচক্ষণতার সাথে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

অর্থনৈতিক পুনর্বাসন

বৈদেশিক কর্মসংস্থান থেকে অর্জিত অর্থের যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করতে অর্থনৈতিক পুনর্বাসনের দিকটি বিশেষভাবে বিবেচনা করুন। বিদেশে অর্জিত কর্মদক্ষতা ব্যবহার করে দেশে উদ্যোক্তা হয়ে নতুন কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা করুন অথবা চাকরিতে যোগদান করুন। আপনি যদি কম বয়সী এবং আত্মবিশ্বাসী হয়ে থাকেন, তাহলে আবার বিদেশে দক্ষ শ্রমিক হিসেবে কাজ করতে যেতে পারেন। তবে যাওয়ার আগে বিদেশে অবস্থান-পূর্ববর্তী সময়ে দক্ষতাসংক্রান্ত বিষয়ে যদি কোনো সমস্যা বা দুর্বলতা থেকে থাকে, সেগুলো কাটিয়ে ওঠার জন্য প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে যথাযথ দক্ষতা অর্জন করুন।

যেসব কারণে অভিযোগ দায়ের করা যাবে

১. বিদেশ গমনের জন্য রিক্রুটিং এজেন্সিকে টাকা দিয়ে প্রতারিত হলে;

২. রিক্রুটিং এজেন্সির ভুলের কারণে বিমানবন্দর থেকে ফেরত এসে থাকলে বা বিমানবন্দরে আটক হয়ে থাকলে;

৩. বিদেশে গিয়ে চুক্তি অনুযায়ী চাকরি না পেলে;

৪. চুক্তি অনুযায়ী বেতন-ভাতা ও অন্যান্য সুযোগ-সুবিধা না পেলে;

৫. কর্মক্ষেত্রে শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করা হলে;

৬. মানব পাচারের শিকার হলে।

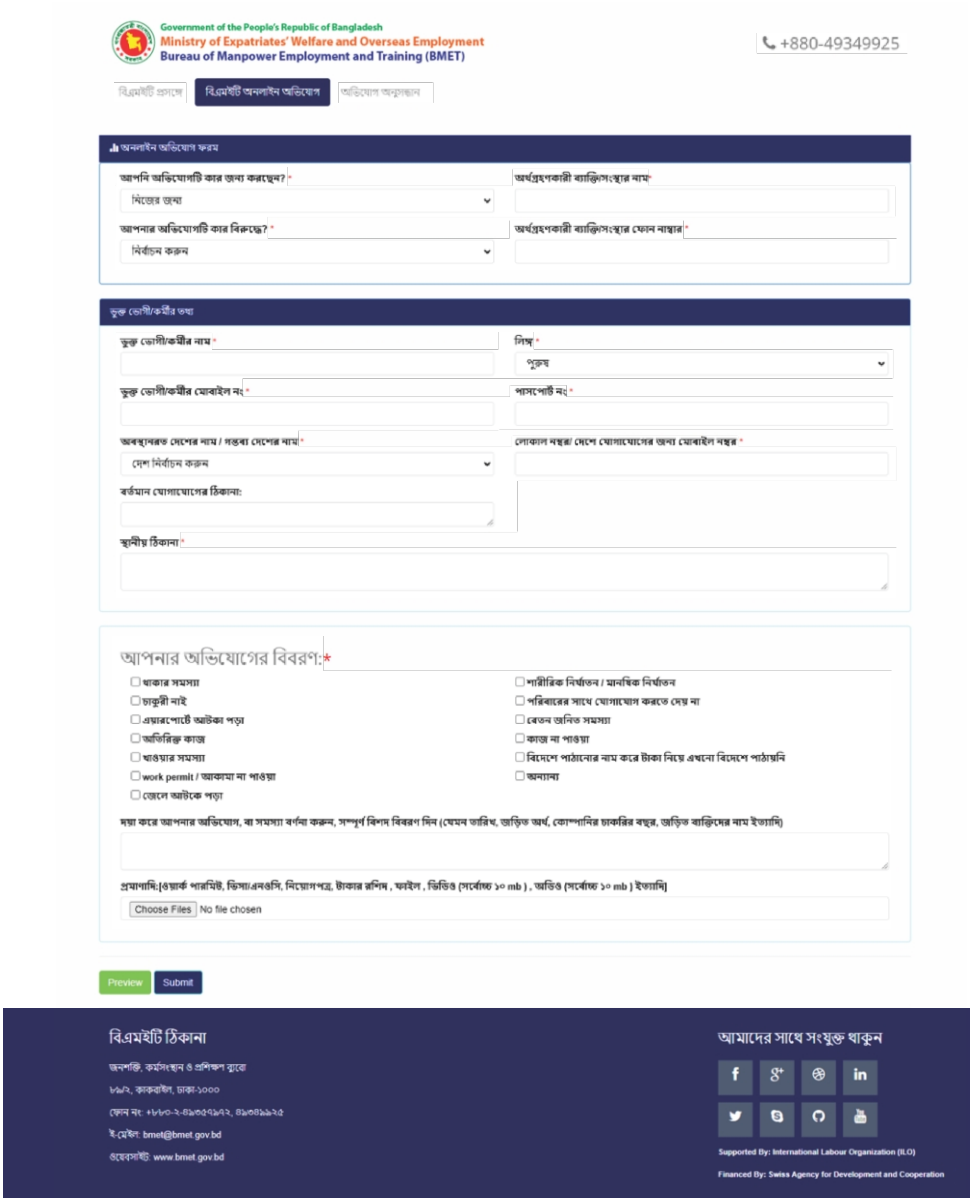
কোথায় অভিযোগ করবেন

- জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো, ৮৯/২ কাকরাইল, ঢাকা;
- সকল জেলা প্রশাসকের দপ্তরে স্থাপিত প্রবাসী কল্যাণ ডেস্ক;
- সকল জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস;
- গন্তব্যদেশে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাস/লেবার উইং;
- সিভিল কোর্ট/আদালত;
- প্রবাসবন্ধু কল সেন্টার।
- ovijog.bmet.gov.bd

কীভাবে অভিযোগ দায়ের করবেন

- বিদেশে অবস্থানকালীন প্রয়োজনীয় কাগজপত্রসহ দূতাবাস অথবা লেবার উইংয়ে লিখিত আকারে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।
- অভিবাসী কর্মী সরাসরি, ডাকযোগে অথবা অনলাইনে লিখিত আকারে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।
- বিদেশে থাকাকালীন আপনার পরিবারের সদস্যদের মাধ্যমে সরাসরি, ডাকযোগে অথবা অনলাইনে লিখিত আকারে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।

অনলাইন অভিযোগ দাখিলের ফরম-এর নমুনা



Government of the People's Republic of Bangladesh
Ministry of Expatriates' Welfare and Overseas Employment
Bureau of Manpower Employment and Training (BMET)

+880-49349925

বিএমইটি প্রসঙ্গে | বিএমইটি অনলাইন অভিযোগ | অভিযোগ অনুসন্ধান

অনলাইন অভিযোগ ফরম

আপনি অভিযোগটি কার জন্য করছেন? * — নিজের জন্য

অর্থগ্রহণকারী ব্যক্তি/সংস্থার নাম*

আপনার অভিযোগটি কার বিরুদ্ধে? * — নির্বাচন করুন

অর্থগ্রহণকারী ব্যক্তি/সংস্থার ফোন নাম্বার *

ভুক্ত ভোগী/কর্মীর তথ্য

ভুক্ত ভোগী/কর্মীর নাম *

লিঙ্গ * — পুরুষ

ভুক্ত ভোগী/কর্মীর মোবাইল নং *

পাসপোর্ট নং *

অবস্থানরত দেশের নাম / গন্তব্য দেশের নাম * — দেশ নির্বাচন করুন

লোকাল নম্বর/ দেশে যোগাযোগের জন্য মোবাইল নম্বর *

বর্তমান যোগাযোগের ঠিকানা:

স্থানীয় ঠিকানা *

আপনার অভিযোগের বিবরণ:*

- ☐ থাকার সমস্যা
- ☐ চাকুরী নাই
- ☐ এয়ারপোর্টে আটকা পড়া
- ☐ অতিরিক্ত কাজ
- ☐ খাওয়ার সমস্যা
- ☐ work permit / আকামা না পাওয়া
- ☐ জেলে আটকে পড়া
- ☐ শারীরিক নির্যাতন / মানষিক নির্যাতন
- ☐ পরিবারের সাথে যোগাযোগ করতে দেয় না
- ☐ বেতন জনিত সমস্যা
- ☐ কাজ না পাওয়া
- ☐ বিদেশে পাঠানোর নাম করে টাকা নিয়ে এখনো বিদেশে পাঠায়নি
- ☐ অন্যান্য

দয়া করে আপনার অভিযোগ, বা সমস্যা বর্ণনা করুন, সম্পূর্ণ বিশদ বিবরণ দিন (যেমন তারিখ, জড়িত অর্থ, কোম্পানির চাকরির বছর, জড়িত ব্যক্তিদের নাম ইত্যাদি)

প্রমাণাদি:[ওয়ার্ক পারমিট, ভিসা/এনওসি, নিয়োগপত্র, টাকার রশিদ , ফাইল , ভিডিও (সর্বোচ্চ ১০ mb) , অডিও (সর্বোচ্চ ১০ mb) ইত্যাদি]

Choose Files No file chosen

Preview | Submit

বিএমইটি ঠিকানা

জনশক্তি, কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো
৮৯/২, কাকরাইল, ঢাকা-১০০০
ফোন নং: +৮৮০-২-৪৯৩৫৭৯৭২, ৪৯৩৪৯৯২৫
ই-মেইল: bmet@bmet.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.bmet.gov.bd

আমাদের সাথে সংযুক্ত থাকুন

Supported By: International Labour Organization (ILO)
Financed By: Swiss Agency for Development and Cooperation

দূতাবাস থেকে অভিবাসী শ্রমিকের জন্য প্রদত্ত সেবা

বিদেশে অবস্থানরত বাংলাদেশের দূতাবাসসমূহ দেশের নাগরিকের সুবিধার্থে নানা সেবা কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে। নিম্নে এমন কয়েকটি প্রয়োজনীয় সেবা কার্যক্রম উল্লেখ করা হলো–

- পাসপোর্টের মেয়াদ উত্তীর্ণ হলে একজন বাংলাদেশি নাগরিক সে দেশে অবস্থিত দূতাবাসে গিয়ে পাসপোর্ট নবায়ন করতে পারেন;
- মিশনের/দূতাবাসের মাধ্যমে পাওয়ার অব অ্যাটর্নি/সনদপত্র/নিকাহনামা ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাগজপত্র সত্যায়িত করা যায়;

- বাংলাদেশিদের মধ্যে বিয়ে হলে মিশনের মাধ্যমে বিয়ে রেজিস্ট্রি করা যায়;
- মজুরি না পাওয়া, অল্প মজুরি/চুক্তিতে উল্লিখিত মজুরির চেয়ে কম মজুরি প্রদান কিংবা চাকরিদাতার সাথে কাজ সম্পর্কিত দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হলে মিশনে/দূতাবাসে লিখিত আবেদন করা যায়;
- দুর্ঘটনাজনিত মৃত ব্যক্তির বকেয়া বেতন-ভাতা আদায়ের জন্য আইনগত সহায়তা প্রদান করে থাকে দূতাবাস বা মিশনসমূহ। ওই ব্যক্তির লাশ দেশে পাঠাতে সহায়তা করে;
- ডিমান্ড লেটার/ভিসা সত্যায়ন করার কাজও দূতাবাসসমূহ করে থাকে;
- গুড কন্ডাক্ট সনদ (পুলিশ ক্লিয়ারেন্স সনদ) প্রদান করে;
- চাকরিসহ বিভিন্ন প্রয়োজনীয় আবেদনপত্রের নমুনা দূতাবাসের শ্রম উইংয়ে পাওয়া যায়;
- মিশন/দূতাবাস চাকরিদাতার সাথে যোগাযোগ করে সমস্যা সমাধান করার দায়িত্ব পালন করে;
- আদালতে আবেদন পেশ করা এবং শুনানির জন্য অভিবাসী শ্রমিক মিশনের/দূতাবাসের কাছে আইনি সহায়তাকারী এবং অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারেন;

- কোনো প্রবাসী বাংলাদেশি তার নিজ প্রচেষ্টায় নিকটজনের জন্য কোনো ভিসা সংগ্রহ করলে তা দূতাবাসে পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া যায়। উল্লেখ্য, সৌদি আরব, সংযুক্ত আরব আমিরাত, সিঙ্গাপুর, কাতার ও বাহরাইনে অনলাইনে ভিসা যাচাই করা যায়;
- প্রবাসে অভিবাসীগণের কোনো সমস্যার জন্য যদি প্রেরণকারী রিক্রুটিং এজেন্সি দায়ী থাকে, তবে দূতাবাসের মাধ্যমে জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরোতে উক্ত এজেন্সির নামে অভিযোগ দাখিল করা যায়। এ ক্ষেত্রে প্রবাসী বাংলাদেশিগণ অনলাইনে অভিযোগ করতে পারবেন।
- নিরাপত্তার কারণে নারী কর্মীগণ কর্মস্থল সম্পর্কে দূতাবাসকে অবহিত করতে পারেন। নারী কর্মীর অভিবাসনের পরও লেবার অ্যাটাশে/দূতাবাস প্রয়োজনীয় সহায়তা করতে পারে। কোনো কারণে পালিয়ে আসা নারী কর্মীর আশ্রয়ের ব্যবস্থা করার ক্ষেত্রে দূতাবাস বা মিশনসমূহ দায়িত্ব পালন করে;
- গৃহকর্মী ও স্পন্সরের যোগাযোগের নম্বরসহ ডাটাবেইজ তৈরি করার কাজও দূতাবাসসমূহ করে থাকে।

শ্রম কল্যাণ শাখার পরিষেবা (লেবার ওয়েলফেয়ার উইং)

অভিবাসী কর্মীদের সার্বিক কল্যাণের স্বার্থে নিম্নবর্ণিত বিষয়াদিসহ সামগ্রিক বিষয়ে সংশ্লিষ্ট দেশের সরকার এবং কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করে শ্রম কল্যাণ শাখা সাধারণভাবে নিম্নলিখিত সেবা প্রদান করে:

- কর্মীদের নিবন্ধন, অভিবাসী কর্মীদের কর্মস্থল পরিদর্শন এবং কাজের অবস্থা তদারকি;
- কাজের পরিবেশ, জীবনমানের অবস্থা, আইনগত সুরক্ষা;
- শারীরিক, মানসিক, যৌন ও অন্য যেকোনো প্রকার নিপীড়ন এবং তা থেকে সুরক্ষার ব্যবস্থা;
- অভিবাসী কর্মীদের সংশ্লিষ্ট দেশে প্রবেশাধিকার;
- প্রযোজ্য ক্ষেত্রে, অনিয়মিতভাবে অবস্থানরত কর্মীদের নিয়মিতকরণের লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ;
- নিরাপদ ও নিয়মানুসারে দেশে প্রত্যাবর্তনের ব্যবস্থা গ্রহণ; এবং
- চিকিৎসাসেবা প্রাপ্তি;
- নিয়োগকারীর কাছ থেকে কর্মীদের পাওনা আদায়;
- সংশ্লিষ্ট দেশের বিদ্যমান সামাজিক নিরাপত্তা এবং সুবিধাদি প্রাপ্তি;

- অভিযোগের প্রতিকার লাভে সংশ্লিষ্ট দেশে আইনগত সহায়তা প্রাপ্তি;
- বাংলাদেশ সরকারের কাছে অভিযোগসমূহ প্রেরণ;
- রেমিট্যান্স ব্যবস্থাপনা, সঞ্চয় ও বিনিয়োগ এবং দেশে ফেরত আসার পর পেশা চিহ্নিতকরণ ইত্যাদি বিষয়ে পরামর্শ প্রদান ও কর্মশালা বা সেমিনার আয়োজন করা;
- অভিবাসী কর্মীর অভিযোগের ভিত্তিতে নিয়োগকারী বা সংশ্লিষ্ট দেশের যথাযথ কর্তৃপক্ষের সাথে আলোচনাক্রমে মধ্যস্থতাকরণ ও সমন্বয় সাধন;
- জরুরি অবস্থায় বা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অভিবাসীদের জন্য বিপজ্জনক বিবেচিত এইরূপ পরিস্থিতিতে অভিবাসীদের প্রত্যাবর্তনের সহযোগিতা প্রদান;
- অভিবাসী কর্মীদের মধ্যে সামাজিক ও সাংস্কৃতিক বন্ধন উন্নয়ন;
- নিয়োগকারী কর্তৃক কোনো অভিবাসী কর্মীকে নির্যাতন প্রমাণিত হইলে নিয়োগকারীকে কালো তালিকাভুক্ত করার সুপারিশসংবলিত প্রতিবেদন সরকারের কাছে প্রেরণ;
- অভিবাসী কর্মীর সাথে রিক্রুটিং এজেন্ট কর্তৃক কৃত অসদাচরণ, প্রতারণা বা নির্যাতনের বিষয়ে সরকারের কাছে প্রতিবেদন প্রেরণ;
- অভিবাসী কর্মীদের প্রয়োজনে নিরাপদ আবাসনের ব্যবস্থা করা;

নিয়োগকারী বা অন্য কোন ব্যক্তির দ্বারা কোন অভিবাসী কর্মী যৌন বা শারীরিক নির্যাতন, শ্রম শোষণ বা কদাচারের শিকার হইয়াছেন বা ঝুঁকিতে রহিয়াছেন মর্মে তথ্য প্রদান হইলে, শ্রম কল্যাণ উইং নিম্নরূপ ব্যবস্থা গ্রহণ করে–

- সংশ্লিষ্ট দেশের আইনানুযায়ী উক্ত কর্মীকে উদ্ধার করা;
- নিরাপদ আবাসনে থাকার ব্যবস্থা করা;
- প্রয়োজনে, পুলিশের কাছে আনুষ্ঠানিকভাবে অভিযোগ বা আদালতে মামলা দায়েরের ব্যবস্থা করা;
- বাংলাদেশ বা সংশ্লিষ্ট দেশের অন্যান্য প্রতিষ্ঠানে প্রেরণের ব্যবস্থা করা;
- প্রয়োজনে, চিকিৎসা সেবাসহ কাউন্সেলিংয়ের ব্যবস্থা গ্রহণ এবং কর্মীর ইচ্ছা অনুযায়ী, অন্য কোনো কর্মসংস্থানের ব্যবস্থা বা বাংলাদেশে ফেরত পাঠানোর বিষয়ে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ;
- সংশ্লিষ্ট কর্মী, দেশে ফেরত আসিবার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করিলে নিয়োগকারী অথবা রিক্রুটিং এজেন্ট কর্তৃক ফেরত আসিবার সম্পূর্ণ খরচ প্রদানের, যত দূর সম্ভব, ব্যবস্থা করা।

সেফ হোম

বিদেশে কর্মরত নারী কর্মীরা বিভিন্ন সময় নিয়োগকর্তা কর্তৃক নানা ধরনের নির্যাতন, হয়রানি অথবা নিরাপত্তাজনিত সমস্যায় পড়েন। এসব বিপদগ্রস্ত নারী কর্মীকে নিরাপদ আশ্রয়ের জন্য সংশ্লিষ্ট দেশে সেফ হোম স্থাপন করা হয়েছে। কল্যাণ বোর্ডের অর্থায়নে প্রতিষ্ঠিত এসব সেফ হোম বাংলাদেশ মিশনসমূহের তত্ত্বাবধানে পরিচালনা করা হয়। সেফ হোমে আশ্রয় গ্রহণকারী নারী কর্মীদের খাবার, চিকিৎসাসহ অন্য সব ধরনের সহায়তা দেওয়া হয়। বতর্মানে সৌদি আরবের রিয়াদে একটি, জেদ্দায় দুটি, ওমান ও লেবাননে একটি করে সেফ হোম বিদ্যমান রয়েছে।

বিভিন্ন দেশে অবস্থিত বাংলাদেশি দূতাবাস ও লেবার ওয়েলফেয়ার উইংয়ের ফোন নাম্বারসহ ঠিকানা

Sl	Mission	Officer's Name & Designation	Phone	E-mail
01.	Embassy of the people's Republic of Bangladesh **Abu Dhabi, UAE**	Counsellor	+971-2-446-2745 (O) +971-5-081-9219 (M)	counselorabudhabi@probashi.gov.bd
		First Secretary	+971 24452216 (O) +971-50731 2402 (M)	fsabudhabi@probashi.gov.bd fslabauh@gmail.com
02.	Consulate General of the People's Republic of Bangladesh **Dubai, UAE**	Counsellor	+971-4269-0764 (O) 00971588303057 (M)	counselordubai@probashi.gov.bd
		First Secretary	+971-042388202 (O) +971-0589845717(M)	fsdubai@probashi.gov.bd
03.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Doha, Qatar**	Counsellor	+974-4037-4725 (O) +974-5001-0428 (M)	counselordoha@probashi.gov.bd
		First Secretary	+974-4467-1499 (O)	fsdoha@probashi.gov.bd
04.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Tripoli, Libya**	Counsellor	+218-21- 490- 0619 (O)	counselortripoli@probashi.gov.bd
		First Secretary	+218-21-4900-619 (O) +218-91699-4206 (M)	fstripoli@probashi.gov.bd
05.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Muscat Sultanate of Oman**	Counsellor	+968-2469-8440 (O) +968-9941-3132 (M)	counselormuscat@probashi.gov.bd
		Second Secretary	+968-2469-4798 (O) +968-9524-1859 (M)	fsmuscat@probashi.gov.bd
06.	High Commission for the People's Republic of Bangladesh **Kuala Lumpur, Malaysia**	Counsellor	+6-03-4021-2504 (O) +6-0122903252 (M)	counselorkl@probashi.gov.bd
		First Secretary	+6-03-4021-2524 (O) +6-0122941617 (M)	fskl@probashi.gov.bd
		Second Secretary	+6-03-4021-2525 (O) +6-0124313150 (M)	sskl@probashi.gov.bd
07.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Riyadh, KSA**	Counsellor	0114550406 (O) 0509981537 (M)	counselorriyadh@probashi.gov.bd
		First Secretary	+966 11 419 3944 (O) +966-5379-79563(M)	fsriyadh@probashi.gov.bd
		Second Secretary	+966 -11 21-52 091 (O) +966-50349-3452 (M)	ssriyadh@probashi.gov.bd
08.	Consulate General of the People's Republic of Bangladesh **Jeddah, KSA**	Counsellor	+966- 12689-6276 ex-131 +966 502 7646 27 (M)	counselorjeddah@probashi.gov.bd
		First Secretary	+966-1268-02048 ext-138 +966-5344-55716 (M)	fsjeddah@probashi.gov.bd
		Second Secretary	+966-12633-5082 ext-136 +966-5093-60082 (M)	ssjeddah@probashi.gov.bd
09.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Manama, Bahrain**	First Secretary	+973-1723-3925 (O) +973-3534-9944 (M)	fsmanama@probashi.gov.bd
10.	High Commission for the People's Republic of Bangladesh, **Singapore**	Counsellor	+6587252452 (M) +6566610298 (O) +6562551824 (Fax)	counselorsg@probashi.gov.bd
		First Secretary	+65-6255-1579 (O) 65- 9670-4080 (M)	fssg@probashi.gov.bd
11.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Seoul, South Korea**	First Secretary	+82-2-7969-010 (O) +82-10-9188-4056 (M)	fsseoul@probashi.gov.bd

Sl	Mission	Officer's Name & Designation	Phone	E-mail
12.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Baghdad, Iraq**	Counsellor	+964-47729004010 (M)	counselorbaghdad@probashi.gov.bd
		Second Secretary	+964-780-928-8680 (O) +964-750-025-8750 (M)	ssbaghdad@probashi.gov.bd
13.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Rome, Italy**	First Secretary	+39 06- 8069-09 19 (O) +39 389- 475- 6902 (M)	fsrome@probashi.gov.bd
14.	Consulate General of the People's Republic of Bangladesh **Milan, Italy**	First Secretary	+39-02-8707-8545 (O) +39 3331663142 (M)	fsmilan@probashi.gov.bd
15.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Amman, Jordan**	First Secretary	+962-655-29192(O) +962-7896-06415(M)	fsamman@probashi.gov.bd
16.	High Commission of the People's Republic of Bangladesh **Bandar Seri Begawan Brunei Darussalam**	First Secretary	+6732342460 (W)	fsbrunei@probashi.gov.bd
17.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Cairo, Egypt**	First Secretary	+2-02-3761-3178 (O) +2-01-0046-08715 (M)	fscairo@probashi.gov.bd
18.	High Commission for the People's Republic of Bangladesh **Male, Maldives**	First Secretary	+960- 3011-065 (O) +960-7615-168 (M)	fsmale@probashi.gov.bd
19.	High Commission for the People's Republic of Bangladesh **Port Louis, Republic of Mauritius**	First Secretary	+230-212-9527 (O) +230-5898-8871 (M)	fsportlouis@probashi.gov.bd
20.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Kuwait City, Kuwait.**	Counsellor	+965-2491-3220 (O) +965-5166-2480 (M)	counselorkuwit@probashi.gov.bd
21.	Embassy of the People's Republic of Bangladesh **Bairut, Lebanon**	First Secretary	+96171349597 (M)	fslebanon@probashi.gov.bd

নিত্যপ্রয়োজনীয় ইংরেজি ও আরবি শব্দাবলি

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১	আমি (পুং ও স্ত্রী)	I	اَنَا	আনা
২	আমরা (পুং ও স্ত্রী)	We	نَحْنُ	নাহানু
৩	তুমি, আপনি (পুং)	You	اَنْتَ	আনতা
৪	তুমি, আপনি (স্ত্রী)	You	اَنْتِ	আনতি
৫	তোমরা ২ জন (পুং ও স্ত্রী)	You	اَنْتُمَا	আনতুম
৬	তোমরা সকল (পুং)	You (All)	اَنْتُمْ	আনতুম
৭	তোমরা সকল (স্ত্রী)	You (All)	اَنْتُنَّ	আনতুন্না
৮	সে (পুং)	He	هُوَ	হুয়া
৯	সে (স্ত্রী)	She	هِيَ	হিয়া
১০	ইহা, এই	It, This	هَذَا/ هٰذِهِ	হাজা
১১	তাহারা ২ জন (পুং ও স্ত্রী)	They	هُمَا	হুমা
১২	তাহারা সকল (পুং বহুবচন)	They	هُمْ	হুম
১৩	তাহারা সকল (পুং বহুবচন)	They	هُنَّ	হুন্না
১৪	কি?	What?	هَلْ	হাল?
১৫	কি?	What?	مَا ؟	মা?
১৬	কি?	What?	مَاذَا	মাজা?
১৭	কি? (কথ্য ভাষা)	What?	اِيْشَ ؟	ইশ?
১৮	কোথায়?	Where	اَيْنَ	আইনা?
১৯	কখন?	When?	مَتَى	মাতা?
২০	কত?	How Much?	كَمْ ؟	কাম?
২১	কেমন?	How?	كَيْفَ ؟	কাইফা?
২২	কে?	Who?	مَنْ ؟	মান?
২৩	কেন?	Why?	لِ / لِ ذَا	লিমা/লিমাযা?
২৪	ঐ	That	ذَلِكَ	যালিকা
২৫	সাথে	With	مَعَ	মা'আ
২৬	যাও	Go	رُحْ	রুহ্
২৭	ভালো, উত্তম	Good	خَيْرٌ / طَيِّبٌ	খাইর/তায়্যিব
২৮	ধন্যবাদ	Thank	شُكْرًا	শুকরান
২৯	খারাপ (কথ্য ভাষা)	Bad	مَشْ طَيِّبُ	মুশতাইয়্যিব
৩০	মাফ করবেন	Forgive, Excuse	عَفْوًا	আফওয়ান
৩১	হ্যাঁ	Yes	نَعَمْ	না'আম
৩২	না	No	لَيْسَ / لاَ	লাইছা/লা
		খাদ্যের নাম		
৩৩	ভাত, চাল	Rice	رُزٌّ	রুজ
৩৪	রুটি	Bread	خُبْزٌ	খুবজ
৩৫	আটা	Flour	دَقِيْقُ / هَبَّ	দাক্কিক, হাব্বা
৩৬	ময়দা	Fine Flour	دَقِيْقُ / فِيْنُوْ	দাক্কিক, ফিনু

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
৩৭	দুধ	Milk	حَلِيْبَ	হালিব
৩৮	ডিম	Egg	بَيْضَةَ	বাইদাহ
৩৯	গোস্ত, মাংস	Meat	لَحْمَ	লাহাম
৪০	গরুর মাংস	Beef	لَحمُ الْبَقَرُ	লাহমুল বাক্কার
৪১	খাসির মাংস	Mutton	لَحمُ الْغَنَمْ	লাহমুল গানাম
৪২	ডাল	Pulses	عَدَسَ	আদাস
৪৩	খানা	Food	طَعَامُ	তাআম
৪৪	চিনি	Sugar	سَكَّرَ	সুক্কার
৪৫	মাছ	Fish	سَمَكَ	সামাক
৪৬	সকালবেলার নাশতা	Break Fast	فَطُوْرُ	ফুতুর
৪৭	দ্বিপ্রহরের আহার	Lunch	عَدَاء	গাদা
৪৮	রাতের আহার	Dinner	عَشَاءَ	আশা
৪৯	চা	Tea	شَايَ	শাই
৫০	পানি	Water	مَاءَ / مِيَاء	মা/মই/মিয়া/মুয়া
৫১	পিঁয়াজ	Onion	بَصَلْ	বাছাল
৫২	রসুন	Garlic	ثُوْمَ	ছাওম
৫৩	আদা	Ginger	زَنْجَبِيْلْ	জানজাবীল
৫৪	লবণ	Oil	مِلْحَ	ডমলহ
৫৫	তেল	Salt	زَيْتُ	জাইত
৫৬	হলুদ	Turmeric	كَرْكَمْ	কুরকুম
৫৭	এলাচি	Cardamon	هَيْلَ	হাইল
৫৮	জিরা	Cumin seed	كَمُوْنُ	কামুন
		ফলের নাম		
৫৯	ফল	Fruit	فَاكِهَةُ	ফাকিহা
৬০	আনারস	Pineapple	اَنَانَاسُ	আম্বাছ
৬১	আম	Mango	مَانْجَا / اَنْبَجْ	মানজা/আনাজ
৬২	তরমুজ	Melon	بِطِيْخُ	বিত্বীখ
৬৩	কমলা	Orange	بُرْتُقَالْ	বুরতুকাল
৬৪	খেজুর	Date	تَمْرُ	তামার
৬৫	আপেল	Apple	تُفَّاحُ	তুফকাহ
৬৬	আঙুর	Grape	عِنَبُ	ইনাব
৬৭	কিশমিশ	Currat	زَبِيْبُ	যাবীর
		আরবি দিবস		
৬৮	রোববার	Sunday	يَوْمُ الْأَحَدُ	ইয়াওমুল আ'হাদ
৬৯	সোমবার	Monday	يَوْمُ الْاِثْنَ ْ	ইয়াওমুল ইছনাইন
৭০	মঙ্গলবার	Tuesday	يَوْمُ الثَّلَاثَاءِ	ইয়াওমুল ছুলাছা
৭১	বুধবার	Wednesday	يَوْمُ الْأَرْبَعَاءَ	ইয়াওমুল আরবে'আ

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
৭২	বৃহস্পতিবার	Thursday	يَوْمُ الْخَمِيْسِ	ইয়াওমুল খামীস
৭৩	শুক্রবার	Friday	يَوْمُ الْجُمْعَةَ	ইয়াওমুল জুমু'আ
৭৪	শনিবার	Saturday	يَوْمُ الْسَبْتِ	ইয়াওমুল সাবত
		আরবি সংখ্যা		
৭৫	এক (১)	One (1)	وَاحِدْ (١)	ওয়াহেদ
৭৬	দুই (২)	Two (2)	اِثْنَانِ (٢)	ইতনিন
৭৭	তিন (৩)	Three (3)	ثَلَاثَةْ (٣)	তালাতাহ
৭৮	চার (৪)	Four (4)	اَرْبَعَةْ (٤)	আরবায়াহ
৭৯	পাঁচ (৫)	Five (5)	خَمْسَةْ (٥)	খামসাহ
৮০	ছয় (৬)	Six (6)	سِتَّةْ (٦)	সিত্তাহ
৮১	সাত (৭)	Seven (7)	سَبَعَةْ (٧)	সাবয়া
৮২	আট (৮)	Eight (8)	ثَانِيَةْ (٨)	তামানিয়া
৮৩	নয় (৯)	Nine (9)	تِسْعَةْ (٩)	তিছয়া
৮৪	দশ (১০)	Ten (10	عَشَرَةْ (١٠)	আশারাহ
		ইংরেজি ১২ মাসের নাম		
৮৫	জানুয়ারি	January	يُنَائِرُ	ইয়ানায়ের
৮৬	ফেব্রুয়ারি	February	فَبرَائِرُ	ফেবরায়ের
৮৭	মার্চ	March	مَارَسَ	মারেছ
৮৮	এপ্রিল	April	اِبْرِيْلُ	আবরিল
৮৯	মে	May	مَايَوْ	মায়ু
৯০	জুন	June	يُوْنِيُوْ	ইউনিও
৯১	জুলাই	July	يُوْلِيُوْ	ইউলিও
৯২	আগস্ট	August	اَغَسْطَسْ	আগসতাস
৯৩	সেপ্টেম্বর	September	سِبْتَمْبِرُ	ছেবতাম্বর
৯৪	অক্টোবর	October	اَكْتُوْبَرُ	অকতুবর
৯৫	নভেম্বর	November	نَوفَمْبِرُ	নওফেম্বর
৯৬	ডিসেম্বর	December	دِيْسَمْبِرُ	দীসাম্বর
		আরবি ১২ মাসের নাম		
৯৭	মুহররম	Moharram	مُحَرَّمُ	মুহাররম
৯৮	সফর	Safar	صَفَرْ	সফর
৯৯	রবিউল আউয়াল	Rabiul Awal	رَبِيْعُ الْأَوَّلُ	রবিউল আউয়াল
১০০	রবিউস সানি	Rabius Sani	رَبِيْعُ الثَّانِىْ	রবিউছ ছানী
১০১	জমাদিউল আউয়াল	Jamadiul Awal	جَ دِىُ الْأُوْلَى	জমাদিউল আউয়াল
১০২	জমাদিউস সানি	Jamadius Sani	جَ دِىُ الثَّانِىْ	জমাদিউছ ছানী
১০৩	রজব	Rajab	رَجَبَ	রজব
১০৪	শাবান	Shaban	شَعْبَانُ	শা'বান
১০৫	রমজান	Ramjan	رَمَضَانُ	রামাজান
১০৬	শাওয়াল	Shawal	شَوَّالُ	শাওয়াল

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১০৭	জিলকদ	Jelkad	ذِى الْقَعْدَةُ	জিলকদ
১০৮	জিলহজ	Jilhaj	ذِى الْحَجَّةُ	জিলহাজ্ব
		বিবিধ		
১০৯	দেশ	Country	دَوْلَةُ	দাওলাহ
১১০	শহর	Town/City	البلدة/المدينة	বালাদ
১১১	রাস্তা	Road	طَرِيْقُ	ত্বারীক
১১২	দোকান	Shop	مَحَلَ	মাহাল
১১৩	কর্মস্থল	Place of work	مَكَانُ الْعَمَلِ	মাজালুল আমাল
১১৪	অফিস	Office	مَكْتَبْ	মাকতাব
১১৫	স্বাগতম	Welcome	أَهْلاَ وَسَهْلاَ	আহলান ওয়া
১১৬	মারহাবা	Marhaba	مَرْحَبَا	সাহলান
১১৭	আসসালামু আলাইকুম	Peace be upon you	اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ	আচ্ছালামু আলাইকুম
১১৮	ওয়াআলাই কুমুসসালাম	Peace be upon you also	وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ	ওয়া আলাই কুমুচ্ছালাম
১১৯	এদিকে আসুন	Please come here	تَعَالْ هُنَا	তায়াল হেনা
১২০	আপনার নাম কী?	What is your name?	مَااسْمُكَ/ اِيْش اِسْمُكَ	মাইসমুক/ইস ইসমুক
১২১	আমার নাম আব্দুলাহ	My name is Abdullah	اِسْمِىْ عَبْدُ اللهَ	ইসমী আব্দুলাহ
১২২	আপনি কেমন আছেন?	How are you?	كَيْفَ حَالُكَ	কাইফা হালুকা?
১২৩	আমি ভালো আছি	I am well	طَيِّبْ	তাইয়্যিব
১২৪	আমার শরীর ভালো না	I am not well	لَسْتَ بِخَ ْ	লাসতু বেখাইর
১২৫	আপনি কোথা থেকে এসেছেন?	Where have you come from	مِنْ اَيْنَ جِئْتَ ؟	মিন আইনা জিইতা?
১২৬	আমি বাংলাদেশ থেকে এসেছি	I am from Bangladesh	اَنَا مِنَ بَنْغَلَادِيْشْ	ইন্নামিন বাংলাদেশ
১২৭	কী জন্য এসেছেন?	Why have you come?	لِ َذَا اَتَيْتَ	লিমাদা 'আতয়াদ
১২৮	ইলেকট্রিশিয়ান/লেবার পদে এসেছি	I came for a job of Electrican/ Labour	جِئْتُ لِلْعَمَلِ فِىْ مِهْنَةُ عَامِلُ/كَهْرُ بَا ْ	জিয়তু লিল আমালী ফি মিহনাতি'আমিল/ কাহরুবায়ী
১২৯	কোন কোম্পানিতে চাকরি করার জন্য এসেছেন?	In which company you came to serve?	فِىْ اَيَّةِ شرِكَةِ جِئْتُ لِلْعَمَلِ؟	ফি আইয়াতি শারিকাতি জিয়তা লিল 'আমালি'?
১৩০	কোম্পানির নাম কী?	What is the name of the Company	إِسْمُ الش	ইসমুশ শারিকাহ...
১৩১	কোম্পানির ঠিকানা কী?	What is the address of the Company	مَا هُوَ عَنْوَانُ الشَّرِكَةُ	মা হুয়া ওনওয়ানুশ শারিক?
১৩২	কোন রিক্রুটিং এজেন্সির মাধ্যমে এসেছেন?	Through which Recruiting Agency you are selected?	بِوَاسِطَةُ اَيَّةِ وَكَالَةَ الْاِسْتِقْدَامُ جِئْتَ؟	বিওয়াসিতাতি আইয়াতি ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম জিয়তা?

ক্রম	বাংলা	ইংরেজি	আরবি	বাংলায় আরবি উচ্চারণ
১৩৩	রিক্রুটিং এজেন্সির নাম	The name of the Recruiting Agency is	اِسْمُ وَكَالَةِ الْاِسْتِقْدَامِ	ইসমু ওয়াকালাতিল ইসতিকদাম....
১৩৪	পাসপোর্ট ও টিকিট দেখান	Please show your Passport and Ticket	هَاتِ الْجَوَازْ وَالتَّذْكِرَةْ	হাতিল জাওয়ায ওয়াত তাযকিরা
১৩৫	অনুগ্রহপূর্বক একটু তাড়াতাড়ি	Please make a bit hurry	تَعَجَّلْ بِسَ حَتِكُمْ	তায়াজ্জাল বিসামাহতিকুম
১৩৬	আমি সৌদি রিয়াল চাই	I want Saudi Rials	اَبْغِىْ الرِّيَالَ السَّعُوْدِىْ	আবগীর-রিয়ালস সাউদী
১৩৭	আপনি এখন যেতে পারেন	Please you may go now	فَضَلْ	ফাদাল
১৩৮	বের হওয়ার রাস্তা কোন দিকে?	Where is the exit	اَيْنَ الْمَخْرِجْ ؟	আইনাল মাখরাজ?
১৩৯	বের হওয়ার রাস্তা এই দিকে	This is the way to exit	هَذَا هُوَ الْمَخْرَجِ	হাজা হুয়াল মাখরাজ
১৪০	লাগেজ/মালপত্র গ্রহণের স্থান কোথায়?	Where is the Luggage counter?	اَيْنَ مَوْضَعْ اِسْتِلَامِ الْحَقِيْبَةِ وَالْعَفْشَةِ ؟	আইনা মওদউ ইসতিলামিল হাকীবাহ ওয়াল আফাশাহ।
১৪১	লাগেজ বা মালপত্র গ্রহণের স্থান এই দিকে	Luggage counter in this side	هَذَا هُوَ الْمَوْضَعَ لِاسْتِلَامِ الْحَقِيْبَةُ وَالْعَفَشَةُ	হাজা হুয়াল মাওদাউ লি ইসতিলাতিল হাকীবাহ ওয়াল আফঅশাহ
১৪২	আপনি কি এখানে এয়ারপোর্টে চাকরি করেন?	Do you serve here in the Airport?	هَلْ اَنْتَ تَشْغِلُ فِى هَذَا الْقَطَارَ ؟	হাল আন্‌ড়া তাশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বার
১৪৩	হ্যাঁ, এখানে চাকরি করি	Yes, I serve here	نَعَمْ اَشْتَغِلُ وَفِىْ هَذَا الْمَطَارُ	নায়াম আশতাগিলু ফি হাজাল মাত্বার
১৪৪	নিয়োগকারী কোম্পানির প্রতিনিধি আমাকে গ্রহণের জন্য আসছে কি?	Has the employer's Representative come to receive me?	هَلْ جَاءَ مُمَثِّلُ صَاحِبُ الْعَمَلْ ؟	হাল জায়া মুমাচ্ছিলু ছাহিবিল আমাল?
১৪৫	ট্যাক্সি স্ট্যান্ড কোথায়?	Where is the Taxi Stand?	اَيْنَ مَوْقَفْ التَكْسِىْ	আইনা মাওকাফুত তাকসি?

বিদেশে অবস্থানকালে জানা প্রয়োজন

১. সংশ্লিষ্ট দেশের ভাষাগত দক্ষতা অর্জন

বিশেষ কোনো দেশে গমনের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণের পর কর্মীকে সে দেশের ভাষার ওপর দক্ষতা অর্জনের জন্য বিশেষভাবে চেষ্টা চালাতে হবে।

এ জন্য সংশ্লিষ্ট দেশের মুভি ও টিভি চ্যানেল দেখা, ইউটিউবের ভিডিও ক্লিপ দেখা ও সংশ্লিষ্ট ভাষা অনুশীলন করা উচিত। এ ছাড়া বিভিন্ন ভাষা শিক্ষার অ্যাপ্লিকেশনের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট ভাষা শেখার চেষ্টা করা যেতে পারে। গন্তব্যদেশে গিয়ে সকল সহকর্মীর সাথে সে দেশের ভাষায় কথা বলার চেষ্টা করতে হবে।

২. সংশ্লিষ্ট দেশের সংস্কৃতি সম্পর্কে গভীর জ্ঞান অর্জন ও প্রতিপালন

গন্তব্যদেশের নাগরিকদের সাথে মেলামেশার ক্ষেত্রে তাঁদের সাথে কথোপকথনের সময় সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির সংস্কৃতির প্রতি সচেতন থাকতে হবে। বাংলা ভাষায় আপনি, তুমি এ রকম শব্দের মতো

বিদেশি ভাষায় অনুরূপ শব্দের ব্যবহার রয়েছে। এ জন্য বয়স, সামাজিক মর্যাদা এবং সম্পর্ক অনুযায়ী সংশ্লিষ্ট ভাষায় নিখুঁতভাবে শব্দ ব্যবহার করার চেষ্টা করতে হবে।

৩. শৃঙ্খলা ও দায়িত্ববোধ প্রদর্শন

নিখুঁতভাবে কর্মস্থলের কাজ সম্পন্ন করা, পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা এবং পরিপাটি থাকা প্রয়োজন। নিয়োগকর্তার আস্থাভাজন ও ভালোবাসা অর্জন করতে চাইলে এই বিষয় অবশ্যই মেনে চলতে হবে।

৪. সৌজন্য, ভদ্রতা ও শিষ্টাচার পালন

প্রযুক্তির সাথে সংস্কৃতির সংমিশ্রণ ঘটালেও সংস্কৃতিকে উন্নত দেশের মানুষ ভুলে যায় না। তাই কর্মী হিসেবে উন্নত দেশে অবস্থান করার সময় সেই দেশের সৌজন্য, ভদ্রতা ও যথাযথ রীতিনীতি পালন করতে হবে।

৫. জীবনযাপন ও খাদ্যাভ্যাস বিষয়ে সচেতনতা

বিদেশ গমনের পর যে ধরনের পরিবেশে একজন কর্মীকে খাবার খেতে হবে বা জীবন যাপন ও কর্ম সম্পাদন করতে হবে, তা বাংলাদেশের পরিবেশের সাথে না-ও মিলতে পারে। এ জন্য বিদেশ যাত্রার পূর্বে প্রবাস জীবনের খাদ্যাভ্যাস ও কাজের পরিবেশ সম্পর্কে প্রকৃত ধারণা নিয়ে বিদেশ গমন করতে হবে।

প্রয়োজনে পছন্দমতো খাদ্যতালিকা তৈরি করে নিতে হবে কিন্তু খাবার নিয়ে কোনো অশোভন ও অভদ্র আচরণ করা যাবে না। কোনো খাদ্য বা পানীয় প্রত্যাখ্যান করতে হলে বিনয়ের সাথে তা করতে হবে।

ছুটি বা অন্য কিছুর প্রয়োজন হলে নিয়োগকর্তাকে আগে থেকেই অবহিত করতে হবে। যেমন শারীরিক অসুস্থতার জন্য বিশ্রামে থাকতে চাইলে বা ছুটি প্রয়োজন হলে তা আগের দিনই জানাতে হবে।

৬. পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে সচেতনতা

বিদেশি নিয়োগকর্তা বা তাঁর প্রতিনিধি কর্মীদের বাসস্থান প্রায়শ পরিদর্শন করে থাকেন। এ কারণে সবসময় শোয়ার ঘর, বাথরুম, রান্নাঘর ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বাসস্থানের সাথে কাজের জায়গাও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখা উচিত। সেই সাথে নিজের পোশাক-পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি রাখতে হবে।

৭. যৌনাচারগত শোভনতা

ভিনদেশি নারীদের প্রতি কোনো ধরনের অসৌজন্যমূলক বা অশ্লীল আচরণ করলে অবশ্যই শাস্তির সম্মুখীন হতে হবে। উন্নত দেশের নারীরা পাশ্চাত্য ধরনের পোশাক পরতে অভ্যস্ত। তাঁরা অপরিচিত পুরুষের আমন্ত্রণে রেস্তোরাঁ বা কফি শপে যান। কিন্তু কোনোভাবেই এই বন্ধুত্বপূর্ণ পরিবেশের সুযোগ নেওয়া যাবে না।

সমুদ্রসৈকতে ও অন্যান্য স্থানে সেলফিতে উদ্দেশ্যপ্রণোদিতভাবে কোনো বিদেশি মেয়েকে নিয়ে তাঁর অনুমতি ছাড়া ছবি তোলা, গণপরিবহনে চলাফেরার সময় ইচ্ছাকৃতভাবে মেয়েদের গায়ে স্পর্শ করা ও ধাক্কা দেওয়া বা বিদেশি কোনো নারীর প্রতি খারাপ দৃষ্টি দেওয়া দণ্ডনীয় অপরাধ। তাই এ ধরনের কোনো কাজ করা যাবে না।

বিদেশি নাগরিকেরা তাঁদের শিশুদের স্পর্শ করা বা কোলে নেওয়া কিংবা আদর করা পছন্দ করেন না। তাই এ বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে।

৮. সড়কে চলাচল

রাস্তা পারাপারের সময় অবশ্যই সিগন্যাল দেখে জেব্রা ক্রসিং দিয়ে রাস্তা পার হতে হবে। ভ্রমণের সময় অবশ্যই ট্রাফিক আইন ও বিধি মেনে চলতে হবে।

বিদেশে বাস, ট্রেন, সাবওয়ের ভাড়া দেওয়ার জন্য ট্রান্সপোর্ট কার্ড রয়েছে। কনভেনিয়েন্ট স্টোর থেকে এসব কার্ড রিচার্জ করা যেতে পারে।

৯. **মাদক সেবন নিষিদ্ধ**
মাদক সেবন একটি ফৌজদারি অপরাধ। মাদক সেবনকারী কর্মীগণের বিদেশে গমন থেকে বিরত থাকা উত্তম। কোনো অবস্থাতেই বিদেশে মাদক সেবন করা যাবে না। ধূমপান নিষিদ্ধ এলাকায় ধূমপান করা শাস্তিযোগ্য অপরাধ। তাই, নির্ধারিত স্থান ব্যতীত অন্য কোনো স্থানে ধূমপান করা যাবে না।

১০. **অবৈধভাবে অবস্থান নিষিদ্ধ**
বিদেশে অবৈধভাবে অবস্থান করা বা বিনা কারণে চাকরি পরিবর্তন করা দণ্ডনীয় অপরাধ, তাই এরূপ কোনো কাজ করা যাবে না।

একনজরে বিদেশে অবস্থানকালে করণীয় বিষয়সমূহ

১. প্রতিদিন কর্মস্থলে এসে সহকর্মী ও বসদের সাথে যথোপযুক্ত হাসিমুখে সালাম দেওয়া;

২. ভুল/দোষ হলে তাৎক্ষণিকভাবে স্বীকার করা, ক্ষমা চাওয়া এবং ভুল/দোষ যাতে দ্বিতীয়বার না হয় সেই প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখা;

৩. কর্মস্থলে নির্ধারিত সময়ের ন্যূনতম ২০ মিনিট আগে এসে প্রাক-প্রস্তুতি নেওয়া।

৪. কাজে সর্বোচ্চ নিষ্ঠা, সততা ও দক্ষতা বজায় রাখা;

৫. মালিকপক্ষ বা কোনো সহকর্মীর সাথে কোনো সমস্যা সৃষ্টি হলে তাড়াহুড়া করে কোম্পানি পরিবর্তনের সিদ্ধান্ত না নিয়ে, আলোচনার মাধ্যমে সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করা;

৬. যেকোনো কাজ সুচারুভাবে সম্পন্ন করা, যাতে কেউ কোনো ত্রুটি খুঁজে না পায়;

৭. সহকর্মীদের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখার পাশাপাশি নিয়োগকর্তার সাথে সুসম্পর্ক তৈরি করা;

৮. বাংলাদেশি কর্মীদের সম্পর্কে ইতিবাচক ভাবমূর্তি প্রতিষ্ঠা করার লক্ষ্যে সচেষ্ট থাকা;

৯. নিকটস্থ সাপোর্ট সেন্টার বা মাইগ্রেন্ট সেন্টারে যোগাযোগ রাখা;

১০. সাপোর্ট সেন্টার বা মাইগ্রেন্ট সেন্টারে বিনা মূল্যে সংশ্লিষ্ট দেশে কম্পিউটার ও বিভিন্ন দক্ষতা উন্নয়নমূলক প্রশিক্ষণ গ্রহণের মাধ্যমে দক্ষ কর্মী হিসেবে উচ্চ বেতনে চাকরি পাওয়ার সুযোগ গ্রহণ করা;

একনজরে বিদেশে অবস্থানকালে বর্জনীয় বিষয়সমূহ

১. কর্মক্ষেত্রে/বিদেশে অবস্থানকালীন মিথ্যা ও প্রতারণার আশ্রয় নেওয়া;

২. শারীরিক সক্ষমতা থাকার পরও কাজে বিরত থাকা এবং আরও ভালো কোম্পানিতে যাওয়ার জন্য বিভিন্ন অজুহাত সৃষ্টি করে কর্মস্থল পরিবর্তনের চেষ্টা করা;

৩. মদ্যপানের কারণে কর্মস্থলে গরহাজির থাকা, সহকর্মীদের সাথে অশোভন আচরণ করা;

৪. লিখিত অনুমতি ব্যতীত ছুটি কাটানো;

৫. কর্মস্থলের কাজের সাথে সম্পর্কহীন বিষয় নিয়ে অন্যের সাথে সরাসরি বা ফোনে কথা বলা;

৬. প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে সুরক্ষা সরঞ্জামাদি ব্যবহার না করে কাজ করা;

৭. যে যন্ত্র চালানোর জন্য লাইসেন্স প্রয়োজন হয় (যেমন ফর্ক লিফট, এক্সকাভেটর, বোলার ইত্যাদি), লাইসেন্স ছাড়া সেই যন্ত্র চালানো;

৮. নিজের দেশের অনৈতিক ও বিভেদের উপাদানসমূহ বিদেশ পর্যন্ত বহন করা এবং বৈদেশিক কর্মক্ষেত্রে ও কর্মক্ষেত্রের বাইরে কোন্দলে জড়ানো;

৯. সংবেদনশীল বিষয়ে (যেমন ধর্ম ও রাজনীতি) আলোচনা করা;

জন্মভূমি বাংলাদেশ
কর্মভূমি বিশ্বময়

শতবর্ষে জাতির পিতা সুবর্ণে স্বাধীনতা
অভিবাসনে আনবো মর্যাদা ও নৈতিকতা

দক্ষ হয়ে বিদেশ গেলে
অর্থ-সম্মান দুই-ই মেলে