

Pakistan

Pre-departure training and orientation for migrant workers (PDOS)

پاکستان
تارکین وطن کارکنوں کے لئے
روانگی سے پہلے کی تربیت اور
واقفیت کا کتابچہ

(in English and Urdu)



Table of content

Foreword	4
پیش لفظ	4
Abbreviations.....	8
Introduction to the handbook	9
بیاض/ہینڈ بک کا تعارف	9
Migration terms glossary	14
ہجرت کی اصطلاحات لغت	15
- ابائی ملک -	15
- ہجرت -	15
آزادی نقل و حرکت	15
TRAINING MODULES	17
Getting Started - Introduction to the training course.....	17
How to use the training handbook	17
تربیت کے ماڈیولز.....	17
ابتداء - تربیتی کورس کا تعارف.....	17
اس ہینڈ بک کو کیسے استعمال کریں	18
MODULE 1 LABOUR MIGRATION – GENERAL INFORMATION	23
Session 1 - Types of migration	23
ماڈیول 1: مزدوروں کی نقل مکانی - عمومی معلومات	23
اجلاس 1 - ہجرت کی اقسام	24
Session 2 - Sponsorship system	28
اجلاس 2 - کفالت کا نظام	28
Session 3 - Benefits and challenges of migration.....	30
اجلاس 3 - ہجرت کے فوائد اور چیلنجز	31
Session 4 - Safe migration	33
اجلاس 4- محفوظ نقل مکانی	34
Challenge Yourself.....	40
خودکو آزمائیں.....	42
MODULE 2 OVERSEAS EMPLOYMENT	44
Session 1 - Recruitment system in Pakistan	44
ماڈیول 2: بیرون ملک ملازمت	44
اجلاس 1 - پاکستان میں بھرتی کا نظام	44

Session 2 - Your journey abroad	65
اجلاس 2- آپ کا بیرون ملک سفر	65
Session 3 - Living abroad	94
اجلاس 3- بیرون ملک رہنا	94
Session 4 - Working abroad	109
اجلاس 4- بیرون ملک کام کرنا	109
Challenge Yourself.....	124
خود کو آزمائیں	125
MODULE 3 LEGAL PROTECTION FOR MIGRANT WORKERS	128
Session 1 - Legal status.....	128
ماڈیول 3 : مزدوروں کے لئے قانونی تحفظ	128
اجلاس 1- قانونی حیثیت	128
Session 2 - Rights of migrant workers	129
اجلاس 2- تارکین وطن کارکن کے حقوق	130
Session 3 - Common problems for migrant workers.....	134
اجلاس 3 - تارکین وطن کارکنوں کے لئے عام پریشانی	134
Session 4 - Legal assistance for emigrant workers.....	139
اجلاس 4 - تارکین وطن کارکنوں کے لئے قانونی معاونت	139
MODULE 4 RETURN AND REINTEGRATION	153
Session 1 - Ties with the origin country.....	153
موڈیول 4- واپسی اور دوبارہ انضمام	154
اجلاس 1 - اصل ملک سے تعلقات	154
Session 2 - Departure or deportation	158
اجلاس 2 - روانگی یا جلاوطنی	158
Session 3 - Return and reintegration.....	160
اجلاس 3- واپسی اور دوبارہ انضمام	161
Session 4 - Investing in Pakistan	162
اجلاس 4 - پاکستان میں سرمایہ کاری	163
Challenge Yourself.....	166
خود کو آزمائیں	167
Contact Address of Pakistan authorities.....	170
پاکستان حکام سے رابطہ کریں	171

Foreword

Your decision to work abroad is one of the most important decisions that you will make as you will face a new set of challenges. Working or living abroad may be a challenging experience, particularly in the beginning. The ability to earn bigger salaries when working abroad sounds very attractive. However, the migrant worker is faced with unexpected problems. Many of these will be related to the recruitment process, while others will have to do with a new work environment.

This **Handbook on pre-departure training and orientation for migrant workers** is prepared by the International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) as part of the project "Improving Migration Management in the Silk Routes Countries" supported by the European Union. It provides you with the information you need and to help you prepare yourself and your family on your working abroad.

پیش لفظ

بیرون ملک کام کرنے کا آپ کا فیصلہ جو آپ کرنے جارہے ہیں ایک بہت اہم فیصلہ ہے کیونکہ آپ کو چیلنجوں کا ایک نیا مجموعہ درپیش ہوگا۔ بیرون ملک کام کرنے یا مقیم ہونا، خاص طور پر ابتدا میں ایک مشکل تجربہ ہوسکتا ہے۔ بیرون ملک کام کرتے وقت بڑی تنخواہوں کی کمائی کی صلاحیت بہت دلکش لگتی ہے۔ تاہم، مہاجر کارکن کو غیر متوقع پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ ان میں سے بہت ساری مشکلات بھرتی کے عمل سے متعلق ہوں گے، جبکہ دیگر آپ کے کام کے نئے ماحول سے وابستہ ہوں گے۔

تارکین وطن کارکنوں کے لئے روانگی سے پہلے کی تربیت اور تعارف کیلئے یہ ہینڈ بک انٹرنیشنل سینٹر فار مائیگریشن پالیسی ڈیولپمنٹ (آئی سی ایم پی ڈی) کی جانب سے "سلک روٹس ممالک میں نقل مکانی کے انتظام کو بہتر بنانے" کے منصوبے کے ایک حصے کے طور پر یورپی یونین کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ یہ آپ کو اپنی مطلوبہ معلومات فراہم کرتا ہے اور بیرون ملک کام کرنے کے لئے اپنے آپ کو اور اپنے کنبہ کو تیار کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

This handbook focuses on information needed by workers who have already made a decision to migrate, or are in the processes of completing their documents for work abroad and soon will leave Pakistan for their destination country of work. It contains information about stages of the migration process, with a focus on safe migration, legal recruitment process in Pakistan, advice on how to verify a legitimate recruitment agency, the documents requested or needed for departure, along with the rights and responsibilities of the workers, government programmes and services, the legal protection mechanisms and support networks, and advice to prepare for the return and reintegration of the migrant back to Pakistan, among others.

If you have not decided yet to migrate and is just in the process of identifying your options, please read the separate handbook on pre-emigration training and orientation for migrant workers.

As working abroad requires adjustments of work and life attitude, we encourage you to read this handbook and, if possible, to take advantage of the possibility of participating in one of the PDOS classes in Pakistan offered by government agencies or the Migrant Resource Centres. Once this training is completed, we are confident that you will have a detailed information of the challenges of working abroad, and you are better prepared to live and work in another country.

یہ کتابچہ ان کارکنوں کو درکار معلومات پر مرکوز ہے جنہوں نے ہجرت کا فیصلہ کر لیا ہے ، یا بیرون ملک کام کے لئے اپنی دستاویزات مکمل کرنے کے مراحل میں ہیں اور جلد ہی وہ اپنے مقصدی ملک کے لئے پاکستان چھوڑ دیں گے۔ اس میں دیگر معلومات کے علاوہ نقل مکانی کے عمل کے مراحل ، محفوظ منتقلی ، پاکستان میں قانونی بھرتی کے عمل ، ایک جائز بھرتی ایجنسی کی تصدیق کرنے کے بارے میں مشورے ، کارکنوں کے حقوق اور ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ، سرکاری پروگراموں اور خدمات ، قانونی تحفظ کے طریقہ کار اور معاون نیٹ ورکس ، اور تارکین وطن کی وطن واپسی اور انضمام ، روانگی کے لئے درخواست کی جانے والی یا ضروری دستاویزات کے بارے میں بھی مشورے شامل ہیں۔

اگر آپ نے ہجرت کرنے کا ابھی تک فیصلہ نہیں کیا ہے اور آپ اپنے اختیارات کی نشاندہی کرنے کے عمل میں ہیں تو ، براہ کرم ہجرت سے قبل کی تارکین وطن کارکنوں کی تربیت اور واقفیت کے بارے میں الگ کتابچہ پڑھیں۔

چونکہ بیرون ملک کام کرنے کے لئے کام اور زندگی کے رویوں میں سلجھاؤ کی ضرورت ہوتی ہے ، اسی لئے ہم آپ کو یہ بیاض/ہینڈ بک پڑھنے کی ترغیب دے رہے ہیں اور اگر ممکن ہو تو ، سرکاری ایجنسیوں یا مائیگرنٹ ریسورس سنٹر کے ذریعہ پیش کردہ پاکستان میں PDOS کی کسی ایک کلاس میں حصہ لینے کے مواقع سے بھی ضروری طور مستفید ہوں۔ ہمیں یقین ہے کہ اس تربیت کے اختتام پر آپ کے پاس بیرون ملک کام کرنے کے چیلنجوں کے بارے میں تفصیلی معلومات موجود ہوں گی ، اور آپ کسی دوسرے ملک میں رہنے اور کام کرنے کے لئے بہتر طور پر تیار ہوں گے۔

Acknowledgements

This Handbook was developed by ICMPD staff working on migration issues, with materials provided by consultants in their fields of expertise, in particular, Ms. Mihaela Matei. Peer reviewers included ICMPD officers at the headquarters as well as at the country level such as the Country Coordinators, MRC Coordinators and Counsellors, and government counterparts.

اظہار تشکر

یہ ہینڈ بک ہجرت کے امور پر کام کرنے والے آئی سی ایم پی ڈی عملے اور مشیروں کے ذریعہ ان کی مہارت کے شعبوں میں مہیا کردہ سامان کے ساتھ ، خاص طور پر ، محترمہ میہیلہ میٹی کی مدد سے تیار کی ہے۔

ہم مرتبہ جائزہ لینے والوں میں ہیڈ کوارٹر کے ساتھ ساتھ ملک کی سطح پر آئی سی ایم پی ڈی آفیسرز جیسے کنٹری کوارڈینیٹرز ، ایم آر سی کوارڈینیٹرز اور کونسلرز اور سرکاری ہم منصب شامل تھے۔

About ICMPD

The International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) is an international organisation with 18 Member States and more than 250 staff members. Active in more than 90 countries worldwide, it takes a regional approach in its work to create efficient cooperation and partnerships along migration routes. Priority regions include Africa, Central and South Asia, Europe and the Middle East. Its three-pillar approach to migration management – structurally linking research, migration dialogues and capacity building – contributes to better migration policy development worldwide. The Vienna-based organisation has a mission in Brussels, a regional office in Malta and project offices in several countries. ICMPD receives funding from its Member States, the European Commission, the UN and other multilateral institutions, as well as bilateral donors. Founded in 1993, ICMPD holds UN observer status and cooperates with more than 700 partners, including EU institutions and UN agencies.

ای سی ایم پی ڈی کے بارے میں

انٹرنیشنل سنٹر فار مائیگریشن پالیسی ڈویلپمنٹ (آئی سی ایم پی ڈی) جو 18 ممبر ممالک اور 250 سے زیادہ عملے پر مشتمل ایک بین الاقوامی تنظیم ہے۔ یہ دنیا بھر میں 90 سے زیادہ ممالک میں سرگرم ہے اور نقل مکانی کے راستوں پر موثر تعاون اور شراکت داری پیدا کرنے کے لئے اپنے کام میں ایک علاقائی نقطہ نظر اپناتا ہے۔ اس کے ترجیحی خطوں میں افریقہ ، وسطی اور جنوبی ایشیا ، یورپ اور مشرق وسطی شامل ہیں۔ ہجرت کے نظم و نسق سے اس کا سہ رخی نقطہ نظر ساختی طور پر تحقیق ، ہجرت کے مکالمے اور صلاحیت سازی کو جوڑنا - دنیا بھر میں ہجرت کی پالیسی کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ ویانا میں مقیم تنظیم برسلز میں ایک مشن ، مالٹا میں ایک علاقائی دفتر اور متعدد ممالک میں پروجیکٹ دفاتر رکھتی ہے۔ آئی سی ایم پی ڈی کو اپنے ممبر ممالک ، یورپی کمیشن ، اقوام متحدہ اور دیگر کثیرالجہتی اداروں کے علاوہ دوطرفہ دہندہ سے بھی مالی اعانت ملتی ہے۔ 1993 میں قائم ، آئی سی ایم پی ڈی اقوام متحدہ کے مبصر کی حیثیت رکھتا ہے اور 700 سے زائد شراکت داروں کے ساتھ جن میں یورپی یونین کے اداروں اور اقوام متحدہ کی ایجنسیاں بھی شامل ہیں، تعاون کرتا ہے۔

Mission of ICMPD

Making migration and mobility of people orderly, safe, and regular, including through the implementation of planned and well-managed migration policies.

آئی سی ایم پی ڈی کا مشن

لوگوں کی نقل مکانی اور نقل و حرکت کو منصوبہ بند اور منظم منتقلی کی پالیسیوں کے ذریعے منظم ، محفوظ اور باقاعدہ کرنا ۔

Disclaimer

The designations employed in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the EU or ICMPD concerning the legal status of any country, area or territory, of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers. Reference to names of firms and commercial products and processes does not imply their endorsement by the EU or ICMPD and any failure to mention a particular firm, commercial product or process is not a sign of disapproval.

This handbook is intended to be a resource for informational purposes only and cannot be counted as a legal advice or instruction.

دستبرداری

اس اشاعت میں موجود عہدوں سے کسی بھی ملک ، علاقے یا رقبے ، کے حکام کی قانونی حیثیت ، یا اس کے سرحدوں کی حد بندی سے متعلق EU یا ICMPD کی طرف سے کسی بھی رائے کے اظہار کا مطلب نہیں ہے۔ اس اشاعت میں موجود فرموں اور تجارتی مصنوعات اور عملوں کے ناموں کا حوالہ EU یا ICMPD کی طرف سے ان کی توثیق کرنے کا مقصد نہیں ہے اور کسی خاص فرم ، تجارتی مصنوعات یا عمل کا ذکر نہ کرنے میں کسی بھی طرح کی ناکامی یا نامنظور ہونے کی علامت نہیں ہے۔

یہ کتابچہ صرف معلوماتی مقاصد کے لئے ایک وسیلہ ہے اور اسے قانونی مشورے یا ہدایات کے طور پر شمار نہیں کیا جاسکتا ہے۔

Abbreviations

BEOE	- Bureau of Emigration and Overseas Employment
CNIC	- Computerized National Identity Card
CoD	- Country of destination
CWAs	- Community Welfare Attaches
FSA	- Foreign Service Agreement
ICMPD	- The International Centre for Migration Policy Development
MOPHRD	- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resources Development
MRC	- Migrant Resource Centre
OEC	- Overseas Employment Corporation
OEP	- Overseas Employment Promoter
OPF	- Overseas Pakistanis Foundation
PAOS	- Post -arrival training and orientation for migrant workers
PDOS	- Pre-departure training and orientation for migrant workers
PoE	- Protector of emigrant officer

Introduction to the handbook

Target audiences

This training handbook is intended for use during training courses being taught before the migrant worker leaves Pakistan to work abroad.

Target participants may include:

- TVET graduates who already have an overseas job offer
- would-be migrants who are in the process of applying for jobs abroad or completing the recruitment processes
- would-be migrants who have completed the recruitment process and are awaiting deployment for work abroad

In many countries, PDOS is a requirement to allow the migrant worker to leave the origin country. For this purpose, a certificate is issued, either as a stamp in the passport or as a separate document, to prove compliance with the PDOS requirement. The certificate is presented to the immigration officials at the moment of the departure.

بیاض/بینڈ بک کا تعارف

ہدف سامعین

اس تربیتی بینڈ بک کو ان تربیتی کورس کے دوران استعمال کرنے کے لئے بنایا گیا ہے جو تارکین وطن کارکنوں کو بیرون ملک ملازمت کے لئے پاکستان چھوڑنے سے پہلے پڑھائے جاتے ہیں۔

شرکاء میں مندرجہ ذیل شامل ہوسکتے ہیں:

- TVET گریجویٹس جن کے پاس پہلے ہی بیرون ملک ملازمت کی پیش کش ہے۔

- وہ تارکین وطن جو بیرون ملک ملازمتوں کے لئے درخواست دینے یا بھرتی عمل کو مکمل کرنے کے عمل میں ہیں۔

- وہ تارکین وطن ہوں گے جنہوں نے بھرتی کا عمل مکمل کر لیا ہو اور بیرون ملک کام کے لئے تعیناتی کے منتظر ہوں۔

بہت سارے ممالک میں ، PDOS کے بغیر تارکین وطن کارکن کو ملک چھوڑنے کا اجازت نہیں ہوتی۔ اس مقصد کے لئے ، PDOS کی ضرورت کی تعمیل ثابت کرنے کے لئے پاسپورٹ پر مہر کے طور پر یا ایک علیحدہ دستاویز کے طور پر ایک سند جاری کی جاتی ہے ۔ روانگی کے وقت امیگریشن حکام کو یہ سرٹیفکیٹ پیش کیا جاتا ہے۔

Aims and objectives

The overall objective of this handbook is to provide departing migrants with information about recruitment procedures, employment and living conditions abroad, labour laws, workers' rights and obligations in countries of destination, and costs of migration.

By developing this handbook and delivering training courses for migrant workers, the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development intends to:

- promote safe and legal migration, and
- reduce exploitation and abuse of migrant workers

Moreover, this training course aims to:

- provide you with advice on essential matters needed to be resolved before departure including recruitment procedures, completion of exit procedures, documents required to work abroad, and immigration procedures
- make you aware of your rights
- provide you with adequate information before your departure to live and work abroad
- provide you with information about returning home to Pakistan.

اغراض ومقاصد

اس ہینڈ بک کا مجموعی مقصد یہ ہے کہ رخصت ہونے والے تارکین وطن کو بھرتی کے طریقہ کار ، ملازمت اور بیرون ملک رہائش کے حالات ، مزدوری کے قوانین ، مزدوروں کے حقوق اور مقیم ممالک میں ذمہ داریوں اور نقل مکانی کے اخراجات کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔

اس ہینڈ بک کو تیار کرنے اور تارکین وطن کارکنوں کے لئے تربیتی کورسز کی فراہمی کے ذریعے ، منسٹری آف اوورسیز پاکستانیوں اور ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ کا مقصد ہے کہ:

- محفوظ اور قانونی ہجرت کو فروغ دینا ، اور
- تارکین وطن کارکنوں کے استحصال اور ان کے ساتھ ہونے والی بدسلوکی کو کم کرنا
- مزید یہ کہ اس تربیتی کورس کا مقصد یہ ہے:
- آپ کو روانگی سے قبل حل ہونے والے ضروری امور کے بارے میں مشورے فراہم کریں گے جس میں بھرتی کے طریقہ کار ، خارجی راستے کی تکمیل ، بیرون ملک کام کرنے کے لئے ضروری دستاویزات اور امیگریشن کے طریقہ کار شامل ہیں۔
- آپ کو آپ کے حقوق سے آگاہ کرنا۔
- آپ کو روانگی سے قبل بیرون ملک رہنے اور کام کرنے کے لئے مناسب معلومات فراہم کرنا۔
- آپ کو پاکستان واپسی کے بارے میں معلومات فراہم کرنا۔

PDOS can be conducted through:

1. **Face to face (classroom style)** classes where departing migrants will go at the PDOS venue and have face-to-face discussions with the PDOS trainer. The venue can be the MRC premise, the offices of the government ministries or agencies, or other public places that are accessible, secure, and convenient for the migrant workers.

In Pakistan, the providers of PDOS are:

- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development, through the Bureau of Emigration and Overseas Employment
- Migrant Resource Centres – They are currently located in Islamabad and Lahore, Pakistan.
- Accredited recruitment and employment agencies, especially the legitimate and ethical recruiters.

Information about where and when the PDOS are organised are available at <https://www.mrc.org.pk/en/>.

2. **Online** where the departing migrant workers are given access to the PDOS portal. The instructions on how to create an account and take the online PDOS are described in the introductory part of the course. Inside the online platform, the migrant worker can take the PDOS at a time and place that is most convenient for him/her, when an internet connection is available. The online version has a series of examinations that the migrant worker has to pass to get the certificate. The participation certificate is issued online. You can access the online version of this course <https://www.mrc.org.pk/en/>.

The questions and answers below will guide you towards the various general requirements, processes, and documents. Take note of the table below. If you have any questions, do not hesitate to contact the MRC. Check out which stage you are in now and see whether you have correctly completed and went through the processes.

PDOS مندرجہ ذیل ذرائع سے کیا جاتا ہے:

- (1) **آمنے سامنے (کلاس روم طرز):** کلاسز جہاں روانہ ہونے والے تارکین وطن کارکن **PDOS** کے مقام پر جائیں گے اور **PDOS** ٹرینر سے روبرو گفتگو کریں گے۔ اس سرکرمی کے لئے موزوں مقام ایم آر سی کی بلڈنگ، سرکاری وزارتوں یا ایجنسیوں کے دفاتر، یا دیگر عوامی مقامات جو مہاجر کارکنوں کے لئے قابل رسا، محفوظ اور آسان ہیں، ہو سکتے ہیں۔
پاکستان میں **PDOS** فراہم کرنے والے یہ ہیں:
- بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ کے ذریعے وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ بیومن ریسورس ڈویلپمنٹ
- مائیگرنٹ ریسورس سینٹرز – یہ اس وقت اسلام آباد اور لاہور، پاکستان میں واقع ہیں۔
- خاص طور پر جائز اور اخلاقیاتی بھرتی کرنے والے منظور شدہ بھرتی اور روزگار کے ادارے۔

<https://www.mrc.org.pk/en> PDOS کو کہاں اور کب منظم کیا جاتا ہے اس کے بارے میں معلومات پر دستیاب ہیں۔

(2) **آن لائن کلاسز** : جہاں روانہ ہونے والے تارکین وطن کارکن کو PDOS پورٹل تک رسائی دی جاتی ہے۔ آن لائن کورس کے تعارفی حصے میں اکاؤنٹ بنانے اور آن لائن PDOS لینے کے بارے میں ہدایات بیان کی گئی ہیں۔ آن لائن پلیٹ فارم کے اندر ، تارکین وطن کارکن ایک ایسے وقت اور جگہ پر PDOS لے سکتا ہے ، جو اس کے لئے سب سے زیادہ مناسب ہو ، بشرطیکہ انٹرنیٹ کنیکشن دستیاب ہو۔ آن لائن ورژن میں امتحانات کا ایک سلسلہ ہے جو تارکین وطن کارکن کو سرٹیفکیٹ کے لئے پاس کرنا پڑتا ہے۔ شرکت کا سرٹیفکیٹ آن لائن جاری کیا جاتا ہے۔ آپ اس کورس کے آن لائن ورژن تک رسائی کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔ <https://www.mrc.org.pk/en>

ذیل میں دیئے گئے سوالات اور جوابات مختلف عام تقاضوں ، عمل اور دستاویزات کی سمت آپ کی رہنمائی کریں گے۔ نیچے دیئے گئے ٹیبل کا نوٹ لیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو ، بلا جھجھک ایم آر سی سے رابطہ کریں۔ چیک کریں کہ آپ کس مرحلے میں ہیں اور دیکھیں کہ کیا آپ نے صحیح طریقے سے کام مکمل کیا ہے اور عمل میں گزر چکے ہیں۔

		Read more about it
Are you:	Interested in working abroad (temporarily or permanently)?	Module 1
	Looking out for more information on migration and challenges of migration abroad?	Module 1
	Looking for more information on the Kafala system?	Module 1
Do you know:	What is the legal process of recruitment in Pakistan?	Module 2
	How to coordinate with a legitimate recruitment agency?	Module 2
	What are the documents requested for going abroad?	Module 2
	What are the airport and immigration requirements?	Module 2
Do you know if you:	Need a medical examination?	Module 2
	Need to apply for a visa or work permit?	Module 2
Does your employment contract include:	Description of the job, site of the employment, and the duration of the contract?	Module 2
	Minimum wage, basic monthly salary, and rates of overtime pay?	Module 2
	Regular working hours, rest days, and holidays?	Module 2
	Valid grounds for termination of contract?	Module 2
Do you know:	Your rights as a migrant worker?	Module 3
	Your obligations in the destination country?	Module 3
	Common problems you will need to face in another country?	Module 3
	How can the Pakistani Embassy help you?	Module 3

Do you know what to do if:	Your contract is terminated?	Module 4
	You want to return home in Pakistan?	Module 4

اس کے بارے میں مزید پڑھیں		
ماڈیول 1	بیرون ملک (عارضی طور پر یا مستقل طور پر) کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟	کیا آپ:
ماڈیول 1	ہجرت کے بارے میں اور بیرون ملک ہجرت کے چیلنجوں کے بارے میں مزید معلومات تلاش کرنا چاہتے ہیں؟	
ماڈیول 1	کفالہ نظام کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر رہے ہیں؟	
ماڈیول 2	پاکستان میں بھرتیوں کا قانونی عمل کیا ہے؟	کیا آپ جانتے ہیں:
ماڈیول 2	کسی جائز بھرتی ایجنسی کے ساتھ رابطہ کیسے کریں؟	
ماڈیول 2	بیرون ملک جانے کے لئے درخواست کی جانے والی دستاویزات کیا ہیں؟	
ماڈیول 2	ہوائی اڈے اور امیگریشن کی ضروریات کیا ہیں؟	
ماڈیول 2	طبی معائنے کی ضرورت ہے؟	کیا آپ جانتے ہیں اگر آپ کو:
ماڈیول 2	ویزا یا ورک پرمٹ کے لئے درخواست دینے کی ضرورت ہے؟	
ماڈیول 2	ملازمت ، ملازمت کی جگہ ، اور معاہدے کی مدت کی تفصیل؟	کیا آپ کے ملازمت کے معاہدے میں
ماڈیول 2	کم سے کم اجرت ، بنیادی ماہانہ تنخواہ ، اور اوور ٹائم تنخواہ کی شرح؟	شامل ہیں:
ماڈیول 2	باقاعدہ کام کے اوقات ، آرام کے دن ، اور تعطیلات؟	
ماڈیول 2	معاہدے کے خاتمے کے لئے معقول بنیادیں؟	
ماڈیول 3	ایک مہاجر کارکن کی حیثیت سے آپ کے حقوق؟	کیا آپ جانتے ہیں:
ماڈیول 3	میزبان ملک میں آپ کی ذمہ داریاں؟	
ماڈیول 3	عام مسائل جن کا آپ کو کسی دوسرے ملک میں سامنا کرنا پڑے گا؟	
ماڈیول 3	پاکستانی سفارت خانہ آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے؟	
ماڈیول 4	آپ کا معاہدہ ختم ہو گیا ہو؟	کیا آپ جانتے ہیں کہ کیا کرنا ہے اگر:
ماڈیول 4	آپ پاکستان میں اپنے گھر واپس آنا چاہتے ہو؟	

Migration terms glossary¹

- **Country of origin** – The country that is a source of migratory flows (regular or irregular).
- **Emigration** – The act of departing or exiting from one state with a view to settling in another
- **Freedom of movement** – a human right comprising three basic elements: freedom of movement within the territory of a country², the right to leave any country and the right to return to his or her own country³. **Immigration** – a process by which non-nationals move into a country for the purpose of settlement.
- **Irregular migration** – This is the movement of persons that takes place outside the regulatory norms of the sending, transit and receiving countries. There is no clear or universally accepted definition of irregular migration. From the perspective of destination countries it is entry, stay or work in a country without the necessary authorization or documents required under immigration regulations. From the perspective of the sending country, the irregularity is seen, for example, in cases in which a person crosses an international border without a valid passport or travel document or does not fulfil the administrative requirements for leaving the country. There is, however, a tendency to restrict the use of the term “illegal migration” to cases of smuggling of migrants and trafficking in persons. It is also preferred to use the term irregular migrant or undocumented migrant to describe a migrant without the appropriate permission to reside.
- **Labour migration** – The movement of persons from one state to another, or within their own country of residence, for the purpose of employment. Labour migration is addressed by most states in their migration laws. In addition, some states take an active role in regulating outward labour migration and seeking opportunities for their nationals abroad.
- **Migrant** – The International Organization for Migration defines a migrant as any person who is moving or has moved across an international border or within a state away from her/his habitual place of residence, regardless of (1) the person’s legal status; (2) whether the movement is voluntary or involuntary; (3) what the causes for the movement are; or (4) what the length of the stay is.
- **Migration** – The movement of a person or a group of persons, either across an international border or within a state. It is a population movement encompassing any kind of movement of people, whatever its length, composition and causes. It includes the migration of refugees, displaced persons, economic migrants and persons moving for other purposes, including family reunification.
- **Receiving country** – The country of destination or a third country. In the case of return or repatriation, the receiving country is also the country of origin. It is also a country that has accepted to receive a certain number of refugees and migrants on a yearly basis by presidential, ministerial or parliamentary decision.

¹ These key terms have been taken from the International Organization for Migration (IOM), “Key Migration Terms”.

² Art. 13(1), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to freedom of movement and residence within the borders of each state.”

³ Art. 13(2), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to leave any country, including his own, and to return to his country”

ہجرت کی اصطلاحات لغت⁴

- **ابائی ملک** - وہ ملک جو نقل مکانی کے بہاؤ کا ایک ذریعہ ہے (باقاعدہ یا فاسد)
- **ہجرت** - دوسری ریاست میں آباد ہونے کے نظریہ سے ایک ریاست سے رخصت ہونے یا وہاں سے نکلنے کا عمل

- **آزادی نقل و حرکت** - ایک انسانی حق جس میں تین بنیادی عناصر شامل ہیں: کسی ملک کے علاقے میں نقل و حرکت کی آزادی⁵، کسی بھی ملک کو چھوڑنے کا حق اور اپنے ملک واپس جانے کا حق⁶۔

- **امیگریشن** - ایک ایسا عمل جس کے ذریعے غیر شہری کسی ملک میں آباد کاری کے لئے منتقل ہو جائیں۔

- **غیر منظم ہجرت** - یہ ان افراد کی نقل و حرکت ہے جو بھیجنے، راہداری اور وصول کرنے والے ممالک کے باقاعدہ اصولوں سے باہر ہوتی ہے۔ بے قاعدہ ہجرت کی کوئی واضح یا عالمی سطح پر قبول شدہ تعریف نہیں ہے۔ منزل مقصود ممالک کے نقطہ نظر کے مطابق، یہ امیگریشن کے ضوابط کے تحت مطلوبہ دستاویزات کے بغیر کسی ملک میں داخلہ، قیام یا کام کرنے کے مترادف ہے۔ بھیجنے والے ملک کے نقطہ نظر سے، بے قاعدگی دیکھنے کو ملتی ہے، مثال کے طور پر، ایسے معاملات میں جب کوئی شخص بغیر کسی پاسپورٹ یا سفری دستاویز کے بین الاقوامی سرحد عبور کرتا ہے یا ملک چھوڑنے کی انتظامی ضروریات کو پورا نہیں کرتا ہے۔ تاہم، رجحان یہ ہے کہ "غیر قانونی ہجرت" کے استعمال کو تارکین وطن کی غیرقانونی آمد و رفت اور افراد میں اسمگلنگ کے معاملات تک محدود رکھا جاتا ہے۔ یہ بھی ترجیح دی جاتی ہے کہ مناسب اجازت کے بغیر کسی ملک میں قیام کرنے والے تارکین وطن کی وضاحت کے لئے بے قائدہ تارکین وطن یا غیر دستاویزی تارکین وطن کی اصطلاح استعمال کی جائے۔

⁴ یہ کلیدی اصطلاحات بین الاقوامی تنظیم برائے مہاجرت (IOM)، "اہم ہجرت کی اصطلاحات" سے لی گئیں ہیں۔

⁵ آرٹیکل 13 (1)، انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ، 1948: "ہر ایک کو ہر ریاست کی حدود میں رہتے ہوئے نقل و حرکت اور رہائش کا حق حاصل ہے۔"

⁶ آرٹیکل 13 (2)، انسانی حقوق کا عالمی اعلامیہ، 1948: "ہر ایک کو اپنے ملک سمیت کسی بھی ملک کو چھوڑنے اور اپنے ملک واپس جانے کا حق ہے۔"

- **مزدوروں کی نقل مکانی** - ملازمت کے مقصد سے افراد کی ایک ریاست سے دوسری ریاست ، یا رہائش کے اپنے ملک میں نقل و حرکت۔ بیشتر ریاستوں میں مزدوروں کی منتقلی کو ان کے ہجرت کے قوانین میں توجہ دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ، بیرون ملک مقیم مزدوروں کی نقل مکانی کو منظم کرنے اور اپنے شہریوں کے لئے بیرونی ممالک میں مواقع کے حصول میں کچھ ریاستیں سرگرم کردار ادا کرتی ہیں۔

- **تارکین وطن** - ہجرت کی بین الاقوامی تنظیم نے ایک تارکین وطن کی تعریف کچھ اس طرح کی ہے جو بین الاقوامی سرحد کے اس پار منتقل ہو چکا ہے یا اس کی رہائش گاہ سے دور کسی ریاست میں رہ گیا ہے ، قطع نظر اس سے کہ (1) شخص کی قانونی حیثیت کیا ہے (2) چاہے نقل و حرکت رضاکارانہ ہو یا غیر اختیاری (3) تحریک کی وجوہات کیا ہیں۔ یا (4) قیام کا دورانیہ کیا ہے؟

- **ہجرت** - کسی شخص یا افراد کے ایک گروپ کی ، بین الاقوامی سرحد کے پار یا ریاست کے اندر نقل و حرکت ۔ یہ آبادی کی حرکت ہے جس میں لوگوں کی ہر طرح کی نقل و حرکت شامل ہے ، خواہ اس کی لمبائی ، ساخت اور اسباب کچھ بھی ہوں۔ اس میں مہاجرین کی نقل مکانی ، بے گھر افراد ، معاشی تارکین وطن اور خاندانی اتحاد کے ساتھ دوسرے مقاصد کے لئے منتقل ہونے والے افراد شامل ہیں۔

وصول کنندہ ملک۔ میزبان ملک یا کوئی تیسرا ملک۔ واپسی یا وطن واپسی کی صورت میں ، ابائی ملک ہی وصول کنندہ ملک ہوتا ہے۔ اور ایک ایسا ملک جس نے صدارتی ، وزارتی یا پارلیمانی فیصلے کے ذریعہ مہاجرین اور مہاجرین کی ایک خاص تعداد کو سالانہ بنیاد پر وصول کرنا قبول کیا ہے اس کو بھی وصول کنندہ ملک کہا جاسکتا ہے۔

TRAINING MODULES

Getting Started - Introduction to the training course	
Learning objectives:	Provide an overview of how to get started and where to find various course components. You are introduced to the purpose and structure of the course. You are introduced to the course expectation with which you must comply
Learning outcomes At the end of this module, you will be able to:	Explain what issues the training will cover and what rules and norms the participants should follow

How to use the training handbook

This handbook can be used to support the sessions or as a stand-alone resource for those interested in gaining an understanding of the work abroad. In the classroom, training materials such as case studies, quizzes, success stories, and group work can be included in the modules to foster positive learning outcomes.

This handbook is not intended to be read cover-to-cover, as a handbook format, it is meant to be a resource which you can consult as and when you need an explanation. **However, it is strongly recommended that you read all the modules so that you understand better the challenges that you're going to be facing, which is essential to be able to respond to them correctly.**

This handbook belongs to you, so you can make notes and underline what you find relevant for you. As you finish each section or even each paragraph when reading this handbook, take a moment to write down what you've learned. Write notes in your own words because that is what you will understand.

تربیت کے ماڈیولز

ابتداء - تربیتی کورس کا تعارف	
شروع کرنے کا طریقہ اور مختلف نصابیات کہاں سے تلاش کرنے کے بارے میں ایک جائزہ فراہم کرنا۔ آپ کو کورس کے مقصد اور ڈھانچے کے بارے میں بتایا جائے گا۔ آپ کو اس کورس کی توقعات کے بارے میں بتایا جائے گا جس کے ساتھ آپ کو مکمل تعمیم کرنا ہوگا	سیکھنے کے مقاصد:
کہ اس کی وضاحت کریں کہ تربیتی کورس میں کون سے امور شامل ہوں گے اور شرکاء کو کن اصولوں اور قواعد پر عمل کرنا چاہئے	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:

اس بینڈ بک کو کیسے استعمال کریں

اس بینڈ بک کا استعمال سیشن کی وضاحت کرنے یا باہر کے ملکوں میں کام کے بارے میں تفہیم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے افراد کے لئے ایک علیحدہ وسیلہ کے طور پر کیا جاسکتا ہے۔ کلاس روم کی تربیت میں ، سیکھنے کے مثبت نتائج کو فروغ دینے کے غرض سے ان ماڈیولز میں کیس اسٹڈیز ، کوئز ، کامیابی کی عمدہ مثالیں ، اور گروپ ورک جیسے مواد کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ اس کتابچہ کا مقصد بطور ایک معیاری دستی فارمیٹ کے شروع سے آخر تک پڑھنے کا نہیں ہے، بلکہ اس کا مقصد ایک ایسا وسیلہ ہے کہ جب آپ کو کسی وضاحت کی ضرورت ہو تو آپ اس سے مشورہ کرسکیں۔ تاہم ، یہ سختی سے تجویز کی جاتی ہے کہ آپ تمام ماڈیول پڑھیں تاکہ آپ ان چیلنجوں کو بہتر طور پر سمجھ سکیں جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑسکتا ہے، جس کا صحیح طور پر جواب دینے کے قابل ہونا آپ کے لئے حد ضروری ہے۔

یہ کتابچہ آپ کا ہے ، لہذا آپ اس میں نوٹ بنا سکتے ہیں اور جو آپ کے لئے اہم حصے ہیں ان کی نشاندہی بھی کرسکتے ہیں۔ جب آپ بینڈ بک کی اکائیوں کو پڑھتے ہوئے ہر سیکشن یا حتی کہ ہر پیراگراف کو ختم کرتے ہیں تو ، آپ نے جو کچھ سیکھا ہے اسے لکھنے میں ایک لمحے کا وقت لگائیں۔ اپنے الفاظ میں نوٹ لکھیں تاکہ بعد میں آپ کو سمجھنے میں آسانی ہو۔

Training course structure

This training course includes the following four thematic modules:

- Introduction to the training course
- Module 1 Labour migration – general information
- Module 2 Overseas Employment
- Module 3 Legal assistance
- Module 4 Returning home

The four modules are focusing on different aspects of the migration. Estimated times for each module and their sessions are provided below.

تربیتی کورس کا ڈھانچہ

اس تربیتی کورس میں ایک تعارف اور چار موضوعاتی ماڈیول شامل ہیں:

- تربیتی کورس کا تعارف
- ماڈیول 1 مزدوروں کی نقل مکانی - عمومی معلومات
- ماڈیول 2 بیرون ملک ملازمت
- ماڈیول 3 قانونی معاونت
- ماڈیول 4 واپس گھر لوٹنا

چار ماڈیول ہجرت کے مختلف پہلوؤں پر توجہ دے رہے ہیں۔ ہر ایک ماڈیول اور ان کے سیشن کے لئے متوقع اوقات نیچے دیے گئے ہیں۔

Suggested training course schedule

The modules contain sessions of varying lengths, and the timing for each training module in the training agenda is indicative. The duration can be modified depending on the particular audiences and specific contexts. The trainer should be planning sufficient space for interactive activities such as group work, role plays, and other practical exercises. The draft outlined below is for 3 days of training. This can be reduced to one or two days by prioritising the topics covered, or it can also be extended to five days for more detailed discussions.

For the online version, the PDOS can be taken in two hours minimum, depending on the result of the examinations. For purposes of managing the PDOS, however, the period in which the PDOS can be completed is of maximum 10 days. If not completed within 10 days, the migrant worker has to start from the beginning.

تجویز کردہ تربیتی کورس کا نظام الاوقات

ماڈیول میں مختلف طوالت کے سیشن شامل ہیں ، اور تربیت کے شیڈول میں ہر ٹریننگ ماڈیول کا وقت اشارتاً دیا گیا ہے۔ سیشن کے مدت کو خاص سامعین اور مخصوص سیاق و سباق کے لحاظ سے تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ٹرینر کو تعاملی سرگرمیوں جیسے گروپ ورک ، رول پلے ، اور دیگر عملی مشقوں کے لئے خاطر خواہ وقت نکالنے کی منصوبہ بندی کرنی چاہئے۔ ذیل میں بیان کردہ مسودہ 3 دن کی تربیت کے لئے ہے۔ شامل موضوعات کو ترجیح دے کر اسے ایک یا دو دن تک کم کیا جاسکتا ہے ، یا مزید مفصل گفتگو کے لئے اسے پانچ دن تک بڑھایا جاسکتا ہے۔

نتائج پر انحصار کرتے ہوئے PDOS کا آن لائن ورژن کم از کم دو گھنٹے میں لیا جاسکتا ہے۔ PDOS کے انتظام کے مقاصد کے لئے ، تاہم ، PDOS مکمل ہونے کی زیادہ سے زیادہ مدت 10 دن ہے۔ اگر 10 دن میں مکمل نہیں ہوتا ہے تو ، مہاجر کارکن کو دوبارہ شروع سے ہی آغاز کرنا ہوگا۔

Training agenda

Module	Duration	Content
DAY 1		
Introduction to the training course	30 min	Session 1: Purpose and objectives of the training course Session 2: Key terms and facts Session 3: Overview of the seminar topics
Module 1 Labour migration – general information	2 hours	Session 1: Types of migration Session 2: Kafala system Session 3: Benefits and challenges of migration Session 4: Safe migration

Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 1
Module 2 Overseas employment	1 hour	Session 1: Recruitment in Pakistan for overseas employment <ul style="list-style-type: none"> • Recruitment system in Pakistan • Documents for departure
Q&A SESSION	1,5 hours	Session 2: Your journey abroad (1)
DAY 2		
Module 2 Overseas employment	1 hour	Session 2: Your journey abroad (2)
Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 2
Module 2 Overseas employment	2 hours	Session 3: Living abroad <ul style="list-style-type: none"> • Destination country • Cultural adaptation • Money and remittances
Module 2 Overseas employment	2 hours	Session 4: Working abroad <ul style="list-style-type: none"> • Employment contract • Domestic workers
Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 2
DAY 3		
Module 3 Legal assistance	1.5 hours	Session 1: Legal status Session 2: Rights of migrants workers
Module 3 Legal assistance	2 hours	Session 3: Common problems for migrant workers <ul style="list-style-type: none"> • Forced labour Session 4: Legal assistance for migrant workers <ul style="list-style-type: none"> • Role of the Pakistani mission abroad • Support in case of emergency
Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 3
Module 4 Return and reintegration	1 hour	Session 1: Ties with the origin country Session 2: Departure or deportation Session 3: Return and reintegration Session 4: Investing in Pakistan
Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 4
Closing the training	30 min	Closing the training course Questions and answers for all modules Evaluation

Background resources

- Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development
<http://www.ophrd.gov.pk/>

- Migrant Resource Centre <https://www.mrc.org.pk/en/>

تربیت کالائجہ عمل

مواد	دورانیہ	ماڈیول
پہلا دن		
اجلاس 1: تربیتی کورس اغراض اور مقاصد اجلاس 2: کلیدی اصطلاحات اور حقائق اجلاس 3: سیمینار کے موضوعات کا جائزہ	30 منٹ	تربیتی کورس کا تعارف
اجلاس 1: ہجرت کی اقسام اجلاس 2: کفالہ نظام اجلاس 3: نقل مکانی کے فوائد اور چیلنجز اجلاس 4: محفوظ ہجرت	2 گھنٹے	ماڈیول 1: مزدوروں کی نقل مکانی - عمومی معلومات
سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 1	30 منٹ	سوال و جواب کا سیشن
اجلاس 1: بیرون ملک ملازمت کے لئے پاکستان میں بھرتی - پاکستان میں بھرتی کا نظام - روانگی کے لئے دستاویزات	ایک گھنٹہ	ماڈیول 2 بیرون ملک ملازمت
اجلاس 2: آپ کا بیرون ملک سفر (1)	90 منٹ	سوال جواب کا سیشن
دوسرا دن		
اجلاس 2: آپ کا بیرون ملک سفر (2)	ایک گھنٹہ	ماڈیول 2 بیرون ملک ملازمت
سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 2	30 منٹ	سوال جواب کا سیشن
اجلاس 3: بیرون ملک رہنا - منزل کاملک - ثقافتی موافقت - رقم اور ترسیلات	2 گھنٹے	ماڈیول 2 بیرون ملک ملازمت
اجلاس 4: بیرون ملک کام کرنا - ملازمت کا معاہدہ - گھریلو ملازمین	2 گھنٹے	ماڈیول 2 بیرون ملک ملازمت
سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 2	30 منٹ	سوال جواب کا سیشن
تیسرا دن		
اجلاس 1: قانونی حیثیت اجلاس 2: مہاجر کارکنوں کے حقوق	90 منٹ	ماڈیول 3: قانونی معاونت
اجلاس 3: تارکین وطن کارکنوں کے عام پریشانی - جبری مشقت اجلاس 4: تارکین وطن کارکنوں کے لئے قانونی معاونت	2 گھنٹے	ماڈیول 3: قانونی معاونت

- بیرون ملک پاکستانی مشن کا کردار - ہنگامی صورت حال میں مدد کی فراہمی		
سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 3	30 منٹ	سوال جواب کا سیشن
اجلاس 1: پیدائشی ملک سے تعلقات اجلاس 2: روانگی یا جلاوطنی اجلاس 3: واپسی اور تنظیم نو اجلاس 4: پاکستان میں سرمایہ کاری	ایک گھنٹہ	ماڈیول 4 واپسی اور تنظیم نو
سوالات اور جوابات سیشن- ماڈیول 4	30 منٹ	سوال جواب کا سیشن
تربیتی کورس کا اختتام کرنا تمام ماڈیولز کے سوالات اور جوابات جانچ پڑتال	30 منٹ	تربیت کا اختتام

پس منظر کے وسائل

منسٹری اف اوورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ <http://www.ophrd.gov.pk>

مائیگرنٹ ریسورس سینٹر <https://www.mrc.org.pk/en>

MODULE 1 LABOUR MIGRATION – GENERAL INFORMATION

Learning Objectives:	To contribute to a better understanding of trends and patterns in labour migration
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- identify the terminology and concepts used to discuss labour migration;- understand the right to freedom of movement;- understand the sponsorship system and its particularities ;- Weigh the options and make an informed decision on whether working abroad is beneficial in your case.

Session 1 - Types of migration

What is labour migration?

Labour migration is generally considered⁷ as the movement of persons from one state to another, for employment. Labour migration includes both short- and long-term migrants and seasonal workers. A “migrant worker” is a person engaging in a remunerated activity in a country of which he or she is not a national. In some countries such as Iraq and Bangladesh, they are called foreign workers or expatriates respectively.

Are there different categories and profiles of migrants that you should be familiar with?

People move for many reasons, and the types of human migration include:

- external migration: moving to a different state, country, or continent;
- return migration: moving back to where you came from;
- Seasonal migration: moving with each season or in response to labour or climate conditions.

One simple distinction is made between voluntary (based on one's free will and initiative) and forced migrants (often the result of exploitation). Another difference is made between regular and irregular migrants (those who enter or stay in a country without appropriate documentation).

ماڈیول 1: مزدوروں کی نقل مکانی - عمومی معلومات

مزدوروں کی نقل مکانی کے رجحانات اور نمونوں کی بہتر تفہیم میں اعانت کرنا	سیکھنے کے مقاصد:
مزدوری کی منتقلی پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے استعمال شدہ اصطلاحات اور تصورات کی شناخت کرنا؛ آزادی کے ساتھ نقل و حرکت کرنے کے حق کو سمجھنا۔ کفالت کے نظام اور اس کی خصوصیات کو سمجھنا؛ اپشنز کا تجزیہ کرنا اور آپ کے معاملے میں بیرون ملک کام کرنے کے فائدوں کے بارے میں باخبر فیصلہ کرنا۔	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:

⁷IOM Glossary on Migration, 2nd. ed. 2011

مزدوری ہجرت کیا ہے؟

مزدوروں کی نقل مکانی عام طور پر ملازمت کے لئے، ایک ریاست سے دوسری ریاست میں افراد کی نقل و حرکت کو کہاجاتا ہے۔ مزدوری کی منتقلی میں قلیل اور طویل مدتی تارکین وطن اور موسمی کارکن دونوں شامل ہیں۔ "مہاجر کارکن" ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو کسی ملک کا معاوضہ لیتا ہے لیکن وہ اس ملک کا شہری نہیں ہوتا۔ عراق اور بنگلہ دیش جیسے کچھ ممالک میں، انہیں بالترتیب غیر ملکی کارکن یا غیر ملکی کہا جاتا ہے۔

کیا مہاجرین کے مختلف زمرے اور پروفائل ہیں جن سے آپ کو واقف ہونا لازمی ہے؟

لوگ بہت ساری وجوہات کی بناء پر نقل مکانی کرتے ہیں، اور انسانی ہجرت کی اقسام میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- **بیرونی نقل مکانی:** مختلف ریاست، ملک یا براعظم میں منتقل ہونا۔

- **واپسی ہجرت:** جہاں سے آپ آئے ہو وہاں واپس جانا۔

- **موسمی ہجرت:** ہر موسم کے ساتھ یا مزدوری یا آب و ہوا کے حالات کے ردعمل میں نقل مکانی کرنا۔ ایک آسان فرق رضاکارانہ (کسی کی آزاد مرضی اور اقدام پر مبنی) اور جبری طور پر نقل مکانی کرنے والے (اکثر استحصال کا نتیجہ) کے درمیان کیا جاتا ہے۔ ایک اور فرق باقاعدہ اور بے قاعدہ تارکین وطن کے درمیان کیا گیا ہے (جو مناسب دستاویزات کے بغیر کسی ملک میں داخل یا رہتے ہیں)۔

Where do migrants settle in?

The UN report on migration (United Nations 2019) indicated that United States of America is hosting the most significant number of international migrants (51 million), equal to about 19 percent of the world's total. Germany and Saudi Arabia host the second and third largest numbers of migrants (13 million each).

مہاجر کہاں آباد ہوتے ہیں؟

ہجرت سے متعلق اقوام متحدہ کی رپورٹ (اقوام متحدہ 2019) نے اشارہ کیا کہ ریاستہائے متحدہ امریکہ بین الاقوامی تارکین وطن کی سب سے اہم تعداد (51 ملین) کی میزبانی کر رہا ہے، جو دنیا کی کل 19 فیصد کے برابر ہے۔ جرمنی اور سعودی عرب تارکین وطن کی دوسرے اور تیسرے نمبر پر ہیں (ہر ایک 13 ملین)۔

How many people migrate from Pakistan?

A large Pakistani diaspora exists in three regions of the world: the Middle East, Europe, and North America. The types of migration towards these regions vary from permanent migration to Europe or North America to temporary movement of labour for employment in the Middle East. The UN reports that in 2019 Pakistan was in the top ten countries of origin of international migrants, with 6.3 million persons living abroad.

کتنے لوگ پاکستان سے ہجرت کرتے ہیں؟

مشرق وسطیٰ ، یورپ اور شمالی امریکہ: دنیا کے تین خطوں میں پاکستانی نژاد لوگوں کی ایک بڑی تعداد موجود ہے۔ ان خطوں کی طرف ہجرت کی اقسام مشرق وسطیٰ میں روزگار کی غرض سے نقل مکانی سے لے کر یورپ یا شمالی امریکہ میں مستقل ہجرت سے مختلف ہوتی ہیں۔ اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق 2019 میں پاکستان بین الاقوامی تارکین وطن کی سرفہرست دس ممالک میں شامل ہے ، جس کے 6.3 ملین افراد بیرون ملک مقیم ہیں۔

Who can migrate?

All persons have the right to freedom of movement. However, the right to travel abroad is usually tied to holding a valid passport. According to the Exit from Pakistan (control) ordinance, the Government may, by order, prohibit any person or class of persons from leaving Pakistan for a destination outside Pakistan, although such person owns the valid travel documents.

In most cases, **migrants must apply for a visa to enter a different country**. To get a visa, migrants must pass various checks (i.e., health) and must meet specific entry criteria depending on the category they belong.

کون ہجرت کرسکتا ہے؟

تمام افراد کو آزادی کے ساتھ نقل و حرکت کرنے کا حق حاصل ہے۔ تاہم ، بیرون ملک سفر کرنے کا حق عام طور پر ایک درست پاسپورٹ رکھنے سے منسلک ہوتا ہے۔ ایگزٹ فار پاکستان (کنٹرول) آرڈیننس کے مطابق حکومت حکم کے تحت سفر کے درست دستاویزات ہونے کے باوجود کسی بھی فرد یا طبقے کے افراد کو پاکستان سے باہر منزل مقصود پر پاکستان چھوڑنے سے روک سکتی ہے۔

زیادہ تر معاملات میں ، **تارکین وطن کو کسی دوسرے ملک میں داخل ہونے کے لئے ویزا کے لئے درخواست دینا ضروری ہے**۔ ویزا حاصل کرنے کے لئے، تارکین وطن کو مختلف چیک (یعنی صحت) پاس کرنا ہوں گے اور داخلے کے مخصوص معیار پر پورا اترنا ہوگا۔

Why do people immigrate to other countries?

People have many reasons why they might want to move from one place to another. These reasons may be **economical** (unemployment, labour shortages, level of wages), **social** (lack of various services, security, and safety), **political** or **environmental**. For migration to take place, there are usually push

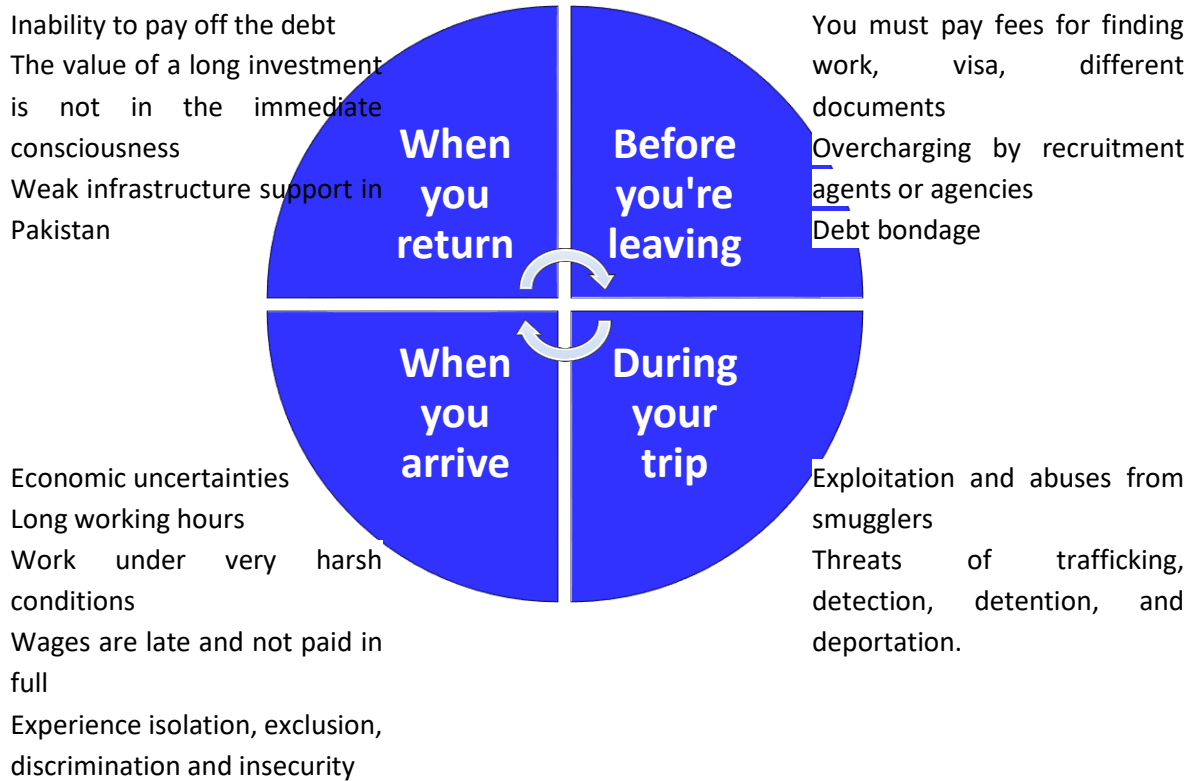
factors and pull factors at work. Push factors are the reasons that determine someone to decide to move (no jobs available). Pull factors, on the other hand, are the expectations that attract people to the new place (job offers, having family close, desire for travel, etc.).

لوگ دوسرے ممالک میں ہجرت کیوں کرتے ہیں؟

لوگوں کے پاس ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے کے لئے بہت ساری وجوہات ہیں۔ یہ وجوہات معاشی (بے روزگاری، مزدوری کی کمی، اجرت کی سطح)، معاشرتی (مختلف خدمات کی کمی، تحفظ اور حفاظت کا فقدان)، سیاسی یا ماحولیاتی ہوسکتی ہیں۔ ہجرت کرنے کے لئے، عام طور پر دباؤ والے عوامل اور کھینچنے والے عوامل ہوتے ہیں۔ دباؤ عوامل وہ وجوہات ہیں جو کسی کو نقل مکانی کرنے پر مجبور کرتی ہیں (نوکری دستیاب نہیں)۔ دوسری طرف، کھینچنے والے عوامل وہ توقعات ہیں جو لوگوں کو نئی جگہ کی طرف راغب کرتی ہیں (نوکری کی پیش کش، کنبہ کے قریب رہنا، سفر کی خواہش وغیرہ)۔

What are the different cycles of migration that you will go through?

The migration cycle includes the stages of the migration process encompassing departure, in some cases, transit through a State, immigration in the State of destination, and returns to Pakistan. Below you can identify some challenges that may occur in each stage of migration.



ہجرت کے مختلف چکر کیا ہیں جن سے آپ گزریں گے؟

ہجرت کے چکر میں نقل مکانی کے عمل کے مراحل شامل ہیں جن میں روانگی ، کچھ معاملات میں ریاست سے گزرنا ، منزل کی ریاست میں امیگریشن ، اور پاکستان واپس آنا شامل ہے۔ ذیل میں آپ کچھ چیلنجوں کی نشاندہی کرسکتے ہیں جو ہجرت کے ہر مرحلے میں پیش آسکتے ہیں۔



Session 2 - Sponsorship system

There is no general right of a foreigner to obtain entry into another country. Foreign states may regulate or restrict the right to enter their territory and/or the right to work of non-citizens. Various policies can be applied in case of access of domestic workers to the labour market, the same goes for contract workers, trainees' schemes, and holiday workers, and for specific schemes for economic sectors. A particular system of access to the labour market for foreigners is the sponsorship system.

Why is it called the sponsorship system?

It is called a "sponsorship system" because employers are required to sponsor the visas, flight costs, and other expenses of bringing workers into the country. This effectively gives employers the power to determine the legal status of a worker. For the employer, it ensures that workers do not leave before the end of their contracted term of employment.

Many countries, such as Malaysia, Japan, Korea, or Singapore, are implementing strict rules regarding the admission, rights, and entitlements of migrant workers who enter the countries depending on their skills, qualifications, and sector of work. In general, foreign workers are only allowed to work for the employer and in the occupation indicated in their work permit. The termination of employment of a foreign-born worker results in the immediate termination of the work permit, in which case the migrant worker must leave the destination country.

اجلاس 2 - کفالت کا نظام

غیر ملکی کو کسی دوسرے ملک میں داخلے کا حق نہیں ہے۔ ریاستیں اپنے علاقے میں داخل ہونے کے حق اور / یا غیر شہریوں کے کام کرنے کے حق کو باقاعدہ یا محدود کر سکتی ہیں۔ گھریلو ملازمین کو لیبر مارکیٹ تک رسائی کی صورت میں متعدد پالیسیاں لاگو کی جاسکتی ہیں ، یہ معاہدہ مزدوروں ، تربیت کی اسکیموں ، اور تعطیل کے کارکنوں کے لئے اور معاشی شعبوں کے لئے مخصوص اسکیموں کے لئے بھی ہے۔ غیر ملکیوں کے لیبر مارکیٹ تک رسائی کا ایک خاص نظام کفالت نظام ہے۔

اسے کفالت کا نظام کیوں کہا جاتا ہے؟

اس کو "کفالت نظام" اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ آجروں کو ویزا ، پرواز کے اخراجات اور کارکنوں کو ملک میں لانے کے دیگر اخراجات کی کفالت کرنا ہوتی ہے۔ اس سے مؤثر طریقے سے آجروں کو کسی کارکن کی قانونی حیثیت کا تعین کرنے کا اختیار ملتا ہے۔ آجر کے لئے ، یہ یقینی بناتا ہے کہ ملازمین اپنی معاہدہ ملازمت کی مدت پوری ہونے سے پہلے ہی ملازمت نہ چھوڑدے۔

بہت سارے ممالک ، جیسے ملائیشیا ، جاپان ، کوریا ، یا سنگاپور ، اپنے صلاحیتوں ، قابلیت ، اور کام کے شعبے کے لحاظ سے ان ممالک میں داخل ہونے والے مہاجر کارکنوں کے داخلے ، حقوق ، اور ان کے مراعات کے بارے میں سخت قوانین نافذ کر رہے ہیں۔ عام طور پر ، غیر ملکی کارکنوں کو صرف اپنے آجر کے لئے اور اس کے کام کرنے کے اجازت نامے میں درج کاروبار میں کام کرنے کی اجازت ہے ۔ غیر ملکی مزدور کے ملازمت کے

خاتمے کے نتیجے میں کام کا اجازت نامہ فوری طور پر ختم ہوجاتا ہے ، ایسی صورت میں تارکین وطن مزدور کو لازمی طور پر وہ ملک چھوڑنا پڑتا ہے۔

What is the Kafala system?

Kafala is one of the most restrictive systems of access to the labour market for foreigners. The Kafala system is applicable in most Middle Eastern countries. It implies that a kafeel must sponsor you to enter the destination country and that you will be legally bound to this individual sponsor (kafeel) for the duration of the contract period. You cannot enter the country, transfer employment, nor leave the country without explicit written permission from the kafeel.

As such, if you are a migrant worker under the Kafala system, you are utterly dependent upon your kafeel for your travel, livelihood, and residency. **Take this into consideration when you decide whether to apply for work overseas.**

کفالہ نظام کیا ہے؟

غیر ملکوں کے لیبر مارکیٹ تک رسائی کا ایک انتہائی پابند نظام کفالہ ہے۔ مشرق وسطیٰ کے بیشتر ممالک میں کفالہ نظام لاگو ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی کفیل کو کسی دوسرے ملک میں داخل ہونے کے لئے آپ کی کفالت کرنا ہوگی اور یہ کہ آپ معاہدے کی مدت کے لئے قانونی طور پر اس انفرادی کفیل کے پابند ہوں گے۔ آپ کفیل کی واضح تحریری اجازت کے بغیر ملک میں داخل نہیں ہوسکتے ، ملازمت کی منتقلی نہیں کرسکتے ، اور نہ ہی ملک چھوڑ سکتے ہیں۔

اس طرح ، اگر آپ کفالہ سسٹم کے تحت مہاجر کارکن ہیں ، تو آپ سفر ، معاش اور رہائش کے لئے اپنے کفیل پر مکمل انحصار کرتے ہیں۔ جب آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ بیرون ملک کام کے لئے درخواست دینا ہے تو اس پر غور ضرور کریں۔

The difficulties of migrant workers under the Kafala system

A diversity of Kafala systems characterises destination countries as to the type of restrictions and their application. Despite the progress made by destination countries to limit the abuses and violations registered under the Kafala system, there still are many problems faced by migrant workers:

- the imbalance in power relations between the kafeel and the worker has consequences for the migrant worker;
- In the case of exploitation and abuse of migrant workers, the Kafala system offers very few resources of redress for the violation of migrant workers' rights;
- the restrictions of the Kafala system create irregular situations in both employment and immigration status for migrant workers.

کفالہ نظام کے تحت تارکین وطن مزدوروں کی مشکلات

کفالہ نظاموں کا تنوع میزبان ممالک کو پابندیوں کی قسم اور ان کے اطلاق کی خصوصیات دیتا ہے۔ نظام کفالہ کے تحت درج کی جانے والی زیادتیوں اور خلاف ورزیوں کو محدود کرنے کے لئے میزبان ممالک کی پیشرفت کے باوجود ، کفالہ نظام پر رہنے والے تارکین وطن کارکنوں کو اب بھی بہت ساری پریشانیوں کا سامنا ہے:

- کفیل اور کارکن کے مابین طاقت کے تعلقات میں عدم توازن کا نتیجہ غیرملکی کارکن پر پڑتا ہے۔
- مہاجر مزدوروں کے استحصال اور ان کے ناجائز استعمال کی صورت میں ، کفالہ نظام مہاجر کارکنوں کے حقوق کی خلاف ورزی کے ازالے کے بہت کم وسائل پیش کرتا ہے۔
- کفالہ نظام کی پابندیاں تارکین وطن مزدوروں کے لئے ملازمت اور امیگریشن حیثیت دونوں میں فاسد حالات پیدا کرتی ہیں۔

Why does the kafeel keep your passport?

The rule is that the kafeel cannot confiscate or keep your passport. However, in practice, the kafeel may keep the passport to ensure that you will continue to work for him. This would limit your movements and employment options.

If the kafeel keeps your passport, you should try to discuss it with him or with the employer and let them clearly understand that you want the passport to be with you at all times. If the kafeel continues to hold on to your passport, you may report this to the Pakistani Embassy, who, in turn, will either negotiate with the kafeel or with your employer, or they will report it to the local authorities.

کفیل آپ کا پاسپورٹ کیوں رکھتا ہے؟

قاعدہ یہ ہے کہ کفیل آپ کا پاسپورٹ ضبط یا پاس نہیں رکھ سکتا ہے۔ تاہم ، عملی طور پر ، کفیل اس بات کو یقینی بنانے کے لئے پاسپورٹ رکھ سکتا ہے کہ آپ اس کے لئے کام کرتے رہیں گے۔ اس سے آپ کی نقل و حرکت اور ملازمت کے اختیارات محدود ہوجائیں گے۔

اگر کفیل آپ کا پاسپورٹ رکھتا ہے تو آپ کو اس سے یا آجر کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کرنے کی کوشش کرنی چاہئے اور انہیں واضح طور پر سمجھانے کی کوشش کرنی چاہئے کہ آپ چاہتے ہیں کہ پاسپورٹ ہر وقت آپ کے ساتھ رہے۔ اگر کفیل آپ کے پاسپورٹ پھر بھی اپنے پاس رکھتا ہے تو ، آپ اس کی اطلاع پاکستانی سفارت خانے کو دے سکتے ہیں ، جو بدلے میں ، یا تو کفیل سے یا آپ کے آجر کے ساتھ بات چیت کریں گے ، یا وہ مقامی حکام کو اس کی اطلاع دیں گے۔

Session 3 - Benefits and challenges of migration

What are the things you'll gain working abroad?

Pakistani people look for work abroad for many reasons. Some want to earn more money, others to put their existing skills to use, or just to live in a different setting.

Here are some things you might gain while abroad:

- higher salary and remittances (it's essential to be mindful of any additional expenses, such as living expenses);
- job opportunities if you find it hard to get a job in Pakistan;
- work experience gained in the workplace dynamics of a different country;
- personal growth achieved from various difficulties you'll encounter abroad;
- expand your professional network;
- higher living standards;
- remittances to provide financial security for your family left behind;
- increased options for medical care or education for you and your family.

اجلاس 3 - ہجرت کے فوائد اور چیلنجز

بیرون ملک کام کرنے سے آپ کو کیا حاصل ہوگا؟

پاکستانی بہت سے وجوہات کی بناء پر بیرون ملک کام تلاش کرتے ہیں۔ کچھ زیادہ پیسہ کمانا چاہتے ہیں ، دوسروں کو اپنی موجودہ صلاحیتیں استعمال کرنا ہوتا ہے یا صرف ایک مختلف ترتیب میں رہنے کے خواہش مند ہوتے ہیں۔

یہ کچھ چیزیں ہیں جو آپ بیرون ملک رہتے ہوئے حاصل کر سکتے ہیں۔

- زیادہ تنخواہ اور ترسیلات زر (اضافی اخراجات جیسے رہائشی اخراجات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے)؛

- اگر آپ کو پاکستان میں ملازمت حاصل کرنے میں مشکل پیش آتی ہے تو بیرون ملک ملازمت کے متعدد مواقع ہیں۔

- کام کا تجربہ جو کسی دوسرے ملک کے کام کی جگہ کی حرکیات میں حاصل ہوتا ہے۔

- بیرون ملک مختلف مشکلات کا سامنا کرنے سے حاصل ہونے والی ذاتی ترقی؛

- اپنے پیشہ ور نیٹ ورک کو بڑھانے کا موقع؛

- بہتر معیار زندگی؛

- اپنے خاندان کو مالی تحفظ فراہم کرنے کے لئے ترسیلات زر۔

- آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے طبی نگہداشت یا بہتر تعلیم کے سہولیات میں اضافہ

What are the main challenges when you're abroad?

Living and working abroad also involves some costs and life changes. Here are some of the possible challenges that you'll be faced with while away:

- expensive costs – going to work abroad implies not only recruitment fees but also costs related to passport, visa, emigration clearance, medical examination, insurance;
- dealing with local laws and procedures;
- losing or weakening the contact with your family, your friends, and your network. Due to distance, your current relations will most likely be affected and it can be challenging to make new friends;
- the family left behind at home could be dependent on your remittances;

- leaving behind familiar cultural norms, religious customs, and social support systems;
- potential health problems, including psychological problems such as depression and homesickness.

بیرون ملک کام کرنے سے آپ کو کون سے چیلنجز کا سامنا کرنا ہوگا؟

- بیرون ملک رہنے اور کام کرنے میں کچھ اخراجات اور زندگی میں تبدیلیاں بھی آتی ہیں۔ یہ کچھ چیلنجز ہیں جن کا آپ بیرون ملک رہتے ہوئے سامنا کر سکتے ہیں:
- مہنگے اخراجات - بیرون ملک ملازمت کا مطلب صرف بھرتی فیس ہی نہیں بلکہ پاسپورٹ ، ویزا ، ہجرت کی منظوری ، طبی معائنہ ، انشورنس سے متعلق اخراجات بھی ہیں۔
 - مقامی قوانین اور طریقہ کار سے نمٹنا؛
 - اپنے خاندان ، اپنے دوستوں اور اپنے نیٹ ورک کے ساتھ رابطے کو کھونا یا کمزور کرنا۔ فاصلے کی وجہ سے ، آپ کے موجودہ تعلقات زیادہ تر ممکنہ طور پر متاثر ہوں گے اور نئے دوست بنانا مشکل ہو سکتا ہے۔
 - گھر پر چھوڑ دیا گیا خاندان آپ کی ترسیلات زر پر منحصر ہو سکتا ہے۔
 - ثقافتی اصولوں ، مذہبی رسومات ، اور معاشرتی مدد کے نظام کو پیچھے چھوڑنا؛
 - نفسیاتی مسائل بشمول ذہنی دباؤ اور گھر کی یاد جیسے امکانی صحت کے مسائل۔

Risks associated with being a migrant worker

The main risks associated with being a migrant worker are:

- migrant workers are more likely to be treated with disrespect by their employer or to suffer from employers' abusive behaviour, or violation of their dignity, compared to regular employees;
- work and working conditions associated with migrant work may cause health problems;
- some employers restrict their employees' freedom of movement and hence their ability to meet friends and maintain social contacts. Social and physical isolation can exacerbate health problems;
- labour exploitation, especially of those who are in an irregular situation;
- legal system in many countries does not provide adequate protection for migrant workers, often because of their nationality or their migration status.

مہاجر کارکن ہونے سے منسلک خطرات

- مہاجر کارکن ہونے سے وابستہ اہم خطرات یہ ہیں:
- معمول کے ملازمین کے مقابلے میں تارکین وطن مزدوروں کے ساتھ ان کے آجر کی طرف سے بے عزتی کی جاتی ہے یا آجروں کے ناروا سلوک ، یا ان کے وقار کی پامالی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
 - تارکین وطن کے کارکنوں سے وابستہ کام اور کام کے حالات صحت کی پریشانیوں کا سبب بن سکتے ہیں۔
 - کچھ آجر اپنے ملازمین کی نقل و حرکت کی آزادی پر پابندی عائد کرتے ہیں لہذا ان سے دوستوں سے ملنے اور سماجی روابط برقرار رکھنے کی اہلیت ہے۔ معاشرتی اور جسمانی تنہائی صحت کے مسائل کو بڑھا سکتی ہے۔

- مزدوروں کا استحصال ، خاص طور پر ان لوگوں کا جو فاسد صورتحال میں ہیں۔
- بہت سارے ممالک میں قانونی نظام تارکین وطن کارکنوں کو اکثر اپنی قومیت یا نقل مکانی کی حیثیت کی وجہ سے مناسب تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے۔

Are immigrants treated well in the destination countries?

In many receiving countries, the public appears to have a negative perception of migrant workers. Migrant workers are often discriminated against, which can put them under a lot of pressure and affect their social life and health.

If you need clarification about any of the above, you may contact the MRCs anytime through email, FB, or hotline number. You may also check the MRC social accounts for regular updates.

کیا مقیم ممالک میں تارکین وطن کے ساتھ اچھا سلوک کیا جاتا ہے؟

بہت سارے وصول کنندہ ممالک میں ، عوام کو تارکین وطن کارکنوں کے بارے میں منفی تاثر پایا جاتا ہے۔ تارکین وطن مزدوروں کے ساتھ اکثر امتیازی سلوک کیا جاتا ہے ، جو انہیں بہت دباؤ میں ڈال سکتا ہے اور ان کی معاشرتی زندگی اور صحت کو متاثر کرسکتا ہے۔

اگر آپ کو مذکورہ بالا کسی میں سے کسی کے بارے میں وضاحت درکار ہے تو ، آپ کسی بھی وقت ایم آر سی سے ای میل ، فیس بک یا ہاٹ لائن نمبر کے ذریعے رابطہ کرسکتے ہیں۔ آپ باقاعدہ اپ ڈیٹس کے لئے ایم آر سی کے سماجی اکاؤنٹس کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔

Session 4 - Safe migration

The legal labour migration protects your rights as migrant workers, once you leave Pakistan in search of opportunities elsewhere. Safe migration is about legal movement and also about raising awareness of the risks of irregular migration processes and the dangers of trafficking in persons.

What are the different forms of illegal recruitment used by illegal recruiters?

Illegal recruiters are getting increasingly sophisticated in their attempts to abuse and take advantage of you. **Be alert and protect yourself from being abused by following our tips.**

Illegal recruiters target everyone

Illegal recruiters target people of all backgrounds, ages, and income levels across Pakistan. There's no one group of people who are more likely to become their victim; all of us may be vulnerable at some time. Illegal recruiters succeed because they look like nice and honest people and catch you off guard when you're not expecting it.

گلاس 4۔ محفوظ نقل مکانی

ایک بار جب آپ کہیں اور مواقع کی تلاش میں پاکستان چھوڑ جاتے ہیں تو قانونی مزدور نقل مکانی ، مہاجر کارکنوں کی حیثیت سے آپ کے حقوق کا تحفظ کرتی ہے۔ محفوظ نقل مکانی قانونی نقل و حرکت اور ہجرت کے بے قاعدہ عملوں اور افراد میں اسمگلنگ کے خطرات سے آگاہی کے بارے میں ہے۔ غیر قانونی بھرتی کرنے والوں کے ذریعہ غیرقانونی بھرتیوں کی مختلف شکلیں کیا ہیں؟ غیر قانونی بھرتی کرنے والے آپ سے زیادتی اور فائدہ اٹھانے کی کوششوں میں تیزی سے نفیس بن رہے ہیں۔ ہوشیار رہیں اور ہمارے تجاویز پر عمل کر کے اپنے آپ کو زیادتیوں سے بچائیں۔

غیر قانونی بھرتی کرنے والے ہر ایک کو نشانہ بناتے ہیں

غیر قانونی بھرتی کرنے والے افراد پورے پاکستان میں ہر پس منظر ، عمر اور آمدنی کی سطح کے لوگوں کو نشانہ بناتے ہیں۔ کوئی ایسا گروپ نہیں ہے جن کا غیرقانونی بھرتی کرنے والوں کا نشانہ بننے کا امکان زیادہ ہو۔ ہم سب کو کسی نہ کسی وقت ان سے خطرہ ہوسکتا ہے۔ غیر قانونی بھرتی کرنے والے کامیاب ہوجاتے ہیں کیونکہ وہ اچھے اور دیانت دار لوگوں کی طرح نظر آتے ہیں اور یہ آپ کو تب نشانہ بناتے ہیں جب آپ توقع نہیں کرتے۔

Warning signs

- The person/agency if offering you a guaranteed income or job abroad, pretending they know a legal **shortcut, and they have good connections**. Be suspicious of unsolicited work opportunities or job offers.
- The person/agency asks you to **pay a fee** for more information about the job. Do not pay any fees without asking about services included and the costs covered by foreign employers. See more information about applicable fees on the MRC website <https://www.mrc.org.pk/en/>.
- The person/agency does not offer you **contact details** such as a street address, only a post office box, or an email address. Do not deal with an employer or company that does not have a street address; they can be difficult to contact or trace later on if you need it.
- You are asked to **transfer money** on your behalf or someone else, which may be money laundering. Avoid any arrangement with someone that asks for payment via money order, wire transfer, or electronic currency. It is almost impossible to recover money sent this way.

انتباہی نشانیاں

- اگر کوئی شخص / ایجنسی آپ کو کسی غیر قانونی آمدنی یا ملازمت کی پیش کش کرتا ہے، یا اگر وہ آپ سے قانونی شارٹ کٹ کی بات کرتا ہے، اور یہ وہ اپنے اچھے تعلقات کا حوالہ دیتے ہیں۔ غیر منقولہ مواقع یا ملازمت کی پیش کشوں پر شبہ کریں۔

- فرد / ایجنسی آپ سے نوکری کے بارے میں مزید معلومات کے لئے فیس ادا کرنے کو کہتا ہے۔ شامل خدمات اور غیر ملکی آجروں کے اخراجات کے بارے میں پوچھے بغیر کوئی فیس ادا نہ کریں۔ ایم آر سی ویب سائٹ <https://www.mrc.org.pk/en> پر قابل اطلاق فیس کے بارے میں مزید معلومات دیکھیں۔

- فرد / ایجنسی آپ کو صرف پوسٹ آفس باکس ، یا ای میل پتہ دیتے ہیں اور دیگر رابطہ کی تفصیلات جیسے گلی کا پتہ ، پیش نہیں کرتا ہے۔ کسی ایسے آجر یا کمپنی کے ساتھ معاملہ نہ کریں جس کا گلی کا پتہ نہ ہو۔ بعد میں آپ کو ضرورت پڑے پر ان سے رابطہ کرنا یا اس کا پتہ لگانا مشکل ہوسکتا ہے۔ آپ کو اپنی طرف سے یا کسی اور سے رقم منتقل کرنے کو کہا جاتا ہے ، جو منی لانڈرنگ کے ضمنے میں آسکتا ہے۔ کسی کے ساتھ منی آرڈر ، تار کی منتقلی ، یا الیکٹرانک کرنسی کے ذریعے ادائیگی کے انتظام سے گریز کریں۔ اس طرح بھیجے گئے پیسے کی وصولی تقریباً ناممکن ہے۔

Protect yourself

- Be alert to the fact that **illegal recruiters exist**. When dealing with uninvited contacts from people or agencies, whether it's in person or on a social networking site, always consider the possibility that the approach may be a fraud or a scam. Remember, if it looks too good to be true, it probably is. **Verify the credibility of your recruiting agency**. Ask for the registration certificate issued by the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resources Development. Stay safe and do not deal with the agency if it is not registered or if the registration is not valid. **If you have any doubt, you may contact the MRCs anytime through email, FB, or hotline number.**
- Know who you're dealing with. If you've only ever met someone online, or are unsure of the legitimacy of a business, take some time to do a bit more research. **Ask for references** from other people who have used the services of that person or company, and make an effort to contact them.
- Never agree to **transfer money** for someone else - this is money laundering, and it is a criminal offence.

اپنے آپ کی حفاظت کریں

- اس حقیقت سے محتاط رہیں کہ غیر قانونی بھرتی کرنے والے موجود ہیں۔ لوگوں یا ایجنسیوں سے ذاتی طور پر یا سوشل نیٹ ورکنگ سائٹ پر معاملات کرتے وقت، ہمیشہ اس امکان پر غور کریں کہ یہ معاملہ ایک دھوکہ دہی یا جعلی ہوسکتا ہے۔ یاد رکھیں، اگر کوئی بات انتہائی سچ لگتی ہے، تو شاید یہ جعلی/یادہی ہے۔ اپنی بھرتی کرنے والی ایجنسی کی ساکھ کی تصدیق کریں۔ وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ کی جانب سے جاری رجسٹریشن سرٹیفکیٹ طلب کریں۔ محفوظ رہیں اور ایجنسی کے ساتھ معاملت نہ کریں اگر یہ رجسٹرڈ نہیں ہے یا رجسٹریشن درست نہیں ہے۔ اگر آپ کو کوئی شک ہے تو ، آپ کسی بھی وقت ایم آر سی سے ای میل ، فیس بک ، یا ہاٹ لائن نمبر کے ذریعے رابطہ کرسکتے ہیں۔

- جائے کہ آپ کس کے ساتھ معاملہ کر رہے ہیں۔ اگر آپ کبھی کسی سے آن لائن ہی مل چکے ہیں ، یا کسی کاروبار کے جواز کے بارے میں یقین نہیں رکھتے ہیں تو ، کچھ زیادہ تحقیق کے لئے کچھ وقت لگائیں۔ دوسرے

افراد سے حوالہ طلب کریں جنہوں نے اس شخص یا کمپنی کی خدمات کا استعمال کیا ہے ، اور ان سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔
- کبھی کسی دوسرے کے لئے رقم منتقل کرنے پر متفق نہ ہوں - یہ منی لانڈرنگ ہے ، اور یہ ایک مجرمانہ فعل ہے۔

Jobs offers and employment frauds

The illegal recruiter will contact you and offer you a secure and safe way to a job or a guaranteed way to work abroad quickly and avoiding the legal restrictions or barriers.

The following are only a few approaches the illegal recruiters may use:

- Leaving the country as a tourist to work abroad – a quicker and cheaper way to obtain visa than a work visa and a work permit. Keep in mind that using tourist visas leaves you vulnerable to labour abuses! **Be aware and never accept other forms of visa instead of working visa.** This is a violation of the law, and it is a criminal offence in the destination country.
- Camouflaged participation in attendance in conferences, religious events, sports competitions, educational tours, pilgrimage, and related events. **Stay safe and do not accept any arrangements without a real job order or labour contract.** Ask the recruiting agency to show the demand letter and power of attorney from the foreign employer.
- Student-worker or trainee-worker scheme – students were leaving in the guise of a traineeship program. **Stay safe and do not deal with training centres and travel agencies,** which promise overseas employment.

Illegal recruiters can easily **fake documents**. Some will look just like the real ones, but others might have warning signs, such as generic rather than a personal greeting, names of organisations that don't exist, poor quality grammar and spelling.

Documents such as flight itineraries and labour contracts have simple, uncomplicated layouts. This means that illegal recruiters can easily create fake documents by using information available online such as company logos and graphics from websites.

Be aware of the following forms of illegal recruitment using counterfeit documents or correspondence:

- By Correspondence – applicants are encouraged by the recruiter to comply with employment requirements and placements through mail, using false labour offers.
Blind Ads – fraudulent and misleading advertisements promising facility of employment

If you need more information about any of the above, you may contact the MRCs anytime through email, FB, or hotline number.

Take into consideration that irregular emigration to a foreign country is an illegal act, posing severe penalties.

ملازمت کی پیش کش اور ملازمت کی دھوکہ دہی

غیر قانونی بھرتی کرنے والا آپ سے رابطہ کرے گا اور آپ کو ملازمت کا محفوظ راستہ یا بیرون ملک قانونی پابندیوں اور رکاوٹوں سے بچ جانے اور کام کرنے کا ضامن طریقہ پیش کرے گا۔
غیر قانونی بھرتی کرنے والے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کر سکتے ہیں:

- بیرون ملک کام کرنے کے لئے سیاح کی حیثیت سے ملک چھوڑنا - ورک ویزا اور ورک پرمٹ کے مقابلے میں ویزا حاصل کرنے کا تیز اور سستا طریقہ ہے۔ یاد رکھیں کہ سیاحتی ویزا استعمال کرنے سے آپ مزدوری کی زیادتیوں کا شکار ہوسکتے ہیں! اس بات سے آگاہ رہیں اور ورکنگ ویزا کے بجائے کبھی بھی ویزا کی دوسری شکلیں قبول نہ کریں۔ یہ قانون کی خلاف ورزی ہے ، اور میزبان ملک میں یہ ایک مجرمانہ جرم ہے۔

- کانفرنسوں ، مذہبی تقاریب ، کھیلوں کے مقابلوں ، تعلیمی دوروں ، زیارت اور متعلقہ تقاریب میں شرکت کے سلسلے میں چشم کشی سے شرکت کرنا۔ سلامت رہیں اور نوکری کے حقیقی آرڈر یا مزدوری کے معاہدے کے بغیر کسی بھی انتظام کو قبول نہ کریں۔ بھرتی کرنے والی ایجنسی سے غیر ملکی آجر سے ڈیمانڈ لیٹر اور پاور آف اٹارنی ظاہر کرنے کو کہیں۔
- طالب علم کارکن یا ٹرینی ورکر اسکیم۔ طلباء ٹرینیشپ پروگرام کی آڑ میں رخصت ہو رہے تھے۔
سلامت رہیں اور تربیتی مراکز اور ٹریول ایجنسیوں سے معاملات نہ کریں ، جو بیرون ملک ملازمت کا وعدہ کرتے ہیں۔

غیر قانونی بھرتی کرنے والے آسانی سے جعلی دستاویزات کا استعمال کرسکتے ہیں۔ کچھ بالکل اصلی کی طرح نظر آئیں گے ، لیکن دوسروں کے پاس انتباہی نشانیاں جیسے ذاتی سلام کرنے کی بجائے عام ، تنظیموں کے نام جو موجود نہیں ہیں ، ناقص معیار کا گرائمر اور ہجے ہوسکتی ہیں۔
پروازوں کے سفر کے پروگراموں اور مزدوری کے معاہدوں جیسے دستاویزات کو آسان ، غیر پیچیدہ طریقے سے ترتیب کئے جاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ غیر قانونی بھرتی کرنے والے آسانی سے جعلی دستاویزات ویب سائٹ سے کمپنی کے لوگو اور گرافکس جیسی آن لائن دستیاب معلومات کا استعمال کرکے بنا سکتے ہیں۔

جعلی دستاویزات یا خط و کتابت کا استعمال کرتے ہوئے غیر قانونی بھرتیوں کی درج ذیل شکلوں سے آگاہ رہیں:

- خط و کتابت کے ذریعہ - بھرتی کرنے والے کے ذریعہ درخواست دہندگان کو خط کے ذریعہ جھوٹی مزدوری کی پیش کشوں کا استعمال کرتے ہوئے ملازمت کی ضروریات اور تقاضوں کی تعمیل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے -

اندھے اشتہارات - دھوکہ دہی اور گمراہ کن اشتہار جو ملازمت کی سہولت کا وعدہ کرتے ہیں

اگر آپ مندرجہ بالا میں سے کسی کے بارے میں مزید معلومات کی ضرورت ہو تو ، آپ کسی بھی وقت ایم آر سی سے ای میل ، فیس ک یا ہاٹ لائن نمبر کے ذریعے رابطہ کرسکتے ہیں۔

اس بات کو مدنظر رکھیں کہ کیسی غیر ملک میں غیرقانونی طور پر نقل مکانی کرنا ایک غیرقانونی فعل ہے ، جس میں سخت سزائوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔



نوٹ کریں

A large area for taking notes, featuring a vertical dashed line on the left side and horizontal dashed lines for writing.

Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. Illegal recruiters target people of all backgrounds, ages, and income levels.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q2. A “migrant worker” is a person engaging in a remunerated activity in a country of which he/she is not a national.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. In most of the cases, migrants must apply for a visa to enter a different country.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. The migrant workers are more likely to be treated with disrespect by their employer or to suffer from employers’ abusive behaviour, or violation of their dignity, compared to regular employees.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. In Pakistan, the registration certificate for recruiting agencies is issued by the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resources Development.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. It is safer not to deal with an agency if it is not registered or if the registration is not valid.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. Malaysia, Japan, Korea or Singapore are implementing strict rules regarding the admission of migrant workers.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Leaving the country as a tourist to work abroad is a violation of the law, and it’s a criminal offence in the destination country.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Q9. There is no problem if you agree to transfer money for someone else.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q10. Illegal recruiters can easily fake documents.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Background resources

Labour migration

- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019).
International Migration Report 2019

Useful websites

<https://beoe.gov.pk/>

خودکوآزمائیں

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں جانے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے ٹھیک جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- غیر قانونی بھرتی کرنے والے تمام پس منظر ، عمر اور آمدنی کی سطح کے لوگوں کو نشانہ بناتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 2- "مہاجر کارکن" ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو کسی ملک میں معاوضے کی سرگرمی میں حصہ ضرور لیتا ہے لیکن وہ اس ملک کا شہری نہیں ہوتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 3- زیادہ تر معاملات میں ، تارکین وطن کو کسی دوسرے ملک میں داخل ہونے کے لئے ویزا کے لئے درخواست دینا ضروری ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 4- عام طور پر ملازمین کے مقابلے میں مہاجر مزدوروں کے ساتھ ان کے آجر کی طرف سے بے عزتی کی جانے والی یا آجروں کے ناروا سلوک ، یا ان کے وقار کی پامالی کا شکار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 5- پاکستان میں ، بھرتی ایجنسیوں کے لئے اندراج کا سرٹیفکیٹ وزارت اورسیز پاکستانیوں اور بیومن ریسورس ڈویلپمنٹ کے ذریعہ جاری کیا جاتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6- اگر کسی ایجنسی کا اندراج نہیں ہوا ہے یا رجسٹریشن درست نہیں ہے تو ایسی ایجنسی سے معاملات نہ کرنا زیادہ محفوظ ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 7- ملائیشیا ، جاپان ، کوریا یا سنگاپور مہاجر کارکنوں کے داخلے سے متعلق سخت قوانین نافذ کر رہے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

سوال 8- بیرون ملک کام کرنے کے لئے سیاح کی حیثیت سے ملک چھوڑنا قانون کی خلاف ورزی ہے ، اور میزبان ملک میں یہ ایک مجرمانہ جرم ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9- اگر آپ کسی اور کے لئے رقم کی منتقلی پر راضی ہیں تو کوئی حرج نہیں ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10- غیر قانونی بھرتی کرنے والے آسانی سے جعلی دستاویزات کا استعمال کر سکتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

پس منظر

مزدوروں کی نقل مکانی

اقوام متحدہ ، محکمہ برائے معاشی اور معاشرتی امور ، آبادی ڈویژن (2019)۔ بین الاقوامی نقل مکانی

کی رپورٹ 2019

ن سائٹی بکارآمد وی

<https://beoe.gov.pk/>

MODULE 2 OVERSEAS EMPLOYMENT

Learning Objective:	To acquire practical information on how to get ready for your departure
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- explain the different steps of the recruitment process in Pakistan- go through the process of obtaining the necessary documents- know what to do in case of recruitment violation- manage the airport procedures- understand the basic idea of the environment you are likely to face while living and working in a foreign country- understand the different remittance transfer methods and know how to use them

Session 1 - Recruitment system in Pakistan

Recruitment system in Pakistan

Migration of Pakistani workers is managed through a recruitment system with mandatory registration of all outgoing workers with the Protectors of Emigrants.

How do you seek overseas employment?

A person can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer.

ماڈیول 2: بیرون ملک ملازمت

اپنی روانگی کے لئے تیار ہونے کے طریق کار سے متعلق عملی معلومات حاصل کرنا	سیکھنے کے مقاصد:
<ul style="list-style-type: none">- پاکستان میں بھرتی عمل کے مختلف اقدامات کی وضاحت کریں- ضروری دستاویزات کے حصول کے عمل سے گزریں- جانتے ہو کہ بھرتی کی خلاف ورزی کی صورت میں کیا کرنا ہے- ہوائی اڈے کے طریقہ کار کو منظم کریں- کسی بیرونی ملک میں رہتے اور کام کرتے ہوئے آپ کو جس ماحول کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کے بنیادی خیال کو سمجھیں- مختلف ترسیلات زر کی منتقلی کے طریقوں کو سمجھیں اور ان کا استعمال کرنے کا طریقہ جانیں	تدریسی نتائج اس ماڈیول کے اختتام پر، آپ قابل ہوسکیں گے:

اجلاس 1 - پاکستان میں بھرتی کا نظام

پاکستان میں بھرتی کا نظام

پاکستانی مزدوروں کی ہجرت کا انتظام بھرتی نظام کے ذریعہ کیا جاتا ہے جس کے ذریعہ پروٹیکٹرز اف ایمیگرٹس کے ساتھ تمام جانے والے کارکنوں کی رجسٹریشن لازمی ہوتی ہے۔

آپ بیرون ملک ملازمت کیسے حاصل کرتے ہیں؟

کوئی فرد بیرون ملک بیرون ملک ملازمت یا تو کسی رجسٹرڈ ریکروٹنگ ایجنٹ کے ذریعہ یا براہ راست غیر ملکی آجر کے ذریعہ حاصل کرسکتا ہے۔

What is a recruitment agency?

Recruitment agencies are individuals or corporations authorised to recruit and hire for employment in other countries. In Pakistan, they are called overseas employment promoters. To be accredited, they should have a valid license.

Make sure that you apply only through recruitment agencies registered and licensed by the government. BEOE usually publishes online the current status of recruitment agencies, or whether they are suspended and with pending cases or complaints. **Read more about BEOE on their website** <https://beoe.gov.pk/list-of-oeps?show=active>.

In Pakistan, the **Overseas Employment Corporation** is a company limited by shares incorporated under the Companies Act 1913 as a private limited concern. Its equity is owed entirely by the Government of Pakistan. OEC assists the employers in conducting tests and interviews of candidates. Those selected for employment abroad are assisted with their travel arrangements. Apart from meeting the specific and exacting standards of foreign employers, the Corporation also acts as a protector of emigrants to ensure the welfare of emigrant personnel and to promote harmonious working relationship between the employers and the employees.

The objectives of OEC are:

- To promote emigration of Pakistani manpower for employment abroad
- To provide competent, reliable and cost-effective human resource to International Labour Market
- To assist foreign recruiters in recruitment of Pakistani Manpower against specific demands
- To facilitate Pakistani job seekers in employment abroad by providing exploitation free environment
- To arrange pre-departure training of manpower against specific demand, where necessary
- To ensure smooth and swift travel arrangements for selectees.

Read more about OEC on their website <https://www.oec.gov.pk/>.

When choosing an agency, you need to keep in mind that you'll depend on them for a number of services, including visas or other residence documents, transport, accommodation, and information

about the nature of the work. So, you need all the support and guidance you can get when choosing the right recruitment agency.

Unfortunately, **unethical recruitment agencies exist**, and here are some indicators of bad recruiting practice, which, when known, will help you spot and avoid them. Read as well several ways to improve your chances of engaging with the right agency:

- Ask the agency representative questions, such as *How long have you been in business?* If he/she does not respond or is offering an ambiguous answer it can sometimes be a red flag.
- Ask the agency to provide references. This should include contact information so that you can call and ask additional questions if you choose. Do not trust any agency which recruits in malls, parks, restaurants, houses, and in other places, which are not its official or registered address.
- If your recruitment agency attempts **to charge you a fee higher** than that established by law, warning bells should sound immediately. Go elsewhere when the agency does not issue any receipt or invoice; or if released, it is a generic one and does not contain details such as an address, tax identification number, license or registration number, etc.
- If an agency's consultant **doesn't appear to be knowledgeable** about a specific position he's offering to you, it can indicate that the recruitment agency has no foreign demand. Be alert when the agency does not disclose or explain in detail the recruitment process or the employment, and when they are evasive in their answers or information.
- If an agency's consultant says it is fine to **lie on your CV** about your professional history, leave the agency. This can cause you many problems in the workplace. Moreover, it is unethical and, in some cases, can be a criminal offence. In the same time, be careful when the agency does not ask you questions and does not check your background or your skills or competencies and accepts all types of applicants as long as they pay.
- Accept to work in a field/job/occupation that you find interesting and fulfilling. Be clear in your own mind at the outset about the **minimum conditions** you're prepared to accept. Don't be persuaded to go below your bottom line. If they offering you a job that is below this line do, don't feel under any obligation to take it.
- Being overconfident to the point that they guarantee you the job or claiming that they are **connected to a high-ranking** official or persons with authority is a sure sign that much of their business approach is unethical. Look for agencies that are honest from the start. You should always feel that you share a good relationship with your agency and that they are working in your best interest at all times.
- Do not trust any agency or person who advises you not to go through an authorised government agency and deal with them exclusively or promise you to fast track the process for employment application using **tourist or visit visa**.

If you need clarification about any of the above, you may contact the MRCs anytime through email, FB, or hotline number.

بھرتی کرنے والی ایجنسی کیا ہے؟

بھرتی کرنے والی ایجنسیاں وہ افراد یا کارپوریشنز ہیں جو دوسرے ممالک میں ملازمت کے لئے بھرتی اور خدمات حاصل کرنے کے مجاز ہیں۔ پاکستان میں ، انہیں اوورسیز ایمپلائمنٹ پروموٹرز کہا جاتا ہے۔ تسلیم شدہ ہونے کے لئے ، ان کے پاس درست لائسنس ہونا چاہئے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ حکومت کے ذریعہ رجسٹرڈ اور لائسنس یافتہ بھرتی ایجنسیوں کے ذریعہ ہی ملازمت کے لئے درخواست دیں۔ بی ای او ای عام طور پر بھرتی ایجنسیوں کی موجودہ حیثیت چاہے وہ معطل ہوں اور زیر التواء مقدمات یا شکایات کے ساتھ ہوں آن لائن شائع کرتا ہے ۔ ان کی ویب سائٹ <https://beoe.gov.pk/list-of-oeps?show=active> پر BEOE کے بارے میں مزید پڑھیں۔

پاکستان میں ، اوورسیز ایمپلائمنٹ کارپوریشن کمپنیوں ایکٹ 1913 کے تحت نجی حصص کے ذریعہ پرائیویٹ لمیٹڈ کمپنی ہے۔ اس کی منصفی حقوق مکمل طور پر حکومت پاکستان کے ذمے ہے۔ او ای سی امیدواروں کے ٹیسٹ اور انٹرویو لینے میں آجروں کی مدد کرتا ہے۔ بیرون ملک ملازمت کے لئے منتخب ہونے والوں کو ان کے سفری انتظامات میں مدد فراہم کی جاتی ہے۔ غیر ملکی آجروں کے مخصوص اور کشش معیارات کو پورا کرنے کے علاوہ ، کارپوریشن تارکین وطن کی حفاظت کرنے والے کے طور پر بھی کام کرتی ہے تاکہ تارکین وطن اہلکاروں کی فلاح و بہبود کو یقینی بنایا جاسکے اور آجروں اور ملازمین کے مابین ہم آہنگی سے تعلقات کو فروغ دیا جاسکے۔

او ای سی کے مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:

- بیرون ملک ملازمت کے لئے پاکستانی افرادی قوت کی نقل مکانی کو فروغ دینا
 - بین الاقوامی لیبر مارکیٹ کو قابل ، قابل اعتماد اور قابل لاگت انسانی وسائل فراہم کرنا
 - مخصوص مطالبات کے خلاف پاکستانی افرادی قوت کی بھرتی میں غیرملکی بھرتی کرنے والوں کی مدد کرنا
 - استحصال سے پاک ماحول کی فراہمی کے ذریعہ بیرون ملک روزگار میں پاکستانی ملازمت کے متلاشیوں کو سہولت فراہم کرنا
 - جہاں ضروری ہو وہاں مخصوص ضرورت کے تحت افرادی قوت کی روانگی سے قبل تربیت کا انتظام کرنا
 - انتخاب کرنے والوں کے لئے آسان اور تیز سفری انتظامات کو یقینی بنانا۔
- او ای سی کے بارے میں ان کی ویب سائٹ <https://www.oec.gov.pk> پر مزید پڑھیں۔

کسی ایجنسی کا انتخاب کرتے وقت ، آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی ہوگی کہ آپ ان پر متعدد خدمات جیسے کہ ویزا یا رہائشی دیگر دستاویزات ، ٹرانسپورٹ ، رہائش ، اور کام کی نوعیت کے بارے میں معلومات کے لئے انحصار کریں گے۔ لہذا ، آپ کو اس دوران بھرپور مدد اور رہنمائی کی ضرورت ہوگی۔

بدقسمتی سے ، **غیر اخلاقی بھرتی کرنے والی ایجنسیاں موجود ہیں** ، اور مندرجہ ذیل بھرتی کرنے کی غلط طریقے ہیں ، جن کو جان کر آپ جعلی بھرتی کرنے والے ایجنسیوں سے بچ سکتے ہیں۔

- ایجنسی کے نمائندے سے سوالات پوچھیں ، جیسے **آپ کو کاروبار کرتے ہوئے کتنا عرصہ ہو گیا ہے؟** اگر وہ جواب نہیں دیتا یا کوئی مبہم جواب پیش کر رہا ہے تو یہ کبھی کبھی خطرے کی نشانی ہوسکتی ہے۔

- ایجنسی سے حوالہ جات فراہم کرنے کو کہیں۔ اس میں رابطے کی معلومات شامل ہونی چاہئے تاکہ آپ ان کو کال کرسکیں اور اگر آپ چاہیں تو اضافی سوالات پوچھ سکیں۔ کسی بھی ایجنسی جو مالز ، پارکس ، ریستوراں ، مکانات اور دیگر جگہوں پر یا جو اس کا سرکاری یا رجسٹرڈ پتہ نہیں ہے پر بھرتی کر رہے ہوں پر اعتماد نہ کریں۔

- اگر آپ کی بھرتی کرنے والی ایجنسی آپ سے قانون کے ذریعہ قائم کردہ **فیس سے زیادہ فیس وصول کرنے کی کوشش کرتی ہے** تو ، آپ کو فوراً محتاط ہوجانا چاہیئے۔ جب کوئی ایجنسی رسید جاری نہیں کرتی یا اگر جاری کرتی ہے لیکن یہ ایک عمومی ہے اور اس میں تفصیلات جیسے ٹیکسٹ شناختی نمبر ، لائسنس یا رجسٹریشن نمبر وغیرہ نہیں ہے تو کہیں اور جائیں؛

- اگر کسی ایجنسی کا مشیر آپ کو پیش کردہ مخصوص پوزیشن کے بارے میں **صحیح جانکاری نہیں دے سکتا** تو ، اس سے یہ ظاہر ہوسکتا ہے کہ بھرتی کرنے والی ایجنسی کے پاس کوئی غیر ملکی مطالبہ نہیں ہے۔ جب ایجنسی بھرتی کے عمل یا ملازمت کے بارے میں تفصیل سے یا اس کی وضاحت نہیں کرتی ہے اور جب وہ اپنے جوابات یا معلومات سے پرہیز کرتے ہیں تو ہوشیار رہیں۔

- اگر کسی ایجنسی کا مشیر یہ کہتا ہے کہ آپ اپنی پیشہ ورانہ تجربے کے بارے میں **اپنے سی وی پر جھوٹ بول سکتے ہیں** تو اس ایجنسی کو چھوڑ دیں۔ اس سے آپ کو کام کی جگہ پر بہت ساری پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مزید یہ کہ ، یہ غیر اخلاقی ہے اور ، کچھ معاملات میں ، یہ ایک مجرمانہ جرم ہوسکتا ہے۔ آپ کو اس وقت محتاط رہنا چاہیئے جب ایجنسی آپ سے سوالات نہیں پوچھتی ہے اور آپ کے پس منظر یا آپ کی مہارت یا قابلیت کی جانچ نہیں کرتی ہے اور ہر قسم کے درخواست دہندگان کو جب تک وہ ادائیگی کرتے ہیں قبول کیا جاتا ہے۔

- کسی فیلڈ / ملازمت / پیشہ جو آپ کو دلچسپ لگتا ہے میں کام کرنے کو قبول کریں۔ اپنے ہی ذہن میں شروع میں ہی **کم سے کم شرائط** جو آپ کو قبول ہیں کے بارے میں واضح ہوجائیں۔ اپنے کم سے کم شرائط سے نیچے جانے کے لئے راضی نہ ہوں۔ اگر وہ آپ کو کوئی ملازمت پیش کرتے ہیں جو اس لائن سے نیچے ہے تو ، اسے قبول کرنے کی کوئی ذمہ داری محسوس نہ کریں۔

- اس بات پر زیادہ اعتماد نہ ہونا کہ وہ آپ کو ملازمت کی ضمانت دیتے ہیں یا یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ وہ کسی **اعلیٰ عہدے دار یا اتھارٹی والے افراد سے منسلک ہیں** ایک یقینی علامت ہے کہ ان کا زیادہ تر کاروبار غیر اخلاقی ہے۔ شروع سے ہی ایماندارانہ ایجنسیوں کی تلاش کریں۔ آپ کو ہمیشہ یہ محسوس

کرنا چاہئے کہ آپ کی اپنی ایجنسی کے ساتھ اچھے تعلقات ہیں اور وہ ہر وقت آپ کے بہترین مفاد میں کام کر رہے ہیں۔

- کسی بھی ایجنسی یا شخص پر اعتماد نہ کریں جو آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کسی باختیار سرکاری ایجنسی سے رابطہ نہ رکھیں اور ان کے ساتھ خصوصی طور پر ڈیل کریں یا آپ سے یہ وعدہ کریں کہ **سیاحتی سفر یا وزٹ ویزا** کے ذریعہ ملازمت کی درخواست کے عمل کو تیزی سے ٹریک کریں گے۔

اگر آپ کو مذکورہ بالا کسی میں سے کسی کے بارے میں وضاحت درکار ہے تو ، آپ کسی بھی وقت ایم آر سی سے ای میل ، فیس بک یا ہاٹ لائن نمبر کے ذریعے رابطہ کرسکتے ہیں۔

How do you check on legitimate recruitment agencies or employment opportunities? How do you approach them?

BEOE usually publishes online the current status of recruitment agencies, or whether they are suspended and with pending cases or complaints. **Read more about on their website <https://beoe.gov.pk/list-of-oeps?show=active>.**

The most common indicators or signs of illegal recruitment are the following:

- Does not have a “foreign demand”
- Immediately ask you for fees or payments;
- Does not issue any receipt or invoice; if released, it is generic and does not contain details such as an address, tax identification number, license number, etc.
- Promises to fast track the process for employment application using tourist or visit visa;
- Advices you not to go through an authorised government agency and deal with them exclusively;
- Requires you to have medical examinations even without contract or job assurance;
- Recruits in malls, parks, restaurants, houses and in other places which are not its official or registered address;
- Poses as connected to a high-ranking official or persons with authority;
- Does not disclose or explain in detail the recruitment process or the employment; they are evasive in their answers or information;
- Does not also ask you questions and does not check your background or your skills/knowledge/competencies; they just accept all types of applicants as long as they pay;
- Offers jobs online and requests for bank transfers without meeting in person.

You can find overseas employment either through recruiting agents (public or private agencies) or through your own effort.

آپ جائز بھرتی ایجنسیوں یا ملازمت کے مواقع کی جانچ کیسے کرتے ہیں؟ آپ ان سے کیسے رجوع کرسکتے ہیں؟

بی ای او ای عام طور پر بھرتی ایجنسیوں کی موجودہ حیثیت چاہے وہ معطل ہیں یا زیر التواء مقدمات یا شکایات کے ساتھ آن لائن شائع کرتا ہے۔ ان کی ویب سائٹ <https://beoe.gov.pk/list-of-oeeps?show=active> پر مزید پڑھیں۔

- غیر قانونی بھرتی کے سب سے عام اشارے یا نشانیاں درج ذیل ہیں۔
- ان کے پاس کوئی "غیر ملکی طلب" نہیں ہوگی
- فوری طور پر آپ سے فیس یا ادائیگی طلب کریں گے۔
- کوئی رسید یا انوائس جاری نہیں کریں گے۔ اگر رسید جاری کیا جاتا ہے تو ، یہ عام ہے اور اس میں تفصیلات جیسے ٹیکس ، شناختی نمبر ، لائسنس نمبر ، وغیرہ شامل نہیں ہوگا۔
- سیاحت یا وزٹ ویزا کے استعمال سے روزگار کی درخواست کے عمل کی رفتار کوتیز کرنے کا وعدہ کریں گے۔
- آپ کو مشورہ دیں گے کہ کسی باضابطہ سرکاری ایجنسی کے ساتھ رابطہ نہ رکھیں اور خصوصی طور پر ان کے ساتھ معاملات کریں۔
- معاہدہ یا ملازمت کی یقین دہانی کے بغیر بھی آپ کو طبی معائنہ کرانے کی ضرورت پر زور دیں گے۔
- مالز ، پارکوں ، ریسٹوراں ، مکانات اور دیگر جگہوں پر بھرتی کریں گے جو اس کا سرکاری یا رجسٹرڈ پتہ نہیں ہے۔
- کسی اعلیٰ عہدیدار یا اتھارٹی والے افراد سے منسلک ہونے کا دعویٰ کریں گے۔
- بھرتی کے عمل یا ملازمت کے بارے میں تفصیل یا وضاحت نہیں کریں گے۔ وہ اپنے جوابات یا معلومات سے پرہیز کریں گے۔
- آپ سے سوالات بھی نہیں پوچھیں گے اور آپ کے پس منظر یا آپ کی مہارت / علم / قابلیت کی جانچ نہیں کریں گے۔ وہ اس وقت تک ہر قسم کے درخواست دہندگان کو قبول کرتے ہیں جب تک وہ ادائیگی کرتے ہیں۔
- آپ کو آن لائن ملازمتیں پیش کریں گے اور ذاتی طور پر ملاقات کیے بغیر بینک ٹرانسفر کے لئے درخواست کریں گے۔
- آپ کو بیرون ملک ملازمت بھرتی کرنے والے ایجنٹوں (سرکاری یا نجی ایجنسیوں) کے ذریعہ یا اپنی کوششوں سے مل سکتی ہے۔

The recruitment process through overseas employment promoter

Stage of the recruitment process	Documents/Costs
Foreign employer's request	Demand letter

<p>foreign employers send a demand letter to OEP (terms and conditions of a job) OEP applies to the Protector of Emigrants Office for approval to process a foreign employer's request.</p>	<p>Contract or foreign employment letter PEO permission</p>
<p>Selection of workers OEP advertises the job opportunities (number of vacancies, the job category, wages, and other terms and conditions); direct selection when the employer nominates the worker OEP issues a written certificate on the qualification of the selected worker OEP prepares a foreign service agreement on behalf of the employer OEP registers FSA with the Protector of Emigrants</p>	<p>Computerized National Identity Card (CNIC) FSA (Foreign Service Agreement) OEP cost</p>
<p>Letter of appointment or contract letter OEP arranges a medical test for each hired worker OEP explains to would-be migrants the detailed content of contracts, in their language The letter of appointment or contract letter is signed by the employer and attested by Pakistan's Embassy or Consulate in the destination country.</p>	<p>Medical certificate Contract or foreign employment letter</p>
<p>Visa stamp OEP applies for the visa stamp.</p>	<p>Passport (Rs. 3000-9000) Visa fee Requested documents by visa procedure International transport - tickets</p>
<p>Embossment of passport The person who wishes to migrate submits the documents for processing and verification The documents are verified, and the complete case is forwarded to the Protector of Emigrant. Protector of Emigrant officer signs (embosses) the passport</p>	<p>Adhesive Stamp (Rs. 200) Bank Certificate / Service Charges CNIC FSA Insurance certificate (Rs. 2500) Passports Permission no Protector fees Registration fees (Rs. 500; Rs. 2500 for direct employment) Welfare fund (Rs. 2000)</p>
<p>Orientation training PoE officer provides an orientation to the migrant workers before their departure (on working conditions and labour laws in the destination country, the terms, and conditions of the foreign service agreement, the proper use of savings and remittances, common words or phrases of the language of the state of destination)</p>	

اورسيز ايمپلوئمنٹ پروموٹرز کے ذریعے بھرتی کا عمل

دستاویزات / لاگت	بھرتی کے عمل کے مرحلے
<p>ڈیمانڈ لیٹر معاہدہ یا غیر ملکی ملازمت کا خط پی ای او کی اجازت</p>	<p>غیر ملکی آجر کی درخواست غیر ملکی آجر OEP (ملازمت کی شرائط اور شرائط) کو ایک مطالبہ خط بھیجتے ہیں OEP غیر ملکی آجر کی درخواست پر کارروائی کے لئے امیگرینٹس کے پروٹیکٹر پر لاگو ہوتا ہے۔</p>
<p>کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ (CNIC) ایف ایس اے (خارجہ سروس کا معاہدہ) OEP لاگت</p>	<p>کارکنوں کا انتخاب OEP ملازمت کے مواقع کی تشہیر کرتا ہے (آسامیوں کی تعداد ، ملازمت کے زمرے ، اجرت ، اور دیگر شرائط و ضوابط کے ساتھ)؛ براہ راست انتخاب جب آجر کارکن کو نامزد کرتا ہے۔ OEP منتخب کارکن کی اہلیت پر تحریری سرٹیفکیٹ جاری کرتا ہے۔ OEP آجر کی جانب سے غیر ملکی خدمات کے معاہدے کو تیار کرتا ہے۔ OEP نے پروٹیکٹوریٹ اف امیگرینٹس کے ساتھ FSA کا اندراج کرتا ہے۔</p>
<p>میڈیکل سرٹیفکیٹ معاہدہ یا غیر ملکی ملازمت کا خط</p>	<p>تقرری کا خط یا معاہدہ کا خط OEP ہر کرایہ دار کارکن کے لئے میڈیکل ٹیسٹ کا انتظام کرتا ہے او ای پی مہاجرین کو ان کی زبان میں معاہدوں کے تفصیلی مواد کی وضاحت کرتا ہے تقرری یا معاہدے کے خط پر آجر کے دستخط ہوتے ہیں اور منزل مقصود میں پاکستان کے سفارت خانے یا قونصل خانے کے ذریعہ اس کی تصدیق ہوتی ہے۔</p>

<p>پاسپورٹ (3000-9000 روپے) ویزا فیس ویزا کے طریقہ کار کے ذریعہ دستاویزات کی درخواست کی بین الاقوامی نقل و حمل - ٹکٹ</p>	<p>ویزا مہر OEP ویزا مہر کے لئے درخواست دیتا ہے۔</p>
<p>چپکنے والا ڈاک ٹکٹ (200 روپے) بینک سرٹیفکیٹ / سروس چارجز CNIC ایف ایس اے انشورنس سرٹیفکیٹ (2500 روپے) پاسپورٹ اجازت نمبر محافظ کی فیس رجسٹریشن فیس (500 روپے): 2500 براہ راست ملازمت کے لئے ویلفیئر فنڈ (2000 روپے)</p>	<p>پاسپورٹ کو مہر کنندہ کرنا جو شخص ہجرت کرنا چاہتا ہے وہ دستاویزات پروسیسنگ اور توثیق کے لئے پیش کرتا ہے دستاویزات کی تصدیق کی جاتی ہے ، اور مکمل معاملہ پروٹیکٹوریٹ اف امیگرینٹ کو بھیج دیا گیا ہے۔ پروٹیکٹوریٹ اف امیگرینٹ آفیسر پاسپورٹ پر دستخط (ابریج) کرتا ہے</p>
	<p>واقفیت کی تربیت پی او ای افسر مہاجر کارکنوں کو ان کی روانگی سے پہلے (میزبان ملک میں کام کرنے کی شرائط اور مزدور قوانین ، خارجہ سروس کے معاہدے کی شرائط و ضوابط ، بچت اور ترسیلات کا مناسب استعمال ، زبان کے عام الفاظ یا فقرے) کے بارے میں ایک تربیت فراہم کرتا۔</p>

What are the selection criteria?

Typical criteria for selecting would-be migrant workers include some standard of skills, qualifications, and experience. Not all labour migration targets solely high-skilled workers – many employers are looking for foreign workers in medium- and low-skilled occupations. Some do not even apply a skill threshold.

انتخاب کے معیار کیا ہیں؟

تارکین وطن کارکنوں کے انتخاب کے لئے عام معیارات میں کچھ معیار ، قابلیت اور تجربہ بھی شامل ہے۔ تمام مزدور نقل مکانی کا مقصد صرف اعلیٰ ہنر مند کارکن نہیں ہے - بہت سے آجر درمیانے اور کم ہنر مند پیشوں میں غیر ملکی کارکنوں کی تلاش کر رہے ہیں۔ کچھ تو مہارت کی دہلیز کا اطلاق بھی نہیں کرتے ہیں۔

Precautions

- Double-check how much money the recruiting agency is asking for; and ask questions about costs covered by the foreign employer (i.e., visa, work permit, air ticket);
- Ask for a written document (service contract/labour contract).
- Make sure you understand all the conditions of the employment contract before you sign it;
- Check if your employment contract stipulates the type of work to be done
- Never sign on a blank piece of paper.
- **Sign documents yourself.** Do not allow the agents sign the forms on your' behalf. This will place you at risk at the destination when immigration officials find the signatures do not match the signature in the passport.

احتیاطی تدابیر

- دو بار چیک کریں کہ بھرتی کرنے والی ایجنسی کتنی رقم مانگ رہی ہے۔ اور غیر ملکی آجر کے اخراجات کے بارے میں سوالات پوچھیں (یعنی ، ویزا ، ورک پرمٹ ، ایئر ٹکٹ)؛
- تحریری دستاویز (خدمت کا معاہدہ / مزدوری کا معاہدہ) طلب کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ملازمت کے معاہدے پر دستخط کرنے سے پہلے آپ ان تمام شرائط کو سمجھ گئے ہوں۔
- چیک کریں کہ آیا آپ کے ملازمت کے معاہدے میں کام کرنے کی قسم متعین کی گئی ہے۔
- کبھی کسی کاغذ کے خالی ٹکڑے پر دستخط نہ کریں۔
- **دستاویزات پر خود دستخط کریں۔** ایجنٹوں کو اپنی طرف سے فارموں پر دستخط کرنے کی اجازت نہ دیں۔ جب دستاویزات پر آپ کے دستخط امیگریشن حکام کے پاسپورٹ میں دستخطوں سے مماثلت نہیں کپائے تو امیگریشن حکام کو منزل پر خطرہ لاحق ہو جائے گا۔

What do you do in case of recruitment violations?

Complaints against recruiting agents can be filed in any of the following offices:

- Bureau of Emigration & Overseas Employment Headquarters
- Protector of Emigrants' office
- Community Welfare Attaché
- Wafaqi Mohtasib Secretariat, Overseas Pakistanis' complaint cell
- Ministry of Overseas Pakistanis & Human Resource Development (Sarameen)

بھرتیوں کی خلاف ورزیوں کی صورت میں آپ کیا کرتے ہیں؟

بھرتی کرنے والے ایجنٹوں کے خلاف شکایات درج ذیل میں سے کسی بھی دفتر میں درج کئے جاسکتے ہیں۔

- بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ ہیڈ کوارٹر

- پروٹیکٹر آف امیگرینٹس کا دفتر

- کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی

- وفاقی محصب سیکرٹریٹ ، اوورسیز پاکستانیوں کی شکایت سیل

- وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ (سرزمین)

Documents for overseas employment

If you decided to work abroad, you have already taken steps in this direction. Collecting and get legal approval of all necessary documents, it's an important step. Check out which documents you already possess.

Make sure that the documents have their red ribbon/ certification, authentication, or verification to ensure that they will be recognized as valid documents in the destination country. The red ribbon is usually processed with the Ministry of Foreign Affairs <http://mofa.gov.pk/>.

بیرون ملک ملازمت کے لئے دستاویزات

اگر آپ نے بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کیا ہے تو ، آپ پہلے ہی اس سمت میں اقدامات کر چکے ہیں۔

تمام ضروری دستاویزات جمع کرنا اور ان کی قانونی منظوری حاصل کرنا ، یہ ایک اہم اقدام ہے۔ چیک

کریں کہ آپ کے پاس پہلے سے کون سے دستاویزات ہیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ دستاویزات میں ان کا سرخ ربن / سرٹیفیکیشن ، تصدیق ، یا توثیق موجود ہے تاکہ اس

بات کا یقین کیا جاسکے کہ وہ بیرون ملک میں درست دستاویزات کی حیثیت سے تسلیم ہوں گے۔ عام طور پر سرخ

ربن پر وزارت خارجہ کے دفتر <http://mofa.gov.pk> کے ساتھ کارروائی کی جاتی ہے۔

Your documents checklist (to be obtained before your departure from Pakistan)

	Already acquired ✓	Not yet ✗	Estimated date to be obtained
Birth Certificate			
Marriage Certificate - Nikah Nama or and a NADRA-issued marriage registration certificate			
Evidence of Citizenship – Computerised National Identity Card (CNIC)/NICOP/Smart-Card and passport			
Police Character Certificates			

Education and skills Records – diploma, certificate, etc.			
Employment Authorization Document – labour contract and work permit			
Visa for work			
Driver’s licence if available or requested by your employer			
Medical certificate			
Health insurance			

To learn more about birth certificate, marriage certificate, CNIC/NICOP and passport, police character certificates, certificate education and skills records, as well as the legal way to obtain them, access the MRC webpage <https://www.mrc.org.pk/en/>.

Keep in mind that in many countries there is a criminal or administrative sanction in place for:

- individuals using a false document (such as the use of false Travel Document/National ID card etc. to enter the destination countries fraudulently)
- the use of supporting documents to support fraudulent applications for genuine travel documents, visas, or extensions of permission to remain in a destination country (fraudulently obtained genuine travel documents/visas/national ID cards, etc.).

Making or using a false document is a serious offence and often punished with prison. Stay safe and do not accept to use false documents under any conditions. In case of doubt, validation and verification of documents can be easily done by the issuing authority.

آپ کی دستاویزات کی فہرست (پاکستان سے روانگی سے قبل حاصل کی جانے والی)

حاصل کرنے کی متوقع تاریخ	ابھی تک نہیں	پہلے ہی حاصل کر لیا ہے	
			پیدائش کا سرٹیفکیٹ
			نکاح نامہ - نکاح نامہ یا اور نادرا سے جاری کردہ شادی کے اندراج کا سرٹیفکیٹ
			شہریت کا ثبوت۔ کمپیوٹرائزڈ قومی شناختی کارڈ (CNIC) / NICOP / سمارٹ کارڈ اور پاسپورٹ
			پولیس کیریکٹر سرٹیفکیٹ
			تعلیم اور مہارت کے ریکارڈ - ڈپلوما ، سند ، وغیرہ۔
			روزگار کی اجازت کا دستاویز۔ مزدوری کا معاہدہ اور ورک پرمٹ
			کام کے لئے ویزا
			اگر آپ کے آجر نے درخواست کی گئی ہو تو ڈرائیور کا لائسنس

			میڈیکل سرٹیفکیٹ
			صحت کا بیمہ

برتھ سرٹیفکیٹ ، نکاح نامہ ، سی این آئی سی / این آئی سی او پی اور پاسپورٹ ، پولیس کیریڈر سرٹیفکیٹ ، سرٹیفکیٹ تعلیم اور ہنر کے ریکارڈ کے ساتھ ساتھ ان کو حاصل کرنے کے قانونی طریقے کے بارے میں مزید جاننے کے لئے ، ایم آر سی ویب پیج <https://www.mrc.org> پر جائیں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ بہت سارے ممالک میں مندرجہ ذیل چیزوں پر مجرمانہ یا انتظامی پابندی عائد ہے۔

- ایسے افراد جو کسی جھوٹی دستاویز کا استعمال کر رہے ہیں (جیسے کہ جعلی ٹریول دستاویز / قومی شناختی کارڈ وغیرہ کا استعمال جلسازی سے ممالک میں داخل ہونے کیلئے)
- حقیقی سفری دستاویزات ، ویزا ، یا میزبان ملک میں رہنے کی اجازت میں توسیع کے لئے جعلی درخواستوں کی حمایت کرنے کے لئے معاون دستاویزات کا استعمال (دھوکہ دہی سے حقیقی سفری دستاویزات / ویزا / قومی شناختی کارڈ وغیرہ حاصل کیے گئے ہیں)۔

غلط دستاویز بنانا یا استعمال کرنا ایک سنگین جرم ہے اور اکثر اسے جیل کی سزا دی جاتی ہے۔ محفوظ رہیں اور کسی بھی حالت میں جھوٹی دستاویزات استعمال کرنا قبول نہیں کریں گے۔ شک کی صورت میں ، دستاویزات کی توثیق اور تصدیق جاری کرنے والے اتھارٹی کے ذریعہ آسانی سے کی جاسکتی ہے۔

Obtaining a copy of the contract while in Pakistan

As per the instructions of the Government of Pakistan, recruitment agents are expected to provide a copy of the employment contract to each worker before his departure. Make sure that you get a copy of your employment contract (or employment offer) at least 5 days before departure, and not at the airport when you are about to depart. Depending on the country, immigration officials will check if you possess a copy of the employment contract before they allow you to leave the country. Complaints may be lodged against defaulting agencies with the nearest Protector of Emigrants.

پاکستان میں رہتے ہوئے معاہدے کی کاپی حاصل کرنا

حکومت پاکستان کی ہدایات کے مطابق ، بھرتی کرنے والے ایجنٹوں سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ ہر ملازم کو اس کی روانگی سے قبل ملازمت کے معاہدے کی ایک کاپی فراہم کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے روزگار کے معاہدے (یا ملازمت کی پیش کش) کی ایک کاپی ہوائی اڈے پر نہیں جب آپ روانگی کے قریب ہیں بلکہ روانگی سے کم سے کم 5 دن پہلے حاصل کریں۔ ملک پر منحصر ہے ، لیکن زیادہ تر امیگریشن اہلکار آپ کو ملک سے باہر جانے کی اجازت دینے سے قبل یہ چیک کریں گے کہ کیا آپ کے پاس

ملازمت کے معاہدے کی ایک کاپی موجود ہے۔ ڈیفالٹ ایجنسیوں کے خلاف قریبی پروٹیکٹراف امیگرٹس کے دفتر کے پاس شکایات درج کی جاسکتی ہیں۔

Visa

What type of visa do you need?

There are a dozen kinds of visas available. Make sure you know the difference and which type of visa you need. A tourist visa will not permit you to work in another country legally. Every country has a different process for granting a **WORK VISA** to nationals of Pakistan. Please take your time to review the information on the destination country's Embassy visa application website, together with the most frequently asked questions.

Remember that it is important to enter the destination country with a visa that accurately represents the purpose of your stay.

ویزا

آپ کو کس قسم کے ویزا کی ضرورت ہے؟

ایک درجن قسم کے ویزے دستیاب ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو فرق معلوم ہے اور آپ کو کس قسم کا ویزا درکار ہے۔ سیاحتی ویزا آپ کو قانونی طور پر کسی دوسرے ملک میں کام کرنے کی اجازت نہیں دے گا۔ پاکستان کے شہریوں کو ورکک ویزا دینے کے لئے ہر ملک کا الگ عمل ہے۔ سب سے زیادہ پوچھے جانے والے سوالات کے ساتھ ، براہ کرم منزل مقصودی سفارت خانے کے ویزا درخواست کی ویب سائٹ سے متعلق معلومات کا جائزہ لینے کے لئے اپنا وقت نکالیں۔

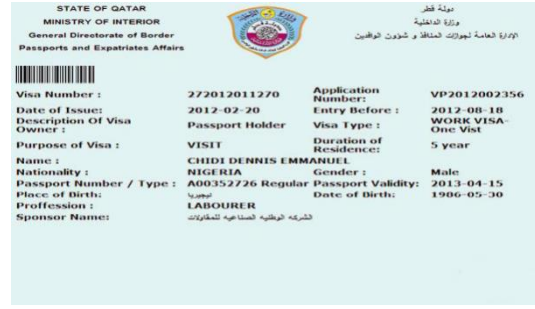
یاد رکھیں کہ ویزا کے ساتھ کیسی دوسرے ملک میں داخل ہونا ضروری ہے جو آپ کے قیام کے مقصد کی صحیح نمائندگی کرتا ہے۔

Visa for work

If you have submitted the documents to obtain the visa you can check it online. Online visa checking programs are introduced for the expatriates moving to United Arab Emirates, Qatar, or Singapore. You can check your visa status through the following websites by entering visa or passport numbers.

Country	Website
KOREA	http://www.moel.go.kr/english
KUWAIT	http://www.moi.gov.kw/
MALAYSIA	http://www.mohr.gov.my/
PAKISTAN	http://www.moitt.gov.pk/
SAUDI ARABIA	http://www.moi.gov.sa/
SINGAPORE	http://www.mom.gov.sg/
QATAR	https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/
UNITED ARAB EMIRATES	http://www.moi.gov.ae/

Be aware of the delays created in waiting for visa approval from the receiving country (in some cases visas have been delayed for up to a year and a half). Below are copies of different types of visas.



کام کے لئے ویزا

اگر آپ نے ویزا حاصل کرنے کے لئے دستاویزات جمع کروائی ہیں تو آپ اسے آن لائن چیک کر سکتے ہیں۔ متحدہ عرب امارات، قطر، یا سنگاپور جانے والے تارکین وطن کے لئے آن لائن ویزا چیکنگ پروگرام متعارف کروائے گئے ہیں۔ آپ درج ذیل ویب سائٹوں کے ذریعہ ویزا یا پاسپورٹ نمبر درج کر کے اپنے ویزا کی حیثیت کی جانچ پڑتال کر سکتے ہیں۔

ملک	ویب سائٹ
کوريا	http://www.moel.go.kr/english
كويت	http://www.moi.gov.kw/
ملائشيا	http://www.mohr.gov.my/
پاکستان	http://www.moitt.gov.pk/
سعودی عرب	http://www.moi.gov.sa/
سنگاپور	http://www.mom.gov.sg/
قطر	https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/
متحدہ عرب امارات	http://www.moi.gov.ae/

وصول کنندہ ملک سے ویزا کی منظوری کے انتظار میں پیدا ہونے والی تاخیر سے آگاہ رہیں (کچھ معاملات میں ویزا ڈیڑھ سال تک موخر ہوسکتا ہے)۔ ذیل میں مختلف قسم کے ویزا کی کاپیاں ہیں۔



How long is the visa valid?

The visa expiration date is shown on the visa along with the visa issuance date. Don't go over your visa expiration date, or you'll likely have great difficulty returning. Don't rely on a visa being renewed or extended, as it may be allowed in certain countries, but is not always possible. It is more useful to renew your visa in advance.

ویزا کتنے عرصے کے لئے کارآمد ہوتا ہے

ویزا پر میعاد ختم ہونے کی تاریخ ویزا کے اجراء کی تاریخ کے ساتھ دکھائی جاتی ہے۔ اپنی ویزا کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ کے اوپر مت جائیں، ایسا کرنے سے آپ کو واپس آنے میں بڑی مشکل پیش آسکتی ہے۔ تجدید یا توسیع کیے جانے والے ویزا پر انحصار نہ کریں، کیونکہ کچھ ممالک میں اس کی اجازت ہوسکتی ہے، لیکن یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا ہے۔ پیشگی اپنے ویزا کی تجدید کرنا زیادہ مفید ہے۔

Free Visa

The "free visa" scam is only used by unscrupulous employers and middlemen to generate income from the sale of the visas. In reality, there is nothing called a 'free work visa.'

The migrants who arrive in the destination country with "free visas" typically must find their own work with an employer and remit monthly payments to the sponsor named on their visas. In most of the cases, the worker, if caught working with a person other than his sponsor, is repatriated back to Pakistan.

Consequences of "free visa" scam:

- not job/salary for months
- jobless migrants are caught by local police
- migrant worker risk detention before deportation
- migrant workers are forced to sign a new contract with a much lower salary/labour conditions.

If you need clarification about any of the above, you may contact the MRCs anytime through email, FB, or hotline number. You may also check the MRC social accounts for regular updates.

مفت ویزا

"مفت ویزا" جعلسازی صرف غیر قانونی آجروں اور ثالثوں کے ذریعہ ویزوں کی فروخت سے آمدنی پیدا کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ حقیقت میں دنیا میں کہی بھی مفت ویزا نہیں پایا جاتا۔ تارکین وطن جو "مفت ویزا" لے کر بیرون ملک پہنچتے ہیں انہیں عام طور پر کسی آجر کے ساتھ اپنا کام ڈھونڈنا ہوتا ہے اور اپنے ویزا پر نامزد کفیل کو ماہانہ ادائیگی بھیجنی ہوتی ہے۔ زیادہ تر معاملات میں، اگر کارکن اپنے کفیل کے علاوہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ کام کرتے ہوئے پکڑا جاتا ہے تو، اسے واپس پاکستان واپس بھیج دیا جاتا ہے۔

"مفت ویزا" دھوکہ دہی کے نتائج:

- نہ نوکری اور کئی ماہ کے لئے تنخواہ بھی نہیں ملتی

- بے روزگار تارکین وطن کو مقامی پولیس پکڑ لیتے ہیں
- ملک بدری سے پہلے مہاجر کارکنوں کو نظربندی کا بھی خطرہ ہوتا ہے
- مہاجر مزدور بہت کم تنخواہ / مزدوری کی شرائط کے ساتھ ایک نیا معاہدہ کرنے پر مجبور کیاجاتا ہے۔

اگر آپ کو مذکورہ بالا کسی میں سے کسی کے بارے میں وضاحت درکار ہے تو ، آپ کسی بھی وقت ایم آر سی سے ای میل ، ایف بی یا ہاٹ لائن نمبر کے ذریعے رابطہ کرسکتے ہیں۔ آپ باقاعدہ اپ ڈیٹس کے لئے ایم آر سی کے سماجی اکاؤنٹس کو بھی دیکھ سکتے ہیں۔

What is visa trading? Why would sponsors trade visas?

Visa trading refers to a situation where a migrant is sponsored for a specific job or position. Upon arrival in the destination country, the migrant worker performs a substantially different job. This is because the sponsor has unofficially “traded” or “sold” the worker’s visa to another sponsor, whom the worker now informally answers to.

The critical distinction between the visa trading and typical irregular migration is that under visa trading, the migrant worker enters the destination country with appropriate paperwork with the correct visa, but then subsequently enters the black market.

ویزا ٹریڈنگ کیا ہے؟ کفیل ویزوں کی تجارت کیوں کریں گے؟

ویزا ٹریڈنگ سے مراد ایسی صورتحال ہوتی ہے جہاں مہاجر کو کسی خاص ملازمت یا عہدے کے لئے سپانسر کیا جاتا ہو۔ بیرون ملک میں پہنچنے کے بعد ، مہاجر کارکن کافی مختلف کام انجام دیتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کفیل نے کسی دوسرے کفیل کو کارکن کا ویزا غیر سرکاری طور پر "تجارت" یا "فروخت" کر دیا ہے ، جس کا کارکن اب غیر رسمی طور پر جواب دیتا ہے۔ ویزا ٹریڈنگ اور عام فاسد ہجرت کے درمیان اہم فرق یہ ہے کہ ویزا ٹریڈنگ کے تحت ، تارکین وطن مزدور صحیح ویزا کے ساتھ مناسب کاغذی کارروائی کے ساتھ بیرون ملک میں داخل ہوتا ہے ، لیکن اس کے بعد وہ بلیک مارکیٹ میں داخل ہوجاتا ہے۔

Precautions

A visa by itself doesn't authorize your entry in the destination country. A visa simply indicates that an Embassy or Consulate has reviewed your application and that the officer has determined you're eligible to travel for a specific purpose. **It is imperative to be mindful of the fact that at the entry point in the destination country, the local immigration officer decides whether to allow you to enter and how long you can stay for any particular visit.**


احتیاطی تدابیر

ویزا خود کیسی دوسرے ملک میں آپ کو داخلے کی اجازت نہیں دیتا ہے۔ ویزا سیدھا اشارہ کرتا ہے کہ کسی سفارت خانہ یا قونصل خانہ نے آپ کی درخواست کا جائزہ لیا ہے اور اس افسر نے طے کیا ہے کہ آپ کسی خاص مقصد کے لئے سفر کرنے کے اہل ہیں۔ **اس حقیقت کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ بیرون ملک میں**

داخلے کے مقام پر ، مقامی امیگریشن آفیسر یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آپ کو داخلے کی اجازت دی جائے اور آپ کسی خاص دورے کے لئے کتنے دن قیام کرسکیں گے۔

Working abroad documents

Your documents checklist (to be obtained after your arrival in the destination country)


	Read about it 
Evidence of lawful entry and status - arrival/departure record in your passport	
Resident Card/stamp	
Work permit (if not requested before leaving Pakistan)	
Health insurance (if not requested before leaving Pakistan)	
Registration number (alien registration number for social security)	
Local driver's licence	

Evidence of lawful entry and status - arrival/departure record in your passport

When entering the destination country, the border or immigration officer examines your passport and visa and then issues either a passport admission stamp or a small card. This indicates how long you are allowed to stay in the destination country and prove that you have arrived in the country legally. Be aware of the fact that if you cannot provide evidence that you lawfully entered the destination country, the local authorities will presume you don't have a legal entry. In some cases, this can potentially put you in removal proceedings.

بیرون ملک کام کرنے کے دستاویزات

آپ کی دستاویزات کی فہرست (بیرون ملک پہنچنے کے بعد حاصل کی جائے والی)

اس کے بارے میں پڑھیں 	
	جائز اندراج اور حیثیت کا ثبوت - آپ کے پاسپورٹ میں آمد / روانگی کا ریکارڈ
	رہائشی کارڈ / مہر
	ورک پرمٹ (اگر پاکستان چھوڑنے سے پہلے درخواست نہ کی گئی ہو)
	ہیلتھ انشورنس (اگر پاکستان چھوڑنے سے پہلے درخواست نہ کی گئی ہو)
	رجسٹریشن نمبر (سماجی تحفظ کے لئے اجنبی رجسٹریشن نمبر)
	مقامی ڈرائیورنگ لائسنس

کارڈ آمد / روانگی کا ریکارڈ کا ثبوت - آپ کے پاسپورٹ میں تاجز اندراج اور ہی

کسی دوسرے ملک میں داخل ہونے پر ، بارڈر یا امیگریشن آفیسر آپ کے پاسپورٹ اور ویزا کی جانچ کرتا ہے اور پھر پاسپورٹ داخلہ مہر یا چھوٹا کارڈ جاری کرتا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بیرون ملک میں آپ کو کتنی دیر تک رہنے کی اجازت ہے اور یہ ثابت کریں کہ آپ قانونی طور پر ملک پہنچے ہیں۔ اس حقیقت سے آگاہ رہیں کہ اگر آپ یہ ثبوت فراہم نہیں کرسکتے ہیں کہ آپ قانونی طور پر اس ملک میں

داخل ہوئے ہیں تو ، مقامی حکام یہ گمان کریں گے کہ آپ کے پاس قانونی داخلے کی دستاویزات نہیں ہیں۔ کچھ معاملات میں ، یہ ممکنہ طور پر آپ کو ہٹانے کی کارروائی میں ڈال سکتا ہے۔

Resident Card/stamp

The resident card or the stamp for resident workers proves that foreign nationals have been approved for temporary residency in the destination country. The resident card/stamp holders can legally live and work in the destination country as long as their visa is valid.

رہائشی کارڈ / مہر

رہائشی کارڈ یا رہائشی کارکنوں کے لئے مہر سے ثابت ہوتا ہے کہ غیر ملکی شہریوں کو اس ملک میں عارضی رہائش کے لئے منظور کیا گیا ہے۔ رہائشی کارڈ / مہر ہولڈر قانونی طور پر مقیم ملک میں رہ سکتے ہیں اور اس وقت تک کام کرسکتے ہیں جب تک کہ ان کا ویزا درست ہو۔

What is a work permit? Do you need one? Where can you get it?

A work permit is an authorisation to work in the country of destination. Applications for work permits are usually submitted together with the visa application, which is done in Pakistan.

Generally, the recruiter is responsible for applying for your work permit. Check with the recruiter how much is the cost and whether it is you or the employer/recruiter who will pay for it. The MRC or the government will be able to help you. Below are copies of the work permit/residence permit for employment.



آپ کو کسی ورک پرمٹ کی ضرورت ہے؟ آپ ورک پرمٹ کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں؟ کی بورک پرمٹ کی نہی

ایک ورک پرمٹ بیرون ملک کام کرنے کا اختیار ہے۔ ورک پرمٹ کے لئے درخواستیں عام طور پر ویزا درخواست کے ساتھ پاکستان میں کی جاتی ہیں۔ عام طور پر ، بھرتی کرنے والا آپ کے ورک پرمٹ کے لئے درخواست دینے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ بھرتی کرنے والے سے چیک کریں کہ اس کی قیمت کتنی ہے اور آیا یہ آپ یا آجر / بھرتی کرنے والا ہے جو اس کے لئے قیمت ادا کرے گا۔ اس معاملے میں ایم آر سی یا حکومت آپ کی مدد کرسکے گی۔ ذیل میں روزگار کے لئے ورک پرمٹ / رہائشی اجازت نامے کی کاپیاں ہیں۔



The duration of your residence permits is linked to your employment contract.

The destination country's authorities issues residence permits that are usually linked to the duration of the employment contract. Thus, the residence permit will be valid for the maximum length of the employment contract but can be extended with the renewal of the employment contract and the work visa.

آپ کے رہائشی اجازت نامے کی مدت آپ کے ملازمت کے معاہدے سے منسلک ہے۔

بیرون ملک حکام رہائشی اجازت نامے جاری کرتے ہیں جو عام طور پر ملازمت کے معاہدے کی مدت سے منسلک ہوتے ہیں۔ اس طرح، رہائشی اجازت نامہ روزگار کے معاہدے کی زیادہ سے زیادہ مدت کے لئے موزوں ہوگا لیکن اس میں ملازمت کے معاہدے کی تجدید اور ورک ویزا کے ساتھ توسیع کی جاسکتی ہے۔

Health insurance (if not requested before leaving Pakistan)

The health insurance plans are intended to cover unexpected medical costs as a result of sudden accidents, mishaps, or sickness. To read more about it, access the MRC webpage <https://www.mrc.org.pk/en/>

ہیلتھ انشورنس (اگر پاکستان چھوڑنے سے پہلے درخواست نہ کی گئی ہو)

صحت انشورنس منصوبوں کا مقصد اچانک حادثات یا بیماری کے نتیجے میں غیر متوقع طبی اخراجات کو پورا کرنا ہے۔ اس کے بارے میں مزید پڑھنے کے لئے، ایم آر سی ویب پیج <https://www.mrc.org.pk/en> تک رسائی حاصل کریں۔

Registration number (alien registration number for social security)

In some countries, the local authorities will issue an identification numbers. Every immigrant gets a unique number, to help you track your work history, to relate with a bank, or to pay your taxes.

رجسٹریشن نمبر (سماجی تحفظ کے لئے ایلین رجسٹریشن نمبر)

کچھ ممالک میں، مقامی حکام شناختی نمبر جاری کریں گے۔ ہر تارکین وطن کو ایک منفرد نمبر ملتا ہے، تاکہ آپ کو اپنی کام کی تاریخ کا پتہ لگانے میں، کسی بینک سے وابستہ معاملوں میں، یا اپنا ٹیکس ادا کرنے میں مدد کریں۔

Local driver's licence

In most of the cases, you must exchange your driving licence within 6 months of moving. Read country specific leaflet published by the MRCs for additional information. These are available for download on the MRC website and social media accounts.


مقامی ڈرائیورنگ لائسنس

زیادہ تر معاملات میں ، آپ کو بیرون ملک پہنچنے کے 6 ماہ کے اندر اپنے ڈرائیورنگ لائسنس کا حاصل کرنا ہوگا۔ اضافی معلومات کے لئے ایم آر سیز کے ذریعہ شائع کردہ مختلف ممالک سے متعلق کتابچہ پڑھیں۔ یہ ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر ڈاؤن لوڈ کے لئے دستیاب ہیں۔

Session 2 - Your journey abroad

Checklist before departure


Once you have decided to work abroad, you have probably created a detailed to-do list of everything you need to accomplish. At this moment, you have already finished the following steps:

WHEN	WHAT	Already done 
6-4 months before leaving abroad	Build language skills if required for your new work destination	
	Ensured you have a valid passport.	
	Checked the documentation requirements for the country you are moving to, including immigration procedures.	
3 months before leaving abroad	Contacted a recruitment agency or a foreign employer.	
	Found out if you are covered for health care in the country you are moving to.	
	Found out if you need any vaccinations before moving. If so, you've booked a doctor's appointment.	
	Asked your doctors and dentist for copies of your medical records.	

اجلاس 2۔ آپ کا بیرون ملک سفر


روانگی سے قبل چیک لسٹ

ایک بار جب آپ نے بیرون ملک کام کرنے کا فیصلہ کر لیا تو ، آپ نے ہر ممکن کام کی ایک تفصیلی فہرست تیار کر لی ہے۔ اس وقت ، آپ پہلے ہی درج ذیل اقدامات مکمل کر چکے ہیں:

پہلے ہی کر لیا گیا 	کیا	کب
	اگر آپ کی نئی کام کی منزل کیلئے ضروری ہو تو زبان میں مہارت حاصل کرنا	بیرون ملک روانگی سے 4-6 ماہ قبل
	یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس درست پاسپورٹ ہے۔	

	آپ جس ملک جارے ہیں اس کے لئے دستاویزاتی تقاضوں بشمول امیگریشن کے طریقہ کار کی جانچ کی۔	
	کسی بھرتی ایجنسی یا غیر ملکی آجر سے رابطہ کیا۔	بیرون ملک روانگی سے 3 ماہ قبل
	معلوم ہوا کہ جس ملک آپ جارے ہیں اس میں آپ کو صحت کی دیکھ بھال کی سہولت میسر ہوگی یا نہیں	
	پتہ چلا کہ منتقل کرنے سے پہلے آپ کو کسی ویکسین کی ضرورت ہو۔ اگر ایسا ہے تو، آپ نے ڈاکٹر کی تقرری بک کر لی ہے۔	
	اپنے ڈاکٹروں اور دانتوں کے ڈاکٹر سے اپنے میڈیکل ریکارڈ کی کاپیاں طلب کریں۔	

Now it's time to finish your to-do list. The following basic plan, is showing all the important things you should do in the next two months:

WHEN	WHAT	Check it 
2 months before leaving abroad	Create a folder for all the paperwork involved with the move such as personal documents, letters, and receipts.	
	If you plan on driving in the destination country, take the test before you leave	
	Sign and return your employment contract. You must possess a copy of the employment contract signed both by you and your foreign employer.	
	Apply for visa/work permit. Make sure you apply for a WORK visa.	
	Pay the charges.	
1 month before leaving abroad	Confirm plane tickets/flights.	
	Confirm your visa and entry requirements.	
	Get familiar with local labour laws, working and living conditions of the destination country.	
	Pay travel taxes, custom duties, and other dues, as applicable.	
	Begin packing your belongings. Be aware of baggage allowances and content (caution for prohibited items for air travel, for entry in the country of destination, etc.)	
	Contact your bank and inform them that you are moving abroad. Check the bank accounts and allowable amount of cash for hand-carry.	
	Manage tax and bank accounts: paying debts, settling unpaid bills and services, supporting your family, saving for the future, etc.	
Read our booklet on how to prepare for moving abroad.		
1 week before the move	You must possess a valid visa.	
	Pack all necessary original documents and their copies (passport, visa, employment contract, work permit or letter from employer,	

driving licence, identification card, medical certificate and medical prescription, proof of vaccines, education diploma).	
Learn about routes from airport to job site.	
Check roaming facilities of cellular phone.	
Prepare a migration plan with family (including return and reintegration strategies).	
Notify your family and friends with your new address.	
Leave behind "special power of attorney" or authorization document, for any legal matters that may occur while you are abroad.	
Read again our booklet on how to prepare for moving abroad.	

اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنی فہرست ختم کریں۔ مندرجہ ذیل بنیادی منصوبہ ، وہ تمام اہم کام دکھا رہا ہے جو آپ کو اگلے دو ماہ میں کرنا چاہئے:

چیک کریں	کیا	کب
<input checked="" type="checkbox"/>	اس اقدام میں شامل تمام کاغذی کارروائیوں جیسے ذاتی دستاویزات ، خطوط ، اور رسیدیں کے لئے ایک فولڈر بنائیں۔	بیرون ملک روانگی سے 2 ماہ قبل
	اگر آپ بیرون ملک گاڑی چلانے کا ارادہ رکھتے ہیں تو ، جانے سے پہلے ہی ٹیسٹ لیں	
	اپنے ملازمت کے معاہدے پر دستخط کریں اور واپس کریں۔ آپ کے پاس اپنے اور آپ کے غیر ملکی آجر کے ذریعہ دستخط شدہ ملازمت کے معاہدے کی ایک نقل ہونا ضروری ہے۔	
	ویزا / ورک پرمٹ کے لئے درخواست دیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ نے ورک ویزا کے لئے درخواست دی ہے۔	
	فیس ادا کریں	
	ہوائی جہاز کے ٹکٹوں / پروازوں کی تصدیق کریں۔	بیرون ملک روانگی سے 1 مہینہ پہلے
	اپنے ویزا اور داخلے کی ضروریات کی تصدیق کریں۔	
	مقامی مزدوری کے قوانین ، کام کرنے اور بیرون ملک رہائشی حالات سے واقف ہوں۔	
	قابل اطلاق سفری ٹیکس ، کسٹم ڈیوٹی اور دیگر واجبات ادا کریں۔	
	اپنا سامان پیک کرنا شروع کریں۔ سامان کے الاؤنس اور مواد سے آگاہ رہیں (ہوائی سفر کے لئے اور ملک میں داخلے کے لئے ممنوع اشیا کے بارے میں محتاط وغیرہ)	
	اپنے بینک سے رابطہ کریں اور انہیں آگاہ کریں کہ آپ بیرون ملک جارہے ہیں۔ بینک اکاؤنٹس اور ہاتھ سے لے جانے کے لئے قابل نقد رقم کی جانچ پڑتال کریں۔	

	ٹیکس اور بینک اکاؤنٹس کا نظم کریں: جیسے قرضوں کی ادائیگی ، بغیر معاوضہ بلوں اور خدمات کو طے کرنا ، اپنے کنبہ کی امداد کرنا ، مستقبل کی بچت وغیرہ۔	
	بیرون ملک جانے کی تیاری کے طریقہ کار کے بارے میں ہمارا کتابچہ پڑھیں۔	
	آپ کے پاس درست ویزا ہونا ضروری ہے۔	جانے سے 1 ہفتہ پہلے
	تمام ضروری اصل دستاویزات اور ان کی کاپیاں (پاسپورٹ ، ویزا ، روزگار کا معاہدہ ، ورک پرمٹ یا آجر کا خط ، ڈرائیونگ لائسنس ، شناختی کارڈ ، میڈیکل سرٹیفکیٹ اور میڈیکل نسخہ ، ویکسین کا ثبوت ، ایجوکیشن ڈپلوما) پیک کریں۔	
	ہوائی اڈے سے کام کی جگہ تک جانے والے راستوں کے بارے میں جانیں۔	
	سیلولر فون کی رومنگ سہولیات کو چیک کریں۔	
	کنبہ کے ساتھ ہجرت کا منصوبہ تیار کریں (بشمول واپسی اور بحالی کی حکمت عملی)	
	اپنے کنبہ اور دوستوں کو اپنے نئے پتے سے مطلع کریں۔	
	بیرون ملک رہتے ہوئے رونما ہونے والے قانونی معاملات کے لئے اسپیشل پاور آف اٹارنی یا اجازت نامہ کی دستاویز کو پیچھے چھوڑ دیں۔	
	بیرون ملک جانے کے لئے کس طرح تیاری کریں اس بارے میں ہمارا کتابچہ دوبارہ پڑھیں۔	

Create a folder for all the paperwork involved

Make several copies of all important documents that you will take with you. Leave one of them with a trusted family member or friend at home. Scan and save them to your hard drive, or upload them to a secure location to ensure digital access. Important documents include passport, visa, employment contract, work permit or letter from employer, driving licence, identification card, medical certificate and medical prescription, proof of vaccines, education diploma, and emergency contact information on the ground in your new country: the emergencies number equivalent, the recruitment agency, and the employer, the Pakistani Embassy or consulate.

شامل تمام کاغذی کاموں کے لئے ایک فولڈر بنائیں

تمام اہم دستاویزات کی کئی کاپیاں بنائیں جو آپ اپنے ساتھ لے جائیں گے۔ ان میں سے ایک کاپی کیسی قابل اعتبار رشتہ دار یا دوست کے پاس چھوڑیں۔ ان کو اپنی ہارڈ ڈرائیو پر اسکن کریں اور محفوظ کریں ، یا ڈیجیٹل رسائی کو یقینی بنانے کے لئے انہیں کسی محفوظ مقام پر اپ لوڈ کریں۔ اہم دستاویزات میں پاسپورٹ ، ویزا ، روزگار کا معاہدہ ، ورک پرمٹ یا آجر کا خط ، ڈرائیونگ لائسنس ، شناختی کارڈ ، میڈیکل سرٹیفکیٹ اور میڈیکل نسخہ ، ویکسین کا ثبوت ، ایجوکیشن ڈپلوما ، اور آپ کے نئے ملک میں ہنگامی رابطہ معلومات جیسے، بھرتی ایجنسی ، آجر ، پاکستانی سفارت خانہ یا قونصل خانے کے نمبر شامل ہیں۔

Confirm plane tickets/flights

If you're going abroad with a recruitment agency, your travel arrangements will probably be taken care of for you.

Manage taxes and bank accounts

You will need to make arrangements to pay your taxes and legal fees in Pakistan before leaving the country.

Get familiar with local laws and rules applicable in the destination country

Learn about local labour laws, working, and living conditions of the destination country by accessing the MRC website <https://www.mrc.org.pk/en/>. You can find factsheets information about the main destination countries. Read them and prepare for moving abroad.

Read also information on security or emergency in the destination country. These could include safety alerts (strikes, civil disturbances, protests), health warnings (disease outbreaks), and significant changes in relations with Pakistan. Pay attention to world events and international news, and update your information regularly.

ہوائی جہاز کے ٹکٹوں / پروازوں کی تصدیق کریں

اگر آپ کسی بھرتی ایجنسی کے ساتھ بیرون ملک جارہے ہیں تو ، آپ کے سفری انتظامات کا شاید خیال رکھا جائے گا۔

ٹیکس اور بینک اکاؤنٹس منظم کریں

آپ کو ملک چھوڑنے سے پہلے پاکستان میں اپنے ٹیکس اور قانونی فیس ادا کرنے کے انتظامات کرنے کی ضرورت ہوگی۔

بیرون ملک قابل اطلاق مقامی قوانین اور قواعد سے واقف ہوں


ایم آر سی ویب سائٹ <https://www.mrc.org.pk/en> تک رسائی حاصل کر کے مقامی مزدوری کے قوانین ، کام کرنے اور منزل مقصود کے رہائشی حالات کے بارے میں جانیں۔ آپ منزل مقصود ممالک کے بارے میں حقائق کے بارے میں معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ انہیں پڑھیں اور بیرون ملک جانے کی تیاری کریں۔ بیرون ملک سیکیورٹی یا ایمرجنسی سے متعلق معلومات بھی پڑھیں۔ ان میں حفاظتی انتباہات (ہڑتالیں ، شہری پریشانیاں ، احتجاج) ، صحت سے متعلق انتباہات (بیماریوں کا پھیلنا) اور پاکستان کے ساتھ تعلقات میں نمایاں تبدیلیاں شامل ہوسکتی ہیں۔ عالمی واقعات اور بین الاقوامی خبروں پر توجہ دیں ، اور اپنی معلومات کو باقاعدگی سے اپ ڈیٹ کریں۔

BEGIN PACKING YOUR BELONGINGS

Packing is a personal thing, but we recommend consulting our suggested list. In deciding what to include, be sure to identify which items can be found easily in your destination country and which ones can't.

Make a checklist to be sure you don't forget anything. Pack only what you can carry (one large backpack, one daypack/carry-on). **Don't leave packing until the last minute.** You'll be more relaxed if you make a list of must-haves at least a day or two before your flight, and then collect everything in your suitcase or backpack.

Label each piece of luggage with your name and an email or phone number you can be reached at while on the road, just in case you get separated.

WHERE	WHAT	Check it 
YOUR CARRY-ON	Make sure you have all your travel documentation in one place; that's easy to access.	
	Passport, visa and plane ticket.	
	Two days' worth of clothes/personal items in case your checked bags are lost	
	Cash (enough to exchange at or outside the airport, to get you out of the airport and to your destination) and personal spending money for at least 1 month of living costs for your new country, just in case you don't get paid immediately	
	Credit/debit cards	
	Health insurance card	
	Copies of your documentation, including labour contract and work permit	
	Contact information, including phone numbers, emails and physical addresses, for the following: <ul style="list-style-type: none"> • Your employer (including maps) • Your Pakistani recruitment agency • Local Pakistani embassy and emergency numbers • Family and friends 	
	Medical information including a list of prescriptions, allergies and blood type	
	Money belt, waist pack, or small purse to wear inside your clothes for cash and credit cards	
	Electronics: Watch, laptop, mobile phone, chargers/adapters	
	Prescriptions for one month or longer, extra pair of contacts and eyeglasses	

	Food to eat on the trip, but not any fresh fruits, vegetables, meats, cheeses, etc. that are not allowed to be brought into your destination country (except what you will eat on the plane—good to have fresh fruits and veggies for that!).	
CHECKED LUGGAGE	Never pack valuables in your checked luggage.	
	Seven days 'worth of clothes you'll wear to work that can be layered for cooler/colder days/nights and can be hand washed, if necessary (not dry cleaned)	
	Include underwear and weather-appropriate socks	
	Warm/cold clothes to anticipate weather/seasonal changes	
	One dressier outfit (or more depending on your work requirements)	
	One coat with hood (waterproof or wind resistant)	
	Two pairs of pyjamas	
	Shoes plus a pair of sneakers/trainers	
	Bathing suit, cover up and hat, plus Flip-flops for the shower	
	A medium-sized towel and a small washcloth	
	Small supply of general toiletries plus brush/comb and hair supplies and specific toiletries you do not want to be without (tampons, specific razors, deodorant)	
	First-aid kit including tweezers and nail kit	
	Pocket knife with bottle opener, can opener	
	This handbook and other information documents about destination country	
You may also want to bring some food items for comfort. But if you do, bring only sealed items and be sure to check which types of food items are allowed into the country.		

اپنے سامان کی پیکنگ شروع کریں

پیکنگ ایک ذاتی چیز ہے ، لیکن ہم اپنی تجویز کردہ فہرست سے مشورہ کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ جب آپ سامان پیک کرنے کا فیصلہ کریں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ بیرون ملک کون سی اشیاء آسانی سے مل سکتی ہیں اور کون سی چیزیں نہیں مل سکتی۔

ایک چیک لسٹ بنائیں تاکہ آپ کچھ بھول نہ جائیں۔ صرف وہی پیک کریں جو آپ اٹھا سکتے ہیں (ایک بڑا بیگ ، ایک کیری آن)۔ **آخری منٹ تک پیکنگ نہ چھوڑیں۔** اگر آپ اپنی پرواز سے کم از کم ایک یا دو دن پہلے

ہی ضروریات کی ایک فہرست بنائیں، اور پھر اپنے بیگ میں ہر چیز اکٹھا کریں تو آپ کو زیادہ آسانی ہوگی۔

سامان کے ہر ٹکڑے کو اپنے نام اور ای میل یا فون نمبر کے ساتھ لیبل لگائیں تاکہ گم ہونے کی صورت میں آپ کا سامان آپ تک آسانی سے پہنچ سکے۔

کیا	چیک کریں	کہاں
اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے تمام سفری دستاویزات ایک جگہ پر موجود ہیں۔ اور اس تک رسائی آسان ہے۔	✓	آپ کا کیری آن
پاسپورٹ، ویزا اور جہاز کا ٹکٹ		
اگر آپ کے چیک کیے گئے بیگ گم ہو جائیں تو دو دن کے کپڑے / ذاتی سامان		
نقدی (ہوائی اڈے پر یا اس کے باہر تبدیل کرنے کے لئے ، آپ کو ہوائی اڈے سے اور اپنی منزل تک لے جانے کے لئے) اور اپنے نئے ملک کے لئے کم از کم 1 مہینے کے رہائشی اخراجات کے لئے ذاتی اخراجات کی رقم ، صرف اس صورت میں کہ آپ کو فوری طور پر ادائیگی نہ کی جائے۔		
کریڈٹ / ڈیبٹ کارڈ		
بیلٹھ انشورنس کارڈ		
مزدوری کے معاہدے اور ورک پرمٹ سمیت آپ کے دستاویزات کی کاپیاں		
فون نمبر ، ای میلز اور جسمانی پتے سمیت رابطے کی معلومات ، درج ذیل کیلئے: - آپ کا آجر (نقشوں سمیت) - آپ کی پاکستانی بھرتی ایجنسی - مقامی پاکستانی سفارت خانہ اور ہنگامی نمبر - کنبہ اور دوست		
طبی معلومات بشمول نسخوں ، الرجی اور خون کی قسم کی ایک فہرست		
نقد رقم اور کریڈٹ کارڈ کے لئے اپنے کپڑوں کے اندر پہننے کے لئے منی بیلٹ ، کمر کا پیکیج ، یا چھوٹا سا پرس		
الیکٹرانکس: واچ ، لیپ ٹاپ ، موبائل فون ، چارجر / اڈاپٹر		

	ایک ماہ یا اس سے زیادہ لمبے نسخے ، رابطوں اور چشموں کی اضافی جوڑی	
	سفر میں کھانا پینا ، لیکن کوئی تازہ پھل ، سبزیاں ، گوشت ، پنیر وغیرہ نہیں جو آپ کو اپنے مقصدی ملک میں نہیں لانے کی اجازت رکھتے ہیں (سوائے اس کے کہ آپ طیارے میں کیا کھائیں گے — بہتر ہے کہ آپ تازہ پھل اور سبزی رکھیں)	
	کبھی بھی اپنے چیکڈ سامان میں قیمتی سامان پیک نہ کریں۔	
	آپ کام کرنے کے لئے سات دن کے قابل لباس جو ٹھنڈے دن / راتوں کے لئے پہنے جاسکتے ہیں اور اگر ضروری ہو تو ہاتھ سے دھوئے جاسکتے ہیں (خشک صاف نہیں)	
	انڈرویئر اور موسم کے مطابق موزوں جرابیں شامل کریں	
	موسم / موسمی تبدیلیوں کی توقع کے لئے گرم / سرد کپڑے	
	ایک پہننے والا لباس (یا اس سے زیادہ آپ کے کام کی ضروریات پر منحصر ہے)	
	ہڈ والا ایک کوٹ (پنروک یا ہوا سے بچنے والا)	
	پاجامے کے دو جوڑے	
	جوتے کے علاوہ ٹرینرز کا ایک جوڑا	
	نہانے کا سوٹ ، ڈھکنے اور ٹوپے کے علاوہ شاور کے لئے فلپ فلوپس	
	ایک درمیانی سائز کا تولیہ اور ایک چھوٹا واش کلاتھ	
	عام سنگھار کے علاوہ برش / کنگھی اور بالوں کی فراہمی اور مخصوص سنگھار کی چھوٹی فراہمی جو آپ کے لئے انتہائی اہم ہیں (ٹیمپون ، مخصوص استرا ، ڈیوڈورنٹ)	
	ابتدائی طبی امدادی کٹ بشمول چمٹی اور نیل کٹ	
	جیبی چھری بوتل اوپنر کے ساتھ ، کین اوپنر	
	آپ کے نئے مک کے بارے میں یہ بینڈ بک اور دیگر معلوماتی دستاویزات	
	آپ راحت کے لئے کچھ کھانے کی چیزیں بھی لاسکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو ، صرف مہر بند اشیاء لے آئیں اور یہ یقینی بنائیں کہ ملک میں کس قسم کی اشیائے خوردونوش لانے کی اجازت ہے۔	

چیکڈ سامان

What are the baggage allowance and restrictions?

Your ticket will also show how much baggage you are entitled to. Check with the airline as to the requirements in locking your luggage as there are rules applicable. Depending on your ticket, you may need to check a bag or two. Most airlines will allow you only **ONE CHECK-IN BAG**, in addition to **ONLY ONE CARRY-ON BAG**. There are weight and size limits on those bags (1 carry-on bag of 7 to 10 kilos

and 1 check-in luggage of 23 to 30 kilos). Check with your airline to see what those weight restrictions are.

Be careful not to over-pack, as going over the weight limit for checked baggage may result in huge fees. To avoid extra fees, weigh your bags at home using a small luggage scale. If they are overweight, remove or redistribute some items.



Be aware of the following rules applied to **carry-on baggage**:

- All liquids and gels must be in individual containers of 100 millilitres or less and placed inside one clear, plastic, zip-top bag.
- The powdered items, such as coffee and spices, will be subject to additional screening. You may be asked to remove them if they're judged dangerous or unidentifiable.
- You may bring solid snack foods such as pretzels, potato chips, or fruits/vegetable sticks for the plane. All food must be securely wrapped or in a spill-proof container.
- Loose lithium batteries are not permitted in checked bags.
- The tweezers, razors, or scissors should be in your checked bag.

Be aware of the following restrictions applied to **check-in luggage baggage**:

- Firearms, flares and explosive material, including replicas
- Aerosols, fuels or flammable liquids, including lighter fluid, although one lighter is allowed on your person in the cabin on most airlines
- Turpentine or paint thinner
- Bleach.

Keep in mind that even if an item is generally permitted, it may be subject to additional screening or not allowed through the checkpoint. **Remember to attach solid ID tags to your luggage, plus a colourful ribbon or tie for easy identification.**

سامان میں اجازت اور پابندیاں کیا ہیں؟



آپ کا ٹکٹ یہ بھی دکھائے گا کہ آپ کتنے سامان لے جانے کے حقدار ہیں۔ ایئرلائن سے اپنے سامان کو تالا لگانے میں کی جانے والی ضروریات کے بارے میں چیک کریں کیوں کہ کچھ قوانین اس پر بھی لاگو ہوتے ہیں۔ آپ کے ٹکٹ پر منحصر ہے ، آپ کو ایک یا دو بیگ چیک کرنے کی ضرورت

پڑسکتی ہے۔ زیادہ تر ایئرلائنز صرف **ایک کیری آن بیگ** کے علاوہ آپ کو صرف **ایک چیک ان بیگ** کی اجازت دے گی۔ ان بیگوں پر وزن اور سائز کی حد ہیں (7 سے 10 کلو وزنی بیگ اور 1 چیک ان سامان جو 23 سے 30 کلو ہے)۔ اپنی ایئر لائن سے معلوم کریں کہ وزن پر یہ پابندیاں کیا ہیں۔

اپنے حد سے زیادہ بیک نہ کریں ، کیوں کہ چیک شدہ سامان کے لئے وزن کی حد سے زیادہ جانے کے نتیجے میں بھاری فیس وصول ہوسکتی ہے۔ اضافی فیسوں سے بچنے کے لئے ، سامان کے چھوٹے پیمانے پر اپنے بیگ اپنے گھر پر ہی وزن کریں۔ اگر ان کا وزن زیادہ ہے تو ، کچھ اشیاء کو ہٹا دیں یا ان کو دوبارہ سے تقسیم کریں۔

کیری آن سامان کے لئے لگائے گئے مندرجہ ذیل اصولوں سے آگاہ رہیں:

- تمام مائع اور جیلیں لازمی طور پر 100 ملی لیٹر یا اس سے کم کے انفرادی کنٹینر میں اور ایک صاف ، پلاسٹک ، زپ ٹاپ بیگ کے اندر ہونی چاہئیں۔

- کافی اور مصالحہ جات جیسے پاؤڈر اشیاء ، اضافی اسکریننگ کے ساتھ مشروط ہوں گی۔ اگر ان کو

خطرناک یا ناقابل شناخت سمجھا جاتا ہے تو آپ کو ان کو سامان سے نکالنے کے لئے کہا جاسکتا ہے۔

- ہوائی جہاز کے لئے آپ ٹھوس کھانے جیسے پرنزیل ، آلو کے چپس ، یا پھل / سبزیوں لا سکتے ہیں۔ تمام کھانے

کو محفوظ طریقے سے لپیٹنا ہو گا یا اسپل پروف کنٹینر میں رکھنا ہوگا۔

- چیک بیگ میں ڈھیلے لتیم بیٹریوں کی اجازت نہیں ہے۔

- چمٹی ، استرا ، یا کینچی آپ کے چیکڈان بیگ میں ہونی چاہئے۔

چیک ان سامان پر لاگو کی جانے والی مندرجہ ذیل پابندیوں سے آگاہ رہیں:

- آتشیں اسلحے اور دھماکہ خیز مواد ، بشمول نقلی

- ایروسولز ، ایندھن یا آتش گیر مائع جس میں ہلکا مائع بھی شامل ہے ، اگرچہ زیادہ تر ایئر لائنز میں

کین میں آپ کے فرد پر ایک لائٹر کی اجازت ہے۔

- تارپین کاتیل یا پینٹ تھنر

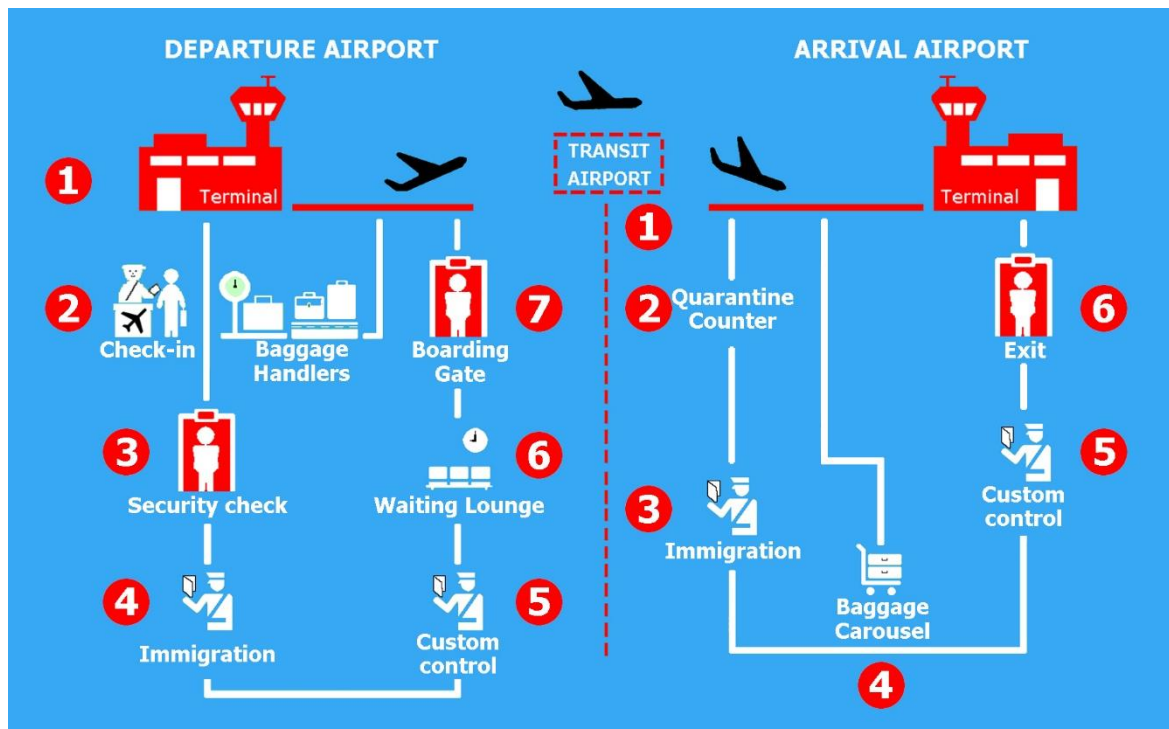
- بلیج

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ یہاں تک کہ اگر کسی شے کو عام طور پر لے جانے کی اجازت ہوتی ہے لیکن پھر بھی یہ اضافی اسکریننگ کے تابع ہوسکتی ہے یا چیک پوائنٹ پر اس کو لے جانے سے روکا جاسکتا ہے۔ اپنے سامان کے ساتھ ٹھوس شناختی ٹیگ منسلک کرنا ، نیز رنگین ربن یا آسان شناخت کے ٹائی باندھنا یاد رکھیں۔

The day of departure

Check out our recommendations for each stage of your journey

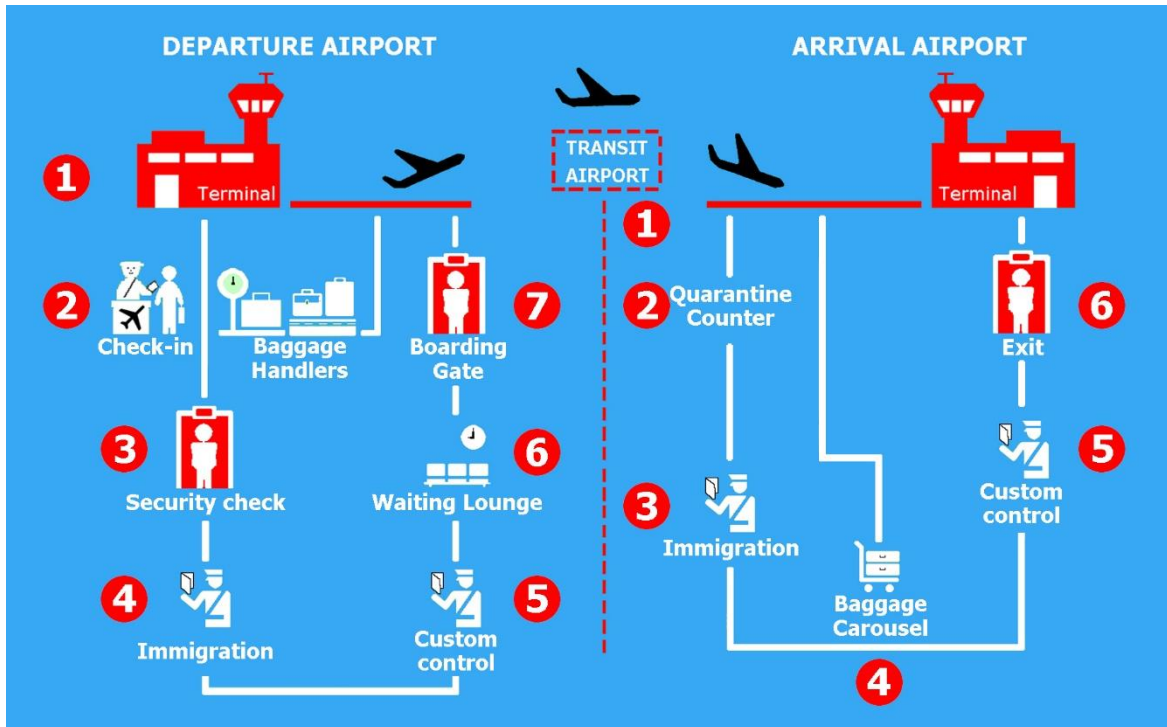
	WHERE	WHAT
A.	In the departure airport (Pakistan):	Departure procedures Security control Immigration control
B.	Inside airplane:	Basic etiquette Do's and don'ts in the airplane
C.	Transit airport	Transit procedures
D.	In the arrival airport (country of destination):	Arrival procedures Immigration control Customs control



روانگی کا دن

اپنے سفر کے ہر مرحلے کے لئے ہماری سفارشات دیکھیں

کیا	کہاں	
روانگی کے طریقہ کار سیکیورٹی کنٹرول امیگریشن کنٹرول	روانگی ہوائی اڈے میں (پاکستان):	A.
بنیادی آداب ہوائی جہاز میں کرنا چاہیئے اور کیا نہیں کرنا چاہیئے	ہوائی جہاز کے اندر:	B.
راہداری کے طریقہ کار	ٹرانزٹ ہوائی اڈہ	C.
آمد کے طریقہ کار امیگریشن کنٹرول کسٹمز کنٹرول	آمد ہوائی اڈے پر (منزل مقصود کا ملک)	D.



ہوائی اڈے سے روانگی

1. ٹرمینل

2. چیک ان

3. سیکیورٹی چیک
4. ایمیگریشن
5. کسٹم کنٹرول
6. انتظار گاہ
7. بورڈنگ گیٹ
8. سامان کی رسد والے

آمد کا ہوئی اڈہ

1. ٹرانزٹ ہوئی اڈہ
2. قرنطینہ کاؤنٹر
3. ایمیگریشن
4. سامان لے جانے والی مشین (کوروسل)
5. کسٹم کنٹرول
6. باہر نکلیں

A. IN THE DEPARTURE AIRPORT (PAKISTAN)

Airport and flight procedures

Before you leave, check if you have a valid airline ticket. If you are not sure, call the recruitment agency. The ticket is usually with a reference or **booking number**, as well as the contact information of the issuing agency. Use this number to check the validity of the tickets.

If your flight time has changed, make sure to adjust your travel plans accordingly. Depending on how long your flight has been delayed, it may **affect any connecting flights** you intend to take. If you are concerned that you will miss your connection because of your flight delay, contact your recruitment agency or your airline.

Some airlines will send SMS texts letting you know about delays, but it's important for you to continue to monitor the situation.

A: روانگی ہوئی اڈے میں (پاکستان)

ہوائی اڈے اور پرواز کے طریقہ کار

جانے سے پہلے، جانچ کریں کہ آیا آپ کے پاس ایئر لائن کا صحیح ٹکٹ ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو، بھرتی ایجنسی کو کال کریں۔ ٹکٹ عام طور پر حوالہ یا بکنگ نمبر کے ساتھ جاری کرنے والی ایجنسی سے رابطہ کی معلومات کے ساتھ ہوتا ہے۔ ٹکٹوں کی درستگی کو جانچنے کے لئے اس نمبر کا استعمال کریں۔

اگر آپ کی پرواز کا وقت بدل گیا ہے تو، اس کے مطابق اپنے سفری منصوبوں کو ایڈجسٹ کرنا یقینی بنائیں۔ اس پر انحصار کرتے ہوئے کہ آپ کی پرواز کتنی دیر سے تاخیر کا شکار ہے، اس سے آپ کو لینے والی کوئی بھی منسلک پروازیں متاثر ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ اپنی پرواز میں تاخیر کی وجہ سے اپنا کنکشن گنوا بیٹھیں گے تو، بھرتی کرنے والی اپنی ایجنسی یا ایئر لائن سے رابطہ کریں۔

کچھ ایئرلائنز آپ کو تاخیر کے بارے میں آگاہ کرنے کے لئے ایس ایم ایس ٹیکسٹ بھیجیں گی ، لیکن آپ کے لئے ضروری ہے کہ اس صورتحال کی نگرانی جاری رکھیں۔

The day of departure

Departure airport - Pakistan

1	Be at the airport at least three hours before your scheduled flight.
2	Check-in at the airline counter
3	Pass the security check
4	Pass the immigration counter
5	Customs control formalities
6	Proceed to the designated gate.
7	Board the plane when your boarding is announced.

1. Be at the airport at least three hours before your scheduled flight

- For international travel, you should get to the airport three hours before your flight. That gives you time to check-in and collect your boarding pass, check any baggage through, go through the security screening checkpoint and be at the departure gate when your flight starts boarding about half an hour before its scheduled departure time.
- Being in time is especially important for migrant workers since immigration checks can translate to long lines. You're also less likely to be able to check-in online or get a mobile boarding pass as in many cases, the transporter must check your visa documents.
- If you are part of a group, make sure that you confirm the **meeting place**, as international airports can be quite overwhelming.

روانگی کا دن

روانگی ہوائی اڈہ - پاکستان

1	ہوائی اڈے پر اپنی طے شدہ پرواز سے کم از کم تین گھنٹے پہلے پہنچیں۔
2	ایئر لائن کاؤنٹر پر چیک ان کریں
3	سیکیورٹی چیک پاس کریں
4	امیگریشن کاؤنٹر پاس کریں
5	کسٹمز رسمی ضابطوں سے گزریں
6	نامزد گیٹ پر آگے بڑھیں۔
7	جب آپ کے بورڈنگ کا اعلان ہو جائے تو طیارے میں سوار ہو جائیں۔

1. ہوائی اڈے پر اپنی طے شدہ پرواز سے کم از کم تین گھنٹے پہلے رہیں

- بین الاقوامی سفر کے لئے، آپ کو اپنی پرواز سے تین گھنٹے پہلے ہوائی اڈے پر جانا چاہئے۔ اس سے آپ کو چیک ان اور آپ کے بورڈنگ پاس کو جمع کرنے ، کسی بھی سامان کی جانچ پڑتال ، سیکیورٹی اسکریننگ چیک پوائنٹ سے گزرنے اور روانگی گیٹ پر جانے کا وقت ملتا ہے اور آپ کی پرواز طے شدہ روانگی کے وقت سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے جہاز پر چڑھنا شروع کر دیتی ہے۔

- مہاجر کارکنوں کے لئے وقت پر ہونا خاص طور پر اہم ہے کیونکہ امیگریشن چیک لمبی لائنوں میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ آپ آن لائن چیک ان کرنے کے قابل یا موبائل بورڈنگ پاس حاصل کرنے کا بھی کم امکان رکھتے ہیں جیسا کہ بہت سے معاملات میں ، ٹرانسپورٹر کو آپ کے ویزا کے دستاویزات کو چیک کرنا ہوگا۔
- اگر آپ کسی گروپ کا حصہ ہیں تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ملنے کی جگہ کا تعین کریں ، کیونکہ بین الاقوامی ہوائی اڈے کافی حد تک بھاری پڑسکتے ہیں۔

2. Check-in at the airline counter

- Once you've arrived at the airport, you need to go to the **check-in counter**. If you are not familiar with which counter, go to the screens showing flight details. In some airports, you can find kiosks for self-check-in. If it's not comfortable for you, just ask support from the airport's staff.
- At the counter, present your passport, ticket and other travel documents if requested. Be aware of the fact that if your identity cannot be verified, you will not be allowed to continue your journey, so please **TAKE CARE OF YOUR PERSONAL DOCUMENTS**. The personal documents, along with your money, should be in your hand luggage.
- **If you have a transit flight, ask the agent when you're checking in if you will need to collect and recheck your luggage at your transit airport.**
- **Add your baggage claim receipt to your collection of travel documents.**
- Once your departure is approved, you will be issued a boarding pass, which will indicate your name, seat number, flight details, and the gate where you will board the plane (see explained boarding pass below).
- Get your ID and boarding pass (or 2 boarding passes if you have a connection flight) out for the security line.

2- ایئر لائن کاؤنٹر پر چیک ان کریں

ایک بار آپ ایئرپورٹ پہنچے تو آپ کو چیک ان کاؤنٹر پر جانے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کاؤنٹر سے واقف نہیں ہیں تو ، اسکرین کے پاس جائیں جس میں پرواز کی تفصیلات دکھائی جاتی ہیں۔ کچھ ایئر پورٹس پر آپ کو چیک ان کیوکس ملیں گے۔ اگر یہ آپ کے لئے آسان نہیں ہے تو ، ہوائی اڈے کے عملے سے مدد طلب کریں۔
- کاؤنٹر پر طلب کرنے پر، اپنا پاسپورٹ ، ٹکٹ اور دیگر سفری دستاویزات پیش کریں۔ اس حقیقت سے آگاہ رہیں کہ اگر آپ کی شناخت کی تصدیق نہیں ہوسکی ہے تو آپ کو اپنا سفر جاری رکھنے کی اجازت نہیں ہوگی ، لہذا براہ کرم اپنے ذاتی دستاویزات کا خیال رکھیں۔ ذاتی دستاویزات ، آپ کے پیسوں کے ساتھ ، آپ کے ہاتھ والے بیگ میں ہونے چاہئیں۔
- اگر آپ کے پاس ٹرانزٹ فلائٹ ہے تو ، ایجنٹ سے پوچھیں کہ آپ چیکنگ کرتے وقت آپ کو اپنے ٹرانزٹ ہوائی اڈے پر سامان جمع کرنے اور اس کی دوبارہ جانچ پڑتال کرنے کی ضرورت ہوگی یا نہیں۔

- اپنے سامان کے دعویٰ کی رسید اپنے سفری دستاویزات کے ساتھ رکھیں۔
- ایک بار جب آپ کی روانگی منظور ہو جائے تو ، آپ کو بورڈنگ پاس جاری کر دیا جائے گا ، جس میں آپ کا نام ، سیٹ نمبر ، پرواز کی تفصیلات ، اور گیٹ پر اشارہ کیا جائے گا جہاں آپ جہاز پر سوار ہوں گے (ذیل میں بورڈنگ پاس کی وضاحت دیکھیں)۔
- سیکیورٹی لائن کے لئے اپنی شناختی اور بورڈنگ پاس (یا اگر آپ کے پاس کنیکشن فلائٹ ہے تو 2 بورڈنگ پاس) باہر نکالیں۔

3. Pass the security check

- While your luggage is being screened, you'll walk through a screening machine yourself then collect your luggage on the other side.
- You will have to put your shoes, clear plastic bag of liquids, jacket, jewellery, cell phone, keys, and metal items into a bin for screening before you step through the metal detector or the full-body scanning machine. Laptop and cell phone should be removed from their cases and screened individually. Be sure to throw away any bottles of water or other liquids that may be confiscated at security.
- In the airports using the imaging portals, you will be asked to remove all items from your pockets and walk into the imaging portal. Once inside, you are required to stand in position and remain still for a few seconds.
- If either screening machine detects anything unusual, you and your luggage may be subjected to extra screening measures.
- At the end, reclaim your items and head toward the immigration counter. Keep in mind that laws restrict the return of prohibited items that are left at the security checkpoint so follow the rules applied to **carry-on baggage**.

3- سیکیورٹی چیک سے گزریں

- جب آپ کے سامان کی اسکریننگ کی جارہی ہے ، تو آپ خود اسکریننگ مشین کے ذریعے چلیں گے اور پھر اپنا سامان دوسری طرف وصول کریں گے۔
- دھات کا پتہ لگانے والے یا پورے جسم سے متعلق اسکریننگ مشین کے ذریعے قدم رکھنے سے قبل آپ کو اپنے جوتے ، مائعات ، جیکٹ ، زیورات ، سیل فون ، چابیاں ، اور دھات کی اشیاء ایک صاف پلاسٹک بیگ میں اسکرین کے لئے رکھنا ہوگا۔ لیپ ٹاپ اور سیل فون کو ان کے کیسز سے ہٹا نا ہوگا اور ان کی علیحدہ سے اسکریننگ کرنا ہوگی۔ یقینی بنائیں کہ پانی کی کوئی بوتلیں یا دیگر مائعات جو کہ سیکیورٹی میں ضبط کی جاسکتی ہیں ، پھینک دیں۔
- امیجنگ پورٹلز کا استعمال کرتے ہوئے ہوائی اڈوں میں ، آپ سے جیب سے تمام اشیاء نکالنے اور امیجنگ پورٹل میں جانے کو کہا جائے گا۔ ایک بار اندر داخل ہونے کے بعد ، آپ کو کچھ سیکنڈ کے لئے ایک پوزیشن میں کھڑے ہونے کی ضرورت ہوگی۔

- اگر اسکریننگ مشین غیر معمولی چیزوں کا کھوج لگاتی ہے تو ، آپ اور آپ کے سامان کو اسکریننگ کے اضافی اقدامات کا نشانہ بنایا جاسکتا ہے۔
 - آخر میں ، اپنا سامان وصول کریں اور امیگریشن کاؤنٹر کی طرف جائیں۔ یاد رکھیں کہ قوانین ممنوعہ اشیاء جو سیکیورٹی چوکی پر رہ گئے ہیں کی واپسی پر پابندی عائد کرتی ہے لہذا **کیری** **ان سامان** پر لاگو قوانین پر عمل کریں۔

4. Pass the immigration counter

- Present your travel documents at the immigration counter. The immigration agent will examine your passport and visa where required, verify that you and your documents match, and the documents are valid and will run a computer check to see if you are a "prohibited person." You may be asked questions about your travel and about the employment contract.
- Once the check is complete, the immigration officer will stamp on your passport, and you're allowed to leave Pakistan. Should any problem arise during the immigration departure process, contact your recruitment agency.

4- امیگریشن کاؤنٹر سے گزریں

- امیگریشن کاؤنٹر پر اپنے سفری دستاویزات پیش کریں۔ امیگریشن ایجنٹ آپ کے پاسپورٹ اور ویزا کی جانچ کرے گا ، اس کی تصدیق کرے گا کہ آپ اور آپ کے دستاویزات آپس میں ملتے ہیں ، اور دستاویزات درست ہیں اور یہ دیکھنے کے لئے کمپیوٹر چیک چلائے گا کہ آیا آپ "ممنوعہ شخص" تو نہیں ہیں۔ آپ سے اپنے سفر اور ملازمت کے معاہدے کے بارے میں سوالات پوچھے جا سکتے ہیں۔
 - چیک مکمل ہونے کے بعد ، امیگریشن آفیسر آپ کے پاسپورٹ پر مہر ثبت کر دے گا ، اور آپ کو پاکستان چھوڑنے کی اجازت ہوگی۔ اگر امیگریشن روانگی کے عمل کے دوران کوئی پریشانی پیش آئے تو ، بھرتی کرنے والی اپنی ایجنسی سے رابطہ کریں۔

5. Customs Formalities

- After passing immigration, you proceed to Customs examination where your luggage may be inspected for contraband or illegal items. Do not accept any unchecked package from anyone. If you have to take a parcel for someone, check its content thoroughly.
- Strict regulations apply for money, weapons, medicine, etc.

5- کسٹم کی رسمی ضابطے

- امیگریشن سے گزرنے کے بعد ، آپ کسٹمز کے جانچ میں جاتے ہیں جہاں آپ کے سامان کی ممنوعہ یا غیر قانونی اشیاء کے لئے معائنہ کیا جاسکتا ہے۔ کسی سے بھی بغیر چیک کیے گئے کوئی بھی پیکیج قبول نہ کریں۔ اگر آپ کو کسی کے لئے پارسل لینا ہے تو ، اس کے مواد کو اچھی طرح سے چیک کریں۔

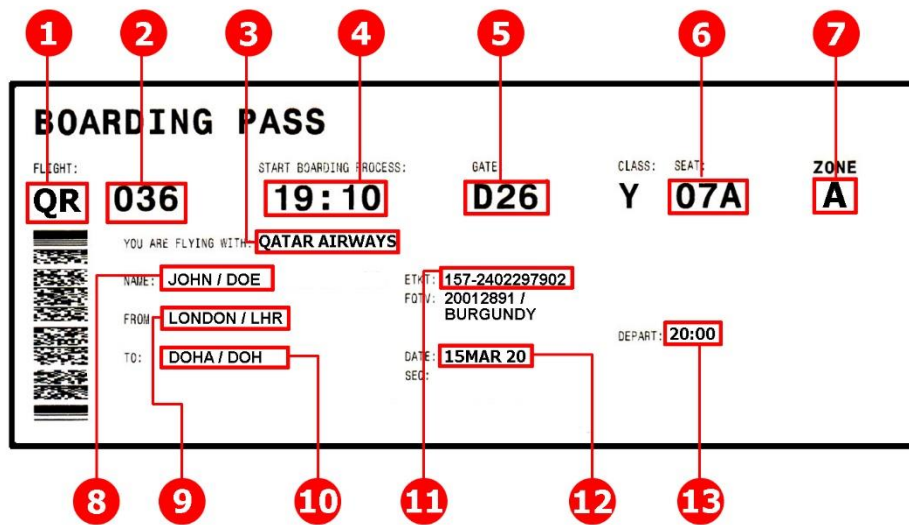
- رقم ، اسلحہ ، دوائی وغیرہ کے لئے سخت ضوابط کا اطلاق ہوتا ہے۔

6. Proceed to the designated gate.

- Once you're past the security and immigration checkpoint, you'll be in the departure terminal of the airport.
- The terminal and the gate number are written on your boarding pass. You can also check for your gate number on the monitors at the airport that show information about departure times. If anything changes about your flight time or gate number, those screens are your best sources of updated information. Look after the code and flight number – QR 036 (see explained boarding pass below).
- Make sure that you are present at the gate at the boarding time indicated. **Boarding time is different than departure time!** Passengers who report to the gate too late are not allowed onto the flight and lose their right to transport.

• 6. نامزد گیٹ کی طرف بڑھیں

- ایک بار جب آپ سیکیورٹی اور امیگریشن چوکی سے گزر چکے ہیں ، آپ ہوائی اڈے کے روانگی ٹرمینل میں ہوں گے۔
- آپ کے بورڈنگ پاس پر ٹرمینل اور گیٹ نمبر لکھا ہوا ہے۔ ہوائی اڈے پر موجود مانیٹروں پر آپ اپنے گیٹ نمبر کی جانچ بھی کرسکتے ہیں جو روانگی کے اوقات کے بارے میں معلومات دکھاتا ہے۔ اگر آپ کے پرواز کے وقت یا گیٹ نمبر کے بارے میں کچھ بھی بدلا جاتا ہے تو ، وہ سکرینیں آپ کی تازہ ترین معلومات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ کوڈ اور فلائٹ نمبر – کیوآر 036 (نیچے بورڈنگ پاس کی وضاحت ملاحظہ کریں) کی دیکھ بھال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بورڈنگ کے وقت گیٹ پر موجود ہیں۔ **بورڈنگ ٹائم روانگی کے وقت سے مختلف ہے!** جو مسافر بہت دیر سے گیٹ پر پہنچتے ہیں انہیں پرواز میں جانے کی اجازت نہیں ہے اور وہ نقل و حمل کا حق کھو دیتے ہیں۔

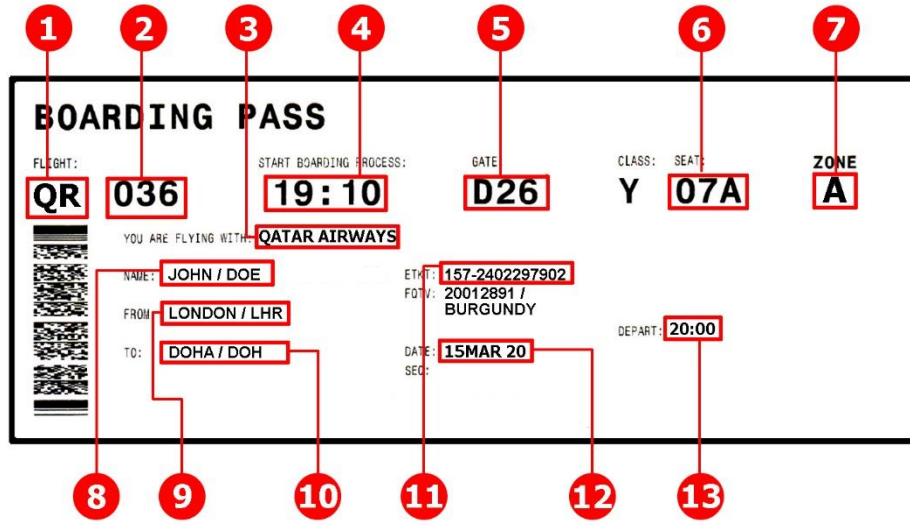


- | | | | |
|---|--|----|--------------------------------------|
| 1 | Code of the airlines company | 8 | Your name |
| 2 | Flight number. One company can have multiple flights from the same airport. | 9 | Departure airport |
| 3 | Name of the carrier | 10 | Arrival airport (or transit airport) |
| 4 | Boarding time | 11 | Ticket number |
| 5 | Gate number | 12 | Date of your flight |
| 6 | Number of your seat in the airplane | 13 | Departure time of your flight |
| 7 | Your boarding group | | |

7. Board the plane when your boarding is announced.

Before you board the plane:

- Check if there is a meal or snack service on board. If not, you may want to purchase food and drink from a concessionaire in your terminal or at a food court.
- Wait for your clearance to board the plane, then make sure to get in line with your designated group (check your boarding pass to see which group you're in). Ask the gate agent if you have any questions.
- Use the bathroom BEFORE you're aboard the plane.



- | | |
|---|--|
| 1 ایئر لائن کمپنی کا کوڈ | 8 آپ کا نام |
| 2 پرواز نمبر. ایک ہوائی اڈے سے ایک کمپنی کی متعدد پروازیں ہوسکتی ہیں۔ | 9 روانگی کا ہوائی اڈہ |
| 3 کیریئر کا نام | 10 آمد ہوائی اڈہ (یا ٹرانزٹ ہوائی اڈہ) |
| 4 جہاز پر چڑھنے کا وقت | 11 ٹکٹ نمبر |
| 5 گیٹ نمبر | 12 آپ کی پرواز کی تاریخ |
| 6 ہوائی جہاز میں آپ کے سیٹ کا نمبر | 13 آپ کی پرواز کا روانگی کا وقت |
| 7 آپ کا بورڈنگ گروپ | |

7. جب آپ کے بورڈنگ کا اعلان ہو تو جہاز پر سوار ہوجائیں۔

طیارے میں سوار ہونے سے پہلے:

- چیک کریں کہ جہاز میں کھانے یا ناشتے کی خدمت موجود ہے۔ اگر نہیں تو ، آپ اپنے ٹرمینل میں یا کسی فوڈ کورٹ میں مراعات یافتہ سامان سے کھانا پینا خرید سکتے ہیں۔
- ہوائی جہاز پر سوار ہونے کے لئے اپنی بری کا انتظار کریں ، پھر اپنے نامزد گروپ کے ساتھ لائن میں لگیں (اپنے بورڈنگ پاس کو چیک کرنے کے لئے دیکھیں کہ آپ کس گروپ میں شامل ہیں)۔ اگر آپ کو کوئی سوالات ہیں تو گیٹ ایجنٹ سے پوچھیں۔
- ہوائی جہاز میں سوار ہونے سے پہلے بیت الخلاء کا استعمال کریں۔

How to board a plane

Most airlines divide passengers into boarding groups (zone A, B, C, or 1, 2, 3); the gate attendant will call your boarding group or row number (rows from 40 to 60) when it's time to get on the plane. Listen

carefully to the announcements during boarding and follow the instruction of the airport/aircraft personnel.

- Carry your bag low in front of you as you walk down the aisle in search of your seat.
- Avoid overcrowding the aisle.
- Always be rapid while putting your things in the overhead lockers above your own seat row. If any confusion arises cabin crew can help
- You need to sit according to the sit number mentioned in your air ticket. If you find there's someone in your seat, make sure you're looking at the correct boarding pass. If so, get a flight attendant to deal with it.
- Have your "ready-to-use" items easily accessible (headphones, books etc.).

ہوائی جہاز میں کیسے سوار ہوں

بیشتر ایئر لائنز مسافروں کو بورڈنگ گروپس (زون اے ، بی ، سی ، یا 1 ، 2 ، 3) میں تقسیم کرتی ہیں۔ جب جہاز پر آنے کا وقت ہو گا تو گیٹ اٹینڈینٹ آپ کے بورڈنگ گروپ یا قطار نمبر (40 سے 60 تک کی قطاریں) پر کال کرے گا۔ بورڈنگ کے دوران اعلانات کو غور سے سنیں اور ہوائی اڈے / ہوائی جہاز کے اہلکاروں کی ہدایت پر عمل کریں۔

- جب آپ اپنی سیٹ کی تلاش میں گلیارے سے نیچے جاتے ہیں تو اپنے بیگ کو اپنے سامنے رکھیں۔

- گلیارے کو بھیڑلگانے سے گریز کریں۔

- اپنی سیٹ قطار کے اوپر اور ہیڈ لاکرس میں اپنی چیزیں ڈالتے ہوئے ہمیشہ تیز رہیں۔ اگر کوئی الجھن پیدا ہوتی ہے تو کابین عملہ مدد کرسکتا ہے۔

- آپ کو اپنے ہوائی ٹکٹ میں بیان کردہ سیٹ نمبر کے مطابق بیٹھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اپنی نشست پر کوئی فرد مل گیا ہے تو ، یقینی بنائیں کہ آپ صحیح بورڈنگ پاس دیکھ رہے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو ، اس سے نمٹنے کے لئے فلائٹ اٹینڈینٹ کی مدد حاصل کریں۔

- اپنی "اسانی سے استعمال" ہونے والی اشیاء تک اسان رسائی حاصل کریں (ہیڈ فون ، کتابیں وغیرہ)۔

B. INSIDE THE AIRPLANE

- Always do whatever the cabin crew says.
- Before the plane takes off, buckle your seatbelt across your lap. If you're draped in a blanket, buckle the seatbelt on the outside of those layers – otherwise, the flight attendants will have to wake you to check it.
- Keep your chair upright. When you do recline your chair, do it slowly. Remember to return the seat back to the upright position during meal and drink servings.
- While in your seat, please keep your body only in the space of your seat.
- It's okay to get up and stretch your legs now and then, just take care so you don't bother your seat partners.
- If you take your shoes off, be polite and keep your feet on the ground.

- In long flights, food will be served by airlines, so you don't need to pay for it. If you bring your own food on board, try to make sure that the food's odour is mild and that the person next to you won't easily be able to smell it.
- Pack headphones for your electronics.
- If you put a bag at your feet, don't let it spill over.
- Respect rules while using the washroom.

B. ہوائی جہاز کے اندر

- ہمیشہ وہ کریں جو کیین عملہ کہتا ہے۔
- جہاز کے ہوا میں اڑنے سے پہلے اپنی سیٹ بیلٹ اپنے گود کے پارباندھ لیں۔ اگر آپ کمبل اوڑھے ہیں تو، اس کے باہر سیٹ بیلٹ کا باندھ لیں - بصورت دیگر ، فلائٹ اٹینڈینٹ کو آپ کو اس کی جانچ پڑتال کے لئے اٹھانا پڑے گا۔
- اپنی کرسی سیدھے رکھیں۔ جب آپ اپنی کرسی پیچھے کرتے ہیں تو اسے آہستہ سے کریں۔ کھانے اور پینے کی ادوار کے دوران سیٹ کو سیدھے مقام پر واپس کرنا نہ بولیئے۔
- اپنی نشست پر رہتے ہوئے ، براہ کرم اپنے جسم کو صرف اپنی نشست کی جگہ پر رکھیں۔
- وقفے وقفے سے اٹھنا اور پیروں کو لمبا کرنا ٹھیک ہے ، بس اس کا خیال رکھیں کہ آپ اپنے نشست کے ساتھیوں کو پریشان نہ کریں۔
- اگر آپ جوتے اتارتے ہیں تو سائستہ ریبس اور اپنے پیروں کو زمین پر رکھیں۔
- لمبی پروازوں میں ، ایئر لائنز کے ذریعہ کھانا پیش کیا جائے گا ، لہذا آپ کو اس کی قیمت ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ اپنا کھانا لاتے ہیں تو ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانے کی بو ہلکی ہے اور آپ کے ساتھ والا شخص اس بو سے تنگ نہیں ہو رہا۔
- اپنے الیکٹرانکس کے لئے ہیڈ فون پیک کریں۔
- اگر آپ اپنے پیروں میں ایک بیگ رکھتے ہیں تو ، اسے پھیلنے نہ دیں۔
- واش روم استعمال کرتے وقت قوانین کا احترام کریں۔

C. THE TRANSIT AIRPORT

- Unless your flying is from one airport to another, you will have to pass a transit airport. Whether you have to go through immigration and customs varies on the airport and the country. On international transfer flights, you will most likely have to go through security check.
- Be aware of the fact that even if you have only one ticket, in some cases, transfer at some airports involves leaving at one terminal and re-entering at another. The automatic booking systems incorporate needed times for this transfer. In case of any delay, if you're on a single ticket and miss a connection, the airlines involved are on the hook to put you on the next available flight.

آمد ہوائی اڈہ - منزل کا ملک

1	ہوائی جہاز سے باہر نکلیں
2	قرنطینہ کے کاؤنٹر پر چیک ان کریں
3	امیگریشن کاؤنٹر سے گزریں
4	سامان کے دعوے کے لئے نامزد کردہ carousel پر آگے بڑھیں
5	کسٹمز رسمی ضابطے پوری کریں
6	ہوائی اڈے سے نکلیں

1. Exit the plane

- Be considerate of other passengers when you exit the plane. Resist to pushing your way out first; let those nearest the exit disembark the plane first. When your turn comes, move quickly.
- Before leaving the plane, fill out the arrival card/disembarking card. This card should be handed to you on your flight and should be **handed in at the passport control desk when you land.**

1- ہوائی جہاز سے باہر نکلیں

- ہوائی جہاز سے باہر نکلتے وقت دوسرے مسافروں کا خیال رکھیں۔ پہلے اپنا راستہ بنانے سے گریز کریں؛ جہاز کے دروازے کے قریب بیٹھے افراد کو پہلے طیارے سے اترنا چاہئے۔ جب آپ کی باری آئے گی تو جلدی سے آگے بڑھیں۔

- ہوائی جہاز سے نکلنے سے پہلے ، آمد کارڈ پُر کریں۔ یہ کارڈ آپ کو پرواز کے دوران آپ کے حوالے کر دیا جائے گا اور جب آپ اتریں گے تو پاسپورٹ کنٹرول ڈیسک پر جمع کر دیں۔

2. Check-in at the quarantine counter

- If you have received a quarantine questionnaire while on board of the aircraft, please fill in the necessary information and submit the questionnaire at the Quarantine Counter on arrival.
- Please inform the Quarantine Counter if you suffer any disease symptoms such as fever or diarrhea, chills or vomiting.

2- قرنطینہ کاؤنٹر پر چیک ان کریں

- اگر آپ کو طیارے میں سوار ہونے کے دوران کورنٹائن کا سوالنامہ موصول ہوا ہے تو ، براہ کرم ضروری معلومات پُر کریں اور پہنچنے پر قرنطینہ کاؤنٹر پر سوالنامہ جمع کروائیں۔

- اگر آپ کو بخار یا اسہال ، سردی لگنے یا الٹی جیسے مرض کی علامات ہیں تو براہ کرم قرنطینہ کاؤنٹر کو آگاہ کریں۔

3. Pass the immigration counter

- You must queue for immigration officers to check your passport, visa, and passenger arrival card. Please proceed to the relevant counter indicating "Foreigners" (not "Domestic") and present your passport. Your passport must be valid and you need a valid visa. Make sure you have the evidence/paperwork to support your visa. For example, the working visa requires you to have an employer and a labour contract. You might not be asked for all the evidence, but it's always best to be prepared!
- After handing over your passport and passenger arrival card, the immigration officer might ask you a few questions. The questions you could be asked are:
 - *What is the purpose of your trip?* Basically, say what your visa is: working, visiting, etc.
 - *Do you have a return ticket?* Show the appropriate evidence, such as a hard copy of your travel ticket.
 - *Do you have any contacts in the country?* Give the contact details of your employer.
 - *Where are you going to be staying?* Have the address of your working place.
- You will get an Immigration stamp in your passport. Remember: at the entry point in the destination country, the local immigration officer decides whether to allow you to enter and how long you can stay in the destination country. Should any problem arise during the immigration arrival process, contact your recruiter or Pakistani Embassy.

3. امیگریشن کاؤنٹر سے گزریں

- اپنا پاسپورٹ ، ویزا ، اور مسافر آمد کارڈ چیک کرنے کے لئے آپ کو امیگریشن آفیسرز کے سامنے قطار لگانی ہوگی۔ براہ کرم متعلقہ کاؤنٹر "غیر ملکی" ("ڈومسٹک" نہیں) پر جائیں اور اپنا پاسپورٹ پیش کریں۔ آپ کا پاسپورٹ درست ہونا چاہئے اور آپ کو ایک درست ویزا درکار ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے ویزے کی حمایت کرنے کے لئے ثبوت / کاغذی کارروائی موجود ہے۔ مثال کے طور پر ، ورکنگ ویزا کے لئے آپ کے پاس آجر اور مزدوری کا معاہدہ ہونا ضروری ہے۔ شاید آپ سے تمام شواہد طلب نہ کیے جائیں ، لیکن یہ ہمیشہ تیار رہنا ہی بہتر ہے!

- آپ کا پاسپورٹ اور مسافر آمد کارڈ حوالے کرنے کے بعد ، امیگریشن آفیسر آپ سے کچھ سوالات پوچھ سکتا ہے۔ جو سوالات آپ سے پوچھے جا سکتے ہیں وہ ہیں:

- **آپ کے سفر کا مقصد کیا ہے؟** آپ کے سفر کا مقصد کیا ہے؟ آپ وہ کہیں جو آپ کا ویزا پر درج ہے: کام کرنا ، چکر لگانا ، وغیرہ۔

- **کیا آپ کے پاس واپسی کا ٹکٹ ہے؟** مناسب ثبوت دکھائیں ، جیسے اپنے سفری ٹکٹ کی ہارڈ کاپی۔

- **کیا آپ کا اس ملک میں کوئی رابطہ ہے؟** اپنے آجر سے رابطے کی تفصیلات بتائیں۔

- **آپ کہاں قیام کریں گے؟** اپنے کام کرنے کی جگہ کی تفصیلات بتائیں۔

آپ کو آپ کے پاسپورٹ پر امیگریشن مہر لگا دی جائے گی۔ یاد رکھیں: کیسی ملک میں داخلے کے مقام پر ، مقامی امیگریشن آفیسر یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آپ کو داخلے کی اجازت دی جائے اور آپ کتنے دن ملک

میں قیام کر سکتے ہیں۔ اگر امیگریشن آمد کے عمل کے دوران کوئی پریشانی پیش آتی ہے تو اپنے بھرتی کنندہ یا پاکستانی سفارتخانے سے رابطہ کریں۔

4. Proceed to the designated carousel for baggage claim

- If you have checked in your luggage, go to the baggage claim. Find the carousel that matches your flight number and retrieve your checked-in baggage.
- If your luggage is delayed, report the missing checked baggage at the airport. Complete a delayed/lost baggage report with the airline. Please be aware that you will need the luggage tag received at the check-in counter in Pakistan.
- If your luggage is lost, then the airline is liable for damages caused by loss of checked baggage, up to a certain limit.

4 سامان کے دعوے کے لئے نامزد کردہ carousel (جہاز سے سامان لانے والی مشین) کی طرف بڑھیں

- اگر آپ نے سامان چیک ان کیا ہے تو سامان وصول کرنے کی جگہ پر جائیں۔ اپنا سامان اس کیروسیل پر تلاش کریں جو آپ کے فلائٹ نمبر سے مماثل ہو۔
- اگر آپ کے سامان میں تاخیر ہوتی ہے تو، ہوائی اڈے پر لاپتہ سامان کی اطلاع دیں۔ ایئر لائن کے پاس تاخیر یا کھوئے ہوئے سامان کی رپورٹ کریں۔ براہ کرم اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کو چیک ان کاؤنٹر پر ملنے والے سامان کے ٹیگ کی ضرورت ہوگی۔
- اگر آپ کا سامان کھو گیا ہے تو، ائیر لائن ایک خاص حد تک آپ کے سامان کے نقصان کو بھرنے کا ذمہ دار ہے۔

5. Customs control formalities

- In many arrival airports, passengers are required to submit a declaration form to customs service. Please fill in the form in advance. If you are in doubt about anything that you have packed, just declare it!
- The custom officer might ask you questions. One question you could be asked:
 - **Do you have anything to declare?** You have to declare what you have stated on your custom declaration.

You heard a lot about drug trafficking. How will this affect you?

Migrant workers are often used as mules/carriers of prohibited drugs to other countries. Be careful. It is forbidden to import or export drugs and narcotics, even small amounts for personal consumption. **This may land you in severe difficulties on arrival in the destination country.** The penalty is severe, at times, even the death penalty.

5. کسٹمز کنٹرول کے رسمی ضابطے

- بہت سارے پہنچنے والے ہوائی اڈوں پر ، مسافروں کو کسٹم سروس میں اعلامیہ فارم جمع کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ براہ کرم پہلے سے فارم پُر کریں۔ اگر آپ کو کسی بھی چیز جو آپ کے سامان میں موجود ہے، کے بارے میں شک ہے اس کا زکرفارم میں ضرور کریں! - کسٹم آفیسر آپ سے سوالات پوچھ سکتا ہے۔ ایک سوال جو آپ سے پوچھا جاسکتا ہے: - **کیا آپ کے پاس ظاہر کرنے کے لئے کچھ ہے؟** آپ کو اپنی مرضی کے مطابق اقرارنامے پر اپنے بیانات کو بیان کرنا ہوگا۔

آپ نے منشیات کی اسمگلنگ کے بارے میں بہت سنا ہے۔ اس سے آپ پر کیا اثر پڑے گا؟

تارکین وطن مزدور اکثر دوسرے ممالک میں ممنوعہ دوائیوں کے کیریئر کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ محتاط رہیں۔ منشیات اور ممنوعہ ادویات ، یہاں تک کہ ذاتی استعمال کے لئے چھوٹی مقدار میں بھی درآمد یا برآمد کرنے سے منع ہے۔ **ایسا کرنے سے آپ کو منزل مقصود کی ملک آمد پر سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔** سزا بہت سخت ہے ، بعض اوقات ، موت کی سزا بھی ہوسکتی ہے۔

6. Exit the airport

- Know in advance what the options for your transport are. Investigate your options for getting to your destination before you leave the baggage claim and customs area since you cannot return to it once you have. It's almost always more conducive to making a good decision than the chaos that typically awaits passengers either in the arrival hall or outside the terminal. In general, if you go through a recruitment agency, somebody will pick you up at the airport.
- Be cautious of the person who will pick you up at the airport and ask him/her where he/she will take you. The response should be in line with the recruitment agency's information or with your contract.
- If you'll have to take care of your transfer from airport to your place of residence or work, know in advance details about the cost, what are the legitimate taxis, etc. Be sure to have local currency and various denominations sufficient for taxis or local transportation because some of these do not return change. If you have a friend or family in this place, it will also be helpful if they can pick you up or give you some advice.

6□ ہوائی اڈے سے باہر نکلی

- آپ کو اپنے نقل و حمل کے مواقع کے بارے میں پہلے سے جاننا چاہیئے۔ سامان کے دعوے اور کسٹم کے جگہ کو چھوڑنے سے پہلے اپنی منزل تک پہنچنے کے اپنے اپشنز کی تحقیقات کریں کیونکہ جب آپ ایک بار یہاں سے نکل گئے تو آپ اس میں واپس نہیں آسکتے ہیں۔ اور ہمیشہ یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ آرام سے فیصلہ کریں کیونکہ آمد کے ہال یا ٹرمینل کے باہر ہمیشہ

افراتفری ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو بہتر فیصلہ کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔
عام طور پر ، اگر آپ کسی بھرتی کرنے والی ایجنسی کے ذریعے باہر جارہے ہیں تو ، کوئی
آپ کو ایئرپورٹ سے لے جانے کے لئے موجود ہو گا۔

- ایئرپورٹ سے آپ کو لے جانے والے شخص سے محتاط رہیں اور اس سے پوچھیں کہ وہ آپ کو
کہاں لے جائے گا۔ اس کا جواب بھرتی کرنے والی ایجنسی کی معلومات یا آپ کے معاہدے
کے مطابق ہونا چاہئے۔
- اگر آپ کو خود ہوائی اڈے سے رہائش یا کام کی جگہ جانا ہوا تو، آپ کو اپنے نقل و حمل کے
مواقع ، قیمت کے بارے میں تفصیلات ، جائز ٹیکسیاں وغیرہ کے بارے میں
پہلے سے جاننا چاہئے۔ ٹیکسیوں یا مقامی ٹرانسپورٹ کے لئے اپنے پاس مقامی اور مختلف
نوعیت کی کرنسی کافی مقدار میں رکھیں کیونکہ ان میں سے کچھ ٹیکسیوں والے پیسے
واپس نہیں کرتے ہیں۔۔ اگر اس نئے ملک میں آپ کا کوئی دوست یا رشتہ دار ہے تو ، یہ
بہتر ہوگا اگر وہ آپ کو ایئر پورٹ سے لے جائے یا آپ کو کچھ مشورے دے۔

Dos and Don'ts before the journey

- It is important to prepare a checklist before the journey to ensure all relevant documents like visa sealed passport, medical certificate, Embarkation card, air ticket, BMET clearance certificate, job contract, work permit, bank account information, Embassy address, Employer address, Booklet of pre-departure training
- You need to collect embarkation card earlier with the air ticket and you must fill it up
- One photocopy of Passport, Visa, work permit, account details, Job contract, must be kept in the custody of someone you trust in your family
- No liquid item is allowed in your carry-on luggage, like pickles
- Must check in to the airport 3 hours before flight time
- If any person requests you to carry his/her luggage just refuse gently because it may contain restricted/illegal things which may be harmful
- Must maintain the approved luggage weight

سفر سے پہلے کے احتیاطی تدابیر

- سفر سے پہلے چیک لسٹ تیار کرنا ضروری ہے تاکہ ویزا سیلڈ پاسپورٹ ، میڈیکل سرٹیفکیٹ ،
ایمبارکیشن کارڈ ، ایئر ٹکٹ ، بی ایم ای ٹی کلیئرنس سرٹیفکیٹ ، جاب کنٹریکٹ ، ورک پرمٹ ،
بینک اکاؤنٹ کی معلومات ، سفارتخانے کا پتہ ، آجر کا پتہ ، روانگی سے پہلے کی تربیت کا کتابچہ
جیسے تمام متعلقہ دستاویزات کی موجودگی کو یقینی بنایا جاسکے۔
- آپ کو ابتدائی طور پر ایئر ٹکٹ کے ذریعے امبارکیشن کارڈ جمع کرنے کی ضرورت ہے اور آپ کو
اسے پُر کرنا ہوگا۔

- پاسپورٹ ، ویزا ، ورک پرمٹ ، اکاؤنٹ کی تفصیلات ، نوکری کا معاہدہ ، کی ایک فوٹو کاپی لازمی ہے کہ آپ اپنے خاندان کے کسی ایسے شخص کی تحویل میں رکھیں جس پر آپ اعتماد کرتے ہو۔

- اچار کی طرح آپ کے سامان میں کسی بھی مائع کی اجازت نہیں ہے۔

- ہوائی اڈے پر پرواز کے وقت سے 3 گھنٹے پہلے پہنچنا ہوگا۔

- اگر کوئی شخص آپ سے اپنا سامان لے جانے کی درخواست کرتا ہے تو آپسٹہ سے انکار کر دے

- کیونکہ اس میں غیر قانونی چیزیں ہوسکتی ہیں جو نقصان دہ ہوسکتی ہیں۔

- سامان کے منظور شدہ وزن کو برقرار رکھنا چاہئے

Session 3 - Living abroad

Destination Country

Things to do once you have arrived in the destination country

- Immediately inform your family members and recruitment agency of your arrival and condition.
- Obtain a resident permit or identity card, or labour card if this has not been provided to you while in Pakistan
- Do not sign any other employment contract or any blank paper.
- Do not strike work or participate in street demonstrations. Sometimes these are illegal, and you could be arrested, imprisoned, and also deported.
- Avoid all contacts that may result in AIDS or sexual disease.
- Keep in touch with the nearest mission of Pakistan
- Report any complaints about non-payment or delayed payment of wages or compensations or any other problem to the Pakistan's consular office or Embassy.

اجلاس 3- بیرون ملک رہنا

منزل ملک

منزل مقصود تک پہنچنے کے بعد کرنے والے کام

- فوری طور پر اپنے اہل خانہ اور بھرتی ایجنسی کو اپنی آمد اور حالت سے آگاہ کریں۔
- رہائشی اجازت نامہ یا شناختی کارڈ ، یا لیبر کارڈ حاصل کریں اگر یہ آپ کو پاکستان میں رہتے ہوئے فراہم نہیں کیا گیا ہو۔

- کسی دوسرے ملازمت کے معاہدے یا کسی خالی کاغذ پر دستخط نہ کریں۔

- کام پر ہڑتائ نہ کریں یا سڑکوں پر ہونے والے مظاہروں میں حصہ نہ لیں۔ بعض اوقات یہ غیر قانونی ہوتے ہیں ، اور آپ کو گرفتار کیا جاسکتا ہے ، جیل بھیج دیا جاسکتا ہے ، اور ملک بدر بھی کیا جاسکتا ہے۔

- ان تمام رابطوں سے پرہیز کریں جس کے نتیجے میں ایڈز یا جنسی بیماری ہوسکتی ہے۔

- پاکستان کے قریب ترین مشن سے رابطہ رکھیں۔

- عدم ادائیگی یا تاخیر کی ادائیگی یا معاوضوں کی ادائیگی یا کسی دوسرے مسئلے کے بارے میں کسی بھی شکایت کے بارے میں پاکستان کے قونصلر دفتر یا سفارتخانے کو اطلاع دیں۔

How do you register with or contact the Embassy or Consulate of Pakistan?

- Upon arrival is important to register with or contact the Embassy or Consulate to inform about your arrival and provide details of your work. It is important that the Embassy is aware of your presence in the country and that in times of crisis, emergency or distress situation, you can call them for help, and they can assist you.
- The PAOS or information materials provided to you by MRC will include the contact details of the Embassy. Check with MRC if there is any PAOS for your destination country. If not, the MRCs have online modules for post-arrival. Moreover, the country specific leaflet containing information about major destination countries are published by the MRCs and include full contact information of the Embassies and consulates. **These are available for download on the MRC website and social media accounts.**

آپ پاکستان کے سفارت خانے یا قونصل خانے کے ساتھ کیسے رجسٹر ہوں یا رابطہ کریں؟

- آپ کی آمد کے بارے میں مطلع کرنے اور اپنے کام کی تفصیلات فراہم کرنے کے لئے سفارتخانے یا قونصل خانے کے ساتھ اندراج یا رابطہ کرنا ضروری ہے۔ یہ ضروری ہے کہ سفارتخانہ ملک میں آپ کی موجودگی سے واقف ہو اور یہ کہ بحران ، ہنگامی صورتحال یا تکلیف کی صورتحال کے وقت آپ ان سے مدد کے لئے فون کرسکتے ہیں ، اور وہ آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

- ایم آر سی کے ذریعہ آپ کو فراہم کردہ PAOS یا معلوماتی مواد میں سفارتخانے سے رابطہ کی تفصیلات شامل ہوں گی۔ ایم آر سی سے پتہ کرائیں اگر آپ کے مقصود ملک کے لئے کوئی PAOS ہے۔ اگر نہیں تو ایم آر سی کے پاس پوسٹ اریٹول پیرآن لائن موڈیولز ہوتی ہیں۔ مزید یہ کہ ، اہم منزل مقصود ممالک کے بارے میں معلومات پر مشتمل ملک سے متعلق کتابچہ ایم آر سیز کے ذریعہ شائع کیا جاتا ہے اور ان میں سفارت خانوں اور قونصل خانے کے رابطوں کی مکمل معلومات شامل ہوتی ہیں۔ یہ ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر ڈاؤن لوڈ کے لئے دستیاب ہیں۔

Rules in Country of Destination you need to know

- Culture and language of the country of destination
- Local customs and laws concerning the use of alcohol and drugs
- Dress - what is considered appropriate clothing? What is not acceptable?
- Gestures - what gestures or body language are considered rude or sexually allusive?
- Greetings - learn about usual greetings and what kind of questions to ask.
- National and local holidays - holidays may be specific to a city or region as well as nationwide
- Taboos - are there any cultural or religious taboos? For example, Muslims do not eat, drink, or smoke during daylight hours in the month of Ramadan, and it is rude or even illegal in some places to break this fast in public.
- Transportation - what are the essential traffic laws? How to use public transportation

- Laws and rules of the country of destination

منزل مقصود ملک کے قواعد جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے

- منزل مقصود کی ثقافت اور زبان
- شراب اور منشیات کے استعمال سے متعلق مقامی رسوم و رواج
- لباس - مناسب لباس کیا سمجھا جاتا ہے؟ کیا قابل قبول نہیں ہے؟
- اشارے - اشاروں یا جسمانی اشارے ادب یا جنسی طور پر متاثر کن سمجھا جاتا ہے؟
- تسلیمات - معمول کی تسلیمات کے بارے میں جانیں اور کس قسم کے سوالات پوچھنے چاہیئے۔
- قومی اور مقامی تعطیلات - تعطیلات شہر یا خطے کے ساتھ ساتھ ملک بھر میں بھی مخصوص ہوسکتی ہیں
- امتناع/ممانعت - کیا کوئی ثقافتی یا مذہبی ممانعت ہے؟ مثال کے طور پر ، رمضان کے مہینے میں مسلمان دن کے اوقات میں کھاتے ، پیتے یا تمباکو نوشی نہیں کرتے اور بعض مقامات پر عوام میں اس روزے کو توڑنا غیر مہذب یا غیر قانونی بھی ہے۔
- نقل و حمل - ضروری ٹریفک قوانین کیا ہیں؟ عوامی نقل و حمل کا استعمال کیسے کریں
- منزل مقصود کے قانون اور قواعد

Respect local rules and legislation

- Regulations and laws vary widely between all countries, so it's important to do your research, so you know the differences between Pakistan and the country you're moving to. Contact the appropriate embassy or the MRC for accurate information.
- Know your destination country as much as possible. Familiarize yourself with foreign customs and cultural trends.
- You will encounter customs or practices different from what you have been used to in your origin country, so keep an open mind.
- Cultural practices, norms, etiquette, and behaviours are country or region specific. Learn by yourself the cultural traditions of your destination country even before you leave. Get information from friends and colleagues. Search online. It will help you adjust and adapt to your new environment easier or faster.

مقامی قوانین اور قانون سازی کا احترام کریں

- قوائد و ضوابط تمام ممالک کے مابین بڑے پیمانے پر مختلف ہوتے ہیں ، لہذا آپ کو تحقیق کرنا ضروری ہے ، تاکہ آپ کو پاکستان اور اس ملک کے مابین جو آپ منتقل ہو رہے ہیں، کے مابین فرق کا پتہ چل سکے۔
- درست معلومات کے لئے مناسب سفارتخانے یا ایم آر سی سے رابطہ کریں۔
- زیادہ سے زیادہ اپنے منزل مقصود کو جانیں۔ غیر ملکی رسم و رواج اور ثقافتی رجحانات سے اپنے آپ کو واقف کرائیں۔

- آپ کو رسمی رواج یا طرز عمل کا سامنا کرنا پڑے گا جو آپ کے اپنے اصل ملک سے بالکل مختلف ہوسکتے ہیں۔

- ثقافتی طرز عمل ، اصول ، آداب اور سلوک ملک یا خطے سے متعلق ہیں۔ اپنے جانے سے پہلے ہی اپنے منزل مقصود ملک کی ثقافتی روایات خود سیکھیں۔ دوستوں اور ساتھیوں سے معلومات حاصل کریں۔ آن لائن تلاش کریں۔ اس سے آپ کو آسانی سے یا تیز تر اپنے نئے ماحول کو ایڈجسٹ کرنے اور ان کی موافقت میں مدد ملے گی۔

Internet, telephone, and mobile

- It is advised that you have a roaming phone number before you leave the country so that you can be reached upon arrival. You can choose to discontinue later with your roaming phone number once you already have a local phone number. If you do not have roaming, you can purchase a local SIM. Sellers usually require your ID in registering your SIM. Check that your phone is unlocked and compatible with overseas networks; otherwise it will not work abroad.
- When you arrive in a new country, getting connected via internet, telephone and mobile is a high priority. Locally, you can choose from different operators. Rates vary considerably, so check which one offers the best or ask your colleagues or friends for advice.
- A cheap way of making international calls is to use the Internet. VoIP (Voice over Internet Protocol) phone number allows you to have a phone number in the area code of your choice.

انٹرنیٹ ، ٹیلیفون ، اور موبائل

- یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ملک چھوڑنے سے پہلے آپ کے پاس رومنگ فون نمبر موجود ہو تاکہ آپ کے پہنچنے پر آپ کے ساتھ رابطہ قائم کیا جا سکے۔ ایک بار جب آپ کے پاس مقامی فون نمبر آجاتا ہے تو آپ اپنے رومنگ فون نمبر کو بند کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس رومنگ نہیں ہے تو ، آپ ایک مقامی سم خرید سکتے ہیں۔ بیچنے والے کو عام طور پر آپ کی رجسٹریشن کروانے میں آپ کی شناخت کی ضرورت ہوتی ہے۔ چیک کریں کہ آپ کا فون انلوکڈ اور بیرون ملک نیٹ ورکس کے مطابق ہے۔ بصورت دیگر یہ بیرون ملک کام نہیں کرے گا۔

- جب آپ کسی نئے ملک میں پہنچتے ہیں تو ، انٹرنیٹ ، ٹیلیفون اور موبائل کے ذریعے جڑنا ایک اولین ترجیح ہے۔ مقامی طور پر ، آپ مختلف آپریٹرز میں سے انتخاب کرسکتے ہیں۔ قیمتیں کافی مختلف ہوتی ہیں ، لہذا چیک کریں کہ کون سا بہتر پیش کرتا ہے یا اپنے ساتھیوں یا دوستوں سے مشورے کے لئے پوچھیں۔ بین الاقوامی کال کرنے کا ایک سستا طریقہ انٹرنیٹ کا استعمال ہے۔ VoIP (وائس اوور انٹرنیٹ پروٹوکول) فون نمبر آپ کو اپنی پسند کے ایریا کوڈ میں فون نمبر رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔

Driving licence

If you have an international driver's license, check whether this is recognised in the destination country. Some countries still require you to take exams or pass some requirements before your international driver's license can be validated overseas. At times, you have to get a new one in the destination country.

ڈرائیونگ لائسنس

اگر آپ کے پاس بین الاقوامی ڈرائیور کا لائسنس ہے تو ، چیک کریں کہ آیا منزل مقصود میں اس کو تسلیم کیا جاتا ہے۔ کچھ ممالک میں آپ کا بین الاقوامی ڈرائیونگ لائسنس تسلیم کرنے سے پہلے امتحانات لینے یا کچھ ضروریات پاس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو نیا ڈرائیونگ لائسنس لینا پڑتا ہے۔

What is the current weather condition in your destination country?

Check the weather online or through news reports, friends, relatives, and colleagues. This will help you prepare what type of clothing you should bring with you and help you adjust to your new environment.

Be prepared for a temperature ranging from 40-55 degrees if you are going to the GCC during summer or temperature as low as minus 10 in Europe, South Korea, and Japan.

Possible sources of weather updates are:

www.weather.com

www.bbc.com/weather

آپ کے مقصود ملک میں موسم کی موجودہ صورتحال کیا ہے؟

آن لائن یا نیوز رپورٹس ، دوستوں ، رشتہ داروں اور ساتھیوں کے ذریعہ موسم کی جانچ کریں۔ اس سے آپ کو یہ تیار کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کو کس قسم کا لباس اپنے ساتھ لانا چاہئے اور آپ کو اپنے نئے ماحول کو ایڈجسٹ کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ گرمیوں کے دوران جی سی سی میں جا رہے ہوتے تو 40-55 ڈگری درجہ حرارت اور اگر یورپ ، جنوبی کوریا اور جاپان جا رہے ہیں تو منفی 10 سے کم درجہ حرارت کے لئے تیار رہیں۔

موسم کی تازہ ترین صورتحال کے ممکنہ ذرائع یہ ہیں:

www.weather.com

www.bbc.com/weather

How do you check the location of grocery stores, shops, hospitals, clinics, banks, remittance centres, etc. and the transportation to and from places of residence and work?

Check with MRC if there is any PAOS for your destination country. If not, the MRCs have online modules for post-arrival. You may check the MRC website for more information. This includes useful information and contact details. If not, search online. Explore your neighbourhood. Get tips and advice from friends, colleagues, and neighbours. There are also group sites or chats on Facebook and other social media that can give insights. Attend and regularly participate in the activities of the Embassy and the community to get updates.

If you have a smartphone, consider installing useful mobile applications to help you, such as google maps (also Waze), city services (Mycity, Dubainow) and transport options (Uber, Gett, Grab, and Careem).

آپ گروسری اسٹورز ، دکانیں ، اسپتالوں ، کلینک ، بینک ، ترسیلات زر مراکز وغیرہ کے مقام اور رہائش گاہ اور کام کی جگہوں سے آنے اور جانے والی نقل و حمل کی جانچ کیسے کرتے ہیں؟

ایم آر سی سے پتہ کرائیں اگر آپ کے مقصود ملک کے لئے کوئی پی او اے ایس ہے۔ اگر نہیں تو ایم آر سی کے پاس پوسٹ ارائٹول پرن لائن موڈیولز ہوتی ہیں۔ مزید معلومات کے لئے آپ ایم آر سی کی ویب سائٹ چیک کر سکتے ہیں۔ اس میں مفید معلومات اور رابطے کی تفصیلات شامل ہیں۔ اگر نہیں تو ، آن لائن تلاش کریں۔ اپنی پڑوس میں کھوج لگائیں۔ دوستوں ، ساتھیوں ، اور پڑوسیوں سے مشورے اور تجاویز حاصل کریں۔ فیس بک اور دوسرے سوشل میڈیا پر بھی گروپس سائٹیں یا چیٹس موجود ہیں جو بصیرت بخش سکتی ہیں۔ اپ ڈیٹ حاصل کرنے کے لئے سفارت خانے اور برادری کی سرگرمیوں میں شرکت اور مستقل طور پر حصہ لیں۔

اگر آپ کے پاس اسمارٹ فون ہے تو ، آپ کی مدد کے لئے کارآمد موبائل ایپلی کیشنز انسٹال کرنے پر غور کریں ، جیسے گوگل میپس (ویزے بھی) ، شہر کی خدمات (مائی سٹی ، دبئی ناو) اور ٹرانسپورٹ آپشنز (اوبر ، گیٹ ، گریب اور کریم)۔

Housing

Your place of residence may be the same or different from your place of work. Check in advance with the recruiter if the accommodation is provided or not. This should also be specified in your work contract.

In most cases, accommodation is provided for free to low-skilled migrant workers. If accommodation is included in your employment contract, it should be of a standard that meets your basic needs.

If the employer does not provide accommodation, it is best to start looking for a place to rent before you leave Pakistan. You should familiarize yourself with the basic rental practices in the destination country.

You can check online or through friends, colleagues, and family, especially those who are there already or who have been there as they might have some recommendations.

If you are hired as part of a group, it might be useful to initially share the same accommodation with the group, to reduce the costs. You may opt to have separate accommodation later on. On your first month of stay, it is also advisable to reside in a place closer or accessible to your place of work. This will reduce the commute time. It is also advisable to rent spaces that already have some essential equipment or appliances.

رہائش

آپ کی رہائش گاہ آپ کے کام کی جگہ سے ایک جیسی یا مختلف ہوسکتی ہے۔ بھرتی کرنے والے سے پہلے ہی چیک کریں اگر رہائش مہیا کی گئی ہے یا نہیں۔ آپ کے کام کے معاہدے میں بھی اس کی وضاحت ہونی چاہئے۔

زیادہ تر معاملات میں ، کم ہنر مند تارکین وطن کارکنوں کو مفت رہائش فراہم کی جاتی ہے۔ اگر رہائش آپ کے ملازمت کے معاہدے میں شامل ہے تو ، اس معیار کا ہونا چاہئے جو آپ کی بنیادی ضروریات کو پورا کرے۔

اگر آجر رہائش فراہم نہیں کرتا ہے تو ، بہتر ہے کہ آپ پاکستان چھوڑنے سے پہلے کرایہ کے لئے جگہ تلاش کرنا شروع کردیں۔ آپ کو منزل مقصود میں رینٹل کے بنیادی طریقوں سے اپنے آپ کو آشنا کرنا چاہئے۔ آپ آن لائن یا دوستوں ، ساتھیوں ، اور کنبہ کے ذریعہ جانچ کر سکتے ہیں ، خاص طور پر وہ لوگ جو پہلے سے موجود ہیں یا جو وہاں موجود ہیں کیونکہ ان کی کچھ سفارشات ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی گروپ کے حصے کے طور پر ملازم رکھا جاتا ہے تو ، لاگت کو کم کرنے کے لئے ابتدائی طور پر گروپ کے ساتھ اسی رہائش کا اشتراک کرنا مفید ہوسکتا ہے۔ آپ بعد میں علیحدہ رہائش کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ آپ کے قیام کے پہلے مہینے پر ، یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے کام کی جگہ کے قریب یا قابل رسائی جگہ پر ہی رہیں۔ اس سے سفر کا وقت کم ہوجائے گا۔ یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ جگہیں کرایہ پر لیں جن کے پاس پہلے سے کچھ ضروری سامان یا آلات موجود ہیں۔

Health Care

Your health condition is checked before the departure to ensure that you enter the destination country as a 'healthy' individual. Pregnancy tests are, in some cases, mandatory for women migrant workers. After arrival in the destination country, you'll most likely find access to health services difficult, mainly due to the legal provisions in the destination country.

Even if your destination country has a public healthcare system, you may not necessarily be eligible. Many migrant workers purchase private insurance policies to protect themselves from any coverage gaps. Check with your employer or recruitment agency what insurance options are available to you.

If you take regular medication, you might want to stock up as best you can before you move. You may not be able to access prescriptions when you first move to another country, so it's always best to have enough medication to tide you over.

Please pay special attention to exceptional measures in case of health crisis, such as the COVID-19 pandemic. In such cases, the local authorities will take emergency measures to control spreading the virus. Travel between provinces is prohibited unless deemed essential and physical distancing has been promoted. Monitor the Pakistani Embassy or MRC website and social media accounts to receive

important safety and security messages such as alerts or warnings. Always follow the authorities' advices and take all necessary precautions to reduce your chances of being infected.

بہال □□ صحت کی دی

آپ کی صحت کی حالت روانگی سے قبل جانچ کی جاتی ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ 'صحت مند' فرد کی حیثیت سے منزل مقصود میں داخل ہو جائیں۔ حمل کے ٹیسٹ ، کچھ معاملات میں ، خواتین تارکین وطن کارکنوں کے لئے لازمی ہیں۔ منزل مقصود میں پہنچنے کے بعد ، آپ کو ممکنہ طور پر صحت کی خدمات تک رسائی مشکل معلوم ہوگی ، جس کی بنیادی وجہ منزل مقصود میں قانونی دفعات ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے منزل مقصود میں عوامی صحت کی دیکھ بہال کا نظام موجود ہے بھی تو ، آپ لازمی طور پر اس کے لئے اہل نہیں ہوسکتے ہیں۔ بہت سارے تارکین وطن مزدور کسی بھی طرح کی خامی سے بچنے کے لئے نجی انشورنس پالیسیاں خریدتے ہیں۔ اپنے آجر یا بھرتی ایجنسی سے مشورہ کریں کہ انشورنس کے کون سے آپشن آپ کو دستیاب ہیں۔

اگر آپ باقاعدگی سے دوائی لیتے ہیں تو ، آپ منتقل ہونے سے پہلے جتنا ممکن ہو سکے ذخیرہ کرنا چاہتے ہونگے۔ جب آپ پہلے کسی دوسرے ملک میں جاتے ہیں تو آپ نسخوں تک رسائی حاصل نہیں کرسکتے ہیں ، لہذا آپ کے لئے مناسب دواؤں کا استعمال کرنا ہمیشہ بہتر رہے گا۔

براہ کرم صحت کے بحران کی صورت میں غیر معمولی اقدامات پر خصوصی توجہ دیں ، جیسے COVID-19 جیسے وبائی امراض کے دوران۔ ایسے معاملات میں ، مقامی حکام وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے کے لئے ہنگامی اقدامات کریں گے۔ صوبوں کے درمیان سفر اس وقت تک ممنوع ہے جب تک کہ ضروری ہو اور سماجی فاصلے کو فروغ نہ ملا ہو۔ الرٹ یا انتباہ جیسے اہم حفاظتی اور سلامتی پیغامات موصول کرنے کے لئے پاکستانی سفارتخانہ یا ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس کی نگرانی کریں۔ اپنے عارضے کے امکانات کو کم کرنے کے لئے ہمیشہ حکام کے مشوروں پر عمل کریں اور تمام ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

How can you use the insurance and other related benefits?

To properly use and maximise the benefits of your insurance:

- Know and understand very well its provisions, contents, benefits, and coverage;
- Pay the fees regularly and timely (if the employer pays the insurance, check if it is timely paid; if not, report to the employer or recruiter);
- Secure copies of the forms that will be used if you avail of the benefits;
- Know the contact information of the nearest office where you can submit your claims;
- Keep duplicate copies of any medical results, doctors' prescriptions, receipts or invoices, etc.

□ متعلقہ فوائد کو کس طرح استعمال کرسکتے ہیں □ آپ انشورنس اور دی

- اپنے انشورنس کے فوائد کو صحیح طریقے سے استعمال اور زیادہ سے زیادہ کرنے کے لئے:
- اس کی دفعات ، مشمولات ، فوائد اور کوریج کو اچھی طرح جانیں اور سمجھیں؛
 - باقاعدگی سے اور بروقت فیس ادا کریں (اگر آجر انشورنس کی ادائیگی کرتا ہے تو ، چیک کریں کہ آیا یہ بروقت ادائیگی کی جارہی ہے؛ اگر نہیں تو ، آجر یا بھرتی کنندہ کو رپورٹ کریں)۔
 - فوائد حاصل کرنے کی صورت میں استعمال ہونے والے فارم کی کاپیاں محفوظ کریں۔
 - قریبی دفتر سے رابطہ کی معلومات جانیں جہاں آپ اپنے دعوے جمع کراسکتے ہیں۔
 - کسی بھی طبی نتائج ، ڈاکٹروں کے نسخے ، رسیدیں وغیرہ کی نقلیں رکھیں۔

What are the business/official hours?

Business and official days and hours vary from one country to another, depending on different factors and criteria. Examples are:

Depending on the faith/religion practiced in other countries:

- Muslim countries: Sunday to Thursday
- Other countries: Monday to Friday

Depending on the work:

- Regular offices: 8:00 am to 6:00 pm
- Bars and restaurants: 12 noon to 12 midnight
- 24/7 offices: at least 3 shifts such as 6:00 am to 2:00 pm, 2:00 pm to 10 pm, 10 pm to 6:00 am
- Domestic work: with at least 8 uninterrupted hours of rest within a day
- Construction sites in the Middle East: 6:00 to 10:00 am and 4:00 to 8:00 pm (especially during summer)

Depending on the employer:

- Ships (cargo or cruise): at least 3 shifts as above
- IT or business process outsourcing: at least 3 shifts as above

The usual practice is that governments, offices, business, banking hours, etc. are open from 8:00 am to 6:00 pm.

The general rule on the hours of work, following international law and standards, is not to have more than 8 hours of work in a day with a break of at least one hour after every four hours of work. Any hours of work beyond the allowable are considered overtime, which entitles the migrant worker to overtime pay. There are exemptions to this rule, such as the domestic workers, seafarers, and those in managerial positions.

The country specific leaflet contains information about major destination countries. **These are available for download the MRC website and social media accounts.**

کاروبار / دفتر کے اوقات کیا ہیں؟

کاروباری اور سرکاری دن اور اوقات مختلف عوامل اور معیار پر منحصر ہوتے ہوئے ایک ملک سے دوسرے ملک میں مختلف ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

دوسرے ممالک میں رائج عقیدے / مذہب پر منحصر ہے:

- مسلم ممالک: اتوار سے جمعرات

- دوسرے ممالک: پیر سے جمعہ

کام پر منحصر ہے:

- باقاعدہ دفاتر: صبح 8:00 بجے سے شام 6:00 بجے تک

- بار اور ریستوراں: دوپہر 12 بجے سے آدھی رات

- 7/24 آفس: کم از کم 3 شفٹوں جیسے صبح 6:00 بجے سے 2:00 بجے ، 2:00 بجے تا 10 بجے ، شام 10 بجے سے شام 6:00 بجے تک۔

- گھریلو کام: ایک دن میں کم از کم 8 بلاتعطل گھنٹے آرام کے ساتھ

- مشرق وسطیٰ میں تعمیراتی مقامات: صبح 6:00 سے 10:00 اور شام 4:00 سے 8:00 بجے (خاص طور پر موسم گرما کے دوران)

آجر پر منحصر ہے:

- جہاز (کارگو یا کروں): کم از کم 3 شفٹ اوپر کی طرح

- آئی ٹی یا کاروباری عمل آؤٹ سورسنگ: اوپر کی طرح کم از کم 3 شفٹوں

معمول کی بات یہ ہے کہ حکومتیں ، دفاتر ، کاروبار ، بینکنگ اوقات وغیرہ صبح 8:00 بجے سے شام 6:00 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔

کام کے اوقات کے عمومی اصول ، بین الاقوامی قوانین اور معیارات کے مطابق ، ہر چار گھنٹے کام کے بعد کم از کم ایک گھنٹے کے وقفے کے ساتھ ، ایک دن میں 8 گھنٹے سے زیادہ کام نہیں کیا جاتا۔ قابل اجازت سے زیادہ کسی بھی گھنٹوں کے کام کو اوور ٹائم سمجھا جاتا ہے ، جو مہاجر کارکن کو اوور ٹائم تنخواہ کا حقدار بناتا ہے۔ ان اصولوں سے گھریلو ملازمین ، سمندری ملاح اور انتظامی عہدوں پر فائز ملازمین کو استثناء حاصل ہے۔

ملک سے متعلق کتابچہ میں اہم منزل والے ممالک کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔ یہ ایم آر سی کی

ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر ڈاؤن لوڈ کے لئے دستیاب ہیں۔

Are there some work-related tips, ethics, etiquette, code of conduct, etc. that you should know about?

How do you fit in into the new work environment?

- Get to know your employers, supervisors and co-workers, and these include both other nationals as well as your fellow nationals;

- Learn the elementary language and respect the local culture and norms;
- Be honest and kind with your employers, supervisors, and co-workers;
- Try not to align yourself with any specific group, especially if you discover that there are factions or group dynamics; however, do not isolate yourself either;
- Engage in company events or activities;
- If allowed and if it will not compromise your work and status, join a union or employees' association.

کیا کام سے متعلق کچھ نکات ، اخلاق ، آداب ، ضابطہ اخلاق ، وغیرہ ہیں جن کے بارے میں آپ کو

جاننا چاہئے؟ آپ کام کے نئے ماحول میں کس طرح فٹ بیٹھتے ہیں؟

- اپنے آجروں ، سپروائزرز اور ساتھی کارکنوں سے واقف ہوں ، اور ان میں دونوں غیرملکیوں کے ساتھ ساتھ آپ کے ہم وطن بھی شامل ہیں۔

- ابتدائی زبان سیکھیں اور مقامی ثقافت اور اصولوں کا احترام کریں۔

- اپنے آجروں ، سپروائزرز ، اور ساتھی کارکنوں کے ساتھ ایمانداری اور مہربانی سے پیش آئیں۔

- کسی خاص گروپ کے ساتھ صف بندی کرنے کی کوشش نہ کریں ، خاص طور پر اگر آپ کو

معلوم ہو کہ یہاں دھڑے بن رہے ہیں یا گروہ متحرک ہیں۔ تاہم ، خود کو مکمل طور پر الگ

بھی نہ کریں۔

- کمپنی کے تقریبات یا سرگرمیوں میں مشغول رہیں؛

- اگر اجازت ہو اور اگر یہ آپ کے کام اور حیثیت کو متاثر نہیں کرے گا تو یونین یا ملازمین کی

انجمن میں شامل ہوجائیں۔

How do you manage stress, schedule, conflicts, etc.?

The following are some tips and advice:

- Engage in hobbies like exercise, gardening, learning a new language, visiting historical or exciting sites, etc.
- Maintain good physical and mental health;
- Focus when it is work time so that your rest time is also maximised for doing other things;
- Prepare your calendar of activities in advance; ensure that you stick to your schedule;
- Become a member of migrant groups or organisations;
- Participate in Embassy or Consular events;
- Communicate regularly with friends and family;
- Find new friends outside your work; meet other nationalities; do not limit your friends to your nationality;
- Write your thoughts, views, etc.; keep a diary;
- Know more about the culture, practices, laws, etc. of other nationalities working with you or that you regularly encounter, especially the ones of your employer.

آپ تناؤ ، نظام الاوقات ، تنازعات ، وغیرہ کو کس طرح منظم کریں گے؟

ذیل میں کچھ نکات اور مشورے دیئے گئے ہیں:

- مشق ، باغبانی ، نئی زبان سیکھنا ، تاریخی یا دلچسپ مقامات کی سیر کرنا وغیرہ جیسے مشغلوں میں مشغول ہوں۔

- اچھی جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھیں؛

- کام کے وقت کام پہ توجہ دیں تاکہ دوسری چیزوں کو کرنے کے لئے آپ کا آرام کا وقت بھی زیادہ سے زیادہ ہو جائے۔

- اپنے سرگرمیوں کے کیلنڈر کو پہلے سے تیار کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے نظام الاوقات پر قائم رہیں۔

- مہاجر گروہوں یا تنظیموں کے ممبر بنیں۔

- سفارتخانہ یا قونصلر تقاریب میں شریک ہوں۔

- دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کریں۔

- اپنے کام سے باہر نئے دوست ڈھونڈیں۔ دیگر قومیتوں سے ملیں؛ اپنے دوستوں کو اپنی قومیت تک محدود نہ رکھیں۔

- اپنے خیالات ، نظریات وغیرہ لکھیں۔ ڈائری لکھتے رہا کریں؛

- آپ کے ساتھ کام کرنے والی دوسری قومیتوں خاص طور پر اپنے مالک کی ثقافت ، طریقوں ، قوانین وغیرہ کے بارے میں مزید جانیں۔

To deal with homesickness:

- keep up your habits - favourite sport or activity helps bring balance and routine back to your daily life;
- exercise regularly - will help you combat loneliness and will keep you healthy and in shape;
- avoid drowning your sorrows in alcohol, narcotics, or gambling – it's not useful and it is addictive;
- connect with others - stay in touch with your family and friends and try to make new friends
- talk to others about how you're feeling and ask for help.

گھر کی یاد سے نمٹنے کے لئے:

- اپنی عادات کو برقرار رکھیں - پسندیدہ کھیل یا سرگرمی آپ کی روز مرہ کی زندگی میں توازن اور معمولات کو واپس لانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

- باقاعدگی سے ورزش کریں - تنہائی کا مقابلہ کرنے میں مدد ملے گی اور آپ کو صحت مند رکھے گی۔

- اپنے غموں کو شراب ، منشیات ، یا جوئے میں ڈوبنے سے بچائیں - یہ فائدہ مند نہیں ہے اور یہ لت ہے۔

- دوسروں کے ساتھ مربوط ہوں - اپنے رشتہ دار اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور نئے دوست بنانے کی کوشش کریں۔
- دوسروں سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور ان سے مدد طلب کریں۔

Money and savings

Bank account

To receive your wages or pay bills like rent, you will need to open an account with a bank. In most cases, the employer is responsible for opening a bank account for you in the destination country, mainly if the salaries will only be provided through the bank. Get to know the terms and conditions of the bank account.

Are there taxes, insurance, and other fees that you have to pay while working abroad?

Each country has distinct taxation rules for income earned abroad, which could be relevant to you. Determine your obligations and gather the necessary paperwork. As a general rule, you must pay tax on all your earnings in the country of work. The amount of tax will depend on your annual income and tax liability.

Financial plan

The main reason to work abroad is to obtain higher earnings, so it's imperative to properly manage your money in order to save some money while you're also able to send some money back home. Overseas employment wages may seem very high to migrant workers, but you should take into account the cost of living abroad. After deducting all the necessary expenses you'll need to survive in a different country, you might later discover that you will only be able to save an amount significantly smaller than you expected.

Make a financial plan. This plan includes information on what your goal is, how much you should earn to achieve this goal, how much do you make, how much you should save and spend, etc. MRC can provide you with a sample of a financial plan if you need it.

Check average food costs, rent rates, mortgage costs, and utility expenses. Note down your findings and compare them with what you pay now. This will give you an idea of how your outgoings will change, and you'll be able to adapt your financial plan accordingly.

رقم اور بچت

بینک اکاؤنٹ

اپنی اجرت وصول کرنے یا کرایہ جیسے بل ادا کرنے کے لئے، آپ کو بینک کے ساتھ کھاتہ کھولنا ہوگا۔ بنیادی طور پر اگر تنخواہیں صرف بینک کے ذریعے فراہم کی جائیں گی تو زیادہ تر معاملات میں، آجر آپ کے لئے بینک اکاؤنٹ کھولنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ بینک اکاؤنٹ کی شرائط و ضوابط جانیں۔

کیا بیرون ملک کام کرتے ہوئے ٹیکس ، انشورنس ، اور دیگر فیسیں آپ کو ادا کرنا پڑتی ہیں؟

ہر ملک میں بیرون ملک کمائی جانے والی آمدنی کے لئے ٹیکس لگانے کے الگ الگ اصول ہیں ، جو آپ کے لئے موزوں ہوسکتے ہیں۔ اپنی ذمہ داریوں کا تعین کریں اور ضروری کاغذی کارروائی جمع کریں۔ عام اصول کے طور پر ، آپ کو کام کے ملک میں اپنی تمام آمدنی پر ٹیکس ادا کرنا ہوگا۔ ٹیکس کی رقم کا انحصار آپ کی سالانہ آمدنی اور ٹیکس کی ذمہ داری پر ہوگا۔

معاشی منصوبہ

بیرون ملک کام کرنے کی سب سے بڑی وجہ زیادہ آمدنی حاصل کرنا ہے ، لہذا ضروری ہے کہ کچھ رقم بچانے کے لئے اپنے پیسے کا صحیح طریقے سے انتظام کریں تاکہ آپ کچھ رقم گھر واپس بھیج سکیں۔ بیرون ملک ملازمت کی اجرت تارکین وطن مزدوروں کو بہت زیادہ لگ سکتی ہے ، لیکن آپ کو بیرون ملک رہنے کی لاگت کو بھی مد نظر رکھنا چاہئے۔ آپ کو کسی دوسرے ملک میں زندہ رہنے کے لئے درکار تمام ضروری اخراجات کی کٹوتی کے بعد ، آپ کو بعد میں معلوم ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی توقع سے کم رقم بچاسکتے ہیں۔ معاشی منصوبہ بنائیں۔ اس منصوبے میں یہ معلومات شامل ہے کہ آپ کا مقصد کیا ہے ، اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے آپ کو کتنا کمانا چاہئے ، آپ کتنا کام کریں گے ، آپ کو کتنا بچانا اور خرچ کرنا چاہئے وغیرہ۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو ، ایم آر سی آپ کو معاشی منصوبے کا نمونہ فراہم کرسکتا ہے۔ کھانے کی اوسط قیمت ، کرایے کی شرح ، رہنے کے اخراجات اور افادیت کے اخراجات چیک کریں۔ ان کو نوٹ کریں اور موازنہ کریں جو آپ اب ادا کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ کا خرچ کیسے بدلے گا ، اور آپ اس کے مطابق اپنے مالی منصوبے کو اپنانے کے قابل ہوں گے۔

How do you manage your finances? How do you save? How can you establish or maintain a good credit history?

The following are some tips and advice:

- Prioritise spending on your needs rather than wants and other non-essential items.
- Pay your debts and loans on time. Do not borrow money to pay another debt.
- Invest some of your savings in some business either through you directly (passive investment) or through your family members who can be more actively engaged if they do not have other jobs.

There are online courses on financial literacy and inclusion that offer information on:

- Better management of remittances
- Effective savings techniques
- How to get out of debt
- Where to invest your money
- How to become a business owner

Online courses:

- <https://www.coursera.org/courses?query=personal%20finance>

- <https://www.edx.org/learn/financial-literacy>
- <https://alison.com/course/financial-literacy>

Such courses are also available at the information centres for migrants. The MRC in Pakistan offers training sessions on financial literacy <https://www.mrc.org.pk/en/>. You may inform your family members and encourage them to participate in the classes as well. They can contact the MRCs at <https://www.mrc.org.pk/en>

آپ اپنے مالی معاملات کو کس طرح منظم کرتے ہیں؟ آپ کیسے بچت کریں گے؟ آپ کس طرح اچھی کریڈٹ ہسٹری قائم یا برقرار رکھ سکتے ہیں؟
ذیل میں کچھ نکات اور مشورے دیئے گئے ہیں۔

- غیر ضروری اشیاء کی بجائے اپنی ضرورتوں پر خرچ کرنے کو ترجیح دیں۔
- اپنے قرض وقت پر ادا کریں۔ ایک قرض کی ادائیگی کے لئے دوسرا قرض نہ لیں۔
- اپنی کچھ بچت کسی کاروبار میں براہ راست (غیر فعال سرمایہ کاری) کے ذریعہ یا اپنے کنبہ کے ممبروں کے ذریعہ لگائیں جو اگر ان کے پاس دوسری ملازمتیں نہ ہوں تو وہ اس میں زیادہ سرگرمی سے مصروف ہوسکتے ہیں۔

مالی خواندگی اور شمولیت کے بارے میں آن لائن کورسز ہیں جو مندرجہ ذیل معلومات پیش کرتے ہیں۔
- ترسیلات زر کا بہتر انتظام
- بچت کی موثر تکنیک
- قرض سے کیسے نکلا جائے
- اپنے پیسے کہاں لگائیں
- کاروبار کا مالک کیسے بنے

آن لائن کورسز:

<https://www.coursera.org/courses?query=personal%20finance> -

<https://www.edx.org/learn/financial-literacy>

<https://alison.com/course/financial-literacy> -

اس طرح کے کورس تارکین وطن کے لئے معلوماتی مراکز پر بھی دستیاب ہیں۔ پاکستان میں ایم آر سی مالی خواندگی کے سلسلے میں تربیتی سیشنز پیش کرتا ہے۔ آپ اپنے رشتہ داروں کو آگاہ کرسکتے ہیں اور کلاسوں میں بھی حصہ لینے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ وہ ایم آر سی سے <https://www.mrc.org.pk/en> پر رابطہ کرسکتے ہیں

Session 4 - Working abroad

What kind of work can you do?

Some conditions will be written directly on your work permit. These may include:

- the type of work you can do;
- the employer you can work for;
- where you can work, or
- how long you can work.

What are the applicable labour laws and rules in the destination country that you should be familiar with?

Employees' legal status is regulated by labour laws, which vary from country to country. Make sure you know about the basic labour laws of your destination country and your rights and obligations in that country.

Check with MRC if there is any PAOS for your destination country. If not, the MRCs have online modules for post-arrival. You may check the MRC website for more information.

اجلاس 4۔ بیرون ملک کام کرنا

آپ کس قسم کا کام کرسکتے ہیں؟

آپ کے ورک پرمٹ پر کچھ شرائط براہ راست لکھی جائیں گی۔ ان میں مندرجہ ذیل شرائط شامل ہوسکتے ہیں:

- آپ کس طرح کے کام کرسکتے ہیں۔

- کس آجر کے لئے آپ کام کرسکتے ہیں۔

- آپ کہاں کام کرسکتے ہیں

- آپ کب تک کام کر سکتے ہیں

بیرون ملک ملازمت کے لاگو قوانین اور قواعد کیا ہیں جن سے آپ کو واقف ہونا چاہیئے؟

ملازمین کی قانونی حیثیت مزدوری قوانین کے ذریعہ ریگولیٹ ہوتی ہے ، جو ایک ملک سے دوسرے ملک میں مختلف ہوتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانے والے ملک کے بنیادی ملازمت کے قوانین اور اس ملک میں اپنے حقوق اور ذمہ داریوں کے بارے میں جانتے ہوں۔

ایم آر سی سے پتہ کرائیں اگر آپ کے مقصود ملک کے لئے کوئی پی او اے ایس ہے۔ اگر نہیں تو ایم آر سی کے پاس پوسٹ ارایٹول پر آن لائن موڈیولز ہوتی ہیں۔ مزید معلومات کے لئے آپ ایم آر سی کی ویب سائٹ چیک کر سکتے ہیں۔

Safety and protection measures:

- Appropriate knowledge about the working environment while making the decision to migrate.
- Make physical and mental preparation to accept new food habits, which are most likely different from Pakistan.
- Weather in the Middle East is totally different from Pakistan, so you need to bring appropriate clothes considering their environment.
- Middle East countries strongly follow Islamic rules, so you need to prepare to maintain Islamic dress and practices.
- You need to learn their language to maintain appropriate communication.
- You need to deposit the salary on your own account.
- You need to inform the employer and recruiting agency on details of a family member in case of an emergency.
- You need to keep personal documents safely, especially passport, money, etc.
- You need to keep contact details of the nearest hospital, police station, Embassy contact details, etc.
- You need to collect some emergency contact numbers of community people.
- You need to learn the laws of the country of destination.
- After completion of the term of visa, you need to ensure an immediate return to the country of origin.
- Always maintain a valid channel to send money like a bank transaction.

For more information, you may check these websites and regularly contact the MRC if there are questions or additional information needed:

- <https://mlsd.gov.sa/en/procedures> (Kingdom of Saudi Arabia)
- <https://government.ae/en/information-and-services#/> (United Arab Emirates)
- <https://www.onlineqatar.com/living/laws-and-regulations/labour-laws-in-qatar> (Qatar)
- <https://qatarlaborlaw.com/> (Qatar)
- <http://www.mylabourlaw.net/> (Malaysia)
- <http://www.koreanlaborlaw.com/> (South Korea)
- <http://www.mybahrain.net/info/visit-visa-information.aspx> (Bahrain)
- <https://www.labour.gov.hk/eng/legislat/content2.htm> (Hong Kong)

حفاظت اور تحفظ کے اقدامات:

- ہجرت کرنے کا فیصلہ کرتے وقت کام کرنے والے ماحول کے بارے میں مناسب علم۔
- کھانے کی نئی عادات کو قبول کرنے کے لئے جسمانی اور ذہنی تیاری کریں ، جو غالباً پاکستان سے مختلف ہیں۔

- مشرق وسطی میں موسم پاکستان سے بالکل مختلف ہے ، لہذا آپ کو ان کے ماحول کے بارے میں مناسب لباس لانے کی ضرورت ہے۔
 - مشرق وسطی کے ممالک اسلامی قوانین کی سختی سے پیروی کرتے ہیں ، لہذا آپ کو اسلامی لباس اور طریقوں کو برقرار رکھنے کے لئے تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔
 - مناسب بات چیت کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کو ان کی زبان سیکھنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو تنخواہ اپنے اکاؤنٹ میں جمع کرنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو ایمرجنسی کی صورت میں آجر اور بھرتی کرنے والی ایجنسی کو خاندان کے افراد کی تفصیلات سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو ذاتی دستاویزات خصوصاً پاسپورٹ ، رقم وغیرہ محفوظ رکھنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو قریبی اسپتال ، پولیس اسٹیشن ، سفارت خانے سے رابطے کی تفصیلات وغیرہ رکھنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو برادری کے لوگوں سے کچھ ہنگامی رابطہ نمبر جمع کرنے کی ضرورت ہے۔
 - آپ کو منزل کے ملک کے قوانین سیکھنے کی ضرورت ہے۔
 - ویزا کی مدت پوری ہونے کے بعد ، آپ کو اصل ملک میں فوری طور پر واپسی کو یقینی بنانا ہوگا۔
 - بینک ٹرانزیکشن کی طرح رقم بھیجنے کے لئے ہمیشہ ایک درست طریقہ برقرار رکھیں۔
- مزید معلومات کے لئے، آپ ان ویب سائٹس کو چیک کرسکتے ہیں اور اگر سوالات یا اضافی معلومات کی ضرورت ہو تو باقاعدگی سے ایم آر سی سے رابطہ کرسکتے ہیں:
- <https://mlsd.gov.sa/en/procedures> (مملکت سعودی عرب)
 - <https://government.ae/en/information-and-services> (متحدہ عرب امارات)
 - <https://www.onlineqatar.com/living/laws-and-regulations/labour-laws-in-qatar> (قطر)
 - <https://qatarlaborlaw.com> / (قطر)
 - <http://www.mylabourlaw.net> / (ملائیشیا)
 - <http://www.koreanlaborlaw.com> / (جنوبی کوریا)
 - <http://www.mybahrain.net/info/visit-visa-information.aspx> (بحرین)
 - <https://www.labour.gov.hk/eng/legilat/content2.htm> (ہانگ کانگ)

Sample tips and advice to follow to be successful in your new job

- Knowing the employer's (individual or company) profile, goals, corporate mantra, etc.
- Understanding and preparing for your duties and responsibilities;
- Checking office rules, protocols, procedures and code of conduct;

- Understanding the redress mechanisms, dispute settlement and access to justice, government service and support networks at the job site;
- Ensuring safety and security of self, personal elements, and other properties;
- Engaging with colleagues, neighbours, and community.

آپ کے نئے کام میں کامیاب ہونے کے لئے نکات اور مشورے

- آجر کے (انفرادی یا کمپنی) پروفائل ، اہداف ، کارپوریٹ منتر وغیرہ کو جاننا۔
- اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کو سمجھنا اور تیار کرنا؛
- دفتر کے قواعد ، پروٹوکول ، طریقہ کار اور ضابطہ اخلاق کی جانچ پڑتال؛
- نوکری کے مقام پر حل کے میکانزم ، تنازعات کے حل اور انصاف تک رسائی ، سرکاری ملازمت اور سپورٹ نیٹ ورکس کو سمجھنا؛
- خود ، ذاتی عناصر ، اور دیگر املاک کی حفاظت اور بچاؤ کو یقینی بنانا؛
- ساتھیوں ، پڑوسیوں ، اور برادری کے ساتھ مشغول رہنا

Employment contract

Most countries define an employment contract as a contract agreed to by an employer and an employee. The employment contracts may be in written or verbal form. The employment contracts can be of fixed or flexible terms, for indefinite or definite periods and seasonal jobs of less than 12 months in duration. The validity of the employment contract is mentioned in the contract itself.

Pakistani migrant workers must obtain a written contract duly signed by the sponsor/employer company before arrival in the destination country. The official language of the contract is usually the official language of the destination countries. In case of a bilingual contract, the version in the official language of the destination country prevails in case of any dispute on the clauses of the contract.

ملازمت کا معاہدہ

بیشتر ممالک ملازمت کے معاہدے کی تعریف اس طرح کرتے ہیں جیسا کہ کسی آجر اور ملازم کے ذریعہ معاہدہ پر اتفاق ہوتا ہے۔ ملازمت کے معاہدے تحریری یا زبانی شکل میں ہوسکتے ہیں۔ ملازمت کے معاہدے غیر معینہ مدت یا یقینی مدت اور 12 ماہ سے بھی کم مدت کے موسمی ملازمتوں کے لئے، مستحکم یا لچکدار شرائط کے حامل ہوسکتے ہیں۔ ملازمت کے معاہدے کی صداقت کا ذکر معاہدہ میں ہی کیا جاتا ہے۔ پاکستانی تارکین وطن مزدوروں کو بیرون ملک پہنچنے سے قبل کفیل/ آجر کمپنی کے ذریعہ دستخط شدہ تحریری معاہدہ حاصل کرنا ہوتا ہے۔ معاہدے کی سرکاری زبان عام طور پر منزل مقصود والے ممالک کی سرکاری زبان ہوتی ہے۔ دو لسانی معاہدہ کی صورت میں ، معاہدہ کی شکوں پر کسی بھی تنازعہ کی صورت میں منزل مقصود کی سرکاری زبان میں موجود ورژن رائج ہوتا ہے۔

Minimum provisions of the employment contract

The employment contract should include at least the following information:

- Description of the job, site of the employment and the duration of the contract;
- Minimum wage, basic monthly salary, and rates of overtime pay; **You should have complete control over your earnings;**
- Regular working hours, rest days and holidays;
- Transportation to country/place of employment and return;
- Employment injury and sickness compensation, and emergency medical and dental care;
- Valid grounds for termination of the contract;
- Means of settling disputes;
- Non-cash payments and benefits, including free food and accommodation (if it's the case).

Any provision or inclusion that undermines the minimum standards is not allowed. The employer, however, may provide other benefits and remuneration above and beyond the minimum salary and incentives provided under international or national laws.

ملازمت کے معاہدے کی کم سے کم دفعات

ملازمت کے معاہدے میں کم از کم درج ذیل معلومات شامل ہونی چاہئیں:

- نوکری ، ملازمت کی جگہ اور معاہدے کی مدت کی تفصیل؛
- کم سے کم اجرت ، بنیادی ماہانہ تنخواہ ، اور اوور ٹائم تنخواہ کی شرح؛ آپ کو اپنی کمائی پر مکمل کنٹرول ہونا چاہئے۔
- کام کے اوقات ، آرام کے دن اور تعطیلات۔
- ملک / ملازمت اور واپسی کی جگہ پر نقل و حمل؛
- ملازمت میں چوٹ اور بیماری کا معاوضہ ، اور ہنگامی طبی اور دانتوں کی دیکھ بھال۔
- معاہدے کے خاتمے کے لئے جائز بنیادیں۔
- تنازعات کو حل کرنے کے ذرائع؛
- مفت نقد ادائیگی اور فوائد بشمول مفت کھانا اور رہائش (اگر بات ہے تو)۔
- کسی بھی شق یا شمولیت کی جس سے کم سے کم معیار کو پامال کیا جائے اس کی اجازت نہیں ہے۔ تاہم ، آجر بین الاقوامی یا قومی قوانین کے تحت فراہم کی جانے والی کم سے کم تنخواہ اور مراعات کے اوپر اور اس سے بھی بڑھ کر دیگر فوائد اور معاوضہ فراہم کرسکتا ہے۔

Sample tips and advice that is best that you know

- Understanding each provision of the contract; it should be written in language/s easily understood by signing parties;
- Verifying accuracy and fullness of contracts: knowing from whom to seek legal advice;
- Providing contracts in advance and not at the airport or during departure;
- Keeping duplicates of all documents; providing copies to family or a trusted friend or colleague.

کچھ نکات اور مشورے جو بہتر ہے کہ آپ جانتے ہو

- معاہدے کی ہر شق کو سمجھنا؛ معاہدے کو ایسی زبان میں لکھنا چاہیئے جو دونوں دستخط کرنے والے فریقین کو آسانی کے ساتھ سمجھ آجائے۔
- معاہدوں کی درستگی اور پورے پن کی تصدیق کرنا: یہ جاننا کہ کس سے قانونی مشورہ حاصل کرنا ہے۔
- معاہدے کو ہوائی اڈے پر یا روانگی کے دوران نہیں بلکہ پہلے سے فراہم کیا جائے۔
- تمام دستاویزات کی نقول رکھیں؛ اہل خانہ یا قابل اعتماد دوست یا ساتھی کو کاپیاں فراہم کرنا۔


Precautions

- Carefully go through the Employment Contract detailing all the conditions of employment, including salary/wage.
- Once you arrive in the destination country, your employer can also require that you sign a new employment contract. DO NOT sign any Employment Contract with contractual conditions below the contract signed in Pakistan or any blank paper. Read that second contract cautiously before signing and compare all text against the FSA you approved before your departure. Ask for explanations if there are changes in the terms and conditions between your FSA copy and the second contract. If you disagree with the changes, ask assistance.
- Be aware of the fact that in practice, in some cases, the second contract is below the minimum standards, and it may even violate your rights in favour of the employer.

احتیاطی تدابیر


- ملازمت کے معاہدے میں موجود تمام تفصیل بشمول تنخواہ / اجرت کو احتیاط سے پڑھیں۔
- ایک بار جب آپ بیرون ملک پہنچیں تو ، آپ کا آجر آپ سے یہ بھی تقاضا کر سکتا ہے کہ آپ ملازمت کے نئے معاہدے پر دستخط کریں۔ پاکستان میں دستخط شدہ معاہدے سے نیچے کی شرائط کے ساتھ یا کسی بھی خالی کاغذ پر دستخط نہ کریں۔ دستخط کرنے سے پہلے دوسرا معاہدہ محتاط ہو کر پڑھیں اور اپنی روانگی سے قبل منظور شدہ ایف ایس اے کے خلاف تمام متن کا موازنہ کریں۔ اگر آپ کی ایف ایس اے کاپی اور دوسرے معاہدے کے مابین شرائط و ضوابط میں کوئی تبدیلی ہے تو وضاحت طلب کریں۔ اگر آپ تبدیلیوں سے متفق نہیں ہیں تو ، مدد طلب کریں۔
- اس حقیقت سے آگاہ رہیں کہ عملی طور پر ، کچھ معاملات میں ، دوسرا معاہدہ کم سے کم معیارات سے کم ہوتا ہے ، اور یہ آجر کے حق میں آپ کے حقوق کی بھی خلاف ورزی کر سکتا ہے۔

Your employment checklist

		Check it 
Have you:	signed a contract or agreement?	

	received a copy of the contract?	
	fully understood all the terms of employment, the length of the contract and act in case of a dispute (the contract terminates before the legal term)?	
Do you know:	the full legal name of your employer?	
	the employer details (name, address, etc.)?	
	your job title?	
	what work are you required to perform?	
Do you know if you:	are full-time, part-time or casual?	
	are permanent or temporary employed?	
	are on probation and when the probation period ends?	
	are paid to get to work outside of your official shift hours?	
	Have free transport to and from work provided by the employer?	
Do your payslips include:	your name?	
	your employer's name?	
	the pay period start date, the end date, and the payment date?	
	your rate of pay?	
	any legal deductions?	
Do you know your:	hourly rate of pay before tax?	
	pay cycle (weekly, monthly)?	
	payment method (cash, cheque, deposit to your bank account)?	
	start and finish times?	
	minimum hours of work each week?	
	meal and break times?	
Do you know what to do if:	you are sick and need time off?	
	you want to go on holiday?	
	you are hurt or injured at work?	
	you want to make a complaint?	
	you want to leave your employment?	
	you are dismissed?	

آپ کی ملازمت کا چیک لسٹ

چیک کریں 		
	ایک معاہدے یا معاہدے پر دستخط کیے؟	کیا آپ نے--
	معاہدے کی ایک کاپی موصول ہوئی؟	
	ملازمت کی تمام شرائط ، معاہدے کی لمبائی اور تنازعہ کی صورت میں عمل کرنے سے پوری طرح سے سمجھا (معاہدہ قانونی مدت سے پہلے ختم ہوجاتا ہے)؟	
	اپنے آجر کا پورا قانونی نام؟	
	آجر کی تفصیلات (نام ، پتہ ، وغیرہ)؟	

	آپ کی ملازمت کا عنوان؟	کیا آپ جانتے ہیں
	آپ کو کون سا کام انجام دینے کی ضرورت ہے؟	
	کیا کل وقتی ، پارٹ ٹائم یا آرام دہ اور پرسکون ہیں؟	کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ:
	مستقل یا عارضی ملازمت ہیں؟	
	آزمائش پر ہیں اور آزمائش کی مدت کب ختم ہوگی؟	
	آپ کے سرکاری شفٹ اوقات سے باہر کام پر جانے کے لئے ادائیگی کی جاتی ہے؟	
	کیا آجر کے ذریعہ فراہم کردہ کام تک مفت نقل و حمل ہے؟	
	آپ کا نام	کیا آپ کی تنخواہوں میں شامل ہیں:
	آپ کے آجر کا نام	
	تنخواہ کی مدت شروع ہونے کی تاریخ ، اختتامی تاریخ اور ادائیگی کی تاریخ؟	
	آپ کی تنخواہ کی شرح	
	کوئی قانونی کٹوتی؟	
	ٹیکس سے پہلے تنخواہ کی فی گھنٹہ کی شرح؟	کیا آپ جانتے ہیں:
	تنخواہ سائیکل (ہفتہ وار ، ماہانہ)؟	
	ادائیگی کا طریقہ (نقد ، چیک ، اپنے بینک اکاؤنٹ میں جمع کروانا)؟	
	شروع اور ختم اوقات؟	
	ہر ہفتے کام کے کم سے کم گھنٹے؟	
	کھانے اور وقفے کے اوقات؟	
	آپ بیمار ہیں اور چھٹی کی ضرورت ہے؟	کیا آپ جانتے ہیں کہ کیا کرنا ہے اگر:
	آپ چھٹی پر جانا چاہتے ہو؟	
	آپ کو کام پر چوٹ لگی ہو یا زخمی ہو؟	
	آپ شکایت کرنا چاہتے ہیں؟	
	آپ اپنا روزگار چھوڑنا چاہتے ہو؟	
	آپ برخاست ہیں	

What are the company regulations, HR procedures, and guidelines of your employer that you should understand fully?

The usual order of business in companies or employment is for newly-arrived workers to have a thorough induction and orientation. Some of the topics discussed are the profile of the company/employer, its work and operations, different units/divisions/offices, financial and HR procedures, and guidelines, etc. Make sure that you attend this and understand the presentation carefully.

If there is no formal induction or orientation, meet with the finance and HR divisions to know more about the guidelines. Sometimes, companies have their handbook for this purpose. Have specific sessions with your employer or supervisor to discuss your duties and responsibilities and what are their expectations of you. Do not hesitate to inquire and meet with relevant people in your company if this would help you perform your job correctly and responsively.

As a general rule and practice, every company or employer expects of his/her employees the following:

- Report to office or work regularly and on time
- Perform their tasks diligently and properly
- Use office premises and resources properly
- If there are problems, to consult with their supervisor immediately, or talk to HR, a colleague or their family, or the Embassy or Attaché
- Learn new skills or things that will help them perform better at work
- Respect their employers, supervisors, colleagues, officemates regardless of their status or background
- Be mindful of their needs and situation
- Respect the country's culture and the company's ethics and practices
- Not harm any person or property
- Never involve in any illegal activity such as gambling, drinking, dealing prohibited drugs, etc.

کمپنی کے ضوابط ، بیومن ریسورس طریقہ کار ، اور آپ کے آجر کے رہنما ہدایات کیا ہیں جو آپ کو پوری طرح سمجھنا چاہیئے؟

کمپنیوں یا ملازمت میں کاروبار کا معمول نئے آنے والے کارکنوں کے لئے ایک مکمل تعارف اور واقفیت حاصل کرنا ہے۔ زیر بحث موضوعات میں سے کچھ کمپنی / آجر کی پروفائل ، اس کا کام اور طریقہ کار ، مختلف یونٹ / ڈویژن / دفاتر ، مالی اور انسانی وسائل کے طریقہ کار ، اور رہنما اصول وغیرہ ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس میں شریک ہوں اور پیش کش کو احتیاط سے سمجھیں۔

اگر کوئی باقاعدہ واقفیت یا تعارف نہیں ہوتا تو ، رہنما ہدایات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے فنانس اور ایچ آر ڈویژن سے ملیں۔ بعض اوقات ، اس مقصد کے لئے کمپنیوں کے پاس اپنی کتابچہ موجود ہوتی ہے۔ اپنے فرائض اور ذمہ داریوں اور اپنے بارے میں ان کے توقعات جاننے کے لئے اپنے آجر یا سپروائزر کے ساتھ مخصوص سیشن رکھیں۔ اپنی کمپنی میں متعلقہ لوگوں سے پوچھ گچھ کرنے اور ان سے ملنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں اگر اس سے آپ کو اپنا کام صحیح اور جواب دہی سے انجام دینے میں مدد ملتی ہے۔

عام اصول اور عمل کے طور پر ، ہر کمپنی یا آجر اپنے ملازمین سے درج ذیل کی توقع کرتا ہے۔

- دفتر یا کام پر باقاعدگی سے اور وقت پر پہنچنا

- تندی اور صحیح طریقے سے اپنے کام انجام دیں

- دفتر کے احاطے اور وسائل کا صحیح استعمال کریں

- اگر پریشانی ہوتی ہے تو ، فوری طور پر ان کے سپروائزر سے مشورہ کریں ، یا ایچ آر ، کسی ساتھی یا ان

کے کنبہ ، یا سفارت خانہ یا اٹاچی سے بات کریں۔

- نئی مہارتیں یا ایسی چیزیں سیکھیں جو انہیں کام میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں مدد دیں گی
- ان کے آجروں ، سپروائزرز ، ساتھیوں ، دفتر کے ساتھیوں کی حیثیت یا پس منظر سے قطع نظر ان کا احترام کریں

- ان کی ضروریات اور صورتحال سے آگاہ رہیں

- ملک کی ثقافت اور کمپنی کی اخلاقیات اور طریقوں کا احترام کریں

- کسی شخص یا املاک کو نقصان نہ پہنچائیں

- جوا کھیلنا ، شراب نوشی ، ممنوعہ دوائیوں کا کاروبار کرنا ، جیسے کسی غیر قانونی سرگرمی میں کبھی شامل نہ ہوں۔

What if your work is not in line with what is included in the contract?

This is either a violation or a substitution of contract, both of which are not allowed and are punished with corresponding sanctions or penalties. If you are affected by any of these, you can immediately report to the authorities or file a complaint.

If the violations are gradual or done in bits or pieces, it is advised that you document these incidents either through your notes or through messages you send out to friends, family, or colleagues. If you report these to the employer or recruitment agencies, do not delete or destroy them. This documentation will substantiate or support your complaints and may serve as your evidence when you claim damages or payments.

Please note that even if the violation is done gradually or in bits or pieces, it does not exempt the culprit or violator from any liability or penalty.

اگر آپ کا کام معاہدہ کے مطابق نہیں ہے تو کیا ہوگا؟

یہ یا تو معاہدے کی خلاف ورزی یا معاہدے کا تبدیل ہونا ہے ، ان دونوں کی اجازت نہیں ہے اور ایسا کرنے سے پابندیوں یا جرمانے کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ ان میں سے کسی سے متاثر ہیں تو ، آپ فوری طور پر حکام کو اطلاع دے سکتے ہیں یا شکایت درج کر سکتے ہیں۔

اگر خلاف ورزی بتدریج ہوتی ہے یا مختلف اقسام کی چھوٹے واقعات میں کی جاتی ہے تو ، یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ ان واقعات کو اپنے نوٹوں کے ذریعہ یا اپنے پیغامات کے ذریعہ ، دوستوں ، رشتہ داروں یا ساتھیوں کو بھیج کر دستاویز کریں۔ اگر آپ آجر یا بھرتی ایجنسیوں کو اس کی اطلاع دیتے ہیں تو ، ان ثبوتوں کو حذف یا تباہ نہ کریں۔ یہ دستاویزات آپ کی شکایات کو مستحکم یا معاون بنائے گی اور جب آپ ہرجانے یا ادائیگی کے دعوے کرتے ہیں تو وہ آپ کے ثبوت کے طور پر کام کر سکتی ہیں۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ اگر خلاف ورزی بتدریج یا مختلف اقسام کی چھوٹے واقعات میں کی جاتی ہے تو اس سے مجرم یا خلاف ورزی کرنے والے کو کسی بھی ذمہ داری یا جرمانے سے استثنیٰ نہیں ملتا ہے۔

What if you do not like the work, what can you do?

If you do not like your work because you are not used to it, you should give yourself time to learn and adjust to it. It is not always comfortable to live and work in another country with a different environment, different people, and regulations. It will take time to adapt to the new routine, learn new work, adjust to new colleagues, etc. Do not give up at once. Talk with other co-workers as they might be experiencing the same feelings.

If you do not like the work because it is abusive, exploitative, or it violates your rights and welfare, then report immediately to the authorities or the Embassy or Labour Attaché.

If you do not like the work because it is demanding or difficult, discuss this with your employer or supervisor and suggest options to make the work environment better for you without also compromising productivity and other factors, mainly affecting your co-workers. Talk as well to other co-workers who have gone through the same experience, as they might give you advice or share coping mechanisms.

If the problem persists or recurs, then have a self-analysis and weigh the pros and cons of staying with your work or going back home. Some factors you might think about are:

- Can you find other jobs which may have a lower salary but have less work demands?
- If yes, will you still be able to pay your loans?
- If yes, will you still be able to support your family?
- Where can you find more happiness, peace, and satisfaction?
- Are you willing to risk a lot for this job?

اگر آپ کو کام پسند نہیں ہے تو ، آپ کیا کر سکتے ہیں؟

اگر آپ کو اپنا کام اس لئے پسند نہیں ہے کیونکہ آپ اس کے عادی نہیں ہیں تو آپ خود کو سیکھنے اور اس میں ایڈجسٹ ہونے کے لئے کچھ وقت دیں۔ مختلف ماحول ، مختلف افراد اور قواعد و ضوابط کے ساتھ دوسرے ملک میں رہنا اور کام کرنا ہمیشہ آرام دہ نہیں ہوتا ہے۔ نئے معمول کے مطابق ڈھالنے ، نیا کام سیکھنے ، نئے ساتھیوں سے ایڈجسٹ کرنے ، وغیرہ میں وقت لگے گا۔ ایک دم ہار نہ مانیں۔ دوسرے ساتھی کارکنوں کے ساتھ بات کریں کیونکہ ہوسکتا ہے وہ بھی انہی جذبات کا سامنا کر رہے ہوں۔

اگر آپ کو یہ کام پسند نہیں ہے کیونکہ یہ زیادتی ، استحصال یا یہ آپ کے حقوق اور فلاح و بہبود کی خلاف ورزی کرتا ہے تو فوری طور پر حکام یا سفارت خانہ یا لیبر اٹاچی کو اطلاع دیں۔

اگر آپ کو کام اس لئے پسند نہیں ہے کیوں کہ یہ کام مشکل ہے ، تو اپنے آجر یا سپروائزر سے اس پر تبادلہ خیال کریں، بنیادی طور پر آپ کے ساتھی کارکنوں کو متاثر اور آپریٹنگ اور دیگر عوامل پر بھی سمجھوتہ کیے بغیر کام کے ماحول کو بہتر بنانے کے لئے آپشنز تجویز کریں۔ اسی طرح ساتھی کارکن جو اس

تجربے سے گزرے ہیں، سے بھی گفتگو کریں ، کیونکہ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں یا ان حالات سے مقابلہ کرنے کے طریقہ کار بتا سکتے ہیں۔

اگر مسئلہ برقرار رہتا ہے یا دوبارہ چلتا ہے تو ، پھر خود تجزیہ کریں اور اپنے کام کے ساتھ رہنے یا گھر واپس جانے کے امتیازات اور توازن کا وزن کریں۔ مندرجہ ذیل کچھ عوامل ہیں جن کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں:

- کیا آپ کو ایسی دوسری ملازمتیں مل سکتی ہیں جن کی تنخواہ کم ہوسکتی ہے لیکن کام کی طلب کم ہے؟

- اگر ہاں ، تو کیا آپ پھر بھی اپنے قرضوں کی ادائیگی کرسکیں گے؟

- اگر ہاں ، تو کیا آپ پھر بھی اپنے اہل خانہ کی کفالت کرسکیں گے؟

- آپ کو زیادہ خوشی ، امن اور اطمینان کہاں سے مل سکتا ہے؟

- کیا آپ اس کام کے لئے بہت خطرہ مول لینے پر راضی ہیں؟

Can you change employers?

To change employers, you must apply to amend the conditions of your work permit. What you need will depend on the labour market legislation applicable in the destination country.

Under the Kafala system, the sponsored person is committed not to work for anyone other than his sponsor. The sponsor also undertakes not to hire an unsponsored foreigner or who was already sponsored by others.

کیا آپ آجروں کو تبدیل کرسکتے ہیں؟

آجروں کو تبدیل کرنے کے لئے، آپ کو اپنے ورک پرمٹ کی شرائط میں ترمیم کے لئے درخواست دینا ہوگی۔ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہے اس کا انحصار آپ کے جانے والے ملک میں قابل اطلاق لیبر مارکیٹ قانون سازی پر ہوگا۔

کفالہ نظام کے تحت ، ملازم اپنے کفیل کے علاوہ کسی اور کے لئے کام نہ کرنے کا پابند ہے۔

Domestic workers

Domestic workers who live within their employer's household are particularly at danger of isolation and abuse. If they are in an irregular situation, their lives could be even more clandestine. It is imperative to analyse the legislation of the destination state if considering performing domestic work.

Many of the states that are preferred by Pakistani workers as destination countries don't even recognize domestic work as labour under the meaning of the labour code, and they exclude this category of workers' rights from the exercise of rights protected by labour legislation.

گھریلو مازم

گھریلو ملازمین کو جو اپنے آجر کے گھر میں رہتے ہیں اکثر خاص طور پر تنہائی اور زیادتی ہونے کا خطرہ ہے۔ اگر وہ فاسد صورتحال میں ہیں تو ان کی زندگی اور بھی پوشیدہ ہوسکتی ہے۔ اگر گھریلو کام انجام دینے پر غور کیا جائے تو منزل ریاست کی قانون سازی کا تجزیہ کرنا ضروری ہے۔ بہت ساری ریاستیں جنہیں پاکستانی کارکنان ترجیح دیتے ہیں، مزدوری کے معنی کے تحت گھریلو کام کو مزدوری کے زمرے میں تسلیم نہیں کرتے اور وہ ان مزدوروں کے حقوق کو مزدوری قانون سازی سے خارج کرتے ہیں۔

How can you avoid physical, sexual, mental, financial, or verbal abuse?

The following are some tips and advice:

- Maintain close relations with your employers and his/her family while at the same time, secure and protect your privacy
- Ensure that you have your own private space within the house
- Do not allow your employer to go to your private space especially when you are alone
- Do not tolerate unnecessary physical touches or approaches
- Be respectful and cautious of the cultural sensitivities associated with sex, gender, etc. in a given country;
- Do not borrow money or other valuables from your employer as it triggers potential financial abuse when it becomes regular; if it is unavoidable to borrow because of emergency, pay at once
- Focus on your work during the official time but also free yourself from work-related thoughts during your break, leave or holidays
- Avoid shouting back at your employer; if he/she does this often, discuss with him/her on how to avoid this; if it happens again or if it is not addressed, report to the Embassy, a migrant organization or civil society.

آپ جسمانی ، جنسی ، ذہنی ، مالی ، یا زبانی زیادتی سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

ذیل میں کچھ نکات اور مشورے دیئے گئے ہیں۔

- اپنے آجروں اور اس کے اہل خانہ کے ساتھ قریبی تعلقات برقرار رکھیں جبکہ اسی وقت اپنی رازداری کو محفوظ بنائیں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر کے اندر آپ کی اپنی ذاتی جگہ ہے

- اپنے آجر کو اپنی نجی جگہ پر جانے کی اجازت نہ دیں خصوصاً جب آپ اکیلے ہوں

- غیر ضروری جسمانی لمس یا روش کو برداشت نہ کریں

- کسی دیئے ہوئے ملک میں جنس ، صنف ، وغیرہ سے وابستہ ثقافتی حساسیتوں کا احترام اور محتاط

رہیں؛

- اپنے آجر سے رقم یا دیگر قیمتی سامان ادھار نہ لیں کیونکہ جب یہ باقاعدہ ہوجاتا ہے تو ممکنہ مالی

استحصال پیدا ہوتا ہے۔ اگر ہنگامی صورتحال کے سبب قرض لینا ناگزیر ہے تو ، ایک ساتھ ادائیگی کریں

- سرکاری وقت کے دوران اپنے کام پر فوکس کریں بلکہ اپنے وقفے ، رخصت یا چھٹیوں کے دوران اپنے آپ کو کام سے متعلق خیالات سے بھی آزاد کریں

- اپنے آجر پر چیخنے سے گریز کریں؛ اگر وہ اکثر ایسا کرتا ہے تو ، اس سے / اس سے بات کریں کہ اس سے کیسے بچا جائے؛ اگر یہ دوبارہ ہوتا ہے یا اس پر توجہ نہیں دی جاتی ہے تو ، سفارت خانے ، مہاجر تنظیم یا سول سوسائٹی کو رپورٹ کریں۔

How do you deal with children of employers? How about the elderly or physically challenged employers?

Your work contract should be clear on your particular tasks and responsibilities, especially if the domestic work will involve taking care of children, elderly or other members of the household who are physically challenged or with medical conditions because this would require special skills and attention. As such, you should have the necessary information, training, or qualifications to do your job well and not commit mistakes that will result in causing a health or death scare to your employers. If you will take care of the elderly or people with physical challenges or medical conditions:

- Be guided by a professional medical practitioner (doctor, nurse, etc.)
- Understand well the medical prescriptions, dosage, schedule, etc.
- Know the emergency numbers of hospitals
- Take a first aid training

آجر کے بچوں کے ساتھ آپ کس طرح سلوک کرتے ہیں؟ بزرگ یا جسمانی طور پر معذور آجروں کے بارے میں کیا خیال ہے؟

آپ کے کام کا معاہدہ آپ کے خاص کاموں اور ذمہ داریوں پر واضح ہونا چاہئے ، خاص طور پر اگر گھریلو کام میں بچوں ، بوڑھوں یا گھر کے دوسرے ممبروں کی دیکھ بھال شامل ہوگی جو جسمانی طور پر معذور ہو یا طبی حالات کے ساتھ اس لئے کہ ان کیلئے خصوصی مہارت اور توجہ کی ضرورت ہوگی۔ اس طرح ، آپ کو اپنے کام کو اچھی طرح سے انجام دینے کے لئے ضروری معلومات ، تربیت ، یا قابلیت ہونی چاہئے اور ایسی غلطیوں کا ارتکاب نہیں کرنا چاہئے جس کے نتیجے میں آپ کے آجروں کو صحت یا موت کا خوف ہو۔

اگر آپ جسمانی چیلنجوں یا طبی حالات سے دوچار بوڑھوں یا لوگوں کی دیکھ بھال کریں گے:

- پیشہ ور میڈیکل پریکٹیشنر (ڈاکٹر ، نرس وغیرہ) کی رہنمائی کریں۔
- طبی نسخے ، خوراک ، نظام الاوقات وغیرہ کو اچھی طرح سے سمجھیں۔
- اسپتالوں کی ہنگامی تعداد جانئے
- ابتدائی طبی امداد کی تربیت لیں



نوٹ کریں

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. Regulations and laws vary widely between all countries, so it's essential to do your research, so you know the differences between Pakistan and the country you're moving to.

True

False

Q2. In the airport, you are allowed to continue your journey even if your identity cannot be verified.

True

False

Q3. Using a false document (such as the use of false Travel Document/National ID card etc. to enter the destination country fraudulently) it is acceptable under specific situations.

True

False

Q4. When boarding the plane, it is important to avoid overcrowding the aisle.

True

False

Q5. Some countries require you to take exams or pass some requirements before your international driver's license can be validated overseas.

True

False

Q6. You may bring solid snack foods such as pretzels, potato chips, or fruits/vegetable sticks for the plane.

True

False

Q7. A Pakistani citizen can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer.

True

False

Q8. Kafala is one of the most permissive system of access to the labour market for foreigners.

True

False

Q9. All your valuables must be packed in your checked luggage.

True

False

Q10. At the entry point in the destination country, the local immigration officer decides whether to allow you to enter and how long you can stay in the destination country.

True

False

خودکوآزمائیں

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں آگے بڑھنے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے درست جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- قوانین اورضوابط تمام ممالک کے مابین مختلف ہوتے ہیں ، لہذا آپ کی تحقیق کرنا ضروری ہے ، تاکہ آپ کو پاکستان اور اس ملک کے مابین جہاں آپ منتقل ہو رہے ہیں اس کا پتہ چل سکے۔

صحیح

غلط

سوال 2- ہوائی اڈے میں ، اگر آپ کی شناخت کی تصدیق نہیں ہوسکتی تب بھی آپ کو اپنا سفر جاری رکھنے کی اجازت ہے۔

صحیح

غلط

سوال 3- کسی خاص دستاویز (جیسے جھوٹے ٹریول دستاویز / قومی شناختی کارڈ وغیرہ کا غلط استعمال کرنا) مخصوص حالات میں قابل قبول ہے۔

صحیح

غلط

سوال 4- جب ہوائی جہاز میں سوار ہوں تو ، گلیارے میں زیادہ بھیڑ سے بچنا ضروری ہے۔

<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 5- آپ کے بین الاقوامی ڈرائیور کے لائسنس کی بیرون ملک توثیق کرنے سے پہلے کچھ ممالک سے آپ کو امتحان دینے یا کچھ تقاضے پاس کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 6- ہوائی جہاز میں آپ ٹھوس کھانا جیسے پرتزیل ، آلو کے چپس ، یا پھل/ سبزیاں لا سکتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 7- ایک پاکستانی شہری کسی غیر رجسٹرڈ بھرتی ایجنٹ کے ذریعہ یا براہ راست غیر ملکی آجر کے ذریعہ بیرون ملک مقیم ملازمت حاصل کرسکتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 8- غیر ملکیوں کے لئے مزدوری منڈی تک رسائی کا سب سے موثر نظام کفالہ ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 9- آپ کے تمام قیمتی سامان آپ کے چیکڈ کیے ہوئے سامان میں ہی ہونا چاہئے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 10- منزل مقصود میں داخلے کے مقام پر ، مقامی امیگریشن آفیسر یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آپ کو داخلے کی اجازت دی جائے اور آپ کتنے دن منزل مقصود میں رہ سکتے ہو۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط

پس منظر کے وسائل

- <https://beoe.gov.pk/> بیورو آف امیگریشن اینڈ اوورسیز ایمپلائمنٹ ہیڈ کوارٹر
- <https://beoe.gov.pk/protectorate-of-emigrant-offices> پروٹیکٹر آف امیگرنٹس آفس -
- <https://beoe.gov.pk/commune-welfare-attache-offices> - کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی
- <http://www.mohtasib.gov.pk/> - وفاقی محصب سیکرٹریٹ ، اوورسیز پاکستانیوں کی شکایت سیل
- <http://www.ophrd.gov.pk/index> - وزارت اوورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ

MODULE 3 LEGAL PROTECTION FOR MIGRANT WORKERS

Learning Objective:	To acquire practical information on the legal protection of migrant workers' rights
At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">- understand how to keep your legal status in the destination country- identify the common problems faced by migrant workers- understand the competences of Pakistani Welfare Attaché and the way to assist you

Session 1 - Legal status

Legal entry

- **Always ensure that your passport is valid.** Get it renewed at least two months before it expires from the concerned Pakistani Mission abroad.
- If you lose your passport, inform the Pakistani Mission immediately, providing them with details, such as passport number, date and place of issue, your name, and date of entry in the destination country, so it is very important always to **keep a copy of your passport.**
- Get your visa/employment contract renewed before it expires. If you are returning to Pakistan on leave, ensure that the validity period of your visa does not expire before you go back to the destination country.
- You do not stay in the destination country beyond the duration of your visa

ماڈیول 3 : مزدوروں کے لئے قانونی تحفظ

سیکھنے کے مقاصد:	تارکین وطن کارکنوں کے حقوق کے قانونی تحفظ سے متعلق عملی معلومات حاصل کرنا
اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:	<ul style="list-style-type: none">- سمجھیں کہ منزل مقصود میں اپنی قانونی حیثیت کو کیسے برقرار رکھیں- تارکین وطن کارکنوں کو درپیش عام پریشانیوں کی نشاندہی کرنا- پاکستانی ویلفیئر اٹاچی کی قابلیت اور آپ کی مدد کرنے کے طریقے کو سمجھیں

اجلاس 1- قانونی حیثیت

قانونی داخلہ

- ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا پاسپورٹ درست ہے۔ بیرون ملک متعلقہ پاکستان مشن سے ختم ہونے سے کم از کم دو ماہ قبل اس کی تجدید کروائیں۔

- اگر آپ اپنا پاسپورٹ کھو دیتے ہیں تو ، پاکستانی مشن کو فوراً آگاہ کریں ، انہیں تفصیلات فراہم کریں ، جیسے پاسپورٹ نمبر ، تاریخ اور اجراء کی جگہ ، آپ کا نام ، اور منزل مقصود میں داخلے کی تاریخ ، لہذا ہمیشہ پاسپورٹ کی ایک کاپی رکھنا بہت ضروری ہے۔

- اپنے ویزا / ملازمت کے معاہدے کی میعاد ختم ہونے سے پہلے ہی اس کی تجدید کرائیں۔ اگر آپ چھٹی پر پاکستان لوٹ رہے ہیں ، تو یقینی بنائیں کہ منزل مقصود پر جانے سے پہلے آپ کے ویزا کی میعاد ختم نہیں ہوگی۔

- آپ اپنے ویزا کی مدت سے زیادہ کیسی غیرملک میں نہیں رہ سکتے ہیں

Legal employment

- Always make sure that your work permit or a similar document issued by the destination country is valid.
- Always make sure that you have a valid employment contract with a specified time period.
- Under the Kafala system, do not accept employment, either permanent or temporary, from any employer other than the sponsoring one. It will attract punishment.
- Do not run away from your employer as running away is registered as a violation of the conditions of stay and you risk deportation.

Obey the laws of the country you're working in, even if these appear harsh or unfair.

قانونی ملازمت

- ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ بیرون ملک جاری کردہ آپ کے ورک پرمٹ یا اس سے ملتی دستاویز درست ہے۔

- ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس مقررہ مدت کے ساتھ ملازمت کا ایک صحیح معاہدہ ہے۔

- کفالہ نظام کے تحت ، کفالت کے علاوہ کسی اور آجر سے مستقل یا عارضی طور پر ملازمت قبول نہ کریں۔ یہ سزا کا سبب بن سکتا ہے۔

- اپنے آجر سے بھاگنا نہیں ہے کیونکہ بھاگنا قیام کی شرائط کی خلاف ورزی کے طور پر رجسٹرڈ ہوتا ہے اور آپ کو ملک بدری کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

اس ملک کے **قوانین کی پابندی کریں** جس میں آپ کام کر رہے ہیں ، یہاں تک کہ اگر یہ سخت یا غیر منصفانہ معلوم ہوں۔

Session 2 - Rights of migrant workers

Irrespective of your legal status, you are entitled to respect and protection of your human rights. Below are some of the most important rights that you have while you are working abroad.

Wage and minimum wage

You are entitled to a wage according to an employment contract, regardless of the form of the contract; this includes the basic or minimum wage or salary and any additional compensations. The wages should regularly be paid directly to you.

You have the right to be paid for the work you have finalised even if you are arrested, if you left your job or if you are dismissed.

Can an employer deduct your wages?

Yes, but subject to restrictions. Payments should be transparent, showing clearly the gross wages, if any deductions are made and for what purpose (i.e., contribution to pension and social security budget, or trade union contributions if applicable), and net wages due.

You are entitled to receive a detailed written statement of the wage upon the payment of each wage, including the work period for which the wage is due, the allowances, overtime allowances, and other deductions or increases, if any. **Be careful and check if there are unauthorised deductions from salary** on account of water, electricity, accommodation, food, and transport.

اجلاس 2۔ تارکین وطن کارکن کے حقوق

آپ کی قانونی حیثیت سے قطع نظر ، آپ اپنے حقوق انسانی جیسے "احترام اور تحفظ" کے حقدار ہیں۔ ذیل میں کچھ انتہائی اہم حقوق جو آپ کے پاس بیرون ملک کام کرتے ہو حاصل ہیں۔

اجرت اور کم سے کم اجرت

معاهدے کی شکل سے قطع نظر ، آپ ملازمت کے معاہدے کے مطابق اجرت کے حقدار ہیں۔ اس میں بنیادی یا کم سے کم اجرت یا تنخواہ اور کوئی اضافی معاوضہ شامل ہے۔ اجرت باقاعدگی سے آپ کو براہ راست ادا کی جانی چاہئے۔

آپ کو اپنے حتمی کام کی ادائیگی کا حق آپ کی گرفتاری، آپ کے ملازمت چھوڑنے یا آپ کو برخاست کرنے کے صورت میں بھی حاصل ہے۔

کیا کوئی آجر آپ کی اجرت میں کٹوتی کرسکتا ہے؟

ہاں ، لیکن یہ کٹوتی پابندیوں کے تابع ہوتی ہے۔ ادائیگی شفاف ہونی چاہئے ، واضح طور پر مجموعی اجرت کو ظاہر کرتے ہوئے ، اگر کوئی کٹوتی کی گئی ہو اور کس مقصد کے لئے (یعنی ، پنشن اور سماجی تحفظ بجٹ میں شراکت ، یا اگر قابل اطلاق ٹریڈ یونین شراکت) ، اور واجب الادا اجرتیں۔

آپ پر اجرت کی ادائیگی پر اجرت کا ایک مفصل تحریری بیان حاصل کرنے کے مستحق ہیں ، جس میں ، الاؤنسز ، اوور ٹائم الاؤنسز اگر کوئی کٹوتی یا اضافہ ہو پرچیزکی تفصیل دی گئی ہو۔ ہوشیار رہیں اور دیکھیں کہ آیا پانی ، بجلی ، رہائش ، خوراک ، اور نقل و حمل کے سبب تنخواہوں سے غیر مجاز کٹوتی تو نہیں کی گئی ہے۔

Occupational Safety and Health

You are entitled to decent working conditions and a safe and healthy working environment. The employers must ensure that all employees work under safe and healthy conditions in full compliance with the local health and safety legislation. You should also comply with the safety instructions related to your work and to wear the necessary safety equipment.

پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت

آپ مناسب کام کرنے کے حالات اور کام کرنے کے محفوظ اور صحتمند ماحول کے مستحق ہیں۔ آجروں کو یقینی بنانا ہوگا کہ تمام ملازمین محفوظ اور صحتمند حالات میں مقامی صحت اور حفاظت کے قانون سازی کی مکمل تعمیل میں کام کریں۔ آپ کو اپنے کام سے متعلق حفاظتی ہدایات پر عمل کرنا چاہئے اور حفاظتی سازوسامان پہننا ضروری ہے۔

Working hours and breaks

A workday consists typically of eight working hours, and a workweek is 48 hours (unless you have signed a contract stating something different). In certain limited conditions, the number of hours to be worked may be extended, such as in the case of emergencies or force majeure. If you agree to work more than the regular working hours, your employer is required to pay you overtime.

In GCC countries, the summer time working hours are adjusted to protect the health and safety of employees. The ministerial resolutions place restrictions on the working hours under direct sunlight.

کام کے اوقات اور وقفے

عام طور پر ایک کام کے دن آٹھ کام کے اوقات پر مشتمل ہوتا ہے ، اور ایک ورک ویک 48 گھنٹے کا ہوتا ہے (جب تک کہ آپ کسی معاہدے پر دستخط نہیں کرتے ہیں جو کچھ مختلف بتاتا ہو)۔ کچھ محدود شرائط میں ، جیسے ہنگامی صورت حال یا فورس مجبوری کی صورت میں کام کرنے والے گھنٹوں کی تعداد میں توسیع کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ معمول کے اوقات کار سے زیادہ کام کرنے پر راضی ہیں تو ، آپ کے آجر کو آپ کو اوور ٹائم ادا کرنا ہوگا۔

جی سی سی ممالک میں ، ملازمین کی صحت اور حفاظت کے لئے موسم گرما کے اوقات کار کو ایڈجسٹ کیا جاتا ہے۔ وزارتی قراردادوں میں کام کے اوقات پر براہ راست سورج کی روشنی کے تحت پابندی عائد کردی گئی ہے۔

Public holidays and vacation time

You have the right to rest time. You have the right to public holidays. If you have completed the requirements of the local legislation, you can be entitled to an annual vacation. The employer may control when you're taking your holiday, by specifying so in the internal regulations of the company. You have the right to leave your workplace during your free time. However, always keep your documents with you.

عوامی تعطیلات اور چھٹیوں کا وقت

آپ کو آرام کا وقت حاصل کرنے کا حق ہے۔ آپ کو عوامی تعطیلات کا حق ہے۔ اگر آپ نے مقامی قانون سازی کی ضروریات پوری کردی ہیں تو ، آپ سالانہ تعطیل کے مستحق ہوسکتے ہیں۔ کمپنی کے داخلی ضوابط میں اس کی وضاحت کرکے ، آجر اپنے چھٹیاں لینے پر کنٹرول کرسکتا ہے۔ تاہم ، ہمیشہ اپنے دستاویزات اپنے پاس رکھیں۔

Sickness leave

In case of illness, usually, you must go to the doctor and obtain a certificate stating that you are unable to work. You're entitled to take medical leave. Each labour legislation has specific rules on the maximum duration of the sick leave or on the medical reasons (some countries don't pay illness leave if your sickness results from the consumption of alcohol or narcotics).

بیماری کی وجہ سے چھٹی

بیماری کی صورت میں ، عام طور پر ، آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانا ہوگا اور ایک سرٹیفکیٹ حاصل کرنا ہوگا جس میں کہا گیا ہو کہ آپ کام کرنے سے قاصر ہیں۔ آپ میڈیکل رخصت لینے کے حقدار ہیں۔ ہر لیبر قانون سازی میں بیمار رخصت کی زیادہ سے زیادہ مدت یا طبی وجوہات کی بناء پر مخصوص اصول ہوتے ہیں (اگر کچھ ممالک آپ کی بیماری شراب یا منشیات کے استعمال سے نتیجہ اخذ کرتے ہیں تو بیماری کی چھٹی نہیں دیتے ہیں)۔

Vocational training

Take all the possible opportunities to participate in training, workshops, or seminars so long as it will not affect your work or schedule. Some are offered online, which you can take at your own time and pace.

For vocational courses, check these:

<http://www.academicinfo.net/online-courses/career-vocational-training>

<https://digiskills.pk/>

OPF offers courses through the Research, Training & Policy Reforms Division (RTPR). More information about their services are available on <https://www.opf.org.pk/services/vocational-training/>.

پیشہ ورانہ تربیت

تربیت ، ورکشاپوں ، یا سیمیناروں میں حصہ لینے کے لئے ہر ممکن مواقع سے فائدہ اٹھائیں جب تک کہ اس سے آپ کے کام یا نظام الاوقات پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ کچھ آن لائن پیش کیے جاتے ہیں ، جو آپ اپنے وقت اور رفتار سے لے سکتے ہیں۔

پیشہ ورانہ کورسز کے لئے ان ویب سائٹس کو چیک کریں:

[http://www.academicinfo.net/online-courses/career-vocational-training /](http://www.academicinfo.net/online-courses/career-vocational-training/)

[https://digiskills.pk /](https://digiskills.pk/)

او پی ایف ریسرچ ، ٹریننگ اینڈ پالیسی ریفارمز ڈویژن (آر ٹی پی آر) کے ذریعے کورسز پیش کرتا ہے۔ ان کی خدمات کے بارے میں مزید معلومات <https://www.opf.org.pk/services/vocational-training> پر دستیاب ہیں۔

Protection from unfair dismissal

Usually, the employment law protects employees against unfair dismissal. Your employment contract usually has a specific provision on this, including avenues for dispute resolution.

Freedom of association in labour rights: the right to form and join a trade union

Human rights treaties widely protect the right to form and join trade unions. Despite these provisions, in some countries, the labour law does not permit workers to create unions, bargain collectively, or strike. Anyone who tries to form a union can be dismissed, imprisoned, or, in the case of migrant workers, deported. Be aware of these laws.

غیر منصفانہ برخاستگی سے تحفظ

عام طور پر ، ملازمت کا قانون ملازمین کو غیر منصفانہ برخاستگی سے بچاتا ہے۔ آپ کے ملازمت کے معاہدے میں عام طور پر ایک خاص شق ہوتی ہے ، جس میں تنازعات کے حل کے لئے راستے بھی شامل ہیں۔

مزدور حقوق میں انجمن کی آزادی: ٹریڈ یونین بنانے اور اس میں شامل ہونے کا حق

انسانی حقوق کے معاہدوں سے وسیع پیمانے پر ٹریڈ یونینوں کے قیام اور شامل ہونے کے حق کا تحفظ ہوتا ہے۔ ان دفعات کے باوجود ، کچھ ممالک میں ، مزدور قانون مزدوروں کو یونینیں بنانے ، اجتماعی طور پر سودے بازی کرنے یا ہڑتال کرنے کی اجازت نہیں دیتا ہے۔ جو بھی یونین تشکیل دینے کی کوشش کرتا ہے اسے برخاست ، قید ، یا ، مہاجر کارکنوں کی صورت میں جلاوطن کیا جاسکتا ہے۔ ان قوانین سے آگاہ رہیں۔

Original personal documents

You have the right to keep the original of your documents with you, including passport, visa, and employment contract. Always keep your passport with you. Make sure you keep photocopies of personal documents. If you have a smartphone, you can also take pictures of all your documents.

اصل ذاتی دستاویزات

آپ کو اپنی دستاویزات کی اصل اپنے پاس رکھنے کا حق ہے ، بشمول پاسپورٹ ، ویزا ، اور ملازمت کا معاہدہ۔ اپنا پاسپورٹ ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ذاتی دستاویزات کی فوٹو کاپیاں اپنے پاس رکھیں۔ اگر آپ کے پاس اسمارٹ فون ہے تو ، آپ اپنے تمام دستاویزات کی تصاویر بھی لے سکتے ہیں۔

Session 3 - Common problems for migrant workers

The most common problems that a migrant may face include:

- Retention of passport and denying permission to travel or to leave the employment premises.
- Ban to leave the country without a 'no objection' certificate from the sponsor.
- Being forced to continue work relations even if the employer does not follow contractual obligations.
- Debt bondage or bonded labour, one of the most common form of slavery today. Bonded labourers are often subjected to other forms of coercion including violence and restrictions on their freedom of movement.
- Being forced to sign blank papers for misuse and exploitation.
- The employer refuses to meet the obligations regarding the work and stay of the worker, leading to irregular stay and abusive situations
- Delay in payment or no payment of salaries and wages.
- Unauthorised deductions from the worker's salary
- Unsafe working conditions
- Unhealthy and hazardous accommodation without the necessary facilities
- The workers are groundlessly reported to police, resulting in their imprisonment and deportation.

اجلاس 3 - تارکین وطن کارکنوں کے لئے عام پریشانی

- ایک تارکین وطن کو مندرجہ ذیل سب سے عام پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔
- پاسپورٹ برقرار رکھنے اور ملازمت کے احاطے میں جانے یا جانے کی اجازت سے انکار۔
- کفیل کی جانب سے بغیر کسی "اعتراض" کے سرٹیفکیٹ کے ملک چھوڑنے پر پابندی
- اگر آجر معاہدہ کی ذمہ داریوں پر عمل نہیں بھی کرتا لیکن پھر بھی کام کے تعلقات جاری رکھنے پر مجبور ہونا۔
- قرض کی غلامی یا بندہ مزدوری ، آج کی غلامی کی ایک عام شکل ہے۔ ایسے مزدوروں کو اکثر جبر کی دیگر اقسام کا نشانہ بنایا جاتا ہے جن میں تشدد اور ان کی نقل و حرکت کی آزادی پر پابندی شامل ہیں۔
- غلط استعمال اور استحصال کے لئے خالی دستاویزات پر دستخط کرنے پر مجبور کیا جاتا ہے۔
- آجرنے مزدور کے کام اور قیام سے متعلق ذمہ داریوں کو پورا کرنے سے انکار کر دیا ، جس کی وجہ سے فاسد قیام اور مکروہ حالات پیدا ہوجاتے ہیں۔
- تنخواہوں اور اجرت کی ادائیگی میں تاخیر یا عدم ادائیگی۔
- کارکن کی تنخواہ سے غیر مجاز کٹوتی
- غیر محفوظ کام کرنے کے حالات
- ضروری سہولیات کے بغیر مضر صحت رہائش

- کارکنوں کو بے بنیاد طور پر پولیس کے حوالے کیا جاتا ہے ، جس کے نتیجے میں انہیں قید اور ملک بدر کیا جاتا ہے۔

How to defend your rights

As a migrant worker, you should be mindful and cautious about abuses and exploitations. If there are signs of these abuses and exploitation, discuss immediately with your supervisor, employer, or recruiter. If it is not addressed immediately, report to the Ministry of Labour or other competent institutions in place, to your Embassy or Welfare Attaché who might be of help. More information can be available at <https://beoe.gov.pk/community-welfare-attache-offices>

The Community Welfare Attachés (based in the Pakistan embassies or missions) are responsible for the welfare of migrants, for safeguarding migrants' interests in host countries and attending to all complaints of migrants for adequate remedy and reporting to the BEOE Director General.

In case you are unsatisfied with the response from these institutions, the issue can be taken to the local courts.

اپنے حقوق کا دفاع کیسے کریں

ایک تارکین وطن کارکن کی حیثیت سے ، آپ کو زیادتیوں اور استحصال سے ہوشیار اور محتاط رہنا چاہئے۔ اگر ان بدسلوکیوں اور استحصال کے آثار ہیں تو اپنے سپروائزر ، آجر ، یا نوکری لینے والے سے فوراً گفتگو کریں۔ اگر فوری طور پر اس پر توجہ نہیں دی جاتی ہے تو ، وزارت محنت یا موجود دیگر قابل اداروں کو ، اپنے سفارتخانے یا کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی کو رپورٹ کریں جو شاید مددگار ثابت ہوسکیں۔ مزید معلومات <https://beoe.gov.pk/commune-welfare-attache-offices/> پر دستیاب ہیں۔

کمیونٹی ویلفیئر اتاشی (جو پاکستانی سفارت خانوں یا مشنوں میں مقیم ہیں) مہاجرین کی فلاح و بہبود ، میزبان ممالک میں مہاجروں کے مفادات کے تحفظ اور مناسب تدارک کے لئے تارکین وطن کی تمام شکایات میں شرکت اور بی ای او ای کے ڈائریکٹر جنرل کو رپورٹنگ کرنے کے ذمہ دار ہیں۔

اگر آپ ان اداروں کے ردعمل سے مطمئن نہیں ہیں تو ، اس معاملے کو مقامی عدالتوں میں لے جایا جاسکتا ہے۔

What are labour rights abuses? How do they relate to migrant workers?

Labour rights abuses include any form of unfair or unjust treatment at work. The following are examples of labour rights abuses:

- Contract substitution
- Long working hours
- Delayed payments of salaries and other remuneration, as well as non-payment
- Unauthorised deduction from salaries
- Dangerous working conditions without proper occupational safety measures
- Physical, financial, and/or mental abuse, sexual harassment

مزدوروں کے حقوق کی پامالی کیا ہیں؟ ان کا تارکین وطن مزدوروں سے کیا تعلق ہے؟

مزدور حقوق کی پامالیوں میں کام کی جگہ کسی بھی طرح کا غیر منصفانہ سلوک شامل ہے۔ مزدور حقوق کی پامالی کی مندرجہ ذیل مثالیں ہیں۔

- معاہدہ تبدیل کرنا

- طویل کام کے اوقات

- تنخواہوں اور دیگر معاوضوں کی ادائیگی میں تاخیر کے ساتھ ساتھ عدم ادائیگی

- تنخواہوں سے غیر مجاز کٹوتی

- مناسب پیشہ ورانہ حفاظتی اقدامات کے بغیر کام کرنے کے خطرناک حالات

- جسمانی ، مالی ، اور / یا ذہنی استحصال ، جنسی پراسائی

Forced labour and exploitation

Despite the legal obligation of states to protect all persons from forced or compulsory labour, migrant workers are particularly vulnerable, especially the domestic workers, because they are often hidden from public view, and the workers in the agricultural sector, because the work is often isolated and seasonal, and they can easily become bonded workers.

Take into consideration that irregular emigration to a foreign country is an illegal act, posing severe risks.

Human trafficking involves the use of force, fraud, or coercion to obtain some type of labour or commercial sex act. Traffickers might use violence, manipulation, or false promises of well-paying jobs or romantic relationships to lure victims into trafficking situations. Common forms of human trafficking include forced labour in agriculture, construction, household, and other sectors.

جبری مشقت اور استحصال

ریاستوں کی قانونی ذمہ داری کے باوجود تمام افراد کو جبری یا لازمی مشقت سے بچانا ، تارکین وطن مزدور خاص طور پر کمزور ہیں خاص طور پر گھریلو ملازمین ، کیونکہ وہ اکثر عوام کے نظریات سے پوشیدہ رہتے ہیں ، اور زرعی شعبے میں کام کرنے والے مزدور، کیونکہ کام اکثر الگ تھلگ رہتا ہے۔ اور موسمی ، اور وہ آسانی سے بندھے ہوئے کارکن بن سکتے ہیں۔

اس بات کو مدنظر رکھیں کہ غیر ملکی ملک میں غیرقانونی طور پر نقل مکانی ایک غیر قانونی فعل ہے ، جس سے شدید خطرات لاحق ہیں۔

انسانی اسمگلنگ میں کسی قسم کی مزدوری یا تجارتی جنسی عمل کے لئے طاقت ، دھوکہ دہی ، یا جبر کا استعمال شامل ہے۔ اسمگلر تشدد ، پیرا پھیری ، یا اچھی تنخواہ والی ملازمتوں یا رومانٹک تعلقات کے جھوٹے وعدوں کا استعمال کرتے ہوئے متاثرہ افراد کو اسمگلنگ کی حالت میں راغب کرسکتے ہیں۔ انسانی اسمگلنگ کی عام شکلوں میں زراعت ، تعمیرات ، گھریلو اور دیگر شعبوں میں جبری مشقت شامل ہے۔

What is exploitation? How do you know if you're being exploited?

Exploitation refers to the act in which the employers abuse their power or authority, and harmfully uses and maximises the labour of the migrant worker to their benefits. Based on ILO's standards, the following are some of the indicators of labour exploitation:

Strong indicators:

- Excessive working days or hours
- Bad living conditions
- Hazardous work
- Low or no salary

Medium indicators:

- No respect of labour laws or contracts signed
- No social protection (health care insurance, etc.)
- Appalling working conditions
- Wage manipulation

If you experience any of these, please report this immediately to the Embassy or Consulate, MRC, local authority, recruitment agency or your fellow migrant workers.

استحصال کیا ہے؟ آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کا استحصال کیا جا رہا ہے؟

استحصال سے مراد وہ فعل ہوتا ہے جس میں آجر اپنے اختیار یا طاقت کا غلط استعمال کرتے ہیں ، اور نقصان دہ طریقے سے مہاجر کارکن کی مزدوری کو ان کے اپنے فوائد کے لئے زیادہ سے زیادہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آئی ایل او کے معیارات کی بنیاد پر ، مزدوری استحصال کے کچھ اشارے درج ذیل ہیں:

مضبوط اشارے:

- ضرورت سے زیادہ کام کے دن یا گھنٹے

- زندگی کے خراب حالات

- مضر کام

- کم یا کوئی تنخواہ نہیں

درمیانے اشارے:

- لیبر قوانین یا معاہدوں پر دستخطوں کا کوئی احترام نہیں

- کوئی معاشرتی تحفظ (صحت کی دیکھ بھال انشورنس ، وغیرہ) نہیں ہے۔

- خوفناک کام کے حالات

- اجرت کی پیرا پھیری

اگر آپ ان میں سے کسی کا بھی تجربہ کرتے ہیں تو ، براہ کرم فوری طور پر اس کی اطلاع سفارت خانے یا قونصل خانے ، ایم آر سی ، مقامی اتھارٹی ، بھرتی ایجنسی یا اپنے ساتھی تارکین وطن کارکنوں کو دیں۔

How can you protect from abuses, exploitation, bondage, etc.?

- Observe the laws and regulations accordingly
- Be updated with current legislation, news, etc. from the government or employer; check with the employees' association or trade union regularly
- Make sure that you migrate with the correct and complete documentation
- Have an open, honest and regular communication with your supervisor or employer
- Be responsible in your job and do not tolerate any form of abuse, exploitation or discrimination
- Join or build up a support network among migrants or colleagues in your worksite (or a union or employees' association if this is allowed); you can support one another or advocate for the welfare and protection of one another
- Establish regular contacts and dialogue with your Embassy or Consulate as well as with other migrant organizations and civil society groups

Even though it is exploitative, does it make a difference if you initially agreed to the working situation?

Your consent – verbally or not, implied or not – does not excuse the employer or justify his/her actions. You can still file a complaint, demand for reparation or payment of damages, and seek full enforcement of the contract that you signed with the employer.

آپ زیادتیوں ، استحصال ، غلامی وغیرہ سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

- باقائدگی سے قوانین اور ضوابط کا مشاہدہ کریں
- حکومت یا آجر سے موجودہ قانون سازی ، خبروں وغیرہ سے تازہ ترین معلومات حاصل کریں۔ ملازمین کی انجمن یا ٹریڈ یونین سے باقاعدگی سے معلومات چیک کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درست اور مکمل دستاویزات کے ساتھ نقل مکانی کر رہے ہیں۔
- اپنے سپروائزر یا آجر کے ساتھ کھلی ، دیانتدار اور باقاعدہ بات چیت کریں۔
- اپنی ملازمت میں ذمہ دار بنیں اور کسی بھی قسم کی زیادتی ، استحصال یا امتیازی سلوک کو برداشت نہ کریں
- اپنی ورک سائٹ (یا کسی یونین یا ملازمین کی انجمن کی اجازت سے تو) میں مہاجرین یا ساتھیوں کے مابین ایک سپورٹ نیٹ ورک میں شامل ہوں یا اس کی تشکیل کریں۔ آپ ایک دوسرے کی حمایت کرسکتے ہیں یا ایک دوسرے کی فلاح و بہبود اور تحفظ کے لئے وکالت کرسکتے ہیں۔
- اپنے سفارتخانہ یا قونصل خانے کے ساتھ ساتھ مہاجر تنظیموں اور سول سوسائٹی کے دیگر گروپوں کے ساتھ باقاعدہ رابطے اور مکالمے کا آغاز کریں۔

اگرچہ یہ استحصالی ہے ، کیا اس سے کوئی فرق پڑتا ہے اگر آپ ابتدائی طور پر کام کرنے کی صورتحال پر راضی ہو جائیں؟

آپ کی رضامندی - زبانی طور پر یا نہیں ، مضمحل ہے یا نہیں - آجر کو معاف نہیں کرتا ہے یا اس کے کاموں کا جواز پیش نہیں کرتا ہے۔ آپ پھر بھی شکایت درج کرسکتے ہیں ، معاوضے کی ادائیگی یا ہرجانے کی ادائیگی کا مطالبہ کرسکتے ہیں ، اور اس معاہدے پر عمل درآمد کرسکتے ہیں جس پر آپ نے آجر کے ساتھ معاہدہ کیا تھا۔

Session 4 - Legal assistance for emigrant workers

What will you do if you suffer from these abuses or exploitation?

- Report immediately to your Embassy or Consulate as well as with other migrant organizations and civil society groups or to the police; seek guidance from them on the best approach against the employer or recruiter
- Have a medical or physical examination; the medical report will be useful in claiming damages from your employer
- File formal criminal or civil charges against the employer or the abuser/exploiter
- Secure all documents that will support your claim; have duplicate copies of these
- If needed, seek counselling or psycho-social assistance from CSOs or migrant organisations

اجلاس 4 - تارکین وطن کارکنوں کے لئے قانونی معاونت

اگر آپ ان زیادتیوں یا استحصال کا شکار ہیں تو آپ کیا کریں گے؟

- اپنے سفارتخانہ یا قونصل خانے کے ساتھ ساتھ دیگر تارکین وطن تنظیموں اور سول سوسائٹی گروپوں یا پولیس کو فوری اطلاع دیں۔ ان سے آجر یا بھرتی کرنے والے کے خلاف بہترین حکمت عملی پر رہنمائی حاصل کریں۔

- طبی یا جسمانی معائنہ کروائیں۔ میڈیکل رپورٹ آپ کے آجر سے ہونے والے نقصانات کے دعوے میں کارآمد ہوگی۔

- آجر یا بدسلوکی کرنے والے / استحصال کرنے والے کے خلاف باقاعدہ مجرمانہ یا سول الزامات درج کریں۔
- ان تمام دستاویزات کو محفوظ بنائیں جو آپ کے دعوے کی حمایت کریں گے۔ ان کی کاپیاں بھی بنائیں۔
- اگر ضرورت ہو تو ، CSOs یا تارکین وطن تنظیموں سے مشاورت یا نفسیاتی معاشرتی مدد حاصل کریں۔

Is the destination state obliged to protect your rights?

The public authorities, according to their competences, have an obligation to perform functions assumed by the state, including the protection of migrant workers. The state may limit the benefit of some rights under certain conditions.

You must make an effort to know about the basic norms and laws protecting your rights in the destination country.

Is Pakistan obliged to protect your rights?

Pakistan has a clear policy to support overseas employment for Pakistani workers. The protection system is organized both internally and in the main countries of destination.

One of the priority mandates and responsibilities of Embassies and Consulates is to provide assistance and services to their nationals, whether in times of distress or emergencies or during ordinary times.

کیا میزبان ملک آپ کے حقوق کے تحفظ کے لئے پابند ہے؟

عوامی حکام ، اپنی مسابقت کے مطابق ، ریاست کی طرف سے فرض کردہ فرائض انجام دینے کی ذمہ داری رکھتے ہیں ، جس میں مہاجر کارکنوں کا تحفظ بھی شامل ہے۔ ریاست کچھ شرائط کے تحت کچھ حقوق کا فائدہ محدود کرسکتی ہے۔

میزبان ملک میں اپنے حقوق کے تحفظ کے بنیادی اصولوں اور قوانین کے بارے میں جاننے کے لئے آپ کو کوشش کرنی ہوگی۔

کیا پاکستان آپ کے حقوق کے تحفظ کا پابند ہے؟

پاکستان کی واضح پالیسی ہے کہ وہ پاکستانی کارکنوں کے لئے بیرون ملک روزگار کی حمایت کرے۔ تحفظ کا نظام داخلی اور بیرون ملک دونوں ممالک میں منظم ہے۔

سفارت خانوں اور قونصل خانے کے ترجیحی مینڈیٹ اور ذمہ داریوں میں سے ایک یہ ہے کہ وہ اپنے شہریوں کو مصیبت یا ہنگامی صورتحال میں ہو یا عام اوقات میں امداد اور خدمات مہیا کریں۔

Services offered by OPF

OPF offers multiple services to Pakistanis working or settled abroad and their families/dependents living in Pakistan:

- Complaint Cell – Pakistani citizens can launching complaints through post, e-mail, fax, Online Complaints Management System and personal visits. Overseas Pakistanis are advised to submit their complaints with complete details and documentary proof as per area of jurisdiction pertaining to their complaints for early resolution of grievances to minimize time gap before initial action.
- Airport Facilitation - One Window Facilitation Desks (OWFDs) are established at each terminal (International arrival/departure) for the assistance of overseas Pakistani passenger's round the clock. Trained officials deputed at OWFDs ensure assistance to overseas Pakistanis.
- Ambulance Service - OPF provides free ambulance service for transportation of the dead bodies of overseas Pakistanis from all international airports of Pakistan to their native towns.

- FERC - a special package of Foreign Exchange Remittance Card (FERC) has been introduced by the Ministry of Finance in September 2001 to facilitate the overseas Pakistanis community.
- Financial Assistance - Financial Aid Scheme provide financial assistance to the destitute families of Overseas Pakistanis in the event of death or disability of Overseas Pakistanis, while working abroad or a period of three years from the permanent return to Pakistan.
- Housing - OPF has established a number of housing schemes located at the prime locations in the cities of Islamabad, Lahore, Gujrat, Peshawar, Dadu, Larkana and Mirpur (AJK).
- Education - OPF Education Division is in charge with scholarships, stipends or grants to the children of the emigrants for studies in the field of science, technology, art and management in Pakistan and abroad, as well as establishment and management of educational institutions in Pakistan in which the children of the emigrants are to study.
- Reintegration of returnees.

او پی ایف کے ذریعہ پیش کردہ خدمات

او پی ایف پاکستان میں مقیم یا بیرون ملک مقیم پاکستانیوں اور ان کے خاندان / انحصار کرنے والے پاکستانیوں کو متعدد خدمات پیش کرتا ہے۔

- **شکایت سیل** - پاکستانی شہری پوسٹ ، ای میل ، فیکس ، آن لائن شکایات کے انتظام کے نظام اور ذاتی دوروں کے ذریعے شکایات کا آغاز کرسکتے ہیں۔ بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ ابتدائی کارروائی سے قبل شکایات کی جلد از جلد حل کے لئے ان کی شکایات سے متعلق دائرہ اختیار کے مطابق اپنی شکایات مکمل تفصیلات اور دستاویزی ثبوت کے ساتھ جمع کروائیں۔

- **ہوائی اڈے کی سہولت** - بیرون ملک مقیم پاکستانی مسافروں کی چوبیس گھنٹے مدد کے لئے ہر ٹرمینل (بین الاقوامی آمد / روانگی) پرون ونڈو فیسیلیٹیشن ڈیسک (او ڈبلیو ایف ڈی) قائم کی جاتی ہے۔ او ڈبلیو ایف ڈی میں تعینات تربیت یافتہ عہدیدار بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کی امداد کو یقینی بناتے ہیں۔

- **ایمبولینس سروس**۔ او پی ایف بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کی لاشوں کو ان کے آبائی شہروں تک پہنچانے کے لئے مفت ایمبولینس سروس مہیا کرتی ہے۔

- **ایف ای آر سی** - بیرون ملک مقیم پاکستانی کمیونٹی کی سہولت کے لئے وزارت خزانہ نے ستمبر 2001 میں فارن ایکسچینج ریمیٹنس کارڈ (ایف ای آر سی) کا ایک خصوصی پیکیج متعارف کرایا ہے۔

- **مالی معاونت** - فنانشل ایڈ اسکیم بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کی موت یا معذوری کی صورت میں بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کے بے سہارا خاندانوں کو بیرون ملک ملازمت کرتے ہوئے یا مستقل طور پر پاکستان واپس آنے سے تین سال کی مدت میں مالی مدد فراہم کرتی ہے۔

- **رہائش**۔ او پی ایف نے اسلام آباد ، لاہور ، گجرات ، پشاور ، دادو ، لاڑکانہ اور میرپور (آزادجموں کشمیر) شہروں میں متعدد رہائشی سکیمیں قائم کی ہیں۔

- **تعلیم**- او پی ایف ایجوکیشن ڈویژن مہاجروں کے بچوں کو پاکستان اور بیرون ملک سائنس ، ٹکنالوجی ، آرٹ اینڈ مینجمنٹ کے شعبے میں تعلیم حاصل کرنے کے لئے وظائف ، وظیفہ یا گرانٹ کے ساتھ ساتھ پاکستان میں تعلیمی اداروں کے قیام اور انتظام کے ذمہ دار ہے۔ جس کو ہجرت کرنے والے بچوں نے پڑھایا جاتا ہے۔

- واپس آنے والوں تارکین وطن کو دوبارہ معاشرے میں ضم کرنا۔

Community Welfare attaché

- They are Pakistani officials working in the overseas Missions, in charge of the labour issues.
- They are responsible for offering support to migrant workers and for dealing with their complaints.
- They verify and attest migrants' documents at the Pakistani Mission.
- They monitor rules and regulations in force in the country of work and their impact on Pakistani workers
- They take action in case of exploitation of Pakistani employees and ensure that the welfare and protection of Pakistani workers are respected.

The contact details can be accessed at <https://beoe.gov.pk/community-welfare-attache-offices>

The complaint cell of the Ministry of Overseas Pakistanis and Human Resource Development deals with different kinds of complaints, grievances, and problems faced by Overseas Pakistanis and by their families back home. The complaints are taken up either with concerned authorities abroad through CWAs or in Pakistan either directly or through OPF. The web-based complaints system can be accessed at <http://callsarzameen.ophrd.gov.pk/cms/public/complaintform/34/>

Caution

The Embassy extends assistance to Pakistan nationals only in cases where no violation of local laws, civil or criminal, is involved on their part.

کمیونٹی ویلفیئر اٹاچی

- یہ بیرون ملک مشنوں میں مزدوری کے معاملات کے انچارج ، پاکستانی اہلکار ہیں۔
- یہ تارکین وطن کارکنوں کو مدد کی پیش کش اور ان کی شکایات سے نمٹنے کے ذمہ دار ہیں۔
- یہ پاکستانی مشن میں مہاجرین کی دستاویزات کی تصدیق اور توثیق کرتے ہیں۔
- یہ میزبان ملک میں قواعد و ضوابط اور پاکستانی کارکنوں پر ان کے اثرات پر نظر رکھتے ہیں۔
- یہ پاکستانی ملازمین کے استحصال کی صورت میں کارروائی کرتے ہیں اور یہ یقینی بناتے ہیں کہ پاکستانی کارکنوں کی فلاح و بہبود اور تحفظ کا احترام کیا جائے۔

پر حاصل کی <https://beoe.gov.pk/commune-welfare-attache-offices> رابطے کی تفصیلات جاسکتی ہیں۔

منسٹری آف اورسیز پاکستانیز اینڈ ہیومن ریسورس ڈیولپمنٹ کا شکایتی سپل مختلف قسم کی شکایات ، شکوے ، اور بیرون ملک مقیم پاکستانیوں اور وطن میں موجود ان کے اہل خانہ کو پیش آنے والی پریشانیوں سے نمٹتا ہے۔ یہ شکایات بیرون ملک متعلقہ حکام کے پاس سی ڈبلیو اے کے ذریعے یا پاکستان میں براہ راست یا او پی ایف کے توسط سے اٹھائی جاتی ہیں۔ ویب پر مبنی شکایات کے نظام تک رسائی <http://callsarzameen.ophrd.gov.pk/cms/public/complaintform/34> پر حاصل کی جاسکتی ہے

احتیاط

سفارتخانہ صرف ان صورتوں میں پاکستان کے شہریوں کے لئے مدد فراہم کرتا ہے وہ مقامی قوانین ، سول یا مجرم کی کوئی خلاف ورزی میں ملوث نہ ہو۔

Support in case of emergency

What are the emergency numbers?

MRCs can also provide you country specific information on emergency numbers. Memorize these numbers. These are also available for download at the MRC website and social media accounts or in the country-specific leaflets published by the MRCs.

What do you need to know and do in times of crisis or emergencies?

Outside Pakistan, you should prepare yourself for a potential crisis.

Always be informed

- Monitor the Pakistani Embassy or MRC website and social media accounts to receive important safety and security messages such as alerts or warnings.

Be prepared

- Inform Pakistani Embassy about your presence in the destination country to make it easier to assist you in an emergency.
- Prepare your emergency bag for eventual evacuation or relocation, including your passports, cash in the local currency, essential medication.

Stay safe

- Have an exit strategy with more than one way to get towards safety for a variety of crisis events – fire, flood, electrical outage, storms, medical crisis etc. Do not panic and follow your own exit strategy.
- Follow instructions from local authorities about security and evacuation. Learn basics in local language for a better understanding!
- Contact the Pakistani embassy or consulate if you need help.

- Keep a list of your emergency contacts handy and reach immediately your family (phone, media accounts other ways).

Please pay special attention to exceptional measures in case of health crisis, such as the COVID-19 pandemic. In such cases, the local authorities will take emergency measures to control spreading the virus. Unfortunately, migrant workers in certain occupations face heightened risk, or are facing particular challenges as their right to remain in the country where they work depends on their job. Monitor the Pakistani Embassy, MOPHRD, BEOE or MRC website and social media accounts to receive important safety and security messages such as alerts or warnings. In such situations, Pakistani Embassy or MRC website may provide information on closure of airspace and other travel restrictions and information on options to return to Pakistan. **FOLLOW THEM FOR UPDATES!**

ہنگامی صورت حال میں مدد

ہنگامی نمبر کیا ہیں؟

ایم آر سی آپ کو ہنگامی نمبروں سے متعلق ملک سے متعلق مخصوص معلومات بھی فراہم کرسکتی ہیں۔ ان نمبروں کو حفظ کریں۔ یہ ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس پر یا ایم آر سی کے ذریعہ شائع کردہ ملک سے متعلق کتابچے میں بھی ڈاؤن لوڈ کے لئے دستیاب ہیں۔

بحران یا ہنگامی صورتحال کے وقت آپ کو کیا جاننے اور کرنے کی ضرورت ہے؟

پاکستان سے باہر ، آپ کو خود کو کسی ممکنہ بحران کے لئے تیار کرنا چاہئے۔

ہمیشہ آگاہ رہیں

- الرٹ یا انتباہ جیسے اہم حفاظتی اور سلامتی پیغامات موصول کرنے کے لئے پاکستانی سفارتخانہ یا ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس کی نگرانی کریں۔

تیار رہیں

- ہنگامی صورتحال میں آپ کی مدد کرنا آسان بنانے کیلئے پاکستانی سفارتخانے کو منزل مقصود میں اپنی موجودگی سے آگاہ کریں۔

- اپنے پاسپورٹ ، مقامی کرنسی میں نقد رقم ، ضروری ادویات سمیت حتمی انخلا یا نقل مکانی کے لئے اپنا ہنگامی بیگ تیار کریں۔

محفوظ رہیں

- متعدد بحران کے واقعات جیسے کہ آگ ، سیلاب ، بجلی کی بندش، طوفان ، طبی بحران وغیرہ کی حفاظت کی طرف جانے کے لئے ایک سے زیادہ راستوں سے نکلنے کی حکمت عملی بنائیں۔ گھبرائیں نہیں اور اپنی خارجی حکمت عملی پر عمل کریں۔

- سیکیورٹی اور انخلا کے بارے میں مقامی حکام کی ہدایت پر عمل کریں۔ بہتر تفہیم کے لئے مقامی زبان میں بنیادی باتیں سیکھیں!

- اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو پاکستانی سفارت خانہ یا قونصل خانے سے رابطہ کریں۔
- اپنے ہنگامی رابطوں کی فہرست کو اپنے پاس رکھیں اور فوری طور پر اپنے خاندان تک پہنچیں (فون ، میڈیا اکاؤنٹس دوسرے طریقے)۔

براہ کرم صحت کے بحران کی صورت میں غیر معمولی اقدامات پر خصوصی توجہ دیں ، جیسے کوئیڈ-19 جیسے وبائی امراض کے دوران۔ ایسے معاملات میں ، مقامی حکام وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے کے لئے ہنگامی اقدامات کریں گے۔ بدقسمتی سے ، بعض پیشوں میں آنے والے تارکین وطن مزدوروں کو زیادہ خطرہ لاحق ہے ، یا انہیں خاص چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے کیونکہ ان کا ملک میں رہنے کا حق ، ان کے کام پر منحصر ہے۔ الرٹ یا انتباہ جیسے اہم حفاظتی اور سلامتی پیغامات موصول کرنے کے لئے پاکستانی سفارتخانہ ، ایم او پی ایچ آر ڈی ، بی ای او ای یا ایم آر سی کی ویب سائٹ اور سوشل میڈیا اکاؤنٹس کی نگرانی کریں۔ ایسے حالات میں ، پاکستانی سفارت خانہ یا ایم آر سی کی ویب سائٹ فضائی حدود کی بندش اور دیگر سفری پابندیوں اور پاکستان واپس آنے کے اختیارات سے متعلق معلومات فراہم کرسکتی ہے۔ **اب ڈیٹ کے لئے ان کوباقائدگی سے دیکھیں!**

Specific situations

If you are stopped or arrested by the police

Any police officer can stop you and can arrest you for severe crimes without a warrant.

If the police stop you, they can ask you any question that they think is relevant. The common questions asked are:

- Can I see your original documents?
- What is your full name?
- What is your full address?

Ask them politely why they are arresting you. If you are arrested, you have the right to request to call your close relatives, the Pakistan embassy, or a lawyer. Try to avoid admitting to anything or signing any documents that you do not understand. Do not lie or give false documents.

مخصوص حالات

اگر آپ کو پولیس نے روکا یا گرفتار کر لیا

کوئی بھی پولیس افسر آپ کو روک سکتا ہے اور بغیر کسی وارنٹ کے سخت جرائم کے الزام میں آپ کو گرفتار کرسکتا ہے۔

اگر پولیس آپ کو روکتی ہے تو ، وہ آپ سے کوئی بھی سوال پوچھ سکتے ہیں جو ان کے خیال میں متعلقہ ہو۔ پوچھے گئے عام سوالات یہ ہیں:

- کیا میں آپ کی اصل دستاویزات دیکھ سکتا ہوں؟

- آپ کا پورا نام کیا ہے؟

- آپ کا پورا پتہ کیا ہے؟

ان سے نرمی سے پوچھیں کہ وہ آپ کو کیوں گرفتار کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو گرفتار کیا جاتا ہے تو ، آپ کو اپنے قریبی رشتہ داروں ، پاکستان سفارت خانہ ، یا کسی وکیل کو فون کرنے کی درخواست کرنے کا حق حاصل ہے۔ کسی بھی چیز پر اعتراف کرنے یا کسی ایسی دستاویزات پر دستخط کرنے سے بچنے کی کوشش کریں جس کی آپ کو سمجھ نہیں ہے۔ جھوٹ نہ بولیں یا جھوٹی دستاویزات نہ دیں۔

If you are taken to a court

If you do not understand the local language and have problems to follow the charges against you, you must specify that and request a translator. You have the right to legal assistance from a lawyer. Do not plead guilty in court if you don't understand what the charge is—ask to speak to a lawyer or Welfare Attaché at the Pakistan Embassy.

اگر آپ کو کسی عدالت میں لے جایا جاتا ہے

اگر آپ مقامی زبان کو نہیں سمجھتے اور آپ پر لگائے گئے الزامات کی پیروی کرنے میں دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو آپ کو اس کی وضاحت کرنی ہوگی اور مترجم کی درخواست کرنی ہوگی۔ آپ کو کسی وکیل کی قانونی مدد کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ کو الزام کی سمجھ نہیں ہے تو آپ قصور کو نہ مانیں اور پاکستان سفارتخانے میں کسی وکیل یا ویلفیئر اٹاچی سے بات کرنے کو کہیں۔

Migrant organisation

Are there migrant organisations in the destination country that you can engage with?

There are various kinds of migrant organisations in the destination countries, with members either from one nationality only or from various nationalities. They engage in multiple activities such as:

- Political, social, cultural, professional, sports, geographical-related activities
- Humanitarian assistance, relief operations, and emergency support
- Aid for the development of their country
- Health, educational or housing services for the migrant community in destination countries
- Medical and social services for the migrants
- Advocacy and lobbying (e.g., portability of Medicare, insurance, voting rights, etc.)

You can choose which ones to join that suit your needs and interests best. Some may require membership fees or contributions. Some may be registered formally with the destination country, while others are informal organisations. There are a lot of benefits if you join these organisations; not only can they be your support network, but they can also be your source of information, advice, and guidance.

Be cautious, however, of some migrant organisations that do illicit activities such as money trading, illegal recruitment, and unauthorised collection and misuse of funds. Make sure as well that your membership in the organisations and participation in the activities will not compromise and negatively impact on your schedule, work, and focus.

These links will provide you additional information:

<http://gcmigration.org/members/>

<https://www.ituc-csi.org/about-us>

<http://mfasia.org/about-us/membersandpartners/>

<http://idwfed.org/en/affiliates>

□ مہاجر تنظیمی

کیا میزبان ملک میں مہاجر تنظیمیں ہیں جن کے ساتھ آپ مشغول ہوسکتے ہیں؟

میزبان ممالک میں طرح طرح کی تارکین وطن تنظیمیں ہیں ، جن میں صرف ایک ہی قومیت سے تعلق رکھنے والے افراد یا مختلف قومیتوں کے ممبر شامل ہیں۔ وہ متعدد سرگرمیوں میں مشغول ہوتے ہیں جیسے:

- سیاسی ، سماجی ، ثقافتی ، پیشہ ورانہ ، کھیل ، جغرافیائی سے متعلق سرگرمیاں

- انسانی امداد ، امدادی کاموں اور ہنگامی امداد

- اپنے ملک کی ترقی کے لئے مدد کریں

- میزبان ممالک میں تارکین وطن کے لئے صحت ، تعلیمی یا رہائشی خدمات

- تارکین وطن کے لئے طبی اور معاشرتی خدمات

- ترویج اور ترغیب کاری (جیسے میڈیکل کی انشورینس ، انشورنس ، ووٹنگ کے حقوق وغیرہ)

آپ اپنی پسند اور مفادات کے مطابق کیسی بھی گروہ میں شامل ہونے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ کچھ کو ممبرشپ فیس یا شراکت کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ کچھ میزبان ملک کے ساتھ باضابطہ طور پر اندراج ہوسکتے ہیں جبکہ کچھ غیر رسمی تنظیمیں ہیں۔ ان تنظیموں میں شامل ہونے کے متعدد فوائد ہیں؛ یہ نہ صرف آپ کا معاون نیٹ ورک ہوسکتے ہیں ، بلکہ یہ آپ کی معلومات ، مشورے اور رہنمائی کا ذریعہ بھی بن سکتے ہیں۔

تاہم ، ان ہی تارکین وطن تنظیموں سے محتاط رہیں جو غیر قانونی سرگرمیاں کرتے ہیں جیسے منی ٹریڈنگ ، غیر قانونی بھرتی ، اور غیر مجاز اکٹھا کرنا اور فنڈز کا غلط استعمال۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ تنظیموں میں آپ کی رکنیت اور سرگرمیوں میں شرکت آپ کے نظام الاوقات ، کام اور توجہ پر کوئی منفی اثر نہیں ڈالے گی۔

یہ لنکس آپ کو اضافی معلومات فراہم کریں گے۔

<http://gcmigration.org/members/>

<https://www.ituc-csi.org/about-us>

<http://mfasia.org/about-us/membersandpartners/>

<http://idwfed.org/en/affiliates>



نوٹ کریں

A large area for writing, consisting of a vertical solid blue line on the left and horizontal dashed blue lines extending across the page.

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. Any police officer can stop you and can arrest you for severe crimes without a warrant.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q2. It is possible to protect yourself from abuses or exploitation.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. There is no need to prepare an emergency bag for eventual evacuation or relocation; you will have enough time to organize yourself if necessary.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. You have the right to keep the original of your documents with you, including passport, visa, and employment contract.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. Irrespective of your legal status, you are entitled to respect and protection of your human rights.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. Usually, the employment law protects employees against unfair dismissal.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. A workday consists typically of eight working hours, and a workweek is 48 hours.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Human trafficking involves the use of force, fraud, or coercion to obtain some type of labour or commercial sex act.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. Debt bondage or bonded labour is one of the most common form of slavery today.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Q10. Exploitation refers to the act in which the employers abuse their power or authority, and harmfully uses and maximises the labour of the migrant worker to their benefits.

True

False

Background resources

- Ministry of Foreign Affairs - Missions Abroad - <http://mofa.gov.pk/mission-abroad/>

خود کو آزمائیں

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں آگے بڑھنے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے صحیح جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- کوئی بھی پولیس افسر آپ کو روک سکتا ہے اور بغیر کسی وارنٹ کے سخت جرائم کے الزام میں آپ کو گرفتار کر سکتا ہے۔

صحیح

غلط

سوال 2- اپنے آپ کو غلط استعمال یا استحصال سے بچانا ممکن ہے۔

صحیح

غلط

سوال 3- حتمی انخلا یا نقل مکانی کے لئے ہنگامی بیگ تیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر ضروری ہو تو اپنے آپ کو منظم کرنے کے لئے آپ کے پاس کافی وقت ہوگا۔

صحیح

غلط

سوال 4- آپ کو اپنی دستاویزات بشمول پاسپورٹ ، ویزا ، اور ملازمت کا معاہدہ کی اصل اپنے پاس رکھنے کا حق ہے۔

صحیح

غلط

سوال 5- آپ کی قانونی حیثیت سے قطع نظر ، آپ اپنے حقوق انسانی کا احترام اور تحفظ کے حقدار ہیں۔

<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 6- عام طور پر ، ملازمت کا قانون ملازمین کو غیر منصفانہ برخاستگی سے بچاتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 7- ایک ورک ڈے میں عام طور پر آٹھ کام کے گھنٹے شامل ہوتے ہیں ، اور ورک ویک 48 گھنٹے کا ہوتا ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 8- انسانی اسمگلنگ میں کسی قسم کی مزدوری یا تجارتی جنسی عمل کے لئے طاقت ، دھوکہ دہی ، یا جبر کا استعمال شامل ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 9- قرض کی غلامی یا بندہ مزدوری آج غلامی کی ایک عام شکل ہے۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 10- استحصال سے مراد وہ فعل ہوتا ہے جس میں آجر اپنے اختیار یا طاقت کا غلط اور نقصان دہ استعمال کرتے ہیں اور مہاجر کارکن کی مزدوری کو ان کے فوائد کے لئے زیادہ سے زیادہ کرتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط

پس منظر کے وسائل

وزارت خارجہ - بیرون ملک مشن <http://mofa.gov.pk/mission-abroad/>

MODULE 4 RETURN AND REINTEGRATION

Learning objective:	To acquire practical information on returning process, challenges and opportunities for returnees
At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none">• discuss your ties with Pakistan• identify different steps to take when you decide to return to Pakistan• identify the main problems that returning migrant workers face

It is necessary to plan your return and reintegration, and to think in advance what you will do once you have returned to Pakistan.

Session 1 - Ties with the origin country

Family relationships are an important part of your identity. Keep in touch with your family and friends as often as you can. There are various communications and social media technologies that are available and accessible to use. Emails, online chatting, and even social media can be useful to stay up-to-date on the lives of family members and will help you not hamper your relationship with them. Tell your family the name, telephone number, and address of your employer. Make sure your family has details and copies of your identification documents (passport, visa number, and work permit) and your employment contract.

Family left behind

How can you take care of your family while working abroad? Why is it important?

Be sure you are not spending too much time thinking or worrying about your family, which is far away. The family members should be empowered to be able to take care of themselves in your absence. This way, you can focus on your work and be at peace while abroad.

Help your family members to also exercise their duties of care and not rely on you at all times for their needs and emergencies.

Sending money back

Remittances diversify the sources of household income, providing an opportunity not only to combat poverty but also to free some resources for investment.

Remittances can be sent through formal or informal means. Before deciding on the mode of transfer, consider very carefully the availability, costs involved, and reliability.

As much as possible, try to avoid sending money through personal networks of migrant workers (ex. cash carried in person). In many countries, there is also the so-called Hawala / Hundi system where the migrant worker remits money through a Hawaladar. He will transfer the local currency equivalent to the migrants' beneficiary through a counterpart in Pakistan. Be aware of the fact that since this system is not regulated, it is very open to abuse.

سیکھنے کے مقاصد:	واپسی کے عمل ، چیلنجوں اور واپس آنے والوں کے مواقع کے بارے میں عملی معلومات حاصل کرنا
اس ماڈیول کے اختتام پر ، آپ قابل ہوسکیں گے:	- پاکستان کے ساتھ اپنے تعلقات پر تبادلہ خیال کریں - جب آپ پاکستان واپس جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو مختلف اقدامات کی نشاندہی کریں - واپس آنے والے تارکین وطن کارکنوں کو درپیش اہم مسائل کی نشاندہی کریں

آپ کو آپ کی واپسی اور دوبارہ انضمام کا منصوبہ بنانا ضروری ہے ، اور پہلے سے یہ سوچنا ہوگا کہ آپ پاکستان واپس آنے کے بعد آپ کیا کریں گے۔

اجلاس 1 - اصل ملک سے تعلقات

خاندانی رشتے آپ کی شناخت کا ایک اہم حصہ ہیں۔ جب تک ہوسکے اپنے خاندان اور دوستوں سے رابطہ رکھیں۔ متعدد مواصلات اور سوشل میڈیا ٹیکنالوجیز ہیں جو دستیاب اور قابل استعمال ہیں۔ ای میلز ، آن لائن چیٹنگ ، اور یہاں تک کہ سوشل میڈیا بھی خاندان کے افراد کی زندگیوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات لینے کے لئے کارآمد ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کو ان کے ساتھ اپنے تعلقات برقرار رکھنے میں مدد دے گی۔ اپنے اہل خانہ کو اپنے آجر کا نام ، ٹیلیفون نمبر اور پتہ بتائیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے اہل خانہ کے پاس آپ کے شناختی دستاویزات (پاسپورٹ ، ویزا نمبر ، اور ورک پرمٹ) اور آپ کے ملازمت کے معاہدے کی تفصیلات اور کاپیاں موجود ہیں۔

خاندان جو پیچھے رہ گیا

بیرون ملک کام کرتے ہوئے آپ اپنے خاندان کی دیکھ بھال کیسے کرسکتے ہیں؟ یہ کیوں ضروری ہے؟

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے خاندان کے بارے میں جو بہت دور ہے ، سوچنے یا فکر کرنے میں زیادہ وقت نہیں خرچ کر رہے ہیں۔ خاندان کے افراد کو یہ اختیار ہونا چاہئے کہ وہ آپ کی غیر موجودگی میں اپنا خیال رکھنے کے قابل ہوں۔ اس طرح ، آپ اپنے کام پر توجہ مرکوز کرسکتے ہیں اور بیرون ملک رہتے ہوئے بھی سکون حاصل کرسکتے ہیں۔

اپنے خاندان کے ممبران کو ان کی دیکھ بھال کے فرائض کو بروئے کار لانے میں مدد کریں تاکہ ان کی ضروریات اور ہنگامی صورتحال کے لئے ہر وقت آپ پر انحصار نہ کریں۔

پیسے واپس بھیجنا

ترسیلات زر گھریلو آمدنی کے ذرائع کو متنوع بناتی ہیں ، جس سے نہ صرف غربت کا مقابلہ کرنے کا موقع فراہم ہوتا ہے بلکہ سرمایہ کاری کے لئے کچھ وسائل بھی مہیا ہوتے ہیں۔

ترسیلات باضابطہ یا غیر رسمی ذرائع سے بھیجی جاسکتی ہیں۔ منتقلی کے طریقہ کار کا فیصلہ کرنے سے پہلے ، دستیابی ، لاگتوں اور سقاحت پر بہت غور کریں۔ جتنا ممکن ہو سکے ، تارکین وطن کارکنوں کے ذاتی نیٹ ورک (مثلاً نقدی شخصی طور پر لے جانے والے) کے ذریعے رقم بھیجنے سے بچنے کی کوشش کریں۔ بہت سے ممالک میں ، نام نہاد حوالہ / ہنڈی کا نظام بھی ہے جہاں تارکین وطن مزدور ایک حوالدار کے ذریعہ رقم وصول کرتا ہے۔ وہ پاکستان میں ایک ہم منصب کے ذریعہ تارکین وطن کے دیئے گئے پیسوں کے برابر مقامی کرنسی منتقل کرے گا۔ اس حقیقت سے بخوبی آگاہ رہیں کہ چونکہ اس نظام کو باقاعدہ نہیں بنایا گیا ہے ، لہذا یہ زیادتیوں کے لئے بالکل کھلا ہے۔

Foreign Exchange Remittance Card (FERC)

Overseas Pakistanis remitting foreign currency equivalent to US\$2500 to US\$ 50,000 per annum are entitled to the following incentives:

- Five categories of remittance cards as per amount remitted.
- Free Issuance and Renewal of passport on urgent basis.
- Separate Counters for special handling at arrival and departure lounges at all International Airports in Pakistan.
- Duty credit can also be utilized for seven items with fixed duty i.e., television, deep freezer, refrigerator, microwave oven, cooking range, washing machine and air conditioner.
- Duty Credit in Pak. Rupees as per category of remittance card.

The application form can be obtained from OPF website, Pakistan Missions abroad, OPF Head Office Islamabad and through Regional Offices located at Karachi, Quetta, Lahore, Multan, Peshawar and Mirpur (AJ&K). The Pakistan Mission dispatch the application form to OPF Head Office Islamabad for issuance of FER Card after proper verification. OPF issues the card and dispatch to concerned Pakistan Mission for onward deliverance to the applicants. Card will not be dispatched to the applicant abroad. One year back receipts of remitted amount will be accepted from the date of application for issuance of FER Card.

فورن ایکسچینج ریمیٹنس کارڈ (ایف ای آر سی)

بیرون ملک مقیم پاکستانی جو سالانہ 2500 امریکی ڈالر سے لے کر 50,000 امریکی ڈالر تک کی غیر ملکی کرنسی بھیجتے ہیں وہ درج ذیل مراعات کے حقدار ہیں:

- ترسیل شدہ رقم کے مطابق ترسیلات کارڈ کی پانچ اقسام

- فوری طور پر مفت پاسپورٹ جاری کرنا اور تجدید کرنا
- پاکستان کے تمام بین الاقوامی ہوائی اڈوں پر آمد اور روانگی کے لائونج میں خصوصی ہینڈلنگ کے لئے الگ
کاؤنٹرز۔

- ڈیوٹی کریڈٹ فکسڈ ڈیوٹی کے سات اشیاء کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں یعنی ٹیلی
ویژن ، ڈیپ فریزر ، فرج ، مائکروویو اوون ، کوکنگ رینج، واشنگ مشین اور ایئرکنڈیشنر شامل ہیں۔
- ریمیٹنس کارڈ کے زمرے کے مطابق ڈیوٹی کریڈٹ پاکستانی روپے میں۔
درخواست فارم او پی ایف کی ویب سائٹ ، بیرون ملک پاکستان مشنز ، او پی ایف ہیڈ آفس اسلام آباد
اور کراچی ، کوئٹہ ، لاہور ، ملتان ، پشاور اور میرپور (اے جے اینڈ کے) میں واقع ریجنل دفاتر سے حاصل کیا
جاسکتا ہے۔ پاکستان مشن مناسب تصدیق کے بعد ایف ای آر کارڈ کے اجراء کے لئے درخواست فارم او پی
ایف ہیڈ آفس اسلام آباد کو بھیجتے ہیں۔ درخواست گزاروں کو آگے فراہم کرنے کے لئے او پی ایف متعلقہ
پاکستان مشن کو کارڈ بھیجتا ہے۔ درخواست گزار کو بیرون ملک کارڈ نہیں بھیجا جائے گا۔ ایف ای آر کارڈ
کے اجراء کے لئے درخواست کی تاریخ سے ایک سال قبل موصولہ رقم کی رسیدیں قبول کی جائیں گی۔

Can you still send money back to your family, even if you do not have a bank account?

It is still possible to send money back to your family even if you do not have a bank account. Money transfer services are available through different providers in the country of work, or through money transfer organizations such as Western Union and Money Gram.

For more information on the money transfer channels, kindly visit the enlisted websites:

- <https://www.westernunion.com/>
- <https://www.moneygram.com/>

Do you need to leave behind an authorisation or special power of attorney in case it is needed?

It is advised that you leave an authorisation letter or distinctive power of attorney to your trusted friend or family member. The letter or SPA will authorise them to do specific activities on your behalf as may be required or appropriate later while you are abroad.

The SPA is needed in times of emergency. Issuing it in advance will also reduce your expenses because releasing a SPA while already in the destination country will cost more. The MRC can provide you with a sample authorisation letter or SPA if you need it.

Reintegration of returnees

Reintegration of returnees, is a process by which migrants after their return from overseas employment resettle themselves into the social and economic structure of Pakistan. A pilot project a reintegration centre is in active consideration under OPF. It would act as a 'One Stop Shop' where guidance on investment, project feasibility, settlement of out-standing dues from employers abroad and re-employment opportunities would be made available. Return migrants will be provided information and counselling in various areas, such as overseas employment, rights and protection of migrants, skills development and vocational training programmes in Pakistan. Re-employment abroad

and in Pakistan. Assistance in establishing businesses, securing micro-loans and plots in economic zones. Read more about it on <https://www.opf.org.pk/services/reintegration-of-overseas-pakistanis/>.

کیا آپ بینک اکاؤنٹ کے بغیر اپنے خاندان کو پیسے بھیج سکتے ہیں؟

اگر آپ کے پاس بینک اکاؤنٹ نہیں ہے تو بھی اپنے گھر والوں کو رقم بھیجنا ابھی بھی ممکن ہے۔ منی ٹرانسفر کی خدمات ویسٹرن یونین اور منی گرام جیسی منی ٹرانسفر تنظیموں کے ذریعے دستیاب ہیں۔ رقم کی منتقلی کے چینلز کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ، براہ کرم اندراج شدہ ویب سائٹ دیکھیں۔

<https://www.westernunion.com/>

<https://www.moneygram.com/>

کیا آپ کو ضرورت پڑنے کی صورت میں کسی اجازت یا خصوصی پاور آف اٹارنی کو پیچھے

چھوڑنے کی ضرورت ہے؟

یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنے قابل اعتماد دوست یا رشتہ دار کو کسی اختیار کا خط یا مخصوص پاور آف اٹارنی چھوڑ دیں۔ ایس پی اے کا خط آپ کو بیرون ملک رہتے ہوئے آپ کی طرف سے مخصوص سرگرمیاں جس کی ضرورت ہو یا بعد میں مناسب ہو کرنے کی اجازت دے گا۔ ایمرجنسی کے اوقات میں ایس پی اے کی ضرورت ہے۔ پیشگی اجراء کرنے سے آپ کے اخراجات بھی کم ہو جائیں گے کیونکہ بیرون ملک ایس پی اے جاری کرنے میں مزید لاگت آئے گی۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو ، ایم آر سی آپ کو نمونہ اجازت نامہ یا ایس پی اے فراہم کر سکتا ہے۔

واپس آنے والوں کا دوبارہ انضمام

واپس آنے والوں کا دوبارہ انضمام ، ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ تارکین وطن بیرون ملک ملازمت سے واپسی کے بعد اپنے آپ کو پاکستان کے معاشرتی اور معاشی ڈھانچے میں دوبارہ آباد کرتے ہیں۔ او پی ایف کے ایک پائلٹ پروجیکٹ کے تحت ایک انضمام مرکز فعال غور میں ہے۔ یہ ایک 'ون اسٹاپ شاپ' کی حیثیت سے کام کرے گی جہاں بیرون ملک آجروں سے سرمایہ کاری ، منصوبے کی فزیبلٹی ، آجروں سے بقایا واجبات کی آباد کاری اور دوبارہ ملازمت کے مواقع کے بارے میں رہنمائی دستیاب ہوگی۔ وطن واپس آنے والے مہاجرین کو مختلف پہلوؤں میں معلومات اور مشاورت فراہم کی جائے گی ، جیسے بیرون ملک روزگار ، مہاجروں کے حقوق اور تحفظ ، مہارتوں کی نشوونما اور پاکستان میں پیشہ ورانہ تربیتی پروگرام بیرون ملک اور پاکستان میں دوبارہ ملازمت۔ معاشی زون میں کاروبار کے قیام ، مائیکرو قرضوں اور پلاٹوں کے حصول میں معاونت وغیرہ۔ اس کے بارے میں مزید

پر پڑھیں۔ <https://www.opf.org.pk/services/reintegration-of-overseas-pakistanis>

Departure

A typical visa means permission to enter, with no ban on exit. However, some nations require foreigners to have an exit visa. Under a temporary labour migration system, you receive a job on a contractual basis for a fixed period. Once the employment contract is over, you have to return home, and usually, your employer is supposed to pay for the travel according to the employment contract. Foreign workers in Saudi Arabia and Qatar need an exit visa, a clearance from the employer, before leaving. An exit visa is part of the final exit procedure from the country, and a traveller with an expired, lost, or stolen visa may face problems of being unable to leave the country.

You typically file a resignation from your position and then await the employer to submit the documentation for the final exit visa. The process might require multiple signatures from different sponsors and related parties before the exit visa is approved and released. This process, however, could be delayed by an employer, forcing you to remain in the country longer. Discuss with your employer before your departure. You should have certain documents (such as clearance to leave the country) to support this termination.

The practice of requiring exit visas, in particular in relation to workers needing employers' approval to leave the country, raised questions about human rights and the exploitation of migrant workers. If you have a dispute with an employer over salary or treatment, it is possible that the employer might withhold the exit visa as leverage to end the litigation.

اجلاس 2 - روانگی یا جلاوطنی

روانگی

عام ویزا کا مطلب ہے داخلے کی اجازت ، باہر جانے پر پابندی نہیں ہے۔ تاہم ، کچھ ممالک غیر ملکیوں سے خارجہ ویزا طلب کرتے ہیں۔ عارضی مزدوری منتقلی کے نظام کے تحت ، آپ کو ایک مقررہ مدت کے لئے معاہدہ کی بنیاد پر نوکری ملتی ہے۔ ایک بار جب ملازمت کا معاہدہ ختم ہو جائے تو ، آپ کو گھر واپس آنا ہوگا ، اور عام طور پر ، ملازمت کے معاہدے کے مطابق آپ کا آجر آپ کو سفر کا معاوضہ ادا کرے گا۔ سعودی عرب اور قطر میں غیرملکی کارکنوں کو روانگی سے قبل ایکزیٹ ویزا آجر سے کلیئرنس کی صورت میں درکار ہے۔ خارجی ویزا ملک سے نکلنے کے آخری طریقہ کار کا ایک حصہ ہے ، اور وہ مسافر جن کی ویزے کی میعاد ختم ، گمشدہ ، یا چوری شدہ ویزا رکھتے ہیں وہ ملک سے باہر جانے کے قابل نہیں ہونگے۔ آپ عام طور پر اپنے عہدے سے استعفیٰ دائر کرتے ہیں اور پھر آجر کے انتظار میں رہتے ہیں کہ وہ آخری ایکزیٹ ویزا کے لئے دستاویزات جمع کرائے۔ ایکزیٹ ویزا کی منظوری اور جاری ہونے سے پہلے اس عمل میں مختلف اسپانسرز اور متعلقہ فریقوں کے متعدد دستخطوں کی ضرورت ہوگی۔ تاہم ، اس عمل میں آجر کے ذریعہ تاخیر ہوسکتی ہے ، اور آپ کو زیادہ عرصہ ملک میں رہنے پر مجبور ہونا پڑسکتا ہے۔ اپنی

روانگی سے پہلے اپنے آجر سے بات کریں۔ اس خاتمے کی حمایت کے لئے آپ کے پاس کچھ دستاویزات (جیسے ملک چھوڑنے کی منظوری) ہونی چاہئیں۔

خاص طور پر ایسے ملازمین کے سلسلے میں جو ملک سے باہر جانے کے لئے آجروں کی منظوری کی ضرورت ہوتی ہے ، اس سلسلے میں ، انسانی حقوق اور تارکین وطن کارکنوں کے استحصال کے بارے میں سوالات اٹھائیں گئے ہیں۔ اگر آپ کو تنخواہ یا علاج سے متعلق کسی آجر کے ساتھ کوئی جھگڑا ہو ، تو یہ ممکن ہے کہ قانونی چارہ جوئی ختم کرنے کے لئے آجر ایگزٹ ویزا کو روکنے کے طور پر روک دے۔

Deportation

You have to leave the country of work before your visa expires. Overstay, without an extension of your contract and working permit puts you into irregular status, subject to legal action, including deportation. Deportation is the enforced removal of someone "for the public good" usually after serving a criminal sentence in the country of work. If a deportation order has been issued against you, you will be served with notice of deportation arrangements. In many countries, there is no right to appeal a decision of one's deportation.

Depending on the state, the deportation process can be different. In some cases, there are two types of deportation, legal and administrative. Legal deportation is issued under a court order, while administrative deportation is issued by Immigration/Citizenship Authority against a foreigner for the sake of public interest, public security or public morals.

If you believe that you are wrongfully deported, consult an attorney. He will provide direct representation and can help you protect your rights. However, keep in mind that litigation is generally time-consuming and expensive.

Be aware of the fact that usually, a foreigner who has been deported may not return to the country except with special permission.

جلاوطنی

آپ کے ویزا کی میعاد ختم ہونے سے پہلے آپ کو کام کا ملک چھوڑنا ہوگا۔ آپ کے معاہدے میں توسیع اور ورکنگ اجازت نامے کے بغیر میعاد سے زیادہ رکنا ، آپ کو بے ضابطگی کی ذمہ داری میں ڈال دیتا ہے ، جس میں ملک بدری سمیت قانونی کارروائی ہوتی ہے۔ ملک بدری کیسی شخص کو کام کے ملک میں سزا کاٹنے کے بعد "عوامی بھلائی" کے لئے زبردستی ملک سے نکالنے کو کہتے ہیں۔ اگر آپ کے خلاف ملک بدری کا حکم جاری کیا گیا ہے تو آپ کو ملک بدری کے انتظامات کا نوٹس دیا جائے گا۔ بہت سے ممالک میں ، ملک بدری کے فیصلے پر اپیل کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔

ریاست پر منحصر ہے ، ملک بدری کا عمل مختلف ہوسکتا ہے۔ کچھ معاملات میں ، ملک بدری کی دو قسمیں ہیں ، قانونی اور انتظامی۔ قانونی جلاوطنی عدالتی حکم کے تحت جاری کی جاتی ہے ، جبکہ

امیگریشن / سٹیزن شپ اتھارٹی کے ذریعہ عوامی جلاوطنی عوامی مفاد ، عوامی تحفظ یا عوامی اخلاق کی خاطر غیر ملکی کے خلاف جاری کی جاتی ہے۔

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کو غلط طریقے سے جلاوطن کر دیا گیا ہے تو ، کسی وکیل سے مشورہ کریں۔ وہ براہ راست نمائندگی فراہم کرے گا اور آپ کے حقوق کے تحفظ میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ تاہم ، یہ بات ذہن میں رکھیں کہ قانونی چارہ جوئی عام طور پر وقت طلب اور مہنگا ہوتا ہے۔

اس حقیقت سے بخوبی واقف ہوں کہ عام طور پر ، کوئی غیر ملکی جسے جلاوطن کر دیا گیا ہو وہ خصوصی اجازت کے سوا ملک واپس نہیں آسکتا ہے۔

Extradition

Another measure against you can be extradition. The extradition and deportation are similar in that they can both occur through court proceedings. However, extradition is because the person from another country committed a crime. Extraditable offenses generally include crimes that are punishable by at least one-year imprisonment. Extraditable offenses are matters that involve taxes, custom duties, and foreign exchange offenses. Extradition usually involves legal services to help prove the individual innocent of the crimes accused.

حوالگی

آپ کے خلاف ایک اور اقدام حوالگی ہوسکتا ہے۔ حوالگی اور ملک بدری ایک طرح کی ہے کہ یہ دونوں عدالتی کارروائی کے ذریعے ہوسکتے ہیں۔ تاہم ، حوالگی اس لئے ہے کہ کسی دوسرے ملک کے فرد نے جرم کیا ہے۔ حوالگی کے لئے غیر معمولی جرائم کا سرزد ہونا ضروری ہے اور اس میں عام طور پر ایسے جرم شامل ہوتے ہیں جن میں کم سے کم ایک سال قید کی سزا ہوسکتی ہے۔ ان جرائم میں وہ معاملات ہیں جن میں ٹیکس ، کسٹم ڈیوٹی اور غیر ملکی زرمبادلہ کے جرم شامل ہیں۔ انفرادی طور پر بے گناہ ثابت کرنے میں مدد کے لئے عام طور پر حوالگی میں قانونی خدمات شامل ہوتی ہیں۔

Session 3 - Return and reintegration

Work reintegration

One of the biggest problems in returning home can be in finding another job that you can accept. If you feel that you might have difficulty placing yourself on the job market, ask for advice from labour institutions in Pakistan. As much as possible, when you're working abroad, try not to lose your skills and experience, but instead enhance them when you return home.

NAYA PAKISTAN was developed to facilitate overseas Pakistanis for an ownership structure in national development and decision-making process. Naya Pakistan Calling' web is a repository of curriculum vitae of prominent professionals from Pakistani diaspora, accessible by all relevant stake holders. Overseas Pakistanis can register themselves and they can be selected by various Public Sector Institutions/Advisory Bodies, etc. at Federal and Provincial level as independent directors on their Advisory Boards.

For registration go to <https://npc.opf.org.pk/>.

اجلاس 3۔ واپسی اور دوبارہ انضمام

کام کی تنظیم نو

وطن واپس آنے میں ایک سب سے بڑا مسئلہ ایک ایسی نوکری تلاش کرنے میں ہوسکتا ہے جسے آپ قبول کرسکتے ہو۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو نوکری کی منڈی میں رکھنا مشکل ہوسکتا ہے تو ، پاکستان میں مزدور اداروں سے مشورے طلب کریں۔ جتنا ممکن ہو ، جب آپ بیرون ملک کام کر رہے ہو تو ، اپنی صلاحیتوں اور تجربے کو کھونے کی کوشش نہ کریں ، بلکہ گھر لوٹتے وقت ان میں اضافہ کریں۔ قومی ترقی اور فیصلہ سازی کے عمل میں ملکیت کے ڈھانچے کے لئے بیرون ملک مقیم پاکستانیوں کی سہولت کے لئے "نیا پاکستان" تیار کیا گیا تھا۔ نیا پاکستان کالنگ 'ویب بیرون ملک پاکستانیوں میں ممتاز پیشہ ور افراد کے سی ویزکا ذخیرہ ہے ، جن تک تمام متعلقہ اسٹیک ہولڈرز کو رسائی حاصل ہے۔ بیرون ملک مقیم پاکستانی اپنا اندراج کروا سکتے ہیں اور ان کا انتخاب وفاقی اور صوبائی سطح پر مختلف پبلک سیکٹر انسٹی ٹیوشنز / ایڈوائزری باڈیز وغیرہ اپنے ایڈوائزری بورڈز پر آزاد ڈائریکٹر کے طور پر کرسکتے ہیں۔

اندراج کے لئے <https://npc.opf.org.pk> پر جائیں۔

Self-employment

You may have saved money while working abroad and find the self-employment attractive. Before starting, carefully think if you know how to use your savings well.

You should start researching the business opportunities and planning well before you start. Pakistani returnees usually start a new business or invest in the existing family business mainly in agriculture, livestock, general store, commercial shops, rent a car, raw material, furniture shops, and dairy farms.

اپنا روزگار

ہوسکتا ہے کہ آپ نے بیرون ملک کام کرتے وقت رقم کی بچت کی ہو اور آپ کو اپنا روزگار پرکشش لگے۔ شروع کرنے سے پہلے ، احتیاط سے سوچیں کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ اپنی بچت کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔

اپنے کاروبار شروع کرنے سے پہلے آپ کو کاروباری مواقع کی تحقیق کرنا چاہئے اور اچھی منصوبہ بندی کرنی چاہئے۔ پاکستانی واپس آنے والے عموماً کاروبار شروع کرتے ہیں یا موجودہ خاندانی کاروبار میں بنیادی طور پر زراعت ، لائیو اسٹاک ، جنرل اسٹور ، تجارتی دکانوں ، رینٹ اے کار، خام مال ، فرنیچر کی دکانوں اور ڈیری فارموں میں سرمایہ لگاتے ہیں۔

Finance

Learn to manage your finances effectively and don't spend impulsively upon your return and diminish your savings.

Family and social network

Returning to professional and social networks can raise problems for most persons. You must be aware that working abroad for a long time will affect your relationship with your family.

Your international experience will change you for sure, and your expectations might change as well. Returning home requires a readjustment, as not only you have changed, but friends and family have too. Take time to readjust and to rebuild your relationships.

معاشیات

اپنی مالی اعانت کا مؤثر طریقے سے انتظام کرنا سیکھیں اور اپنی واپسی پر بے حد خرچ نہ کریں اور اپنی بچت کو کم نہ کریں۔

خاندانی اور سماجی نیٹ ورک

پیشہ ورانہ اور سماجی نیٹ ورک بحال کرنے میں زیادہ تر افراد کے لئے مشکلات پیدا ہوسکتی ہیں۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ طویل عرصے تک بیرون ملک کام کرنے سے آپ کے اہل خانہ کے ساتھ آپ کے تعلقات پر اثر پڑے گا۔

آپ کا بین الاقوامی تجربہ یقینی طور پر آپ کو بدل دے گا ، اور آپ کی توقعات بھی بدل سکتی ہیں۔ گھر واپس آنے کے لئے ایک ایڈجسٹمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے ، کیوں کہ نہ صرف آپ بلکہ دوستوں اور خاندان کے افراد بھی بدل گئے ہیں۔ اپنے رشتوں کو ایڈجسٹ کرنے اور دوبارہ بنانے میں وقت لگائیں۔

Session 4 - Investing in Pakistan

The Pakistani government is carrying out an active investment promotion policy and has taken several economic liberalisation measures to make the country more attractive. Pakistan offers tax incentives for the establishment of industrial units in certain specific sectors: energy, ports, highways, electronics, and software. More information can be access at <https://incentive.invest.gov.pk>

The Government has also set up special export-oriented zones called export-processing zones (EPZs), to encourage investment. Some of the incentives offered to EPZ investors include exemptions from all federal, provincial and municipal taxes for export-destined production, exemptions from all taxes and duties on equipment, machinery and materials, and access to Export Processing Zone Authority "one window" services.

اجلاس 4۔ پاکستان میں سرمایہ کاری

پاکستانی حکومت سرمایہ کاری کو فروغ دینے کی ایک فعال پالیسی پر عمل پیرا ہے اور اس ملک کو مزید پرکشش بنانے کے لئے کئی اقتصادی لبرلائزیشن اقدامات اٹھائے ہیں۔ پاکستان مخصوص مخصوص شعبوں میں توانائی، بندرگاہوں، شاہراہوں، الیکٹرانکس اور سافٹ ویئر میں صنعتی یونٹوں کے قیام کے لئے ٹیکس مراعات کی پیش کش کرتا ہے۔ مزید معلومات <https://incentive.invest.gov.pk> پر حاصل کی جاسکتی ہیں۔

سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی کے لئے حکومت نے برآمدی پروسیسنگ زون (ای پی زیڈز) کے نام سے خصوصی برآمدی پر مبنی زون بھی قائم کیے ہیں۔ ای پی زیڈ کے سرمایہ کاروں کو پیش کی جانے والی مراعات میں کچھ برآمدات سے پیدا ہونے والی پیداوار کے لئے تمام وفاقی، صوبائی اور میونسپل ٹیکسوں سے چھوٹ، سامان، مشینری اور سامان پر تمام ٹیکسوں اور ڈیوٹی سے چھوٹ اور ایکسپورٹ پروسیسنگ زون اتھارٹی تک رسائی "ون ونڈو" خدمات شامل ہیں۔

Pakistan Diامر Bhasha and Mohmand Dams Fund

The Chief Justice of Supreme Court of Pakistan established a Supreme Court of Pakistan Diامر Bhasha and Mohmand Dams Fund to raise funds for the construction of Diامر Bhasha and Mohmand Dams. Later, the Prime Minister of Pakistan announced to join efforts with the Chief Justice of Pakistan for this cause. Accordingly, the fund was renamed as "Prime Minister and Chief Justice of Pakistan Fund for Diامر Bhasha and Mohmand Dam."

To facilitate the collection of donations within and outside Pakistan, State Bank of Pakistan has made elaborate arrangements providing a variety of channels with the help of banks within and outside the country. Read more about it on <http://www.sbp.org.pk/acc/2018/C7.pdf>

The overseas Pakistanis may, therefore, remit their donations/contributions through MSBs, MTOs and EHs to the Fund account, being maintained at any of the commercial or microfinance bank in Pakistan, the IBANs of which are available at the following link:

<http://www.sbp.org.pk/notifications/FD/DamFund/Detail-1.pdf>

پاکستان دیامر بھاشا اور مہمند ڈیمز فنڈ

چیف جسٹس سپریم کورٹ آف پاکستان نے دیامر بھاشا اور مہمند ڈیموں کی تعمیر کے لئے فنڈ اکٹھا کرنے کے لئے سپریم کورٹ آف پاکستان دیامر بھاشا اور مہمند ڈیمز فنڈ قائم کیا۔

بعدازاں ، وزیر اعظم پاکستان نے اس مقصد کے لئے چیف جسٹس آف پاکستان کے ساتھ کوششوں میں شامل ہونے کا اعلان کیا۔ اسی مناسبت سے ، فنڈ کا نام تبدیل کر کے "وزیر اعظم اور چیف جسٹس آف پاکستان فنڈ برائے دیامر بھاشا اور مہمند ڈیم" رکھا گیا۔

پاکستان کے اندر اور باہر چندہ اکٹھا کرنے میں آسانی کے لئے ، اسٹیٹ بینک آف پاکستان نے ملک کے اندر اور باہر بینکوں کی مدد سے طرح طرح کے چینلز فراہم کرنے کے وسیع انتظامات کیے ہیں۔ اس کے بارے میں مزید معلومات <http://www.sbp.org.pk/acc/2018/C7.pdf> پر پڑھیں۔

لہذا بیرون ملک مقیم پاکستانی ایم ایس بی ، ایم ٹی اوز اور ای ایچ کے ذریعے فنڈ اکاؤنٹ میں اپنے عطیات / شراکتیں فنڈ اکاؤنٹ میں بھیج سکتے ہیں ، جو پاکستان میں کسی بھی تجارتی یا مائیکرو فنانس بینک میں برقرار ہے ، ان میں سے آئی بی اے این درج ذیل لنک پر دستیاب ہیں:

<http://www.sbp.org.pk/notifications/FD/DamFund/Detail-1.pdf>



نوٹ کریں

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left and horizontal dashed lines for writing.

Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

Q1. At the end of your employment contract, you can stay in the country of work as long as you want.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q2. In Bangladesh, there are no investment opportunities for return migrants.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. You can send money back to your family even if you don't have a bank account.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. Foreign workers in Saudi Arabia and Qatar need clearance from the employer before leaving.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. Extraditable offenses generally include crimes that are punishable by at least one-year imprisonment.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. Overstay, without an extension of your contract and working permit puts you into irregular status, subject to legal action, including deportation.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. Remittances are an important part of household livelihood strategies.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Deportation is the enforced removal of someone "for the public good" usually after serving a criminal sentence in the country of work.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. It is recommended to leave behind a special power of attorney before you're going abroad.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

Q10. During your stay abroad, the family members should be empowered to be able to take care of themselves.

True

False

Background resources

Investment Opportunities

- Investment Aid Agency Board of Investment <https://invest.gov.pk/>
- Privatization Commission <http://privatisation.gov.pk/>
- Securities Exchange Commission <https://www.secp.gov.pk/>
- Ministry of Finance <http://www.finance.gov.pk/>

خود کو آزمائیں

امتحان پاس کرنے اور اگلے ماڈیول میں آگے بڑھنے کے لئے آپ کو کم از کم 6 سوالات کے صحیح جوابات دینا ہوں گے۔

سوال 1- اپنے ملازمت کے معاہدے کے اختتام پر ، آپ اپنی مرضی کے مطابق کام کرنے والے ملک میں رہ سکتے ہو۔

صحیح

غلط

سوال 2- بنگلہ دیش میں ، واپسی والے تارکین وطن کے لئے سرمایہ کاری کے کوئی مواقع موجود نہیں ہیں۔

صحیح

غلط

سوال 3- اگر آپ کے پاس بینک اکاؤنٹ نہیں بھی ہے آپ اپنے خاندان کو تب بھی پیسے واپس بھیج سکتے ہیں ۔

صحیح

غلط

سوال 4- سعودی عرب اور قطر میں غیر ملکی کارکنوں کو جانے سے پہلے آجر سے کلیئرنس کی ضرورت ہے۔

<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 5- حوالگی میں عام طور پر ایسے جرم شامل ہوتے ہیں جن میں کم سے کم ایک سال قید کی سزا ہوسکتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6- آپ کے معاہدے میں توسیع اور ورکنگ اجازت نامے کے بغیر ویزا میعاد ختم ہونے سے زیادہ کیسی ملک میں رہنا، آپ کو بے ضابطگی کی حیثیت میں ڈال دیتا ہے ، جس میں ملک بدری سمیت قانونی کارروائی ہوتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 7- ترسیلات زر گھریلو معاش کی حکمت عملی کا ایک اہم حصہ ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 8- ملک بدری کیسی شخص کو کام کے ملک میں سزا کاٹنے کے بعد "عوامی بھلائی" کے لئے زبردستی ملک سے نکالنے کو کہتے ہیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9- بیرون ملک جانے سے پہلے ایک خصوصی پاور آف اٹارنی کو پیچھے چھوڑنے کی سفارش کی جاتی ہے۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10- آپ کے بیرون ملک قیام کے دوران ،خاندان کے افراد کو یہ اختیار حاصل کرنا چاہئے کہ وہ اپنی دیکھ بھال کرسکیں۔	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

پس منظر کے وسائل

سرمايه كارى كے مواقع

انويستمنٹ ايڈ ايجنسى بورڈ آف انويستمنٹ <https://invest.gov.pk/>

نجكارى كميشن <http://privatisation.gov.pk/>

سيكيورٹيز ايكسچينج كميشن <https://www.secp.gov.pk/>

وزارت خزانہ <http://www.finance.gov.pk/>

Contact Address of Pakistan authorities

Overseas Pakistanis Foundation (OPF) 24-hour helpline number: +92-51-111-040-040

Protector of emigrants

PROTECTOR OF EMIGRANTS	Address	Areas of Jurisdiction
KARACHI	Address: 14-J, Block No.6, Near KFC, Nursery, PECHS, Karachi Tel: +92-21-345431941,+92-21-34398711 Fax: +92-21-34531940	Province of Sindh, including Districts Lasbela, Khuzdar, Gawadar (Pasni, Jiwani and Ormara) of Baluchistan.
PESHAWAR	Address: Canal Road, Sikandar Town, Opposite Gulbahar Police Station, GT Road, Peshawar Tel: +92-91-2584426, +92-91-2584500 Fax: +92-91-2584464	Province of KPK and FATA excluding District Dir, Sawat & Malakand Agency, Kohistan, Buner, Chitral, Bajore Agency & Shangla.
RAWALPINDI	Address: Meridian Mall, 1st Floor, Main Murree Road, Rehmanabad Metro Bus Stop, Rawalpindi Tel: +92-51-9290439, +92-51-9290543 Fax: +92-51-9290442	Districts Rawalpindi, Attock, Jhelum, Chakwal, Gujrat, Mandi Bhauddin, Islamabad and Territory of State of Azad Jammu & Kashmir.
LAHORE	Address: 117-G Block, Model Town Lahore. Tel: +92-42-99230338, +92-42-35917048 Fax: +92-42-99230492	Districts Lahore, Kasur, Okara, Sheikhupura, Faisalabad, Jhang, Toba Take Singh, Gujranwala, Sialkot, Narowal, Hafizabad, Sargodha, Mianwali, Khushab, Bhakar and Pak Pattan.
QUETTA	Address: Banglow No. B-113, Arbab Afzal Banglows, Opposite Superintendent of Police Traffic, Spinney Road, Quetta Tel: +92-81-9202436	Province of Baluchistan excluding Districts Lasbela, Khuzdar, Gawadar (Pasni, Jiwani and Ormara).
MULTAN	Address: H.No. 338, Naqash band colony, Street FIA Wali, Chowk Rasheed abad, Multan Tel: +92-61-9330438, 92-61-9330439 Fax: +92-61-9330437	Districts Multan, D.G. Khan, Bahawalpur, Bahawalnagar, Layyah, Lodheran, Muzafargrah, Sahiwal, Rahimyar Khan, Vihari and Rajanpur and Khanewal.
MALAKAND	Address: 2nd Floor, Gul City Center, Totakan road, Batkhela, Malakand. Tel: +92-932-411483 Fax: +92-932-414783	Districts Dir, Sawat & Malakand Agency, Kohistan, Buner, Chitral, Bajore Agency & Shangla.

پاکستان حکام سے رابطہ کریں

اورسیز پاکستانیز فاؤنڈیشن (او پی ایف) 24 گھنٹے کا ہیلپ لائن نمبر: + 92-51-111-040-040

پروٹکٹرز اف امیگرٹس

دائرہ اختیار کے علاقے	پتہ	پروٹکٹرز اف امیگرٹس
صوبہ سندھ ، جس میں بلوچستان کے اضلاع لسبیلہ ، خضدار ، گوادر (پسینی ، جیوانی اور اورمارا) شامل ہیں۔	پتہ: 14-جے ، بلاک نمبر 6 ، کے ایف سی کے قریب ، نرسری ، پی ای سی ایچ ایس ، کراچی ٹیلیفون: + 92-21-345431941 ، + 92-21-34398711 فیکس: + 92-21-34531940	کراچی
صوبہ کے پی کے اور فاٹا کو چھوڑ کر ضلع دیر ، سوات اور ملاکنڈ ایجنسی ، کوہستان ، بونیر ، چترال ، باجوڑ ایجنسی اور شانگلہ کو چھوڑ کر۔	پتہ: کینال روڈ ، سکندر ٹاؤن ، گل بہار پولیس اسٹیشن کے سامنے ، جی ٹی روڈ ، پشاور ٹیلیفون: + 92-91-2584426 ، + 92-91-2584500 فیکس: + 92-91-2584464	پشاور
اضلاع راولپنڈی ، اٹک ، جہلم ، چکوال ، گجرات ، منڈی بہاؤ ، ند ، اسلام آباد اور ریاست آزاد ریاست جموں و کشمیر۔	ایڈریس: میریڈیئن مال ، پہلی منزل ، مین مری روڈ ، رحمان آباد میٹرو بس اسٹاپ ، راولپنڈی ٹیلیفون: + 92-51-9290439 ، + 92-51-9290543 فیکس: + 92-51-9290442	راولپنڈی

<p>ضلع لاہور ، قصور ، اوکاڑہ ، شیخوپورہ ، فیصل آباد ، جھنگ ، ٹوبہ ٹیک سنگھ ، گوجرانوالہ ، سیالکوٹ ، نارووال ، حافظ آباد ، سرگودھا ، میانوالی ، خوشاب ، بہکر اور پاک پتن۔</p>	<p>پتہ: 117-جی بلاک ، ماڈل ٹاؤن لاہور۔ ٹیلیفون: + 92-42-99230338 ، + 92-42-35917048 فیکس: + 92-42-99230492</p>	<p>لاہور</p>
<p>ضلع لسبیلہ ، خضدار ، گوادر (پسنى ، جیوانی اور اورمارا) کو چھوڑ کر صوبہ بلوچستان۔</p>	<p>پتہ: بنگلو نمبر B-113 ، ارباب افضل بنگلوز ، سپرنٹنڈنٹ آف پولیس ٹریفک ، اسپن روڈ ، کوئٹہ ٹیلیفون: + 92-81-9202436</p>	<p>کوئٹہ</p>
<p>اضلاع ملتان ، ڈی جی خان ، بہاولپور ، بہاولنگر ، لیہ ، لودھیان ، مظفر گڑھ ، ساہیوال ، رحیم یار خان ، وہاڑی اور راجن پور اور خانیوال۔</p>	<p>ایڈریس: H.No. 3 ، نقاش بینڈ کالونی ، اسٹریٹ فیس والی ، چوک رشید آباد ، ملتان تیل: + 2-21-404 ، + 2-21-405 فیکس: + 2-21-202</p>	<p>ملتان</p>
<p>اضلاع دیر ، ساوت اور مالاکنڈ ایجنسی ، کوہستان ، بونیر ، چترال ، باجوڑ ایجنسی اور شانگلہ۔</p>	<p>پتہ: دوسری منزل ، گل سٹی سنٹر ، توتکان روڈ ، بتخیلہ ، مالاکنڈ۔ ٹیلیفون: + 92-932-411483 فیکس: + 92-932-414783</p>	<p>ملاکنڈ</p>