

اپنے حقاں بارے جانو

ایہ پمفلٹ امریکہ بیج کم کرن دے دوران
تھاڈے حقاں بارے دسدا ہے۔

انسانی اسمگلنگ دی قومی ہاٹ لائن

1-888-373-7888 (امریکہ دے اندر)





اپنے حقان بارے جانو

اسانوں یقین ہے کہ امریکہ اچ رہنا تہاڈے لئی فائدہ مند ہووے گا۔ پر بے حالات خراب ہندے میں تاں تہاڈے حق موجود نیں اتے تسی مدد لے سکدے او۔

تہاںوں حق ہے کہ:

- تہاںوں ٹھیک پیسے ملن
- تسی امتیازی سلوک توں آزاد روو
- جنسی ہراس اتے جنسی استحصال توں آزاد روو
- تہاڈے کم دی تھان صحت مند اتے محفوظ ہووے
- تسی یونین ، امیگرنٹ تے مزدوراں دے حقان دے گروپاں توں مدد لے سکو
- روزگار وچ بدسلوکی دی صورت حال توں نکل سکو

**جے کر تہاڈے نال بھیڑا سلوک کیتا جاندا اے تاں انسانی سنگٹنگ دی قومی ہاٹ لائن نال
1-888-373-7888 (امریکہ دے اندر) تے رابطہ کرو۔ 233733 تے (امریکہ دے اندر) ”مدد“ لکھ
کے ٹیکسٹ ، یا ایس پتے تے ای میل بھیجو: NHTRC@POLARISPROJECT.ORG**

**200 توں ودھ زبانان وچ مدد کرن لئی تربیت یافتہ ماہر ہمیشہ توں موجود نیں۔ تہاںوں اپنا ناں اتے شناخت دس
دی لوڈ نیں۔ تسی ایس ویب سائٹ توں ہور معلومات حاصل کر سکدے او۔
WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG**

جے کر تسی کسے خطرناک حالت وچ او تاں پولیس نوں 911 تے کال کرو (امریکہ دے اندر)۔ اوہناں نوں اپنی
ہنگامی صورت حال، اپنے ہون دی تھان اتے اوس فون دا نمبر دسو جتھوں تسی کال کر رہے او۔ جے تسی انگریزی
نہیں بولدے تاں مترجم دی منگ کرو۔ جدوں پولیس پہنچ جاوے تاں تسی اوہنوں ایہ پمفلٹ دکھاؤ اتے دسو کہ
تہاڈے نال کیہ برا سلوک کیتا گیا اے۔

جے کر تہاںوں B-1، G-5، NATO-7، یاں فیر گھریلو نوکر دی حیثیت نال B-1 دا نان امیگرنٹ ویزا
ملدا اے تاں تہاںوں ویزا انٹرویو دے دوران ایہ پمفلٹ وی ملنا چاہیدا اے۔ ویزا دین توں پہلاں قونصلر افسر لئی
تصدیق کرنا ضروری اے کہ تسی ایہ پمفلٹ وصول کر لیا ہے ، اینہوں پڑھ لیا اے اتے ایہدے وچ جو کچھ لکھیا
اے اوس نوں سمجھ لیا اے۔ اتے نئیں ملیا تاں قونصلر افسر نوں چاہیدا ہے کہ اوہ تہاںوں پمفلٹ دے کے ایس
بارے چنگی طراں سمجھاوے۔ ایس توں علاوہ پمفلٹ وچ جو کچھ وی لکھیا ہو یا اے، قونصلر افسر نوں چاہیدا اے
کہ اس بارے اوہ تہاڈے ہر سوال دا جواب دیوے۔

تہاڈے حق، بھانویں ویزے دی حیثیت کجھ وی ہووے

جے تسی سمجھدے او کہ تہاڈے حقان دی خلاف ورزی ہوئی اے، تسی سرکاری ایجنسی، یونین، غیر سرکاری تنظیم یاں کسی دوسری تنظیم نوں اطلاع دیو جیڑی تہاڈی مدد کر سکدی اے۔ جے تسی انگریزی نہیں بولدے تاں مترجم دی منگ کرو۔

ایہ تہاڈا حق ہے کہ تہانوں مناسب پیسے ملن۔

- ایہ تہاڈا حق ہے کہ تہانوں اوہناں سارے کماں دے پیسے ملن جیسڑے تسی کردے او۔
- ایہ تہاڈا حق ہے کہ تہانوں زیادہ تر نوکریاں لئی وفاقی قانون راہیں مقرر کیتی گئی گھٹ وگھٹ اجرت دے برابر تنخواہ ملے۔ وفاقی طور تے مقرر کیتی گئی گھٹ وگھٹ اجرت دیکھن لئی ویب سائٹ www.dol.gov/whd/minimumwage.htm دیکھو۔
- تسی وفاقی طور تے مقرر کیتی گئی گھٹ تون گھٹ اجرت تون ودھ کمان دے حقدار ہو سکدے ہو جیکر:
 - تسی کسے لہسو جہی ریاست، شہر یاں کاؤنٹی چج کم کردے ہو جیس وچ گھٹ وگھٹ اجرت زیادہ اے۔
 - تہاڈے روزگار دے کنٹریکٹ / ویزا پروگرام دے مطابق زیادہ تنخواہ مقرر کیتی گئی ہووے۔
- جیکر تسی 40 گھنٹے فی ہفتے تون ودھ کم کیتا ہووے تاں تسی اوہناں ودھ گھنٹیاں لئی ڈیڑھ گنا تنخواہ دے حقدار ہو سکدے او۔ مثال دے طور تے جے تہاڈی طے کیتی ہوئی اجرت 10 ڈالر فی گھنٹہ اے تاں ودھ کم کیتے گئے ہر گھنٹے لئی آجر نوں 15 ڈالر دینے پین گے۔
- جے تہاڈا آجر تہاڈے پے چیک چوں پیسے کنڈا اے، ایہنوں کٹوٹی کنڈے نیں۔ تہاڈے آجر لئی ضروری اے کہ اوہ پے چیک تون کیتی گئی ہر کٹوٹی بارے تہانوں صاف طور تے دے۔
- کٹوٹی غیر قانونی ہو سکدی اے جے کٹوٹی دے بعد تہانوں قانونی طور تے مقرر کیتے ہوئے اجرت دے ریٹ تون گھٹ پیسے ملن۔ آجر عام طور تے وردی، حفاظتی سامان، ضروری اوزار، کم نال متعلقہ چیزاں، سامان یا بھرتی دی فیس نہیں کٹ سکدے۔ ویزے دے کجھ درجیاں لئی رہائش لازمی طور تے مفت دتی جاندی ہے۔
- قانونی کٹوتیاں ایج لہسو جہی چیزاں شامل نیں جیڑیاں تسی خود چنڈے او، جیویں ہسپتالہ انشورنس، یونین دی فیس یاں پیسگی تنخواہ، اتے ایس دے نال ہی لہسو جہی کٹوتیاں جیڑیاں تہاڈے آجر نوں عدالت دے حکم تے کرنیاں پیندیاں نیں جیویں بیجیاں دے گزارے دی رقم یاں ایلیمنٹی، یاں دیوالیہ کارروائی دی کٹوٹی۔ امریکہ چج کجھ استثنائی حالتاں نوں چھڈ کے نان ایگریٹ ویزا رکھن والے لوکاں تون وفاقی اتے ریاستی انکم ٹیکس دی کٹوٹی وی کیتی جاندی اے۔ تسی اتے تہاڈا آجر طے کر سکدے نیں کہ انکم ٹیکس براہ راست تہاڈے پے چیک تون کٹ لیا جاوے۔ تہاڈا آجر عام طور تے روزگار دے ٹیکس تہاڈے پے چیک تون کٹ لوے گا جیہناں وچ سوشل سیکورٹی اتے میڈی کیئر ٹیکس شامل نیں۔

صلاح: امریکہ آؤندے ہوئیاں ایہ پمفلٹ اپنے نال لیاؤ جو بعد وچ کم آوے۔



صلاح: امریکہ وچ تہاڈے رہن دی مدت دے مطابق تہاڈے لئی ضروری ہو سکدا اے کہ تسی ہیلتھ انشورنس لوو تسی ہیلتھ انشورنس دا خرچہ گھٹ کرن لئی مالی مدد دے حقدار وی ہو سکدے او۔

2۔ امتیازی سلوک توں بچن دا تہاڈا حق

- تہاڈے آجر لئی ایہ غیر قانونی اے کہ اوہ تہاڈی عمر (جیکر تہاڈی عمر 40 سال یاں ایس توں ودھ ہووے) ، تہاڈی صنف یاں جنس، نسل، مڈلی قومیت اتے ذات، رنگ، مذہب، جینیاتی معلومات (جیدے وچ خاندان دی میڈیکل ہسٹری وی شامل اے) یاں معذوری دی بنیاد اتے فرق کرے یاں تہاڈے نال بھیرا سلوک کرے۔
- بچے کر تسی اک عورت او یاں فیر تسی حاملہ او، کسے بچے دی دیکھ بھال کر رہی او، یاں حمل نال ہو سکدی او تاں تہاڈا آجر تہاڈے نال دکھرا سلوک نہیں کر سکدا۔

3۔ جنسی ہراس اتے جنسی استحصال توں آزاد رہن دا تہاڈا حق

- تہاڈے آجر لئی تہانوں جنسی طور تے ہراساں کرنا غیر قانونی اے۔ تہاڈے آجر نوں جنس یاں صنف دی بنیاد تے کوئی خراب گل نہیں کرنی چاہیدی ہے۔
- تہاڈے آجر لئی جنسی طور تے تہاڈا استحصال کرنا غیر قانونی ہے جیدے وچ ایہ سب شامل نیں:
 - ایہ منگ کرنا کہ تسی کوئی وی جنسی کم کرو؛
 - تہانوں جنسی انداز وچ چھونا؛
 - جنسی تعلق بناون لئی زبردستی، چالاکی اتے دبا پا کے تہانوں مجبور کرنا۔

4۔ صحت مند اتے محفوظ کم دی تھاں دا تہاڈا حق

- امریکہ وچ اک کم کرن والے دے طور تے ایہ تہاڈا حق اے کہ کم کرن دی تھاں محفوظ اتے صحتمند ہووے جیدے وچ ایہ وی شامل نیں:
 - طبی علاج: تہانوں کم نال متعلق سٹاں اتے بیماریاں پارے اپنے آجر نوں رپورٹ کرن دا حق حاصل اے۔ جے تسی کم کردیاں زخمی یاں بہار ہو گئے او تاں تسی طبی علاج کرا سکدے او۔ زیادہ تر مثالوں وچ کم نال متعلق سٹاں یاں بیماریاں لئی تہاڈے آجر نوں چاہیدا ہے کہ اوہ مفت علاج فراہم کرے اتے تہانوں اوہ

صلاح: امریکہ جان توں پہلاں تارکین وطن کارکنان دیاں تنظیمیاں یاں پرانے تارکین وطن ورکاراں توں صلاح لوو۔ اوہ تہانوں اوہناں بندیں یاں تنظیمیاں دے ناں تے ٹیلی فون نمبر دس سکدے نیں جیناں دے نال تسی امریکہ اپن مگروں کسے مسئلے یاں کسے سوال دی صورت وچ رابطہ کر سکدے او۔



- تنخواہ وی ادا کرے جیس توں تسی زخمی ہون پاروں محروم ہو گئے سو۔ کارکنان دے معاوضے لئی تہانوں اوس ریاست وچ درخواست دینی پے سکدی اے جیس وچ تسی کم کر رہے ہو۔
- حفاظتی سامان: جے کر تسی کیڑے مار دوائیاں یاں خطرناک کیمیکلز دے نیڑے کم کردے او، تاں تہاڈے آجر لئی ضروری ہے کہ اوہ تہانوں حفاظتی سامان دی قیمت وی دیوے جیہڑا کم لئی ضروری ہے (مثلاً ساہ لین دا آلہ یاں دستانے)
- تربیت: تہانوں تہاڈے کم دی تھاں تے خطریاں، نقصان پہنچن، اتے اوہناں حفاظتی تے صحت دے معیاراں بارے معلومات اتے تربیت حاصل کرن دا حق اے جیہڑے کم دی تھاں تے لاگو ہوندے نیں۔ ایہ تربیت ہر صورت اوس زبان اتے لفظاں وچ ہونی چاہیدی اے جیڑے تسی سمجھ سکدے او۔
- رہائش: جے تہاڈا آجر رہائش دیندا اے تاں تہاڈے رہن دی تھاں صاف اتے محفوظ ہونی چاہیدی اے۔ تہانوں کم دے وقت مگروں رہن دی تھاں توں باہر نکلن دی اجازت ہونی چاہیدی اے۔
- غسل خانے: غسل خانے صاف تے تہاڈی پہنچ وچ ہونے چاہیدے نیں۔ تہاڈے آجر نوں چاہیدا اے کہ اوہ لوڑ پین تے تہانوں غسل خانیاں تیکر رسائی فراہم کرے۔
- پین والا پانی: پین لئی صاف پانی لینا تہاڈا حق اے۔
- صابن اتے صاف پانی: تہانوں حق اے کہ لوڑ پین تے تسی صابن اتے پانی نال ہتھ دھو سکو خاص طور تے کیڑے مار دوائیاں تے کیمیکلز دے استعمال مگروں جیدے وچ اوہناں سبزیاں تے پھلاں نال کم کرنا وی شامل اے جیناں تے کیڑے مار دوائیاں اتے کیمیکلز چھڑکے گئے ہون۔
- طبی ایمر جنسی: ہو سکدا اے کہ تہاڈے ایمر جنسی علاج دا خرچہ پہلاں ہی دے دتا گیا ہووے، ایس لئی جینی چھیتی ہو سکے تہانوں اپنے زخماں یاں بیماری بارے اپنے آجر نوں دسنا چاہیدا اے کیوں جے آجر ایس لئی ضروری کاغذ بھر کے بھیج سکے۔ جلدوں لئی ڈاکٹر کول، کلنک یاں ہسپتال وچ او تاں اپنے زخماں یاں بیماری بارے کاغذ دیاں کاپیاں منگو۔



- جے تسی کیرٹے مار دوایاں دے نال یاں اوہناں دے نیڑے یاں فیر خطرناک کیمیکلز نال کم رہے اوتتاں
- تہانوں اوہناں کیمیکلز بارے جانن اتے اوہناں نوں سمجھن دا حق حاصل اے جیناں نال تسی کم کر رہے او، اتے تہاڈے آجر نوں ہر صورت کم دی تھاں تے ورتے جان والے کیمیکلز بارے تہانوں اوہدے اپنے خرچے تے تربیت فراہم کرنی چاہیدی اے۔
- تہاڈے آجر نوں ہر صورت تہانوں دسنا چاہیدا اے کہ کیرٹے مار دوایاں کدوں چھڑکیاں گئیاں سن اتے دوایاں چھڑکن دی تھاں تے کسے اتفاقی اثر توں بچن لئی اوتھے دوبارہ جانا کدوں محفوظ ہو سکدا اے۔ جتھے کیرٹے مار دوایاں چھڑکیاں جا رہیاں ہوں اوتھے نہ روو۔

5- یونین، ایگریگٹ، اتے مزدوراں دے حقوں دے گروپوں توں مدد لین دا تہاڈا حق

- کجھ استثواواں نوں چھڈ کے، تہانوں ایہ حق اے کہ اپنے کم دے ساتھیوں نال رل کے اپنے آجر نوں اپنی تنخواہ ودھان یاں کم دے حالات ہور چنگے کرن لئی کہ سکدے او۔ تہاڈی کم دی تھاں تے بہت سارے کم کرن والیاں نوں یونین بناؤن، اوس وچ شامل ہون اتے اوس دی حمایت کرن دا حق وی حاصل اے۔
- جدوں تسی کم نہیں کر رہے ہندے اوتتاں تسی اپنے کم دی تھاں تے زیادہ تنخواہ یا ہور چنگے کم دے حالات دی منگ کرن لئی عام لوکاٹی دی تقریراں، ریلیاں اتے مظاہراں وچ حصہ لے سکدے ہو۔
- ایہ تہاڈا حق اے بھادیں تہاڈی ایگریگٹن دی حیثیت کجھ وی ہووے۔ اپنے حقوں تے زور دین لئی تہاڈا آجر تہاڈے خلاف کوئی کارروائی نہیں کر سکدا۔

6- بھیرے سلوک دے کم والی تھاں نوں چھڈن دا تہاڈا حق

- جے تہاڈے نال بھیرا سلوک ہوندا اے تاں تہاڈے لئی سب توں ضروری چیز ایہ اے کہ اپنی حفاظت دی منگ کرو۔ جے تہاڈا آجر تہاڈے نال بھیرا سلوک کردا اے تاں تہاڈے لئی ایس نوکری تے رہنا ضروری نہیں۔
- جے کر تسی اپنے آجر نوں چھڈ دیندے ہو، تہاڈے ویزے دی حالت حالانکہ قانونی نہیں رہے گی پر ہو سکدا ہے کہ تسی اپنے ویزے دی حیثیت یاں آجر بدلوا سکو۔ ایہ کم کرن لئی تہانوں امریکہ چھڈ کے جان دی لوڑ ہو سکدی اے۔ بھانویں تہاڈے ویزے دی حیثیت قانونی نہ ہووے، اک واری جدوں تسی اپنے آجر نوں چھڈ دیندے ہو تاں وی تہاڈے لئی مدد موجود ہے۔

صلاح: تہاڈے آجر، کنٹریکٹر یاں ریکروٹر توں ملن والی صلاح جانبدار نہ ہو سکدی اے۔ کسے آزاد وکیل نال صلاح کرو۔

- کم کرن دے دوران یاں اپنے آجر نوں چھڈ دین دے بعد تسی باضابطہ شکایت کر سکدے او یاں اپنے آجر دے خلاف مقدمہ دائر کر سکدے او۔ جے تہاڈا آجر تہاڈی ایس کارروائی بارے تہاڈے خلاف کوئی ایکشن لیندا اے (یاں جوابی کارروائی کردا اے)، تاں اوہ قنون دی خلاف ورزی کر رہیا ہوندا اے۔

تہاڈی نان امیگرنت حیثیت دی بنیاد تے اضافی حق

A-3, G-5, NATO-7 تے B-1 گھریلو ملازمین

- تہاڈے آجر نوں ہر صورت تہانوں نوکری دا اک کنٹریکٹ دینا چاہیدا اے جیسڑا امریکی قنون دے مطابق ہووے۔
- کنٹریکٹ وچ لازمی طور تے گھریلو ملازم نوں دتی جان والی فی گھنٹہ تنخواہ درج ہونی چاہیدی اے۔ ایہ فی گھنٹہ تنخواہ امریکہ دے وفاقی، ریاستی یاں مقامی قنون راہیں گھٹ توں گھٹ اجرت توں زیادہ ہونی چاہیدی اے۔
- آجراں لئی ضروری ہے کہ اوہ تہانوں کنٹریکٹ لہسو جہی زبان وچ دین جیسڑی تسی سمجھدے ہو۔ ایس گل دا اطمینان کر لو کہ تسی کنٹریکٹ دیاں شرطیں جاندے او اتے جے تہانوں پتہ نہیں کہ کنٹریکٹ وچ کیہ کیا گیا اے تاں کسے وی کاغذ تے دستخط نہ کرو۔

A-3, G-5 تے NATO-7 گھریلو ملازماں لئی اضافی شرطیں

- کنٹریکٹ وچ گھٹ توں گھٹ ایہ شقیں ضرور ہونیاں چاہیدیاں نیں:
- تہاڈے آجر دا ایہ اقرار کہ اوہ امریکہ دے سبھ قنونوں دی پابندی کرے گا؛
- ادائیگی دی فریکوئنسی اتے طریقہ، کم دی ڈیوٹیوں، ہفتہ وار کم دے گھنٹے، چھٹیوں، بیماری دی چھٹی اتے تفریح لئی چھٹی دے دناں بارے معلومات؛ اتے
- تہاڈے آجر ولوں ایہ اقرار کہ اوہ تہاڈا پاسپورٹ، نوکری دا کنٹریکٹ یاں دوجی ذاتی چیزاں تہاڈے توں لے کے اپنے کول نہیں رکھے گا۔

H-2A عارضی زرعی نوکری دے ویزے

- تہانوں کدے وی لیبر ریکورڈ نوں فیس نہیں دینی چاہیدی۔
- تہانوں کم دا کنٹریکٹ لہسو جہی زبان اچ لکھیا ہویا ملنا چاہیدا اے جو تسی سمجھدے او۔ ایس وچ تنخواہ، کم دی مدت، گھنٹے، سہولتاں (جدے وچ آؤن جاؤن لئی ٹرانسپورٹ، رہن اتے خوراک یاں کھانا پکاون دی سہولتاں شامل نیں)، اتے تہاڈے پے چیک توں ہون والیاں کٹوتیاں بارے تفصیل ہونی چاہیدی اے۔
- بھاریں تہانوں کسے مقررہ شرح تے ہر کم دی دکھ دکھ تنخواہ ملدی ہووے، تہاڈا حق اے کہ تہانوں منصفانہ تنخواہ ملے۔
- تہاڈے آجر نوں لازمی طور تے تہانوں رہائش دی تھاں توں کم کرن دی جگہ تیکر آن دی سہولت یا اوہدا خرچہ اتے الاؤنس دینا چاہیدا اے، یاں فیر جدوں تسی کنٹریکٹ دا ادھا وقت پورا کر لیندے او تاں آجر نوں چاہیدا اے کہ اوہ تہانوں آؤن جاؤن دا مناسب خرچہ دیوے۔ جدوں تسی کم دا کنٹریکٹ پورا کر لیندے او

تاں تہاڈے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ کم کرن دی تھانوں توں اوس جگہ تیکر واپس جان دا کرایہ اتے خرچ دیوے جتھوں تسی آؤندے او۔ جے کر تہاڈی تنخواہ چوں تہاڈے خرچے کڈ کے باقی رقم امریکہ دی گھٹ توں گھٹ اجرت توں تھوڑی اے تاں تہاڈے آجر نوں پہلے ہفتے دے اندر کم دی تھانوں تے آؤن اتے ویزے دا خرچ دینا پے سکدا اے۔ تہاڈے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ تہانوں آجر ولوں فراہم کیتی گئی رہائش توں کم دی تھانوں تک آؤن جاوون دی سہولت مفت فراہم کرے۔

• H-2A ویزے دے نال تسی جو کم کردے او، اوہدی تنخواہ یا اجرت نوں امریکی سوشل سیکورٹی اتے میڈی کیئر ٹیکس توں چھوٹ حاصل اے۔

• عام طور تے تہاڈے آجر لئی ضروری ہے کہ اوہ تہانوں کنٹریکٹ دی مدت دے تن چوتھائی ناں دے برابر گھنٹیاں دا کم دیوے۔

H-2B عارضی ورکراں دے ویزے

• تہانوں لیبر ریکروٹر نوں کدے وی فیس دین دی لوڑ نہیں ہونی چاہیدی ۔

• تہانوں نوکری دا تحریری آرڈر ایسو جہی زبان وچ ملنا چاہیدا ہے جیسڑی تسی سمجھدے ہو۔ ایس وچ ہر صورت تنخواہ، کم دے دورانیے، گھنٹے، سہولتاں (جیس وچ آؤن جاؤن، رہائش اتے خوراک یاں کھانا پکاؤن دی سہولت شامل ہے)، اتے تہاڈے پے چیک توں ہون والی کسے وی کٹوتی دی تفصیل درج ہونی چاہیدی ہے۔

• عام طور تے، تہاڈے آجر لئی لازمی اے کہ اوہ تہانوں ہر 12 ہفتیاں دی مدت دے وچ لینا کم دیوے جسڑا ایس دورانیے دے تن چوتھائی کم دے گھنٹیاں دے برابر ہووے۔

• بھاریں تہانوں پیس دی بنیاد تے اجرت ملدی اے، تہانوں منصفانہ ادائیگی دا حق حاصل اے۔

• جدوں تسی کنٹریکٹ دا ادھا ویلا پورا کر لیندے ہو تاں اوس ویلے تکر آجر لئی ضروری ہے کہ او باہر لے دیس توں ہتھے آؤن لئی تہانوں ٹرانسپورٹ اتے گزارے دی رقم یاں تے فراہم کرے یاں اوس دا خرچ واپس کرے۔ ایس توں علاوہ، جے تسی روزگار دی مدت پوری کر لیندے ہو یاں تہاڈی نوکری دی مقرر کیتی ہوئی مدت پوری ہون توں پہلاں ہی تہاڈا آجر تہانوں نوکری چوں کڈھ دیندا ہے تاں آجر لئی لازمی ہے کہ او تہانوں واپس اپنے گھر جان لئی اتے گزارے دا خرچ ادا کرے۔ جے تہاڈے خرچیاں مگروں بچ جان والی تہاڈی اجرت امریکہ دی گھٹ توں گھٹ اجرت توں گھٹ ہووے تاں کم دے پہلے ہفتے وچ تہاڈے آجر نوں تہانوں امریکہ آؤن اتے ویزے دے خرچے واپس کرنے پے سکدے ہن۔

J-1 ایکس چینج ویزے

• تہاڈے منظور شدہ DS-2019 وچ تہاڈے پروگرام دی تاریخاں، ایکس چینج دی کیٹیگری، تہاڈے سپانسر دا ناں، اتے جتھے ایکس چینج پروگرام ہووے گا، اوس میزبان ادارے بارے تفصیل شامل ہونی اے۔

• تہاڈے سپانسر نوں تہاڈے ایکس چینج پروگرام بارے سارے خرچیاں، شرطیں اتے پابندیاں دی درستی دے نال وضاحت دینی ہووے گی۔



صلاح: تہاڈے آجر لئی ضروری اے کہ او تہاؤں وقت تے پیسے دیوے۔ امریکہ اچ عالم طور تے ملازماں نوں ہر دوچے ہفتے بعد تنخواہ دتی جاندی اے۔

کرمیاں وچ کم لئی سفر

- جے تہاڈے کول پہلاں توں طے کیتا ہو یا روزگار نہیں اے تاں جدوں کسی امریکہ اپڑو گے، تہاڈے سپانسر نوں نوکری لبھن لئی تہاڈی مدد کرنی ہووے گی۔

انٹرن یاں ٹرینینی

- تہاڈے سپانسر نوں لازمی طور تے آسنے سامنے، ٹیلی فون تے یاں فیر ویب کیمرے تے انٹرویو کرنا چاہیدا اے۔
- تہاڈے سپانسر نوں چاہیدا اے کہ اوہ تہاؤں اک انٹرن یاں تربیتی تعیناتی (ٹرینینی پلمبمنٹ) پلان (DS-7002) دیوے جیس وچ تہاؤں ملن والی آمدنی دا تحریری بیان اتے پروگرام دے تربیتی مقاصد دا خلاصہ شامل ہووے۔ تہاؤں ہر ہفتے وچ گھٹ و گھٹ 32 گھنٹے دا کم لازمی ملنا چاہیدا اے۔
- تہاڈے سپانسر نوں لازمی طور تے اک تحریری بیان دینا ہووے گا جیس وچ اوہناں سارے خرچیاں اتے فیساں دی تفصیل ہووے جسڑے تہاؤں دینے ہون گے اتے امریکہ اچ رہن دے خرچیاں دا تخمینہ وی ہووے۔
- تہاڈے سپانسر نوں ایہ گل یقینی بنانی ہووے گی کہ تہاڈے کول صحت دا بیمہ ہووے، جد کہ تہاڈے سپانسر نوں ایہ بیمہ مہیا کرن یاں اس دا خرچہ دین دی کوئی لوڑ نہیں اے۔

گھیریلو کم کاج لئی آیا

- تہاڈے میزبان خاندان نوں ہائی سکول توں بعد دی تعلیم دے ادارے وچ داخلہ لین اتے کلاساں پڑھن لئی تہاڈی مدد کرنی ہووے گی اتے ایہناں کلاساں دا 500 ڈالر تک دا خرچہ دینا ہووے گا۔
- تہاؤں روزانہ 10 گھنٹے یاں ہر ہفتے 45 گھنٹے توں ودھ کم کرن دی لوڑ نہیں اے۔
- تہاڈے کونسلر نوں تہاڈے نال اتے تہاڈے میزبان خاندان دے نال باقاعدگی دے نال رابطہ رکھنا چاہیدا اے۔



صلاح: جدوں تسی امریکہ پہنچ جانے او، تسی اپنا پاسپورٹ اتے سفر بارے دوہجے کاغذ کے محفوظ تھان تے رکھو جتھوں تسی کسے وی ویلے ایہناں نوں لے سکو۔ تہاڈے آجر لئی تہاڈا پاسپورٹ رکھنا غیر قانونی ہے۔

انسانی سمگلنگ

انسانی سمگلنگ دے شکار لوکی تحفظ اتے خدمات دے حقدار نیں، اتے عوامی فائدیاں دے اہل ہو سکدے نیں۔ انسانی سمگلنگ اک جرم اے جیس وچ بالوں نوں کمرشل سیکیس لئی ورتنا، اتے بالغاں نوں طاقت، دھوکہ، تے زبردستی کر کے کمرشل سیکیس لئی استعمال کرنا اتے لوکاں نوں جبری مشقت تے مجبور کرنا شامل اے۔ ایس طراں دے استحصال کرن والیاں دے خلاف انسانی سمگلنگ نوں روکن والے وفاقی اتے ریاستی قانوناں راہیں مقدمہ چلایا جا سکدا اے جیس وچ مزدوراں دی سمگلنگ کرن والے، جنسی ویوپار دے دلال اتے کمرشل سیکیس دے خریدار شامل نیں۔ مزدوری اتے سیکیس لئی انساناں دی سمگلنگ کرن والیاں دے خلاف فوجداری قانون راہیں کارروائی ہو سکدی اے اتے اوہناں دیوانی مقدمے دا وی سامنا کرنا پے سکدا اے۔ تھلے کجھ خبردار کرن والے اشارے نیں جو انسانی سمگلنگ نوں ظاہر کر سکدے نیں۔

دھمکیاں اتے ڈر

انسانی سمگلر اتے اوہناں دی مدد کرن والے لوکی دھمکیاں اتے ڈراؤن والے دوہجے کم کر سکدے نیں کیوں جے تسی یاں دوہجے اوہناں توں ڈرن اتے اوہوں نسن دی کوشش نہ کرن۔ مثال دے طور تے:

- مارنا کٹنا، جسمانی تشدد یاں جنسی تشدد؛
- مارن کٹن ، جسمانی تشدد یاں جنسی تشدد کرن دی دھمکیاں؛
- تالے ایچ بند رکھنا یاں کم کرن والے نوں کم دی تھان یاں گھر چھوڑن توں روکنا؛
- ایہ دھمکیاں کہ جے تسی نسن دی کوشش کردے او، بھیرے سلوک دی شکایت کردے او، حکام نوں بھیرے سلوک دی اطلاع دیندے او یاں مدد منگدے او تاں تہانوں یاں تہاڈے خاندان نوں نقصان پہنچایا جائے گا؛

- ایہ دھمکیاں کہ جے تسی مدد منگدے او تاں تہانوں ڈی پورٹ یاں گرفتار کیتا جا سکدا اے؛ یاں
- دو جے کامیاں نوں دھمکیاں یاں نقصان پہنچانا جیناں نے نسن، شکایت کرن، صورت حال دی اطلاع کرن یاں مدد منگن دی کوشش کیتی ہووے، یاں ایہ دھمکی کہ جیسرہ وی فرار ہون دی کوشش کرے گا اوہنوں لہجہ کے واپس لیا جائے گا۔

قرضہ

انسانی سمگلر اتے اوہناں دی مدد کرن والے ایہ مطالبہ کر سکدے نیں کہ تسی قرضہ واپس کرن لئی مزدوری کرو، خدمتاں کرو یاں سیکس دے کم (جسم فروشی) کرو۔ کجھ حالتاں ایج انسانی سمگلر خود قرضہ پیدا کر کے تہاڈے تے تھوپ دیندے نیں۔ ایہ قنون دے خلاف اے کہ قرضے نوں ورت کے تہانوں مجبور کیتا جاوے کہ تسی اوہناں لئی مزدوری، خدمتاں یاں جسم فروشی کردے روو، یاں فیر تہانوں ایہ کم چھڈن توں روکیا جاوے۔ انسانی سمگلر تہاڈے لئی قرضے دی ادائیگی نوں مشکل بناؤن لئی قرضے ایج ہیر پھیر کر سکدے نیں اتے تہانوں ایہ یقین کرن تے مجبور کر سکدے نیں کہ تہانوں ہر صورت اوس ویلے تیکر سمگلراں دی خدمت ایج رہنا پوے گا جدوں تیک تہاڈا سارا قرضہ ادا نہ ہو جاوے۔ قرضے ایج ہیر پھیر کرن دی مثالیں ایج شامل نیں:

- ایہو جسے قرضے نوں تہاڈے تے تھوپ دینا جینوں مناسب وقت وچ چکانا تہاڈے لئی مشکل یاں ناممکن ہووے اتے تسی جو کجھ وی کماؤ گے ایہ اوس دے حساب کتاب توں باہر ہووے؛
- ایہو جیہا قرضہ تھوپنا جیس لئی تسی پہلاں توں راضی نہیں ہوئے سو یاں جیس قرضے لئی تسی رضامند ہوئے سو ایہ اُس توں ودھ ہووے؛
- تہاڈی کمائی نوں تہاڈے قرضے دی ادائیگی واسطے ورتن توں انکار؛
- ایہ طے کرن توں انکار کہ اپنا قرض چکاؤن لئی تہانوں کئے چر تک سمگلر دی خدمت ایج رہنا پوے گا؛
- سواری دی فیس، رہائش، کھانا اتے قرض راہیں ورتن لئی دوجی رقم تہاڈے کولوں لینا جیس بارے تسی پہلاں تو راضی نہیں ہوئے سو؛ اتے
- اصول قاعدے توڑن، کافی کمائی نہ کرن، یاں کافی مزدوری، خدمت یاں جسم فروشی نہ کرن تے ہور فیس یا جرمانہ وصول کرنا۔

اصول قاعدے اتے کنٹرولز

- سمگلر اتے اوہناں دی مدد کرن والے تہاڈے اتے دوجیاں لئی او تھوں نسا، شکایت کرنا، یاں مدد منگنا زیادہ اوکھا کرن لئی اصول قاعدے اتے کنٹرولز ورت سکدے نیں۔ مثال دے طور تے:
- کم دی تھاں چھڈن دے خلاف اصول قاعدے، یاں جدوں تسی کم نہیں کر رہے او تاں تسی کتھے جا سکدے او، ایس بارے سخت اصول قاعدے؛
 - اپنا ویزا، پیدائش دا سرٹیفکیٹ، یاں دو جے شناختی کاغذ خود رکھن دے خلاف اصول قاعدے؛
 - کافی خوراک، نیند، یاں صحت دی دیکھ بھال تک رسائی توں انکار؛ یاں
 - اپنے ٹیبر، دو جے کامیاں، گاہکاں، یاں کم دی تھاں توں باہر لے دو جے لوکاں جیویں قنونی یاں سماجی خدمت دے اہلکاراں نال ملن تے پابندی، انہوں محدود کرنا یاں اوہناں دی نگرانی کرنا۔

صلاح: تہاڑے خلاف تہاڑا آجر جو دی غیر مناسب تبصرہ کردا اے اے/ یاں کوئی ایکشن لیندا اے تاں اُس دا تفصیلی ریکارڈ رکھو تے اس دے جو وی گواہ نیں اوہناں دے ناں اتے فون نمبر لکھو۔

دھوکہ اتے جھوٹ

سمگلر اتے اوہناں دی مدد کرن والے دھوکے اتے جھوٹ نوں ورت سکدے نیں۔ مثال دے طور تے:

- کم دی قسم، کم دے اوقات، کم کرن اتے رہن دے حالات، یاں تنخواہ بارے جھوٹے وعدے؛
- اک ودھیا کم دا وعدہ کرنا اتے فیر تہاڑے کولوں مقررہ وقت توں بہت زیادہ دیر تاہیں کم لینا، سخت حالات وچ کم لینا، یاں وعدے توں گھٹ تنخواہ دینا؛ یاں
- ودھیا کم دا وعدہ کرنا اتے فیر تہانوں دوجی قسم دی مزدوری کرن، خدمت کرن، یاں جسم فروشی کرن تے مجبور کرنا؛ ایسے وچ نرسنگ پروفیسر دی نوکری دا وعدہ کرنا اتے فیر تہانوں کسے نرسنگ ہوم وچ سٹاف دے طور تے کم کرن تے مجبور کرنا، یاں آیا دی نوکری دا وعدہ کر کے تہانوں خاص طریقے نال بچن یاں پیسے لئی سیکس دا کم کرن (جسم فروشی) تے مجبور کرنا شامل ہے۔
- تہانوں دسنا کہ تہاڑے کوئی حق نہیں نیں؛
- تہانوں ایہ کہنا کہ جے تسی مدد منگن دی کوشش کرو گے تاں تہاڑے تے یقین نہیں کیتا جاوے گا یاں تہانوں ڈی پورٹ کر دتا جاوے گا؛ یاں
- تہانوں سمگلر دی شناخت بارے جھوٹ بولن لئی حکم دینا۔

جے کر تسی اپنے خلاف زیادتی بارے رپورٹ کرو گے تاں کیہ تہانوں ڈی پورٹ کیتا جاوے گا؟

زیادتی بارے رپورٹ کرن والیاں نوں تحفظ دین لئی کجھ پروگرام موجود نیں۔ بھاریں تہاڑے امیگریشن دے کوئی مسئلے ہوں، تہانوں مدد حاصل کرن توں نہیں ڈرنا چاہیدا۔ تہانوں کسے ایسو جے امیگریشن وکیل نال مشورہ کرنا چاہیدا اے جو تہاڑے آجر لئی کم نہ کردا ہووے۔

جے تسی سمجھدے ہو کہ تسی انسانی سمگلنگ یاں کسے ہور سنگین جرم دا شکار ہوئے او، جیس وچ جبر زنا یا جنسی حملہ وی شامل اے، تسی کسے دوجے نان امیگریشن سٹیٹس دے اہل ہو سکدے او، جیویں ”T“ (سمگلنگ دا شکار) یاں ”U“ (دوجے سنگین جرائم دا شکار) نان امیگرنٹ سٹیٹس یاں فیر دوجے طریقیاں راہیں عارضی طور تے امریکہ اچ رہن دی اجازت۔ نان امیگرنٹ دی ایہ درجہ بندیال سمگلنگ دا شکار ہون والیاں لئی بنایاں گئیاں سن۔ امریکہ وچ بہت سارے لوکی T یاں U نان امیگرنٹ سٹیٹس توں واقف نیں اتے تہانوں مدد کرن والیاں نوں ایہناں بارے دسن دی لوڑ ہو سکدی اے۔

انسانی سہولتگ دے شکار ہون والیاں لئی کیسزیاں سہولتاں موجود نیں؟

- انسانی سہولتگ دے شکار لوکی وفاقی یاں ریاستی پروگراماں راہیں فائدے، خدمتاں اتے امیگریشن دی مدد دے اہل ہو سکدے نیں۔ بہت ساری تنظیمیاں ایسناں سہولتاں تک رسائی لئی تہاڈی مدد کر دیاں نیں، جیناں چ میڈیکل / ڈینٹل دیکھ بھال، دماغی صحت دی دیکھ بھال، رہائش، امیگریشن لئی قنونی مدد، اتے دوجی قنونی ضرورتاں، روزگار لئی مدد، اتے عام لوکاں دے فائدے شامل نیں۔

صلاح: تہاںوں اپنے کم کرن دے سارے وقت دا تحریری ریکارڈ رکھنا چاہیدا اے۔ ایک کاپی لیاؤ اتے اس وچ اپنے کم کرن دے سارے دن اتے گھنٹے لکھو۔ ایس دے علاوہ تہاںوں کہنے پپے لے، پیسے کس کس تہارنوں نوں لے، تہاڈے پے چیک چوں کیہ کٹوتیاں ہونیاں، اتے کٹوتیاں دیاں کیہ وجہ سن، ایہ سب کجھ لکھو۔

ہفتہ وار ورک لاگ دا نمونہ

ملازم:		سوپر وائزر:	
تہارن	کم دی تفصیل	گھنٹے	ادائیگی
		کم تے آؤن دا وقت: کم توں جاؤن دا وقت: کل:	
		کم تے آؤن دا وقت: کم توں جاؤن دا وقت: کل:	



ہور معلومات لئی ایناں ویب سائٹس تے جاؤ:

(بیٹھاں دتیاں ہونیاں ویب سائٹس انگریزی وچ نیں)

- ویزے دی درخواست دا طریقہ اتے تہاڈا امریکی ویزا: usvisas.state.gov
- انسانی سگٹنگ: www.state.gov/j/tip
- J-1 ویزا ایکس چینج پروگرام: j1visa.state.gov
- برابری، اتے تہاڈی نسل، رنگ، مذہب، جنس (ایس وچ حمل وی شامل اے)، تہاڈی نڈلی قومیت، عمر (40 یاں اس توں ودھ)، معذوری یاں جینیاتی معلومات دے حوالے نال امتیازی سلوک توں آزاد رہن بارے تہاڈے حق، اتے امتیازی سلوک دا الزام داخل کرن لئی: www.eeoc.gov
- تہاڈے کم دی تھاں تے تحفظ دے حق، یاں جے تسی سمجھدے او کہ تہاڈی نوکری محفوظ نہیں اتے تسی معائنے دی درخواست کرنا چوندے او: www.osha.gov
- اپنے آجر کولوں تسی اوہ تنخواواں کیویں لے سکدے او جیسڑیاں تہانوں نہیں دتیاں گئیاں: webapps.dol.gov/wow
- تہاڈے ایہ حق کہ تہانوں منصفانہ پیسے ملن، جیس وچ ایہ وی شامل اے کہ اجرت بارے شکایت کیویں درج کراؤ: www.dol.gov/WHD/immigration
- تہاڈے شہریت دے سٹیٹس دی وجہ نال امتیازی سلوک برداشت کرن بارے تہاڈا حق اتے امتیازی سلوک بارے شکایت کیویں درج کرائی جاوے: www.justice.gov/crt/filing-charge
- تہاڈا ایہ حق کہ اپنی تنخواہ اتے کم دے حالات نوں بہتر بناؤن لئی تسی دو جے ورکراں نال رل سکو، ایس وچ ایہ وی شامل اے کہ تسی کیویں ایہ شکایت درج کرا سکدے او: www.nlrb.gov
- تہاڈے حق، فرائض، اتے صحت دے بیٹے توں چھوٹ: localhelp.healthcare.gov

ایہ پمفلٹ 2008 دے William Wilberforce Trafficking Victims Protection
Reauthorization Act, Public Law 110-457 دے مطابق تیار کیتا گیا اے۔