

## Afghanistan

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

افغانستان

کتاب راهنمای برنامه آموزشی و جهت  
دهی قبل عزیمت

برای مهاجرین کارگر

(in English and Dari)



Abbreviations.....	6
Introduction to the handbook .....	7
<b>Migration terms glossary</b> .....	11
TRAINING MODULES .....	13
<b>Getting Started - Introduction to the training course</b> .....	13
How to use the training handbook .....	13
Suggested training course schedule .....	15
MODULE 1 LABOUR MIGRATION – GENERAL INFORMATION .....	18
<b>Session 1 - Types of migration</b> .....	18
<b>Session 2 - Sponsorship system</b> .....	22
<b>Session 3 - Benefits and challenges of migration</b> .....	24
<b>Session 4 - Safe migration</b> .....	27
<b>Challenge Yourself</b> .....	32
MODULE 2 OVERSEAS EMPLOYMENT.....	36
<b>Session 1 - Recruitment system in Afghanistan</b> .....	36
Documents for overseas employment.....	41
<b>Session 2 - Your journey abroad</b> .....	50
Checklist before departure .....	50
جلسه دوم: سفر شما در خارج از کشور .....	50
<b>The day of departure</b> .....	58
<b>Session 3 - Living abroad</b> .....	74
Destination Country.....	74
از کشور جلسه سوم: زندگی در خارج .....	74
Respect local rules and legislation .....	75
<b>Money and savings</b> .....	83
<b>Session 4 - Working abroad</b> .....	86
چهارم - کار در خارج از کشور جلسه .....	86
Domestic workers .....	96
<b>Challenge Yourself</b> .....	99
خود را امتحان کنید.....	101
MODULE 3 LEGAL PROTECTION FOR MIGRANT WORKERS .....	103
<b>Session 1 - Legal status</b> .....	103

<b>Session 2 - Rights of migrant workers</b> .....	104
<b>Session 3 - Common problems for migrants workers</b> .....	107
<b>Session 4 - Legal assistance for emigrant workers</b> .....	112
Support in case of emergency.....	113
Specific situations .....	115
<b>Challenge Yourself</b> .....	119
خود را امتحان کنید.....	122
<b>MODULE 4 RETURN AND REINTEGRATION</b> .....	123
بخش چهارم: عودت و استقرار مجدد به وطن:	123
<b>Session 1 - Ties with the origin country</b> .....	123
جلسه اول - روابط با کشور مبدا.....	123
<b>Family left behind</b> .....	123
<b>Session 2 - Departure or deportation</b> .....	125
جلسه دوم: ترک یا اخراج (دییورت) شدن.....	126
<b>Session 3 - Return and reintegration</b> .....	128
جلسه سوم: برگشت و استقرار مجدد.....	128
<b>Session 4 - Investing in Afghanistan</b> .....	129
جلسه چهارم: سرمایه گذاری در افغانستان.....	131
<b>Challenge Yourself</b> .....	133
خود را امتحان کنید.....	134

## پیشگفتار

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.

تصمیم شما برای کار در خارج از کشور یکی از مهمترین تصمیمی است که شما خواهید گرفت، چون با مشکلات و چالش های جدیدی روبرو خواهید شد. کار کردن یا زندگی کردن در خارج از کشور خصوصاً در اوایل مهاجرت ممکن است یک تجربه چالش برانگیز باشد. این که شما بتوانید برای کار در خارج معاش زیاد داشته باشید بسیار یک تصور دلچسپ و جذاب به نظر میرسد، ولی کارگران مهاجر با مشکلات غیر منتظره ای روبرو میشوند. بسیاری از این مشکلات مربوط به پروسه استخدام و بعضی از مشکلات مربوط به جدید بودن محیط کار میشوند.

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.

کتاب راهنمای برنامه آموزشی و جهت دهی قبل عزیمت برای مهاجرین به عنوان بخشی از پروژه "بهبود مدیریت مهاجرت در کشورهای جاده ابریشم" توسط مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) که توسط اتحادیه اروپا حمایت می شود تهیه شده است. این کتابچه راهنما، تمام اطلاعاتی که شما برای مهاجرت نیاز دارید را برای شما فراهم می کند و به شما کمک می کند تا خود و خانواده تانرا برای کار در خارج از کشور آماده کنید.

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 Afghanistan 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 Afghanistan, 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 Afghanistan, among others.

این کتاب راهنما بیشتر حاوی معلومات مورد نیاز کارگرانی که قبلاً تصمیم به مهاجرت گرفته اند، و یا در حال تکمیل اسناد خود برای کار در خارج از کشور هستند و به زودی افغانستان را به مقصد کشور دیگر ترک می کنند، میباشد. این کتاب شامل معلومات در مورد مراحل پروسه مهاجرت، مهاجرت امن، روند استخدام قانونی در افغانستان، مشاوره در مورد چگونگی تشخیص شرکت های استخدام کننده قانونی، اسناد مورد نیاز برای سفر، حقوق و مسئولیت های کارگران، برنامه ها و خدمات دولت، محافظه قانونی و شبکه های حمایتی برای کارگران، و توصیه هایی برای آماده سازی مهاجران برای بازگشت مجدد به افغانستان میباشد..

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.

اگر شما هنوز تصمیم به مهاجرت نگرفته اید و در حال ارزیابی تصمیم گیری در بین گزینه های تان هستید، لطفاً کتاب راهنمای برنامه آموزشی و جهت دهی قبل عزیمت برای مهاجرین را بخوانید

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 Afghanistan 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.

از آنجایی که کارکردن و زندگی کردن در خارج از کشور به تغییرات در طرز دید دارد، ما شما را تشویق می نماییم تا این کتاب را بخوانید و در صورت امکان در یکی از صنف های راهنمای برنامه آموزشی و جهت دهی قبل عزیمت برای مهاجرین که توسط دفاتر دولتی و یا مرکز معلومات مهاجرت در افغانستان ارائه میشود اشتراک کنید. با اتمام این دوره آموزشی، ما مطمئن میشویم که شما در مورد مشکلات و چالش های کار در خارج از کشور معلومات کافی خواهید داشت و شما بهتر آماده زندگی و کار در کشور دیگری خواهید بود.

## Acknowledgements

سپاسگزاری

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.

این کتاب توسط کارمندان مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت که در زمینه موضوعات مربوط مهاجرت کار می کنند از مواد ارایه شده توسط مشاوران متخصص به ویژه خانم مهیلا ماتی (Mihaela Matei) تهیه شده است. ممیزین همکار شامل

آمرین دفتر مرکزی مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت و در سطح کشور، همانگ کنندگان کشوری، هماهنگ کنندگان و مشاوران مرکز منابع مهاجران و همکاران دولتی میباشند.

## About ICMPD

### مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (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.

مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) یک سازمان های بین المللی است که دارای هژده کشور عضو و دارای بیش از 250 کارمند میباشد. این سازمان در بیش از 90 کشور جهان فعال بوده و برای بهبود و همکاری در مسیرهای مهاجرت، رویکرد منطقه ای را در کار خود اتخاذ می کند. مناطقی که در اولویت قرار دارند شامل آفریقا، آسیای مرکزی و جنوبی، اروپا و خاورمیانه میباشند. تحقیق با ساختارهای مرتبط با هم، دیالوگ های مهاجرت، و ظرفیت سازی سه رکن اصلی برای مدیریت مهاجرت میباشد که در بهترسازی و توسعه پالیسی های مهاجرت در سراسر جهان کمک می کند.

این سازمان که در شهر وین مستقر است دارای یک دفتر اصلی در شهر بروکسل، یک دفتر منطقه ای در مالتا و همچنان دفاتر پروژه ای در چندین کشور جهان میباشد. بودجه مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت توسط کشورهای عضو، کمیسیون اروپا، سازمان ملل، بعضی نهادهای چندین جانبه و همچنان اهدا کنندگان دو جانبه تامین میشود. مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت که در سال 1993 تأسیس شده است و این سازمان فعلا دارای وضعیت ناظر سازمان ملل است و با بیش از 700 نهاد از جمله نهادهای مربوط اتحادیه اروپا و نهادهای سازمان ملل همکاری می کند.

## Mission of ICMPD

### ماموریت مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت:

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

ایجاد مهاجرت منظم و امن برای مردم با تطبیق پالیسی های برنامه ریزی و مدیریت شده.

## Disclaimer

### توجه:

*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.*

نظریات بیان شده توسط افرادی که در این نشریه یاد آوری میگردند هیچگونه ضمانتی را در زمینه ارایه نظر که هم سو با اتحادیه اروپا یا مرکز بین المللی مهاجرت در امر وضعیت قانونی کشور ها، منطقه یا قلمرو و مقامات کشورها و در مورد تعیین مرزهای کشورهای باشند، ندارند. یادآوری شرکت ها و محصولات تجارتي و پروسه های تجاری به معنای تایید آنها توسط اتحادیه اروپا و یا مرکز بین المللی مهاجرت نبوده و به همین شکل عدم ذکر نام یک شرکت یا یک محصول خاص و یا فرایند خاص نشانه عدم تأیید نیست آنها توسط این دو سازمان نمیشد.

این کتاب منحصراً یک منبع برای دریافت معلومات در نظر گرفته شده است و نمی توان آن را به عنوان یک منبع مشاوره حقوقی در نظر گرفت.

## Abbreviations

GCC	Cooperation Council for the Arab States of the Gulf
ICMPD	International Centre for Migration Policy Development
MRC	Migrant Resource Centre
MoLSA	Ministry of Labour and Social Affairs
MRC	Migrant Resource Centre
MoRR	Ministry of Refugees and Repatriation
PAOS	Post arrival training and orientation for migrant workers
PDOS	Pre-departure training and orientation for migrant workers
PRA	Private Recruitment Agency
TVET	Technical and Vocational Education and Training

## اختصارات:

GCC: شورای همکاری برای کشورهای عربی حوزه خلیج فارس

ICMPD: مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت

MRC: مرکز معلومات مهاجرت

MoLSA: وزارت کار و امور اجتماعی

MoRR: وزارت مهاجرین و عودت کنندگان

PAOS: برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان برای مهاجرین

PDOS: برنامه آموزشی و جهت دهی قبل عزیمت برای مهاجرین

PRA: شرکت خصوصی استخدام کننده

TVET: اداره تعلیمات تکنیکی و مسلکی

## Introduction to the handbook

معرفی کتاب

## Target audiences

مخاطبین:

This training handbook is intended for use during training courses being taught before the migrant worker leaves Afghanistan 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.

این کتاب راهنما برای استفاده در دوره های آموزشی میباشد که قبل از اینکه کارگر مهاجر افغانستان را به مقصد کشور خارجی ترک کند ، آموزش داده می شود.

شرکت کنندگان شامل افراد ذیل میباشد:

- فارغ التحصیلان اداره تعلیمات تخنیک و مسلکی که پیشنهاد کاری در خارج از کشور دارند.
- مهاجران که درخواست کار در خارج از کشور را داده اند و یا مراحل استخدام آنها در حال تکمیل شدن است.
- مهاجران که مراحل استخدام آنها به پایان رسیده است و در انتظار اعزام برای کار در خارج از کشور هستند.

در بسیاری از کشورها سپری نمودن دوره آموزش و رهنمایی کارگران مهاجر قبل از مهاجرت الزامی است تا کارگر مهاجر کشور مبدأ را ترک کرده بتواند. برای این منظور ، یک سند رسمی و یا یک مهر به پاسپورت کسی که این دوره را سپری کرده باشد داده میشود. این سند هنگام مهاجرت به مقامات مسؤل ارائه می شود.

## 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.

### اهداف و مقاصد:

هدف کلی این کتاب راهنما عبارت از ارائه معلومات به مهاجران در حال سفر در مورد مراحل استخدام، اشتغال و شرایط زندگی در کشور خارجی، قوانین کار ، حقوق و مسولیت های کارگران مهاجر در کشورهای مقصد و هزینه های مهاجرت میباشد.

By developing this handbook and delivering training courses for migrant workers, the Afghan Ministry of Labour and Social Affairs intends to:

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

وزارت کار و امور اجتماعی افغانستان با تهیه این کتاب راهنما و ارائه دوره های آموزشی برای کارگران مهاجر قصد دارد تا:

- مهاجرت امن و قانونی را ترویج کند
- سوء استفاده و استثمار کارگران مهاجر را کاهش دهد

بر علاوه، این دوره آموزشی هدف دارد تا:

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 Afghanistan.

- در مورد مسایل اساسی که قبل از رفتن باید حل شود به شما معلومات کافی ارایه کند. این مسایل شامل مراحل استخدام، تکمیل اسناد برای خروج از کشور، اسناد مورد نیاز برای کار در خارج، و مراحل مهاجرت میباشد.
- شما را از حقوق تان آگاه سازد
- قبل از حرکت شما به سوی مقصد معلومات کافی در مورد کار و زندگی در خارج از کشور در اختیار شما قرار دهد.
- معلومات در مورد عودت تان به افغانستان را در اختیار شما قرار دهد.

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.

آموزش و رهنمایی کارگران مهاجر قبل از مهاجرت می تواند از طریق:

1. صنف های حضوری (شیوه صنف درسی) باشد که در آن مهاجران آماده به ترک افغانستان در صنف های درسی اشتراک میکنند و با استاد این دوره های آموزشی در تماس مستقیم میباشند. محل برگزاری این صنف میتواند در دفتر مرکز معلوماتی مهاجرت، دفاتر وزارتخانه های دولتی یا نهاد های دولتی و یا سایر اماکن عمومی باشد که البته برای کارگران مهاجر در دسترس، امن و مناسب باشد.

In Afghanistan, the providers of PDOS are:

- Ministry of Labour and Social Affairs <https://molisa.gov.af/en/about-ministry>
- Migrant Resource Centre currently located in Kabul.

Information about where and when the PDOS are organised are available at

<https://www.mrcafghanistan.af/en/>

در افغانستان ، ارائه کنندگان آموزش و رهنمایی کارگران مهاجر قبل از مهاجرت عبارتند از:

- وزارت کار و امور اجتماعی: <https://molisa.gov.af/fa/about-ministry>
- مرکز معلومات مهاجرت که فعلا در کابل موقعیت دارد.

معلومات مربوط به تنظیم مکان و زمان آموزش و رهنمایی کارگران مهاجر قبل از مهاجرت در ویبسایت <https://www.mrcafghanistan.af/fa/> در دسترس میباشد.

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.mrcafghanistan.af/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.

بصورت آنلاین: کارگران مهاجر آماده به ترک افغانستان میتوانند به پورتال دوره های آموزشی و رهنمایی کارگران مهاجر قبل از مهاجرت دسترسی پیدا کنند. راهنمایی های در مورد اینکه چگونه یک حساب برای صنوف آموزشی بسازید و چگونه از این صنوف استفاده کنید در بخش ابتدایی این کتاب توضیح داده شده است. در دوره های آنلاین این کورس کارگر مهاجر می تواند دوره های آموزشی را در زمان و مکانی که برای او مناسب است و دسترسی به اینترنت دارد انتخاب کند. کارگر مهاجر برای تکمیل نمودن پروسه و دریافت سند باید یک تعداد امتحانات آنلاین را سپری کند. البته سند اشتراک در این دوره ها بصورت آنلاین صادر می شود. از طریق لینک ذیل میتوانید به صنوف آنلاین این دوره دسترسی پیدا کنید  
<https://www.mrcafghanistan.af/fa/>.

پرسش ها و پاسخ های ذیل شما را به سوی مقررات عمومی، پروسه ها و اسناد مختلف راهنمایی می کند. به جدول زیر توجه کنید و اگر سوالی دارید، با مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید. بررسی کنید که فعلا در کدام مرحله هستید و ببینید که آیا مراحل را تا حال به درستی انجام داده اید خیر.

		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 Afghanistan?	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 Afghan Embassy help you?	Module 3
Do you know what to do if:	Is your contract terminated?	Module 4
	You want to return home in Afghanistan?	Module 4

بخش	علاقه مند به کار در خارج از کشور ( بصورت موقت یا دائم) هستید؟	آیا شما:
بخش 1	در جستجوی کسب معلومات بیشتر در مورد مهاجرت و چالش های مهاجرت به خارج از کشور هستید؟	
بخش 1	در جستجوی کسب معلومات بیشتر در مورد سیستم کفاله هستید؟	
بخش 1	روند قانونی استخدام در افغانستان چگونه است؟	آیا میدانید:
بخش 2	چگونه با یک شرکت قانونی استخدام کننده همکاری کنید؟	
بخش 2	مدارک و اسناد درخواست شده برای سفر به خارج از کشور چیست؟	
بخش 2	پیشنیازها در میدان هوایی در زمان مهاجرت چیست؟	
بخش 2	به معاینه طبی نیاز دارید؟	آیا میدانید شما:
بخش 2	آنیاز به درخواست ویزه و یا اجازه کار در خارج دارید؟	
بخش 2	توضیحات در مورد شغل و وظیفه، محل وظیفه و مدت قرارداد میباشد؟	آیا قرارداد استخدام شما حاوی:
بخش 2	حداقل دستمزد این شغل، معاش ماهانه و نرخ دستمزد اضافه کاری میباشد؟	
بخش 2	ساعات منظم کاری، روزهای رخصت هفته و رخصتی های عمومی میباشد؟	
بخش 2	شرایط قانونی برای فسخ قرارداد میباشد؟	
بخش 3	حقوق شما به عنوان یک کارگر مهاجر چیست؟	آیا میدانید:
بخش 3	تعهدات و مسولیت های شما در کشور مقصد چیست؟	
بخش 3	مشکلات عمومی که در کشور دیگری با آن روبرو خواهید شد چیست؟	
بخش 3	سفارت افغانستان چگونه می تواند شما را کمک کند؟	
بخش 4	قرارداد کاری شما فسخ شود؟	آیا می دانید چه
بخش 4	شما می خواهید به افغانستان برگردید؟	کاری انجام بدهید اگر:

### Migration terms glossary<sup>1</sup>

- **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 country<sup>2</sup>, the right to leave any country and the right to return to his or her own country<sup>3</sup>. **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

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

<sup>2</sup> 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.”

<sup>3</sup> 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”

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.

#### اصطلاحات واژه نامه مهاجرت<sup>1</sup>:

**کشور مبدأ** - کشوری که منبع جریان مهاجران (چه بصورت منظم یا نا منظم) باشد.

**مهاجرت** - عمل ترک یا خروج از یک کشور با هدف اسکان در کشور دیگر.

**آزادی حرکت** - یکی از حقوق انسانی است که شامل سه بخش اساسی میباشد: آزادی حرکت در قلمرو یک کشور<sup>2</sup>، حق ترک هر کشوری که یک شخص بخواهد و حق بازگشت به کشور اصلی خود<sup>3</sup>. **مهاجرت** - روندی که طی آن افراد غیر اتباع به منظور اسکان در کشور حرکت می کنند.

**مهاجرت نامنظم** - عبارت از مسافرت خارج از قوانین تنظیمی کشورهای ارسال کننده یا مبدأ، ترانزیت و کشور میزبان میباشد. برای مهاجرت نامنظم یا غیرقانونی، تعریف واضح و پذیرفته شده عمومی وجود ندارد. از دیدگاه کشورهای که مقصد مهاجران میباشد، ورود، اقامت، و کار در یک کشور بدون داشتن مجوز رسمی یا اسناد مورد نیاز که کارگران مهاجر باید داشته باشند عبارت از مهاجرت غیر قانونی میباشد. از دیدگاه کشور اعزام کننده، مهاجرت غیر قانونی به عنوان مثال در مواردی مشاهده می شود که یک شخص از یک مرز بین المللی بدون داشتن پاسپورت معتبر یا سند مسافرتی عبور کند، و یا پروسه های اداری برای خروج از کشور را انجام ندهد. با این وجود، کوشش میشود استفاده از اصطلاح "مهاجرت غیرقانونی" به قاچاق مهاجران و قاچاق انسان محدود شود. همچنان ترجیح داده می شود از اصطلاح مهاجر غیرقانونی یا مهاجر بدون سند برای توصیف یک مهاجر بدون اجازه مناسب برای اقامت استفاده شود.

**مهاجرت کار** - حرکت افراد از یک کشور به کشور دیگر و یا حتی حرکت شان در داخل کشورشان به منظور اشتغال را مهاجرت کار گویند. در مورد مهاجرت کاری در قوانین مهاجرت کثیری از کشور ها بحث شده است. بر علاوه، برخی از کشور ها در تنظیم قوانین مربوط مهاجرت کاری در خارج و جستجوی فرصت های کاری برای اتباع خود در خارج از کشور نقش فعالی دارند.

**مهاجر** - سازمان بین المللی مهاجرت، یک مهاجر را به صورت زیر تعریف مینماید: هر شخصی که فعلا و یا در گذشته از یک مرزهای بین المللی عبور نموده است و یا در داخل یک کشوری از محل اصلی زندگی خود به جای دیگری انتقال نموده

است، بدون در نظر داشت: (1) وضعیت حقوقی شخص (2) داوطلبانه بودن یا جبری بودن مسافرت (3) دلایل مسافرت شخص و (4) مدت اقامت شخص مهاجر گفته میشود.

**مهاجرت** - حرکت یک فرد یا گروهی از افراد، از مرزهای بین المللی و یا در داخل یک کشور عبارت از مهاجرت میباشد. مهاجرت یک حرکت جمعی افراد است و شامل هر نوع حرکت مردم، با طول مدت های متفاوت، و دلایل مختلف میباشد. این واژه شامل مهاجرت پناهندگان، اشخاص بیجا شده، مهاجران اقتصادی و افرادی که برای اهداف دیگر از جمله کسانی که برای یکجا شدن با خانواده شان مسافرت می کنند، میباشد.

**کشور میزبان** - کشور مقصد یا کشور سومی. در صورت بازگشت یا عودت دوباره به وطن، کشور میزبان نیز کشور مبدأ گفته میشود. همچنان کشور میزبان به کشوری گفته میشود که نظر به تصمیم ریاست جمهوری، وزیران و یا پارلمان تعداد مشخصی از پناهندگان و مهاجران را سالانه می پذیرد.

<sup>1</sup> این اصطلاحات از "اصطلاحات کلیدی مهاجرت" سازمان بین المللی مهاجرت گرفته شده است.

<sup>2</sup> ماده 13(1) اعلامیه حقوق بشر 1946: "هر شخصی حق ترک و اقامت در کشور مبدأ خود را دارند".

<sup>3</sup> ماده 13(2) اعلامیه حقوق بشر 1948: "هر شخصی حق ترک هر کشوری را که بخواهد به شمول کشور مبدأ اش و برگشت به کشور مبدأ اش را دارد".

## 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

### بخش های این دوره:

معرفی دوره آموزشی	
اهداف یادگیری:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مروری بر چگونگی نحوه شروع کار و چگونگی یافتن اجزای مختلف کورس.</li> <li>- آشنایی با هدف و ساختار دوره آموزشی.</li> <li>- آشنای با توقعات و انتظاراتی از شما با کامل نمودن این دوره آموزشی میرود.</li> </ul>
نتایج یادگیری:	در مورد مسایل تحت پوشش این دوره و اینکه یک اشتراک کننده چه قوانینی در پایان این دوره، شما قادر خواهید بود تا:

### 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.*

#### نحوه استفاده کتاب راهنما:

این کتاب راهنما می تواند کمکی برای صنوف دوره آموزشی و یا به عنوان یک منبع مستقل برای علاقمندانی که میخواهند در مورد کار در خارج از کشور معلومات بدست بیاورند استفاده شود. در صنوف، موضوعات آموزشی مانند قضیه های آموزشی، امتحانات، داستانهای موفقیت دیگران و کار گروهی را می توان در بخش های مختلف ای دوره برای تقویت نتایج یادگیری قرار داد.

این کتاب برای اینکه خواننده و حفظ شود در نظر گرفته نشده است، بلکه میتوان ازین کتاب به عنوان یک منبع معلومات و مشاوره و در صورت نیاز استفاده نمود. **بهرحال، برای اینکه بتوانید در مقابل چالش های که روبرو خواهید شد به درستی پاسخ بدهید اکیدا توصیه می شود که تمام مادول های این کتاب را بخوانید.**

این کتاب متعلق به شماست، بنابراین می توانید روی این کتاب یادداشت بگیرید و یا موضوعات که برایتان مهم است را نشانی کنید. وقتی یک بخش یا یک پاراگرافی را میخوانید آنچه یاد گرفته اید را به زبان خودتان به صورت یک یادداشت بنویسید، چون فهمیدن نکات مهم از زبان خودتان برایتان آسانتر خواهد بود.

#### 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.

#### ساختار دوره آموزشی:

این دوره آموزشی شامل چهار مادول زیر است:

- معرفی دوره آموزشی
- بخش اول: مهاجرت کاری - معلومات عمومی
- بخش دوم: استخدام در خارج از کشور
- بخش سوم: کمک حقوقی
- بخش چهارم: بازگشت به وطن

هر کدام این چهار بخش جنبه های متفاوت مهاجرت را تشریح مینماید. مدت زمان که برای هر بخش و جلسات آنها در نظر گرفته شده است ذیلا ارائه شده است.

### 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.

### تقسیم اوقات پیشنهادی برای این دوره آموزشی:

چون موضوعات شامل هر بخش متفاوت و اندازه های آنها مختلف میباشند زمانبندی برای هر یک از بخش ها متفاوت بوده و نشان دهنده اندازه موضوعات شامل هر مادل ها است. زمان بندی برای این بخش ها مرتبط به مخاطبین و محیط میباشد و قابل تغییر است. استاد مربوطه باید زمان کافی را برای اجرای کار گروهی، ایفای نقش و سایر تمرین های عملی در صنف در نظر داشته باشد. در تقسیم اوقات ذیل این پروگرام برای سه روز در نظر گرفته شده است ولی با اولویت بندی مباحث که تحت پوشش قرار گرفته باشد این دوره را به یک یا دو روز کاهش داد، یا در صورت نیاز می توان آن را برای مباحث مفصل تر به پنج روز افزایش داد.

نظر به نتایج امتحان که باید اشتراک کننده سپری کند، شکل آنلاین این دوره میتواند تا حد اقل دو ساعت کاهش پیدا کند. حد اکثر زمان که یک اشتراک کننده و یا کارگر مهاجر میتواند این دوره آموزشی را سپری کند مدت 10 روز است و اگر در طول این مدت پروگرام را کامل نکند کارگر باید دوره را از ابتدا شروع کند.

### Training agenda

Module	Duration	Content
<b>DAY 1</b>		
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 Afghanistan for overseas employment <ul style="list-style-type: none"> <li>Recruitment system in Afghanistan</li> <li>Documents for departure</li> </ul>

Module 2 Overseas employment	1,5 hours	Session 2: Your journey abroad (1)
<b>DAY 2</b>		
Module 2 Overseas employment	1 hour	Session 2: Your journey abroad (2)
Module 2 Overseas employment	2 hours	Session 3: Living abroad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Destination country</li> <li>• Cultural adaptation</li> <li>• Money and remittances</li> </ul>
Module 2 Overseas employment	2 hours	Session 4: Working abroad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Employment contract</li> <li>• Domestic workers</li> </ul>
Q&A SESSION	30 min	Questions and answers session - module 2
<b>DAY 3</b>		
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"> <li>• Forced labour</li> </ul> Session 4: Legal assistance for migrant workers <ul style="list-style-type: none"> <li>• Role of the Afghan mission abroad</li> <li>• Support in case of emergency</li> </ul>
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 Afghanistan
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 Labour and Social Affairs [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)
- Migrant Resource Centre <https://www.mrcafghanistan.af/en/>



برنامه آموزشی:

قسمت	مدت	محتوی
<b>روز اول</b>		
آشنایی با دوره آموزشی	30 دقیقه	جلسه 1: هدف و مقصد دوره آموزشی جلسه 2: اصطلاحات کلیدی و حقایق جلسه 3: مروری بر مباحث سمینار
بخش اول: مهاجرت کاری – معلومات عمومی	دو ساعت	جلسه 1: انواع مهاجرت جلسه 2: سیستم کفاله جلسه 3: مزایا و مشکلات مهاجرت جلسه 4: مهاجرت امن
سوال و جواب	30 دقیقه	جلسه پرسش و پاسخ بخش اول
بخش دوم: اشتغال در خارج از کشور	یک ساعت	جلسه 1: استخدام در افغانستان برای کار در خارج از کشور • سیستم استخدام در افغانستان • اسناد برای عزیمت
بخش دوم: اشتغال در خارج از کشور	یک و نیم ساعت	جلسه 2: سفر شما به خارج از کشور (1)
<b>روز دوم</b>		
بخش دوم: اشتغال در خارج از کشور	یک ساعت	جلسه 2: سفر شما به خارج از کشور (2)
بخش دوم: اشتغال در خارج از کشور	دو ساعت	جلسه 3: زندگی در خارج از کشور • کشور مقصد • تطابق فرهنگی • پول و حواله
بخش دوم: اشتغال در خارج از کشور	دو ساعت	جلسه 4: کار در خارج از کشور • قرارداد استخدام • کارگران محلی
سوال و جواب	30 دقیقه	جلسه پرسش و پاسخ بخش دوم
<b>روز سوم</b>		
بخش سوم: کمک حقوقی	یک و نیم ساعت	جلسه 1: وضعیت قانونی جلسه 2: حقوق کارگران مهاجر
بخش سوم: کمک حقوقی	دو ساعت	جلسه 3: مشکلات مشترک کارگران مهاجر • کار اجباری جلسه 4: کمکهای حقوقی برای کارگران مهاجر • نقش افغانستان در خارج از کشور • کمک در صورت اضطراری
سوال و جواب	30 دقیقه	جلسه پرسش و پاسخ بخش سوم
بخش چهارم: بازگشت و استقرار مجدد	یک ساعت	جلسه 1: ارتباط با کشور مبدا جلسه 2: عزیمت یا اخراج کردن جلسه 3: بازگشت و استقرار مجدد جلسه 4: سرمایه گذاری در افغانستان
سوال و جواب	30 دقیقه	جلسه پرسش و پاسخ بخش چهارم
اختتام جلسه	30 دقیقه	- ختم دوره آموزشی - سوال و جواب از تمام بخش های آموزشی - ارزیابی

منابع:

• وزارت کار و امور اجتماعی: [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)

• مرکز معلومات مهاجرت: <https://www.mrcafghanistan.af/fa>

## MODULE 1 LABOUR MIGRATION – GENERAL INFORMATION

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

### بخش اول: مهاجرت کاری- معلومات عمومی

اهداف یادگیری:	درک بهتر روندها و گرایش های مهاجرت کاری
نتیجه یادگیری:	-اصطلاحات و مفاهیم مورد استفاده در مباحث مهاجرت کاری را بفهمید. -حق آزادی حرکت را درک کنید؛ -در مورد سیستم اعانت و خصوصیات آن بفهمید؛ -گزینه های تانرا را بررسی کنید و در مورد اینکه آیا کار در خارج از کشور به نفع شما است یا خیر تصمیم آگاهانه و درست بگیرید.
در پایان این بخش شما قادر خواهید بود تا:	

## Session 1 - Types of migration

### What is labour migration?

Labour migration is generally considered<sup>4</sup> 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).

<sup>4</sup>IOM Glossary on Migration, 2nd. ed. 2011

**مهاجرت کاری چیست؟**

مهاجرت کاری<sup>4</sup> به طور کلی عبارت از حرکت افراد از یک کشور به کشور دیگر جهت اجرای کار میباشد. مهاجرت کاری شامل مهاجرت های کوتاه مدت، طولانی مدت و مهاجرت فصلی کارگران میشود. "کارگر مهاجر" به شخصی گفته میشود که مشغول اجرای کار با پاداش در کشوری که تابعیت آنرا ندارد باشد. در بعضی از کشورها مانند عراق و بنگلادش به اینچنین اشخاص کارگران خارجی یا مهاجران خارجی نیز گفته می شود.

**آیا گروپ ها و پروفایل های مختلفی از مهاجران وجود دارد که شما باید با آنها آشنا باشید؟**

مردم به دلایل زیادی مهاجرت می کنند و انواع مهاجرت انسانها شامل موارد زیر میباشد:

- مهاجرت خارجی: سفر به یک ایالت، کشور و یا قاره دیگر.
- مهاجرت عودتی: بازگشت به جایی که از آنجا آمده اید.
- مهاجرت فصلی: حرکت با هر فصل و یا مهاجرت نظر به شرایط کار یا شرایط آب و هوایی.

تفاوت دیگر میان انواع مهاجرت عبارت از داوطلبانه بودن (براساس اراده و خواست خود شخص) و جبری بودن (غالباً در نتیجه استثمار) مهاجرت میباشد. همچنان تفاوت دیگر میان انواع مهاجرت عبارت از مهاجرت منظم و نامنظم (وارد شدن و زندگی نمودن در یک کشور دیگر بدون داشتن اسناد مورد نیاز) میباشد.

**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 per cent of the world's total. Germany and Saudi Arabia host the second and third largest numbers of migrants (13 million each). Between 1990 and 2019, the number of international migrants increased with 8.1 million in Saudi Arabia and with 7.3 million in the United Arab Emirates.

**مهاجران در کجا مستقر می شوند؟**

گزارش سازمان ملل متحد در مورد مهاجرت (سازمان ملل متحد 2019) نشان میدهد که ایالات متحده آمریکا بزرگترین میزبان مهاجران بین المللی (51 میلیون نفر) است که تقریباً 19٪ مهاجران سراسر جهان را در بر میگیرد. آلمان و عربستان سعودی دومین و سومین میزبان بیشترین تعداد مهاجرین (هرکدام 13 میلیون نفر) هستند. تعداد مهاجران بین المللی 8.1 میلیون نفر در عربستان سعودی و 7.3 میلیون نفر در امارات متحده عربی در بین سالهای 1990 و 2019 افزایش یافته است.

**How many people migrate from Afghanistan?**

The types of migration vary from permanent migration to Europe or North America to the temporary movement of labour for employment in the Middle East. The IOM reports that in 2019 Afghanistan was in the top countries of origin of international migrants, and a major source of refugees, with the country being the second largest origin country in the world, with 2.7 million refugees. Afghanistan to Pakistan is one of the 20 largest corridor with over 1.5 million Afghans were residing in 2019. From the total Afghan population, abroad many of the 3.9 million Afghan international migrants live in the sub-region (primarily in Iran and Pakistan).

One of the priorities of the Afghan government is to have more opportunities for formal or legal migration such as labour migration, to address irregular migration.

### چه تعداد مردم از افغانستان مهاجرت می کنند؟

انواع مهاجرت که عبارت از مهاجرت دائم به کشور های اروپایی و آمریکای شمالی میباشد و مهاجرت موقت برای کار در کشور های خاورمیانه متفاوت میباشد. نظر به گزارش سازمان بین المللی مهاجرت، افغانستان در سال 2019 در صدر کشور های فرستنده مهاجران بین المللی و یکی از منابع اصلی پناهندگان قرار داشته و افغانستان با داشتن 2.7 میلیون پناهنده، دومین کشور جهان از نگاه داشتن تعداد زیاد پناهنده میباشد. مهاجرت از افغانستان به پاکستان یکی از 20 بزرگترین مسیر مهاجرت در جهان است، در سال 2019 بیش از 1.5 میلیون مهاجر افغان در پاکستان سکونت داشتند. از میان تمام جمعیت افغان های که در خارج از افغانستان زندگی میکنند، 3.9 میلیون مهاجر افغان در منطقه های اطراف افغانستان (در درجه اول در ایران و پاکستان) زندگی می کنند.

<sup>4</sup> فرهنگ لغات مهاجرت، نسخه دوم، 2011

فراه نمودن فرصت های بیشتر برای مهاجران رسمی یا قانونی مانند فرصت مهاجرت کاری یکی از اولویت های دولت افغانستان برای رفع مشکلات مربوط مهاجرت های نامنظم میباشد.

### 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, a valid visa, and Manpower clearance. In most cases, **migrants must apply for a visa to enter a different country**. To get a visa, migrants must pass several verifications (i.e. health examination, valid job contract, police clearance) and must meet specific entry criteria depending on the category they belong.

### چه کسی می تواند مهاجرت کند؟

همه افراد حق آزادی حرکت دارند. در حالیکه برای مسافرت به خارج از کشور معمولاً داشتن پاسپورت معتبر، ویزه معتبر و جواز کاری لازم میباشد. در بیشتر موارد، **مهاجران برای ورود به کشور های دیگر باید برای دریافت ویزه اقدام کنند**. برای دریافت ویزه، مهاجران باید چندین مرحله تأییدی (مانند معاینه صحت، قرارداد معتبر کار، اجازه پلیس) و معیارهای ورود به کشور های دیگر را که ارتباط به نوع مهاجرت آنها دارد را سپری نمایند.

### Why do people emigrate 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.).

### چرا مردم به کشورهای دیگر مهاجرت می کنند؟

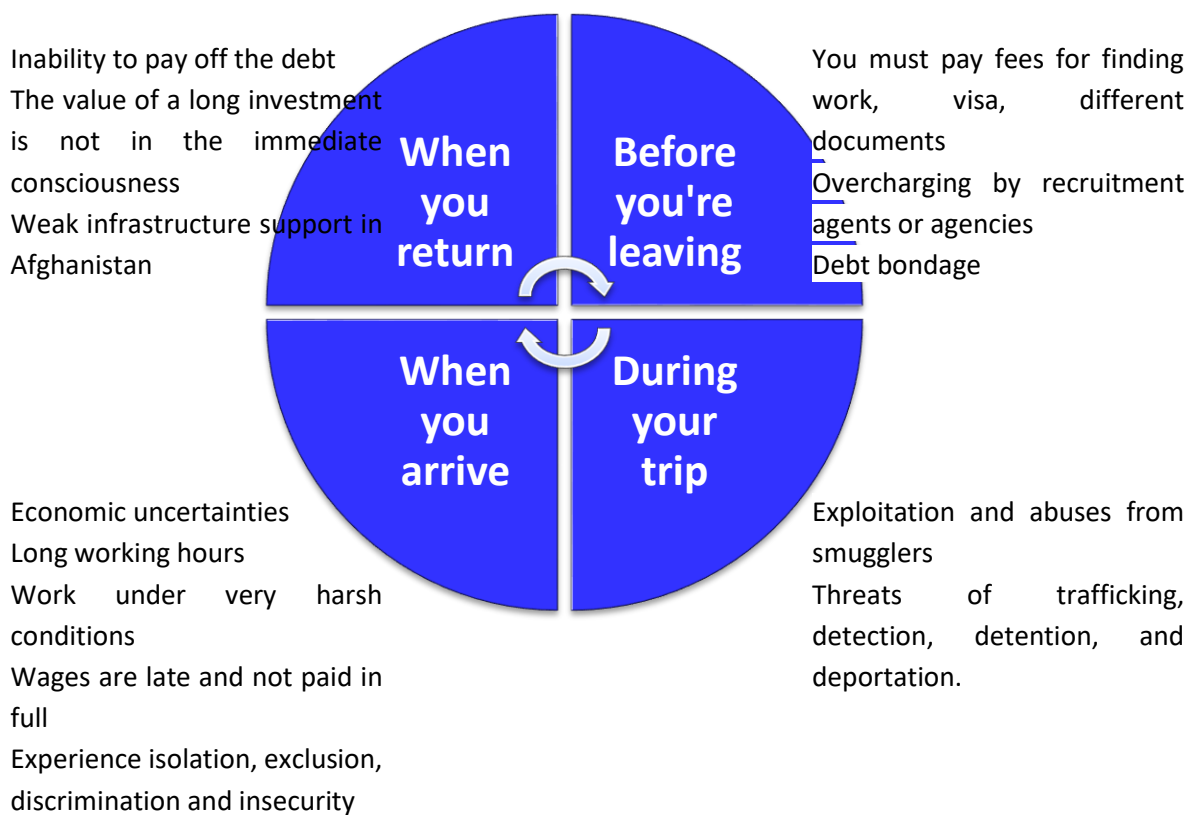
مردم دلایل زیادی برای اینکه بخواهند از یک مکان به مکان دیگر منتقل شوند دارند. این دلایل میتواند دلایل **اقتصادی** (بیکاری، کمبود نیروی کار، پایین بودن سطح دستمزد)، **اجتماعی** (نبود خدمات، امنیت)، **سیاسی** و **محیطی** باشد. اکثراً برای اینکه کسی مهاجرت نماید عوامل فشار و عوامل محرک در محل کار وجود خواهد داشت تا شخص را وادار به مهاجرت نماید. عوامل فشار دلایلی هستند که باعث می شود کسی تصمیم بگیرد که مهاجرت کند (مثلاً بیکار بودن). از طرف دیگر عوامل محرک دلایلی هستند که افراد را به سمت مکان جدید جذب می کند (پیشنهادات شغلی، نزدیکی با خانواده، میل به مسافرت و غیره).

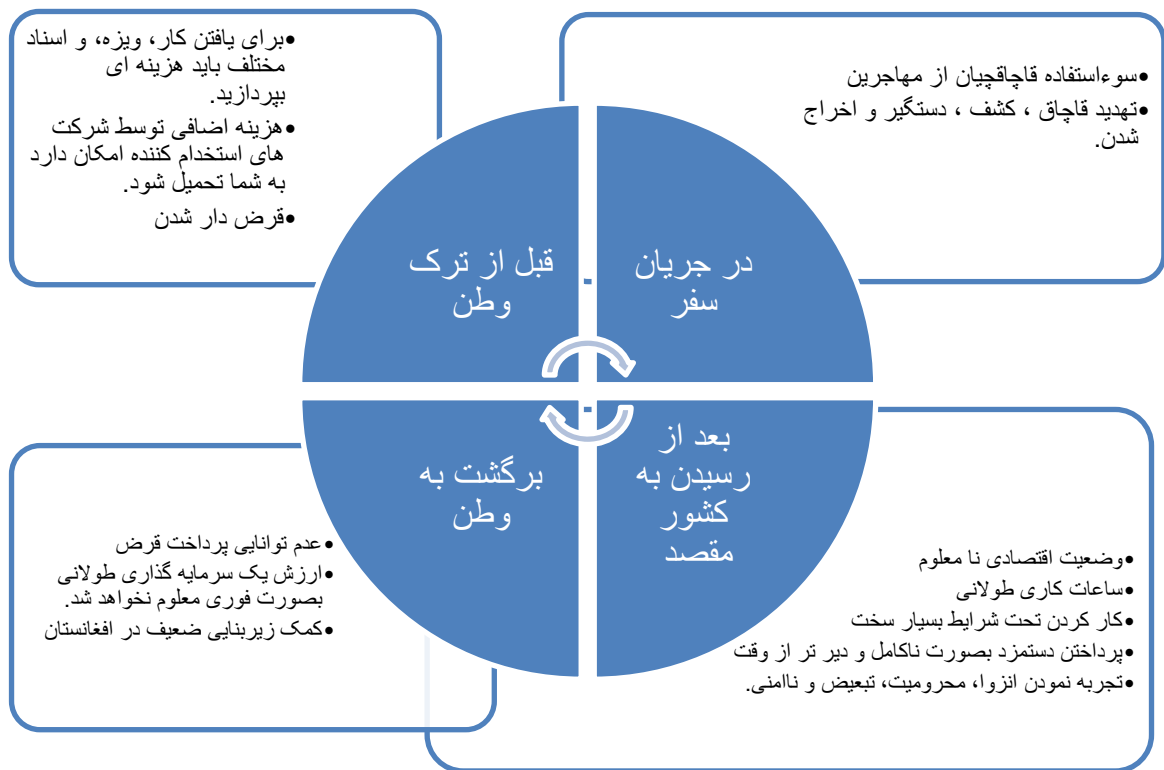
## What are the different cycles of migration that you will go through?

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 Afghanistan. Below you can identify some challenges that may occur in each stage of migration.

### مراحل مختلف مهاجرت که طی خواهید کرد چی خواهد بود؟

مراحل دوره مهاجرت شامل ترک کشور مبدا یا عزیمت از کشور اصلی، در برخی موارد عبور از یک کشور دیگر، مهاجرت در کشور مقصد و بازگشت به افغانستان است. در زیر می توانید در مورد برخی از چالش های ممکن در هر مرحله ای از مهاجرت را بدانید.





## Session 2 - Sponsorship system

### Can states limit the number of immigrants?

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.

## جلسه دوم - سیستم اعانت

### آیا کشورها می توانند تعداد مهاجران را محدود کنند؟

بصورت کلی یک شهروند خارجی هیچ حقی برای ورود به کشور دیگری را ندارد. کشورهاي خارجی میتوانند حق ورود دیگران را به قلمرو خود و یا حق کار غیر شهروندان را در کشور خود تنظیم یا محدود نمایند. برای دسترسی کارگران داخلی به بازار کار کشورها می توانند پالیسی های گوناگونی را اعمال کنند، همین کار را برای تنظیم کارگران قراردادی، برنامه های کارآموزان و کارگران که در زمان تعطیلات کار میکنند و برای اعمال طرح های اقتصادی انجام داد. سیستم اعانت یک سیستم خاص برای دسترسی به بازار کار برای کارگران خارجی میباشد.

### 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.

### چرا این سیستم را سیستم اعانت می نامند؟

این سیستم را به نام "سیستم اعانت" می نامند چون استخدام کنندگان موظف اند هزینه ویژه، هزینه پرواز و سایر هزینه های کارگران مهاجر تا ورود به کشور مقصد بپردازند. این کار به استخدام کنندگان قدرت تعیین وضعیت قانونی یک کارگر را می دهد و برای استخدام کننده تضمین می کند که کارگر مهاجر قبل از پایان مدت کار قرار داده شده نمیتواند آن کشور را ترک کند.

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.

بسیاری از کشورهای مانند مالزی، جاپان، کوریای جنوبی و سنگاپور در مورد پذیرش و حقوق کارگران مهاجر که وارد این کشور ها میشوند نظر به مهارت های آنها، شرایط و بخش کاری آنها، قوانین سختگیرانه ای را اجرا می کنند. به طور کلی در این کشور ها، کارگران خارجی فقط اجازه دارند برای استخدام کننده و ساحه کاری که در اجازه نامه کاری آنها درج است کار نمایند. اختتام قرارداد کاری یک کارگر خارجی منجر به اختتام فوری اجازه نامه کار می شود که در این صورت کارگر مهاجر باید کشور مقصد را ترک کند.

### 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.

### سیستم کفاله چیست؟

سیستم کفاله یکی از سختگیرترین سیستم های دسترسی به بازار کار برای کارگران خارجی است و سیستم کفاله در اکثر کشورهای خاورمیانه کاربرد دارد. در این سیستم یک کارگر خارجی یا مهاجر باید توسط یک کفیل در کشور مقصد حمایت شود و در تمام مدت اقامت کارگر در کشور مقصد باید برای این شخص کار نماید. شما بدون اجازه کتبی کفیل تان نمی توانید وارد کشور شوید، محل کارتان را تغییر بدهید و یا کشور را ترک کنید.

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 in a GCC country.**

به این ترتیب، اگر شما یک کارگر مهاجر تحت سیستم کفاله هستید، برای سفر، معیشت و اقامت خود کاملاً وابسته به کفیل تان هستید. هنگام درخواست کار در خارج از کشور خصوصاً در کشورهای عربی خلیج فارس اینرا در نظر داشته باشید.

### 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 negative 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.

#### مشکلات کارگران مهاجر در سیستم کفاله:

کشورهای مقصد کارگران مهاجر و محدودیت های سیستم کفاله توسط انواع مختلف سیستم های کفاله تعیین میشوند. با وجود تلاش کشورهای مقصد برای از بین بردن و کم نمودن سوءاستفاده از مهاجرین و تخلفات در سیستم کفاله، هنوز مهاجران با مشکلات زیادی روبرو هستند:

- عدم تعادل در داشتن قدرت بین کفیل و کارگر نتایج منفی برای کارگر مهاجر دارد.
- در حالات استثمار و سوءاستفاده از کارگران مهاجر، سیستم کفاله منابع کمی بسیار کمی در موارد نقض حقوق کارگران مهاجر فراهم می کند.
- محدودیت های سیستم کفاله باعث ایجاد شرایط نامنظم در وضعیت اشتغال و مهاجرت برای کارگران مهاجر می شود.

#### 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 Afghan Embassy, who, in turn, will either negotiate with the kafeel or with your employer, or they will report it to the local authorities.

#### چرا کفیل پاسپورت شما را نزد خود نگه می دارد؟

نظر به قوانین کفیل نمی تواند پاسپورت شما را مصادره و یا در پیش خود نگه دارد ولی در عمل، کفیل برای اینکه اطمینان حاصل کند شما تنها برای او کار میکنید پاسپورت تانرا پیش خود نگه دارد. این کار باعث می شود انتخاب و گزینه های شما برای کار شما محدود شود.

اگر کفیل پاسپورت شما را نزد خود نگه می دارد، کوشش کنید با او یا با استخدام کننده تان در مورد اینکه می خواهید پاسپورت تان همیشه نزد خود شما باشد صحبت کنید. اگر کفیل هنوز هم پاسپورت شما را نزد خود نگه دارد، می توانید این موضوع را به سفارت افغانستان گزارش دهید، تا با کفیل و یا استخدام کننده شما مذاکره کنند و آنرا به مقامات محلی گزارش دهند.

### Session 3 - Benefits and challenges of migration

#### What are the things you'll gain working abroad?

Afghan 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 Afghanistan;



- 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.

#### جلسه سوم – فواید و چالش های مهاجرت

##### با کارکردن در خارج از کشور چه چیزی بدست آورده می‌توانید؟

مردم افغانستان به دلایل زیادی برای کار در خارج از کشور سفر میکنند. بعضی ها می خواهند درآمد بیشتری کسب کنند، برخی دیگر میخواهند از مهارت های کاری خود استفاده و بعضی مردم فقط میخواهند در یک محیط متفاوت زندگی کنند.

مواردی که ممکن است بخاطر کار در خارج از کشور به دست آورید:

- حقوق و دستمزد بالاتر (باید از هرگونه هزینه اضافی مانند هزینه بلاتر زندگی در کشور مقصد آگاه باشید)
- فرصت های شغلی بیشتر در صورتیکه یافتن شغل در افغانستان دشوار است.
- بدست آوردن تجربه کاری در یک کشور مختلف.
- رشد شخصی حاصل از مشکلات مختلفی که در خارج از کشور با آنها روبرو خواهید شد.
- گسترش شبکه حرفه ای یا کاری تان.
- سطح زندگی بالاتر؛
- حواله پول برای تأمین وضعیت مالی خانواده خود که در وطن مانده اند.
- افزایش فرصت های صحتی و آموزشی برای شما و خانواده تان.

##### 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.

##### مشکلات اصلی کارکردن در خارج از کشور چیست؟

زندگی و کار در خارج از کشور نیز مستلزم بعضی مصارف و تغییر در شیوه زندگی میباشد. در اینجا به برخی از مشکلات احتمالی که شما در هنگام کار در خارج با آن روبرو خواهید بود اشاره شده است:

- هزینه های گزاف – مصارف رفتن برای کار در خارج از کشور نه تنها هزینه های استخدامی بلکه مصارف مربوط به پاسپورت، ویزه، اجازه نامه مهاجرت، معاینات صحتی و بیمه را نیز شامل می شود.
- برخورد با قوانین و مقررات محلی.
- از دست دادن و یا ضعیف شدن روابط با خانواده، دوستان و آشنا هایتان. به دلیل فاصله مکانی، روابط فعلی شما به احتمال زیاد تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و امکان دارد یافتن دوستان جدید برایتان چالش برانگیز باشد.
- خانواده تان که در اینجا مانده اند به حواله های شما وابسته خواهند بود.
- ترک کردن فرهنگ، آداب و رسوم مذهبی و کمک های اجتماع که برایتان آشنا است.
- مشکلات صحتی، از جمله مشکلات روانشناسی مانند افسردگی و احساس دل‌تنگی برای وطن.

### 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.

### خطرات متوجه یک کارگر

خطرات اصلی مرتبط با بودن یک کارگر مهاجر عبارتند از:

- کارگران مهاجر بیشتر اوقات با بی احترامی توسط استخدام کننده شان روبرو میشوند و یا از رفتار توهین آمیز توسط استخدام کننده شان که باعث نقض عزت انسانی میشود، رنج می برند.
- شغل و شرایط کاری که کارگر مهاجر در آن کار میکند امکان دارد سبب مشکلات صحتی شود.
- بعضی از استخدام کننده گان آزادی حرکت کارگران را محدود نگه میدارند که باعث کاهش فرصت دیدار با دوستان و حفظ روابط اجتماعی میشود. انزوای اجتماعی و فیزیکی می تواند مشکلات صحتی را در کارگران مهاجر تشدید کند.
- استثمار کارگران، به خصوص از کسانی که در وضعیت نامنظم و غیر قانونی قرار دارند.
- سیستم های حقوقی در بسیاری از کشورها، محافظت کافی برای حقوق کارگران مهاجر، اکثراً به دلیل تابعیت یا نوع مهاجرت آنها، فراهم نمی کند.

### 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.

### آیا با مهاجران در کشورهای مقصد به خوبی رفتار می شود؟

در بسیاری از کشورهای مقصد، مردم یک دیدگاه منفی به کارگران مهاجر دارند. کارگران مهاجر غالباً مورد تبعیض قرار می گیرند که می تواند آنها را تحت فشار زیادی قرار داده و روی زندگی و صحت آنها تأثیر منفی بگذارد.

**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.**

اگر در مورد هر یک از موارد فوق نیاز به توضیح بیشتر دارید، می توانید هر زمان که بخواهید از طریق ایمیل آدرس، صفحه فیسبوک و یا شماره خط تلفن با مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید. همچنان می توانید صفحات اجتماعی مرکز معلوماتی مهاجرت را برای دریافت تازه ترین معلومات چک کنید.

#### Session 4 - Safe migration

The legal labour migration protects your rights as migrant workers, once you leave Afghanistan 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.

#### جلسه چهارم - مهاجرت امن

مهاجرت قانونی کار از حقوق شما به عنوان کارگران مهاجر به مجرد اینکه افغانستان را در جستجوی فرصتهای کاری در جای دیگر ترک کنید محافظت می کند. مهاجرت امن در مورد حرکت قانونی و همچنین آگاهی از خطرات پروسه های مهاجرت غیر قانونی و خطرات قاچاق انسان بحث میکند.

#### 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.**

اشکال مختلف استخدام غیرقانونی که توسط استخدام کنندگان غیرقانونی مورد استفاده قرار می گیرد چیست؟

استخدام کنندگان غیرقانونی یا نامنظم تلاش های خود برای سوءاستفاده از شما و سود بردن از شما را پیچیده تر میکنند. **هوشیار باشید و با رعایت نکات ذیل خود را از سوءاستفاده محافظت کنید.**

#### Illegal recruiters target everyone

Illegal recruiters target people of all backgrounds, ages, and income levels across Afghanistan. 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 friendly and honest people and catch you off guard when you're not expecting it.

#### استخدام کنندگان غیرقانونی همه را هدف قرار می دهند:

استخدام کنندگان غیرقانونی افرادی با تمام سابقه ها، تمام سطوح سنی، و با تمام سطوح درآمد را در سراسر افغانستان هدف قرار می دهند. هیچ گروهی بیشتر از افراد دیگر در معرض قربانی شدن استخدام کنندگان غیر قانونی وجود ندارد، تمام ما ممکن است بعضی اوقات در معرض خطر بوده و آسیب پذیر باشیم. استخدام کنندگان غیرقانونی برای اینکه افرادی دوستانه و صادق به نظر می رسند موفق می شوند مردم را فریب دهند. آنها اشخاص خیرخواهی به نظر میرسند ولی هنگامی که انتظار آن را ندارید شما را فریب خواهند داد.

#### 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.mrcafghanistan.af/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 behalf of 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.

#### علائم هشدار دهنده

- شخص یا شرکتی به شما پیشنهاد تضمینی شغل و درآمد در خارج از کشور میدهد، وانمود می کنند که **یک میانبر قانونی را می دانند و ارتباطات خوبی دارند**. در مورد فرصتهای کاری ناخواسته یا پیشنهادهای شغلی مشکوک باشید.
- شخص یا شرکت استخدام کننده **خواستار پرداخت پول** در قبال معلومات بیشتر از شما میشود. بدون پرسیدن در مورد خدمات مشمول و هزینه های تحت پوشش استخدام کنندگان خارجی هیچ مبلغی پرداخت نکنید. معلومات بیشتر در مورد هزینه های مناسب و قابل اجرا را در وب سایت مرکز معلومات مهاجرت مشاهده کنید:  
<https://www.mrcafghanistan.af/fa>
- شخص یا شرکت استخدام کننده به شما **اطلاعات تماس** مانند آدرس سرک و موقعیت شرکت را نمیدهند، آنها فقط شماره صندوق پستی یا یک ایمیل آدرس را به شما میدهند. به شرکت استخدام کننده که آدرس دقیق ندارد، اعتماد نکنید چون در صورت نیاز، تماس گرفتن و یافتن دوباره این شرکت ها دشوار خواهد بود.
- اگر از شما خواسته شده است که به نمایندگی از شخص دیگری **پول انتقال** دهید، در حقیقت این عمل ممکن است پول شویی باشد. با شخصی که از شما درخواست پرداخت پول کرده است و یا از شما خواسته شده از طریق اینترنت و یا پول الکترونی به آنها بفرستید از هرگونه توافق خودداری کنید. دوباره گرفتن پول ارسال شده از این طریق تقریباً ناممکن است.

#### 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 Labour and Social Affairs. 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

### از خودت محافظت کن

- متوجه باشید **استخدام کننده گان غیرقانونی** وجود دارند. در هنگام دریافت تماس نا آشنا چه از طرف یک شخص باشد و یا یک شرکت، چه به صورت حضوری و یا در صفحات شبکه های اجتماعی باشد، همیشه این احتمال را در نظر بگیرید که ممکن است پیشنهاد آنها فریب و حيله باشد. به یاد داشته باشید، اگر پیشنهاد آنها خیلی خوب به نظر می رسد احتمالاً فریب است. **اعتبار و صحیح بودن شرکت استخدام خود را تأیید کنید.** از آنها سند که ثابت کند آنها توسط وزارت کار و امور اجتماعی تایید شده است را بخواهید. در صورت عدم ثبت بودن و یا اگر سند ثبت شرکت معتبر نباشد، با آن شرکت معامله نکنید. اگر شک دارید، می توانید در هر زمان و از طریق ایمیل آدرس، صفحه فیسبوک و یا شماره تماس به مرکز **معلوماتی مهاجرت تماس بگیرید.**
- کسی را که با او معامله میکنید بشناسید. اگر تاکنون شخص را فقط بصورت آنلاین ملاقات کرده اید و یا از مشروعیت یک شرکت مطمئن نیستید، کمی بیشتر تحقیق کنید. در مورد افراد دیگری که از خدمات آن گفته شده آن شخص یا شرکت استفاده کرده اند، بپرسید و کوشش کنید با آنها تماس بگیرید.
- هرگز با **انتقال پول** برای یک شخص دیگر موافقت نکنید - این پول شویی است و این یک جرم حساب میشود.

### Job 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 activities. **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.

## پیشنهادات شغلی و فریب در استخدام

استخدام کننده گان غیرقانونی با شما تماس میگیرند و یک راه مطمئن برای کار در خارج از کشور به شما پیشنهاد میدهند و یا یک راه تضمین شده، سریع و بدون محدودیت های قانونی برای کار در خارج از کشور به شما پیشنهاد می دهند. موارد زیر فقط چند روشی است که استخدام کنندگان غیرقانونی ممکن است از آنها استفاده کنند:

- ترک کشور به عنوان یک سیاح برای کار به خارج از کشور – ویژه سیاحتی راهی سریعتر و ارزانتر برای اخذ ویزه برای یک کشور خارجی نسبت به ویزه و اجازه نامه کار در آن کشور میباشد. به خاطر داشته باشید که استفاده از ویزاهای توریستی شما را در معرض سوء استفاده کاری قرار می دهد! **آگاه باشید و هرگز به جای ویزه کار، اشکال دیگر ویزه ها را قبول نکنید.** این نقض قانون است و این یک جرم در کشور مقصد بشمار میرود.
- مشارکت در کنفرانس ها، تجمعات دینی، مسابقات ورزشی، تورهای آموزشی، زیارت و فعالیت های مرتبط. **هوشیار باشید و هیچگونه معامله ای را درخواست کاری واقعی و یا قرارداد کاری قبول نکنید.** از شرکت استخدام کننده بخواهید که تقاضا نامه استخدام کننده خارجی برای کارگر و مجوز قانونی شرکت خارجی را به شما نشان دهد.
- دانش آموز-کارگر یا کارآموز کارگر - دانش آموزان که به دلیل برنامه کارآموزی کشور را ترک میکنند. **هوشیار باشید و** با مراکز آموزشی و شرکت های مسافرتی که وعده کار در خارج از کشور به شما میدهند معامله و اعتماد نکنید.

استخدام کنندگان غیرقانونی به آسانی اسناد جعلی را می توانند بسازند. بعضی از آنها دقیقاً مانند اسناد واقعی به نظر می رسند، اما ممکن است بعضی دیگر دارای علائم هشدار دهنده ای مانند عمومی بودن معلومات یک شخص، موجودیت نام سازمان هایی که وجود ندارند، کیفیت پایین املا و دستور زبان داشته باشند.

چون اسنادی مانند برنامه های پرواز و قراردادهای کاری دارای طرح های ساده و واضح هستند، استخدام کنندگان غیرقانونی می توانند به راحتی و با استفاده از معلومات موجود در اینترنت مانند لوگو شرکتها و استفاده از برنامه گرافیک از وب سایتها اسناد جعلی ایجاد کنند.

از انواع استخدام غیرقانونی که با استفاده از اسناد تقلبی صورت میگیرد آگاه باشید:

- از طریق مکاتبات – استخدام کننده گان متقاضیان را به رعایت مقررات اشتغال از طریق پست و با استفاده از پیشنهادات کاری دروغین تشویق می کنند.
- تبلیغات دروغین - تبلیغات فریب دهنده و گمراه کننده که وعده تسهیل اشتغال را میدهند.

اگر در مورد هر یک از موارد فوق به معلومات بیشتری نیاز دارید، می توانید در هر زمان با مرکز معلومات مهاجرت از طریق ایمیل، فیسبوک و یا شماره تلفن تماس بگیرید.

توجه داشته باشید که مهاجرت غیرمنظم به یک کشور خارجی یک اقدام غیرقانونی است و مجازاتهای شدیدی را به دنبال دارد.

نوت بگیری







<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 Afghanistan, the registration certificate for recruiting agencies is issued by the Ministry of Labour and Social Affairs.	
<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

- IOM Migration Report 2019 World Migration Report 2020  
<https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2020>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). International Migration Report 2019

### Useful websites

- Ministry of Labour and Social Affairs [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)  
Migrant Resource Centre <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

## خود را امتحان کنید

برای کامیابی در امتحان و ادامه بخش بعدی شما حد اقل باید به شش سوال پاسخ درست بدهید.

سوال 1: استخدام کنندگان غیرقانونی افرادی با سابقه ها، سطوح سنی، و سطوح درآمد مختلف را قرار می دهند.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 2: "کارگر مهاجر" شخصی است که در کشوری که تابعیت آن را ندارد مشغول کار است.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 3: در اکثر اوقات، مهاجران برای ورود به کشور دیگری باید برای گرفتن ویزه اقدام کنند.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 4: کارگران مهاجر بیشتر اوقات با بی احترامی توسط استخدام کننده شان روبرو میشوند و یا از رفتار توهین آمیز توسط استخدام کننده شان که باعث نقض عزت انسانی میشود نسبت به همکاران شان بیشتر رنج می برند.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 5: در افغانستان، سند مربوط به ثبت و راجستر بودن شرکت های های استخدام کننده توسط وزارت کار و امور اجتماعی صادر می شود.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 6: در صورت عدم ثبت بودن یا در صورت عدم اعتبار ثبت و راجستر بودن یک شرکت استخدام کننده بهتر است با آن شرکت معامله نکنید.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 7: مالزی، جاپان، کوریا و سنگاپور در مورد پذیرش کارگران مهاجر قوانین سختگیرانه ای را اجرا می کنند.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 8: ترک کشور به عنوان یک سیاح برای کار در خارج از کشور نقض قانون است و در کشور مقصد اینکار یک جرم حساب میشود.	<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط

سوال 9: انتقال پول برای شخص دیگر هیچ مشکلی ندارد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
سوال 10: استخدام کنندگان غیرقانونی به آسانی می توانند اسناد جعلی بسازند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط

#### منابع:

#### مهاجرت کاری:

- گزارش مهاجرت 2019 توسط سازمان بین المللی مهاجرت و گزارش مهاجرت جهانی 2020  
<https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2020>
- سازمان ملل متحد، دبیراتمتن امور اقتصادی و اجتماعی، بخش نفوس (2019). گزارش مهاجرت بین المللی 2019

#### وبسایتهای مفید:

- وزارت کار و امور اجتماعی [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)
- مرکز معلوماتی مهاجرت <https://www.mrcafghanistan.af/fa>

## MODULE 2 OVERSEAS EMPLOYMENT

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

### بخش دوم: کار در خارج از کشور

اهداف یادگیری:	به دست آوردن معلومات عملی در مور آماده شدن برای عزیمت از وطن
نتایج یادگیری: با تکمیل نمودن این فصل شما قادر خواهید بود تا:	<ul style="list-style-type: none"> <li>-مراحل مختلف روند استخدام در افغانستان را توضیح دهید</li> <li>-مراحل دریافت اسناد لازم را طی کنید</li> <li>-بدانید در صورت تخلف در روند استخدام چه کاری انجام دهید</li> <li>-پروسه های میدان هوایی را مدیریت کنید</li> <li>-در مورد محیطی که در آن زندگی و کار خواهید کرد معلومات کلی داشته باشید</li> <li>- روشهای مختلف انتقال حواله را بفهمید و نحوه استفاده از آنها را بدانید</li> </ul>

## Session 1 - Recruitment system in Afghanistan

### How do you seek overseas employment?

An Afghan citizen can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer. You can look for a job abroad:

- to a PRAs licensed by the Directorate of Overseas Employment,
- via governmental institutions (the Directorate of Overseas Employment)
- directly through a foreign employer or through a recommendation from family/friends.

Find the legitimate source and don't limit yourself to just one source, because each of them lists jobs from particular companies or countries. Be aware of jobs offered by intermediaries (informal agents) or and subagents (located in both Afghanistan and countries of destination).

### جلسه اول - سیستم استخدام در افغانستان

#### چگونه به دنبال اشتغال در خارج از کشور هستید؟

یک شهروند افغان می تواند از طریق یک استخدام کننده قانونی و ثبت شده و یا مستقیماً از طریق استخدام کننده خارجی برای فرصت کاری در خارج از افغانستان درخواست بدهد. شما توسط گزینه های ذیل می توانید به دنبال شغل در خارج از کشور باشید :

- شرکت های استخدام کننده خصوصی که دارای مجوز رسمی از طرف اداره اشتغال در خارج از کشور باشد.

- از طریق موسسات دولتی (اداره اشتغال در خارج از کشور)

- مستقیماً از طریق یک استخدام کننده خارجی و یا از طریق توصیه های خانواده / دوستان

یک منبع قانونی و ثبت شده را پیدا کنید و خود را تنها به یک منبع محدود نکنید، زیرا هر یک از آنها فرصت های شغلی شرکتها یا کشورهای خاصی را ذکر می کنند. متوجه از پیشنهادات شغلی ارائه شده توسط افراد دیگر (استخدام کننده گان غیررسمی) یا نماینده های شرکت ها (چه در افغانستان و یا کشورهای مقصد) باشید.

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

Recruitment agencies are individuals or corporations authorised to recruit and hire for employment in other countries. The regulation in force requires recruitment agencies to be registered by the Directorate of Overseas Employment. Make sure that you apply only through recruitment agencies registered and licensed by the government.

When choosing an agency, you need to keep in mind that you'll depend on them for many 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 job offer. 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 are offering you a job that is below this line, 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.

**چگونه می‌توانید شرکت‌های استخدام‌کننده قانونی یا فرصت‌های شغلی را بررسی کنید؟ چگونه به آنها نزدیک می‌شوید؟**

شرکت‌های استخدام‌کننده اشخاص یا شرکت‌هایی هستند که مجاز به استخدام کارگر در کشورهای دیگر هستند. مقررات و قوانین لازم می‌دارد که شرکت‌های استخدام‌کننده باید ثبت اداره اشتغال در خارج از کشور باشند. اطمینان حاصل کنید که فقط از طریق شرکت‌های استخدام‌کننده قانونی و ثبت شده دولت برای شغلی در خارج از کشور درخواست بدهید.

هنگام انتخاب یک شرکت‌های استخدام‌کننده، باید به خاطر داشته باشید که برای بسیاری از خدمات از جمله ویزه، اسناد اقامت، حمل و نقل، اسکان و معلومات مربوط به ماهیت کار به آنها بستگی دارید. بنابراین، شما به همکاری و راهنمایی‌هایی کامل در هنگام انتخاب شرکت‌های استخدام‌کننده مناسب نیاز دارید.

متأسفانه، **شرکت‌های استخدام‌کننده غیر قانونی** وجود دارند، و در اینجا به برخی از نشانه‌های که شما را در شناختن این شرکت‌های استخدام‌کننده بد و برای جلوگیری از معامله با آنها کمک خواهد کرد اشاره شده است. همچنان روش‌های مختلف دیگری را نیز که برای بهبود چانس ارتباط‌تان با شرکت‌های استخدام‌کننده مناسب هست بخوانید:

- از نماینده شرکت‌های سؤال‌های راجع به شرکت بپرسید، مثلاً **چه مدت می‌شود که شما در این شرکت کار می‌کنید؟** اگر او پاسخ ندهد یا پاسخی مبهمی ارائه دهد، می‌تواند علامه خطر باشد.
- از شرکت بخواهید تا منابع ارتباطی‌شان را با شما شریک کنند. این باید شامل معلومات در مورد مخاطب‌تان یا شرکت باشد تا در صورت لزوم بتوانید با آنها تماس گرفته و سؤالات تانرا بپرسید. به هیچ نماینده‌ای که در مراکز خرید، پارک‌ها، رستوران‌ها، خانه‌ها و مکان‌های دیگر که آدرس رسمی یا ثبت شده ندارند اعتماد نکنید.
- اگر شرکت‌های استخدام‌کننده سعی می‌کند **هزینه بالاتر از آنچه در قانون تعیین شده** است از شما درخواست کند، این کار یک هشدار خواهد بود. اگر شرکتی هیچ رسید و فاکتوری صادر نمی‌کند به شرکت دیگری مراجعه کنید. و یا در صورت دادن رسید، اگر رسید عمومی باشد و حاوی جزئیاتی از قبیل آدرس، شماره شناسایی مالیات، شماره ثبت و غیره نباشد به این شرکت اعتماد نکنید.
- اگر مشاور یک شرکت از فرصت‌کاری خاصی که شما به شما پیشنهاد می‌کند، **به نظر برسد که آگاهی کافی نداشته باشد**، می‌تواند نشان دهنده این که شرکت هیچ پیشنهادی شغلی ندارد باشد. اگر شرکتی روند استخدام یا اشتغال را فاش نمی‌کند و یا توضیح نمی‌دهد، و یا سؤالات تان را نادیده گرفته و جواب نمی‌دهند هوشیار باشید.
- اگر مشاور شرکت برای شما می‌گوید که در مورد سابقه حرفه‌ای خود در **خلص سوانج خود دروغ بگویید**، آن شرکت را ترک کنید. این کار می‌تواند باعث مشکلات زیادی در محیط‌کاری تان شود. علاوه بر این، این کار غیر اخلاقی است و در برخی موارد می‌تواند یک جرم به حساب آید. در عین حال، مراقب باشید شرکت‌های که از شما سؤالی نمی‌پرسند و سوابق یا مهارت‌هایتان را بررسی نمی‌کنند و یا همه متقاضیان را تا زمانی که بپردازند قبول می‌کند این شرکت‌ها غیر قانونی می‌باشند.

- فرصت شغلی را بپذیرید که به آن علاقه دارید و آنرا انجام داده می‌توانید. در مورد **حداقل شرایطی** که آماده اید آنرا بپذیرید از اول ذهنیت واضحی داشته باشید. شرایط بدتر از حد اقل شرایطتان را قبول نکنید. اگر آنها شغلی به شما ارائه می‌دهند نمی‌خواهید در آن شرایط کار کنید قبول نکنید چون هیچ مسئولیتی در قبال آن ندارید.
- اگر آنها بیش از حد به فرصت شغلی پیشنهاد شده به شما اطمینان میدهند و یا تضمین می‌کنند و یا ادعا می‌کنند که با **یک مقام عالی رتبه و دارای اقتدار** در ارتباط هستند، به آنها اعتماد نکنید چون این یک نشانه مطمئن است که بسیاری از کارهای آنها غیر قانونی است. از ابتدا به دنبال یک شرکت که صادق باشد باشید. همیشه کوشش کنید که رابطه خوبی با شرکت خود داشته باشید و اطمینان حاصل کنید آنها همیشه به نفع شما کار می‌کنند.
- به هیچ شرکت یا شخصی که به شما توصیه می‌کند که به شرکت‌های دولتی مجاز مراجعه نکنید و تنها با آنها معامله کنید، و یا به شما قول میدهند درخواست کاری‌تانرا را با استفاده از **ویزه توریستی یا ویزه ویزیت** سریعتر اجرا میکنند اعتماد نکنید.

اگر در مورد هر یک از موارد فوق نیاز به توضیح بیشتر دارید، می‌توانید هر زمان که بخواهید از طریق ایمیل، فیسبوک و یا شماره تلفن مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید.

### The recruitment process

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

### The migration process through recruiting agency requires the following steps:

Stage of the recruitment process	Documents
<b>Obtain the identity documents</b>	a national identity certificate a passport
<b>Job order/foreign employer's request</b> the employer sends a demand letter in the name of the recruiting agency	Demand letter/job order Contract or foreign employment letter
<b>Selection of workers</b> PEA advertises the job opportunities (number of vacancies, the job category, wages, and other terms and conditions); Candidate interview and selection PEA prepares a labour contract on behalf of the employer	National Identity Card Passport Skills diploma PEA cost
Complete a medical test	Medical clearance
<b>Sign the contract</b> A contract is signed by the Afghan worker	Foreign Labour contract
<b>Apply for the work visa/acquiring of visa and travel ticket</b>	Visa fee Requested documents for work visa International transport - tickets

### روند استخدام

شما از طریق استخدام کننده گان (دولتی یا خصوصی) و یا از طریق تلاش های شخصی خودتان می‌توانید فرصت کاری در خارج از کشور پیدا کنید.

**مهاجرت کاری از طریق شرکت های کارمایی مراحل زیر را در بر میگیرد:**

مرحله پروسه استخدام	اسناد
اسناد هویتی تاترا آماده کنید	تذکره و یا پاسپورت
درخواست شغلی / درخواست استخدام کننده خارجی: استخدام کننده تقاضا نامه درخواست کارمند را به شرکت استخدام کننده باید بفرستد.	تقاضا نامه / درخواست کاری قرارداد کاری از طرف شرکت خارجی
انتخاب کارگران: - شرکت استخدام کننده خارجی در مورد فرصت های شغلی (تعداد، نوعیت شغل، دستمزد و سایر شرایط) معلومات میدهند. - کاندیدان را مصاحبه و انتخاب می نمایند - شرکت یک قرارداد کاری به نمایندگی از استخدام کننده خارجی تهیه می کند	تذکره پاسپورت دیپلوم مصارف شرکت استخدام کننده خارجی
معاینات صحی را تکمیل کنید	ترخیص طبی
امضا کردن قرارداد قرارداد توسط کارگر افغان امضا می شود	قرارداد کار در خارج
درخواست ویژه کاری / اخذ ویژه و تکت های پرواز	هزینه ویژه اسناد درخواست شده برای ویژه کاری و تکت های بین المللی پرواز

### 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.

### معیارهای انتخاب کارگران چیست؟

معیارهای انتخاب کارگران مهاجر شامل توانایی ها، مهارت ها و تجربه است. مهاجرت کاری تنها کارگران دارای مهارت بالا را در برنمیگیرند - بسیاری از استخدام کننده گان به دنبال کارگران خارجی با مهارت متوسط و یا پایین هستند. برای بعضی از استخدام کننده گان اصلا مهارت اهمیت ندارد.

### 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 to 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.

### موارد احتیاط

- بررسی کنید که شرکت استخدام کننده چه مقدار پول از شما درخواست می کند و در مورد هزینه های (ویزه، جواز کار، تکت پرواز) که شرکت خارجی استخدام کننده خواهد پرداخت سؤال کنید.

- از آنها یک سند کتبی از (قرارداد خدماتی/ قرارداد کاری) درخواست کنید.
- قبل از امضای قرارداد کاری از اینکه تمام شرایط آنرا را درک کرده اید اطمینان حاصل کنید.



- بررسی کنید که در قرارداد کاری شما نوع کار که انجام خواهید داد مشخص شده است یا خیر.
  - هرگز روی یک کاغذ خالی امضا نکنید.
- خودتان اسناد را امضا کنید.** به استخدام کننده گان اجازه ندهید از طرف شما امضا کنند. این کار هنگامی که در کشور مقصد هستید و اگر مقامات مهاجرت متوجه شوند که امضا اسنادتان با امضا که در پاسپورت تان است مطابقت نداشته باشد، شما را در معرض خطر قرار خواهد داد.

### What do you do in case of recruitment violations?

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

- Ministry of Labour and Social Affairs [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)
- Ministry of Foreign Affairs <https://www.mfa.gov.af/>

### اگر تخلف در جریان استخدام اتفاق می افتد چه می کنید؟

شکایات علیه کارمندان شرکت استخدام کننده در دفاتر ذیل ثبت شده میتواند:

- وزارت کار و امور اجتماعی [www.molsa.gov.af](http://www.molsa.gov.af)
- وزارت امور خارجه <https://www.mfa.gov.af/>

### 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 papers 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 <https://www.mfa.gov.af/>.

### اسناد مورد نیاز برای اشتغال در خارج از کشور

اگر تصمیم گرفته اید در خارج از کشور کار کنید، شما برای دریافت اسناد لازم حتما از قبل قدم برداشته اید. جمع آوری و تأیید قانونی همه اسناد لازم یک گام مهم برای این تصمیم تان است.

چک کنید که کدام یکی از اسناد ذیل را شما فعلا در اختیار دارید. اطمینان حاصل کنید که اسناد تان دارای روبان سرخ رنگ/تایید شده، دارای اعتبار و صحت ان توسط دفاتر دولتی تایید شده باشد تا به عنوان اسناد معتبر در کشور مقصد شناخته شوند. روبان سرخ رنگ معمولاً نشان دهنده تایید وزارت امور خارجه میباشد. <https://www.mfa.gov.af/>

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

	Already acquired 	Not yet 	Estimated date to be obtained
Birth Certificate - Kart Tawalod (Da Zokry Sanad)			
Marriage Certificate - Nekah Khat or Sharaei Waseqa Khat			

Evidence of Citizenship – Tazkera and passport			
Police Clearance Certificate- Adam Masooliat			
Education and skills Records – diploma, certificate, etc			
Employment Authorization Document – labour contract and work permit			
Visa for work			
Driver’s licence if available and requested by your employer			
Medical certificate			
Health insurance			

لیست اسنادی که شما قبل از عزیمت از افغانستان باید داشته باشید:

تاریخی که به دست خواهید آورد	هنوز به دست نیاورده اید	در اختیار دارید	
			
			کارت تولد
			نکاح خط
			تذکره و پاسپورت
			عدم مسولیت
			دیپلوم یا شهادت نامه
			قرارداد کاری یا اجازه نامه کار
			ویزه کاری
			لیسانس در ایوری
			سرتیفیکت طبی
			بیمه صحی

To learn more about birth certificate, marriage certificate, Tazkera and passport, police clearance, certificate education and skills records, as well as the legal way to obtain them, access the MRC webpage <https://www.mrcafghanistan.af/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 authentic travel documents/visas/national ID cards, etc.).

Making or using a false document is a serious offence. Fraudulent behaviour provides a quick route to court and often to prison. **Stay safe and do not accept to use forged documents under any conditions.** In case of doubt, validation and verification of documents can be easily done by the issuing authority.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کارت تولد، نکاح خط، تذکره و پاسپورت، عدم مسولیت، دیپلوم یا شهادت نامه، و همچنان در مورد اینکه چگونه میتوانید بصورت قانونی این اسناد را به دست بیاورید به وبسایت مرکز معلومات مهاجرت مراجعه کنید. <https://www.mrcafgghanistan.af/fa/>

به یاد داشته باشید که در بسیاری از کشورها مجازات جنایی یا اداری اعمال می شود در صورتی که:

- فرد از مدارک جعلی مانند اسناد مسافرتی جعلی/ تذکره جعلی و غیره برای داخل شدن به کشور مقصد استفاده کند.
  - از اسناد کمی تقلبی برای بدست آوردن مدارک سفر مانند ویزه و یا برای تمدید اقامت در کشور مقصد استفاده کند (برای بدست آوردن اسنادی مانند مدارک سفر، ویزه، و مدارک اقامت از اسناد جعلی استفاده کند).
- تهیه و یا استفاده از یک سند جعلی یک جرم جدی به شمار میرود. این کار باعث رفتن شما به محکمه و زندان خواهد شد. هوشیار باشید و استفاده از اسناد جعلی را تحت هیچ شرایطی قبول نکنید. در صورت تردید، تأیید صحت اسناد توسط مرجع صادرکننده به راحتی انجام شده میتواند.

### Obtaining a copy of the contract while in Afghanistan

The 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 Ministry of Labour and Social Affairs' office.

### بدست آوردن یک کاپی اسناد در افغانستان

کارمندان شرکت استخدام کننده باید قبل از عزیمت شما، هنگامی که شما هنوز در افغانستان هستید یک کاپی از قرارداد کاری را به شما بدهند. اطمینان حاصل کنید که شرکت استخدام کننده حداقل 5 روز قبل از عزیمت شما، نه هنگامی که در میدان هوایی و آماده رفتن هستید یک نسخه از قرارداد کاری (یا پیشنهاد کاری) را به شما داده باشند. مربوط به کشور مقصدتان، اکثراً مقامات مهاجرت قبل از اینکه اجازه خروج از کشور را به شما بدهند، قرار داد کاری تانرا بررسی خواهند کرد. شکایات ممکن است علیه شرکت های استخدام کننده در نزدیکترین دفتر وزارت کار و امور اجتماعی ثبت شود.

### 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 Afghanistan. Please take your time to review the information on the destination country's Embassy visa application website, together with the most frequently asked questions.

### به چه نوع ویزه نیاز دارید؟

ده ها نوع مختلف ویزه وجود دارد. اطمینان حاصل کنید که تفاوت ویزه ها و نوع ویزه ای که شما نیاز دارید را می دانید. با ویزه توریستی شما اجازه قانونی کار کردن در کشور مقصد را نخواهید داشت. هر کشور مراحل و پروسه های متفاوتی برای اعطای ویزه کار به اتباع افغانستان دارد. لطفاً وقت بگذارید و در وبسایت سفارت کشور مورد نظر در مورد پروسه های درخواست ویزه معلومات کافی حاصل کنید و همچنان بخش سوالات پرسیده شده را در این وبسایت ها بخوانید.

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

#### 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	<a href="http://www.moel.go.kr/english">http://www.moel.go.kr/english</a>
KUWAIT	<a href="http://www.moi.gov.kw/">http://www.moi.gov.kw/</a>
MALAYSIA	<a href="http://www.mohr.gov.my/">http://www.mohr.gov.my/</a>
PAKISTAN	<a href="http://www.moitt.gov.pk/">http://www.moitt.gov.pk/</a>
SAUDI ARABIA	<a href="http://www.moi.gov.sa/">http://www.moi.gov.sa/</a>
SINGAPORE	<a href="http://www.mom.gov.sg/">http://www.mom.gov.sg/</a>
QATAR	<a href="https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/">https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/</a>
UNITED ARAB EMIRATES	<a href="http://www.moi.gov.ae/">http://www.moi.gov.ae/</a>

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.

به یاد داشته باشید که ورود به کشور مقصد با ویزه ای که به طور واضح هدف از اقامت شما را نشان می دهد مهم میباشد.

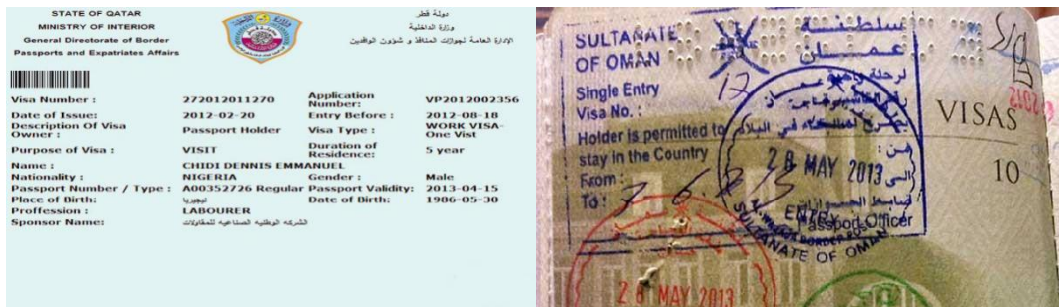
#### ویزه برای کار

اگر شما مدارک لازم را برای دریافت ویزه کاری به سفارت تسلیم شده اید، میتوانید مراحل آن را بصورت آنلاین تعقیب کنید. پروگرام تعقیب ویزه برای مسافری که به امارات متحده عربی، قطر و یا سنگاپور سفر می کنند، معرفی میشود. با وارد کردن شماره ویزه یا شماره پاسپورت تان شما می توانید پروسه دریافت ویزه خود را از طریق وب سایت های ذیل تعقیب و بررسی کنید.

کشور	وبسایت
کوریا	<a href="http://www.moel.go.kr/english">http://www.moel.go.kr/english</a>
کویت	<a href="http://www.moi.gov.kw/">http://www.moi.gov.kw/</a>
مالیزیا	<a href="http://www.mohr.gov.my/">http://www.mohr.gov.my/</a>
پاکستان	<a href="http://www.moitt.gov.pk/">http://www.moitt.gov.pk/</a>
عربستان سعودی	<a href="http://www.moi.gov.sa/">http://www.moi.gov.sa/</a>
سنگاپور	<a href="http://www.mom.gov.sg/">http://www.mom.gov.sg/</a>
قطر	<a href="https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/">https://eservices.moi.gov.qa/eservices-portal/</a>
امارات متحده عربی	<a href="http://www.moi.gov.ae/">http://www.moi.gov.ae/</a>

از تأخیرهای که در جریان پروسه دریافت ویزه از طرف سفارت کشور ویزه دهنده ایجاد میشوند آگاه باشید. (بعضاً ویزه ها تا یک و نیم سال هم به تأخیر افتاده است.)

در زیر انواع مختلف ویزه نشان داده شده است.



### 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.

مدت اعتبار ویزه چقدر است؟

تاریخ انقضا هر ویزه در خود ویزه همراه با تاریخ صدور آن نشان داده شده است. از اقامت بیشتر از مدت اعتبار ویزه در کشور مقصد خودداری کنید، چون هنگام برگشت با مشکل بر خواهی خورد. زیاد به تجدید و یا تمدید ویزه وابسته نباشید، چون فقط در برخی از کشورها ویزه تمدید میشود و همیشه امکان پذیر نیست. بهتر است ویزه تان را قبل از تاریخ انقضا آن تجدید کنید.

### 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 Afghanistan.

### 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.

### ویزه رایگان

"ویزه رایگان" فقط یک فریب است که توسط اشخاص فریب کار که از درآمدزایی فروش ویزه ها استفاده می کنند، به شما معرفی خواهد میگردد. در واقعیت، چیزی به نام "ویزای کاری رایگان" اصلا وجود ندارد.

مهاجرانی که با "ویزای رایگان" به کشور مقصد می‌رسند، معمولاً باید خودشان برای خود کار بیابند و باید ماهانه مبلغی را به تمویل‌کننده که در ویژه‌شان ذکر شده است، بپردازند. اگر کارگر مهاجر در حال کار برای شخصی غیر از تمویل‌کننده خود پیدا شود، به افغانستان بازگردانده می‌شود.

### پیامدهای فریب "ویزه رایگان" :

- نداشتن کار/دستمزد برای ماهها
- دستگیر شدن مهاجران بیکار توسط پلیس محلی
- خطر بازداشت کارگر مهاجر قبل از اخراج وی
- مجبور شدن کارگران مهاجر به امضا نمودن قرارداد کاری جدید با شرایط و دستمزد بسیار پایین‌تر

اگر در مورد هر یک از موارد فوق نیاز به توضیح بیشتر دارید، می‌توانید هر زمان که بخواهید از طریق ایمیل، فیسبوک یا شماره تلفن با مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید. همچنین می‌توانید به صفحات اجتماعی مرکز معلومات مهاجرت را برای دریافت تازه‌ترین اطلاعات مراجعه کنید.

### 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.

### معامله ویژه چیست؟ چرا تمویل‌کننده گان ویژه‌ها را معامله می‌کنند؟

معامله ویژه به حالتی اطلاق می‌شود که یک مهاجر از طرف یک تمویل‌کننده برای یک شغل یا موقعیت خاص برای دریافت ویژه حمایت می‌شود. ولی پس از ورود مهاجر به کشور مقصد، کارگر شغل متفاوتی را انجام می‌دهد. دلیل این کار این است که تمویل‌کننده، ویژه کارگر را به طور غیر رسمی به یک شخص دیگر که اکنون کارگر مهاجر برای وی بصورت غیر رسمی کار میکند "معامله" و یا "فروخته" است.

تفاوت مهم بین معامله ویژه و مهاجرت نامنظم (غیر قانونی) این است که تحت معامله ویژه، کارگر مهاجر با مدارک مناسب و قانونی با ویژه صحیح وارد کشور مقصد می‌شود، اما پس از آن وارد بازار سیاه می‌شود.

### 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.**

### موارد احتیاط

ویزه به تنهای خود اجازه ورود شما را به کشور مقصد نمی‌دهد. یک ویژه فقط نشان می‌دهد که سفارت یا کنسولگری یک کشور درخواست شما را بررسی کرده و شما را واجد شرایط سفر به منظور مشخصی به کشور مقصد دانسته است. **لازم است به این نکته توجه داشته باشید که در هنگام ورود شما به کشور مقصد، آفیسرهای مهاجرت در آن کشور تصمیم می‌گیرند که آیا به شما اجازه ورود داده شود یا خیر و یا اینکه برای چه مدت می‌توانید در آن کشور بمانید.**


## 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 Afghanistan)	
Health insurance (if not requested before leaving Afghanistan)	
Registration number (alien registration number for social security)	
Local driver's licence	

اسناد لازم برای کار در خارج از کشور

لیست اسناد شما که پس از ورود به کشور مقصد باید بدست آورید:

در مورد این بخوانید 	
	شواهد قانونی ورود و وضعیت مهاجرت - درج ورودی/ خروجی در پاسپورت تان
	جواز اقامت
	جواز کار (اگر قبل از عزیمت از افغانستان درخواست نکرده اید)
	بیمه صحتی (اگر قبل از عزیمت از افغانستان درخواست نکرده اید)
	شماره ثبت (شماره ثبت امنیت اجتماعی برای اتباع خارجی)
	لیسانس محلی رانندگی

### 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.

شواهد قانونی ورود و وضعیت مهاجرت - درج ورودی/ خروجی در پاسپورت تان

هنگام ورود به کشور مقصد، مأمور مرزی یا امرین مهاجرت پاسپورت و ویزه شما را چک می کنند و سپس یا یک مهر ورودی به پاسپورت تان میزنند و یا یک کارت کوچک به شما صادر می کنند. این کار نشان می دهد که شما به طور قانونی وارد این کشور شده اید و تعیین میکند چه مدت اجازه دارید در کشور مقصد بمانید. به یاد داشته باشید که اگر نتوانید مدارکی

مبنی بر ورود قانونی تان به کشور مقصد ارائه دهید، مقامات محلی کشور مقصد فکر می کنند که شما در این کشور به صورت غیر قانونی وارد شده اید. بعضاً این کار شاید باعث شود شما از کشور مقصد اخراج شوید.

### 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.

### جواز اقامت

جواز اقامت برای کارگران مقیم در خارج از کشور ثابت می کند که کشور خارجی اقامت موقت آنها در کشور مقصد تایید نموده اند. دارندگان جواز اقامت می توانند به طور قانونی در کشور مقصد تا زمانی که ویزه آنها معتبر باشد زندگی و کار کنند.

### 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 Afghanistan.

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 with more specific information.

Below are copies of the work permit/residence permit for employment.



### جواز کار چیست؟ آیا شما به آن نیاز دارید؟ از کجا می توانید آنرا تهیه کنید؟

جواز کار عبارت اجازه نامه کارکردن در کشور مقصد است. درخواست جواز کار معمولاً همراه با درخواست ویزه به سفارت کشور مقصد ارائه می شود که در افغانستان همچنان برای درخواست کنندگان همینطور میباشد. به طور کلی، استخدام کننده مسئولیت درخواست جواز کار شما را بر عهده دارد. با استخدام کننده در مورد هزینه جواز کار صحبت کنید و بررسی کنید که آیا شما و یا استخدام کننده هزینه آن را باید پرداخت کند. مرکز معلومات مهاجرت و دولت در این زمینه به اطلاعات بیشتری میتواند ارائه کند.

در زیر نمونه های از جواز کار/ جواز اقامت برای کار نشان داده شده است:





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

Based on your visa and working permit, the destination country's authorities issue 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.

مدت زمان جواز اقامت شما مرتبط با قرارداد کاری شما میباشد

مقامات کشور مقصد جواز اقامت را براساس ویزه و جواز کار شما برایتان صادر می کنند که معمولاً با مدت قرارداد کاری شما مرتبط است. بنابراین، جواز اقامت برای حداکثر مدت قرارداد کاری شما معتبر خواهد بود اما با تمدید قرارداد کاری و ویزه کاری، جواز اقامت قابل تمدید است.

#### Health insurance (if not requested before leaving Afghanistan)

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.mrcafghanistan.af/en/>.

بیمه صحتی (اگر قبل از عزیمت از افغانستان درخواست نکرده اید)

برنامه های بیمه صحتی برای تأمین هزینه های صحتی حوادث غیر منتظره مانند حوادث ترافیکی، مریضی و بیماری در نظر گرفته شده است. برای معلومات بیشتر در این مورد آن، به صفحه مرکز معلومات مهاجرت مراجعه نمایید.

<https://www.mrcafghanistan.af/fa/>

#### Registration number (alien registration number for social security)

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

شماره ثبت (شماره ثبت امنیت اجتماعی برای اتباع خارجی)

در بعضی کشورها، مقامات محلی شماره شناسایی برای مهاجرین کارگر صادر می کنند. برای هر مهاجر یک شماره منحصر به فرد اختصاص داده میشود تا پیگیری سابقه کاری تان، ارتباط با بانک و یا پرداخت مالیات برایتان آسانتر شود.

#### 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.


لیسانس محلی رانندگی

اکثر اوقات، شما باید در ظرف شش ماه از مسافرت تان، لیسانس رانندگی خود را تعویض کنید. برای کسب معلومات بیشتر، بروشور های خاص هر کشور را که توسط مرکز معلومات مهاجرت منتشر شده است بخوانید. همچنان شما میتوانید این معلومات را از ویبسایت و صفحات اجتماعی مرکز معلومات مهاجرت داوآلود کنید.

## 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.	

### جلسه دوم: سفر شما در خارج از کشور


#### چک لیست قبل از عزیمت

اگر تصمیم برای کار در خارج از کشور را گرفته اید، حتما لیستی از کارهای لازم را که قبل از رفتن باید انجام دهید برایتان ساخته اید. در حال حاضر مراحل زیر را شاید تمام کرده باشید:

چه زمانی	چه چیزها	انجام شده است 
6-4 ماه قبل از عزیمت به خارج از کشور	یاد گرفتن زبان مورد نیاز در محل جدید کار تان، از داشتن پاسپورت معتبر مطمئن شوید.	
	اسناد لازم برای کشوری که به آن مهاجرت می کنید، از جمله مراحل مهاجرت را بررسی کرده اید.	
3 ماه قبل از عزیمت به خارج از کشور	با شرکت استخدام کننده و یا استخدام کننده خارجی تماس گرفته اید.	
	در مورد اینکه آیا در کشور مقصد تحت حمایت بیمه صحت قرار میگیرید یا خیر می دانید.	
	میدانید اگر برای رفتن به کشور مقصد به واکسیناسیون نیاز دارید. اگر چنین است، وقت ملاقات با داکتر را گرفته اید.	


	از داکتر عمومی و داکتر دندان تان خواهان کاپی های سوابق طبی خود را شده اید.	
--	--	--

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 jobsite.	
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.	

حالا زمان آن رسیده است که لیست کارهای را که باید انجام دهید را تکمیل کنید. پلان ابتدایی ذیل به شما تمام کارهایی را که باید طی دو ماه آینده انجام دهید لیست نموده است:

چه زمانی	چه چیزها	چک کنید 
2 ماه قبل از عزیمت به خارج از کشور	یک فایل مخصوص برای تمام مدارک مرتبط با مهاجرت تان، مانند اسناد شخصی، نامه ها و رسیدها در نظر بگیرید.	
	اگر قصد رانندگی در کشور مقصد را دارید، قبل از ترک افغانستان امتحان آنرا سیری کنید.	
	قرارداد کاری خود را امضا کرده و پیش خود داشته باشید. شما باید یک کاپی از قرارداد کاری را که هم شما و هم استخدام کننده خارجی تان امضا نموده است نزد خودتان داشته باشید.	
	درخواست ویزه/ جواز کار بدهید. اطمینان حاصل کنید که ویزای کاری درخواست می کنید. هزینه های آن را بپردازید.	
یک ماه قبل از عزیمت به خارج از کشور	تکت طیاره/ پرواز را تأیید کنید.	
	شرایط ویزه و ورودی خود را تأیید کنید.	
	با قوانین کار، شرایط کار و زندگی در کشور مقصد آشنا شوید.	
	مالیات سفر، تعرفه های گمرکی و سایر هزینه های لازم را پرداخت کنید	
	شروع به آماده سازی و بسته بندی وسایل خود کنید. از مقدار وزن و محتوای (در مورد مواد ممنوع در سفر هایی هوایی، و مواد ممنوع برای ورود به کشور مقصد و غیره) بیک مسافرتی که شما اجازه انتقال آنرا دارید آگاه باشید.	
	با بانک خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که به خارج از کشور می روید. در مورد حساب های بانکی تان و در مورد مقدار مجاز پول نقد برای انتقال با خودتان سوال کنید و معلومات کافی داشته باشید.	
	حساب های مالیاتی و بانکی خود را تنظیم کنید: پرداخت قروض، پرداختن بل های که پرداخت نشده اند، حمایت مالی خانواده، پس انداز برای آینده و غیره.	
	بروشور های ما را در مورد چگونگی آماده شدن برای عزیمت به خارج از کشور بخوانید.	
	باید ویزه معتبری داشته باشید.	

یک هفته قبل از عزیمت به خارج از کشور	تمام اسناد لازم هم نسخه اصلی و کاپی آنها را (پاسپورت، ویزه، قرارداد کاری، جواز کار، نامه استخدام کننده، لیسانس دریوری، تذکره، سرتیفیکت طبی، و نسخه دوا هایتان، کارت واکسین، مدرک تحصیلی) برایتان آماده و بسته بندی کنید.
	در مورد مسیر میان میدان هوایی تا محل کارتان در کشور مقصد معلومات بدست بیاورید.
	امکانات رومینگ تلفن همراه تان را بررسی کنید.
	یک پلان مهاجرت با خانواده خود تنظیم کنید. (از جمله راهکارهای بازگشت به وطن)
	آدرس جدید خود را به خانواده و دوستان خود اطلاع دهید.
	یک "وکالت نامه مخصوص" یا سند حقوقی برای هرگونه موضوع حقوقی که ممکن است در افغانستان رخ دهد، نزد اعضای فامیل تان بگذارید.
	چپتر های کتاب ما را در مورد چگونگی آماده شدن برای عزیمت به خارج از کشور بخوانید.

### 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 Afghanistan Embassy or consulate.

### یک فایل برای تمام مدارک مرتبط با مهاجرت تان بسازید

از تمام اسناد مهم که با خود خواهید برد چندین کاپی بگیرید و یکی از کاپی آنها را به یکی از اعضای خانواده یا دوست قابل اعتماد بدهید. اسناد را اسکن نموده و به هارد درایو تان ذخیره کنید و همچنان اسکن آنها را برای اطمینان دسترسی به نسخه دیجیتال در یک ویبسایت مطمئن آپلود کنید. اسناد مهم شما شامل پاسپورت، ویزه، قرارداد کاری، جواز کار، نامه استخدام کننده، لیسانس دریوری، تذکره، سرتیفیکت طبی، و نسخه دوا هایتان، کارت واکسین، مدرک تحصیلی و شماره تماس اضطراری که در مواقع اضطراری در کشور جدید شما به او تماس گرفته بتوانید، میباشد. بجای شماره تماس اضطراری می توانید شماره تماس و معلومات شرکت استخدام کننده، شخص کارفرما، و یا سفارت افغانستان را نیز ارایه کنید.

### 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 Afghanistan before leaving the country.

### تکتهای پرواز تان را تأیید کنید

اگر شما از طزیق یک شرکت استخدامی به خارج از کشور می روید، احتمالاً آنها آمادگی سفر شما را خواهند گرفت.

### مالیات و حساب های بانکی خود را تنظیم کنید

شما باید قبل از عزیمت از افغانستان، مالیات و التزامات حقوقی خود را باید بپردازید.

### 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.afghanstan.af/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 Afghanistan. Pay attention to world events and international news, and update your information regularly.

### با قوانین و مقررات کشور مقصد آشنا شوید

با قوانین کار، شرایط کار و زندگی در کشور مقصد با دسترسی و خواندن از وبسایت مرکز معلومات مهاجرت <https://www.mrc.afghanstan.af/en> آشنا شوید. در این وبسایت می توانید معلومات مفیدی در مورد کشورهای مقصد پیدا کنید. معلومات لازمه را بخوانید و برای مهاجرت به خارج از کشور آماده شوید.

همچنان در مورد وضعیت امنیتی و حالات اضطراری کشور مقصد معلومات بدست بیاورید. اینها شامل هشدارهای امنیتی (اعتصاب، آشفتگی های مدنی، اعتراضات و تظاهرات)، هشدارهای صحتی (شیوع بیماری) و تغییرات در روابط با افغانستان میباشد. به رویدادهای جهانی و اخبار بین المللی توجه کنید و اطلاعات خود را به صورت منظم به روز کنید.

### 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. 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.

### به بسته بندی وسایل تان شروع کنید

بسته بندی لوازم یک کار شخصی است، اما لیست پیشنهادی ما میتواند برایتان کمک کننده باشد. برای اینکه بهتر تصمیم بگیرید چه چیزها را با خود ببرید، اول مشخص کنید که کدام وسایل را می توان به آسانی در کشور مقصد یافت و کدام وسایل در کشور مقصد یافت نمیشود.

برای اینکه چیزی را فراموش نکنید یک چک لیست بسازید. هیچ وقت بسته بندی وسایل تانرا برای آخرین لحظه نگذارید. بهتر است حداقل یک یا دو روز قبل از پرواز لیستی از لوازم مورد نیاز خود را تهیه کنید، و همه چیز را در بیک یا بیک پشتی خود جمع کنید.

روی هر کدام از بیک های سفری تان، نام، شماره تلفن ایمیل آدرس خود را بنویسید تا اگر وسایل تان در راه گم شود دوباره برایتان فرستاده شود.

WHERE	WHAT	Check it 
YOUR CARRY-ON	<b>Make sure you have all your travel documentation in one place; that's easy to access.</b>	
	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 <b>personal spending money for at least 1 month of living costs for your new country, just in case you don't get paid immediately</b>	
	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"> <li>Your employer (including maps)</li> <li>Your Afghan recruitment agency</li> <li>Local Afghan embassy and emergency numbers</li> <li>Family and friends</li> </ul>	
	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 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!).	
<b>CHECKED LUGGAGE</b>	<b>Never pack valuables in your checked luggage.</b>	
	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 a 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	
	A 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 the 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.	
--	---	--

کجا	چه چیزی	چک کنید
آنچه را با خود حمل میکنید	اطمینان حاصل کنید که تمام مدارک سفر تان در یک فایل و دسترسی آنها برایتان آسان است.	
	پاسپورت، ویزه و تکت طیاره.	
	برای دو روز لباس / وسایل شخصی به صورت جدا گانه براتان در نظر بگیرید، برای اینکه اگر بیک های گم شود.	
	پول نقد (مقدار کافی برای تبادل اسعار در کشور مقصد تان تا شما از میدان هوایی تا محل مقصد تان برسند.) و پول به اندازه کافی تا در صورت عدم پرداخت دستمزد سریع شما بتوانید مصارف شخصی تانرا برای حداقل 1 ماه زندگی در کشور جدید را خودتان بپردازید.	
	کریدت کارت	
	کارت بیمه صحی	
	کاپی اسناد و مدارک تان، از جمله قرارداد کاری و جواز کار	
	معلومات تماس از جمله شماره تلفن، ایمیل و آدرس فیزیکی اشخاص و شرکت های ذیل:	
	• کارفرما شما (از جمله نقشه برای پیدا کردن موقعیت او) • شرکت استخدام کننده در افغانستان • شماره های تماس اضطراری آشناهایتان و سفارت افغانستان • اعضای فامیل و دوستان تان	
	معلومات طبی شامل لیستی از ادویه هایتان، آلرژی ها و گروه خون تان	
آنچه را در بیک سفری تان میگذارید	کمر بند پول، یا یک بیک کوچک کمری و یا با دستکول کوچک برای پول و کارت های اعتباری یا کریدت کارت هایتان که داخل لباس تان آنرا پوشیده بتوانید.	
	وسایل الکترونیک: ساعت دستی، لپ تاپ ، تلفن همراه، چارجر/ اداپتور	
	ادویه های طبی برای یک و یا بیشتر از یک ماه، یک جوره عینک اضافی	
	غذای که سفر خورده بتوانید، بجز میوه تازه، سبزیجات، گوشت، پنیر و غیره که مجاز به ورود به کشور مقصد شما نیستند. (اما در داخل طیاره و هنگام سفر بهتر است از میوه های تازه و سبزیجات استفاده کنید).	
	هرگز وسایل قیمتی تانرا در بیک های که تلاشی و چک میشوند نگذارید.	
	لباس اندازه نیاز هفت روز که بتوانید برای کار بپوشید. همچنان لباس برای روزهای سردتر/ شب ها که با دست قابل شستشو (بدون نیاز به خشک شویی) باشد در نظر بگیرید.	
	لباس های زیر و جوراب های مناسب به هوای کشور مقصد داشته باشید.	
	هم لباس های گرم هم سرد برای پیش بینی تغییرات آب و هوایی/ فصلی با خور بگیرید.	
	یک لباس منظم و زیباتر (یا بیشتر مربوط به شرایط کار تان) در نظر بگیرید.	
	یک کت یا جمپر (ضد آب و باد)	
دو جوره لباس خواب		
بوت به علاوه یک جوره بوت ورزشی/ کرمچ		
لباس حمام، روکش و کلاه، به علاوه چپلی برای حمام		
یک حوله متوسط و یک کیسه حمام کوچک		
لوازم عمومی حمام، برس / شانه مو، لوازم شستشوی مو و لوازم مخصوص آرایش که برایتان مهم است. (تامپون ، تیغ مخصوص، دیودورانت(مام))		



	کیت کمکهای اولیه شامل موچین و ناخنگیر
	چاقوی جیبی و باز کننده بوتل و قطی
	این کتاب راهنما و سایر اسناد معلوماتی در مورد کشور مقصد
	همچنان اگر میخواهید بعضی از مواد غذایی را با خود ببرید، فقط موادی که بسته بندی شده باشد و کشور مقصد اجازه ورود آنرا داده باشد با خود ببرید.

### What are the baggage allowance and restrictions?

Your ticket will also show how much baggage you are entitled to. Check with the airline the luggage's requirements. 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 big fees. To avoid extra charges, 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, quart-size, 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.

## مقدار وزن مجاز و محدودیت های وسایل سفر چیست؟

مقدار وزن مجاز بیک های تان در تکت تان همچنان نشان داده شده است. همچنان شرایط و وزن بیک های سفری مربوط به شرکت هوایی که با آن سفر میکنید را چک کنید. در ارتباط با نوع تکت تان بسته، میتوانید یک یا دو بیک را با خود انتقال دهید. بیشتر خطوط هوایی علاوه بر تنها یک **بیک کوچک** که با خود انتقال میدهید اجازه فقط انتقال **یک بیک بزرگ** را برایتان میدهد. وزن و اندازه بیک ها محدود میباشد (بیک کوچک 7 تا 10 کیلو و بیک کلان 23 تا 30 کیلو). محدودیت سایز و وزن بیک ها را در شرکت هوایی که با آن سفر میکنید چک کنید.

**متوجه باشید بیشتر از وزن مجاز وسایل نگیرید**، چون وزن بیشتر باعث هزینه اضافی برایتان خواهد شد. برای جلوگیری از هزینه های اضافی، بیک های تان را در خانه با استفاده از یک ترازو وزن کنید. اگر اضافه وزن دارند، وسایل تانرا کم کنید.

در مورد بیک های کوچک که با خود انتقال میدهید از قوانین ذیل آگاه باشید:

- تمام مایعات و ژل ها باید در ظروف منفرد که هر کدام 100 میلی لیتر یا کمتر بوده و داخل یک کیسه شفاف، کوچک، پلاستیکی و دارای زیپ قرار داشته باشند.
- وسایل پودر شده مانند قهوه و ادویه ها تحت آزمایش اضافی قرار می گیرند. در صورت این ماد منحصیث مواد خطرناک یا ناشناخته تعیین شود از شما خواسته خواهد شد تا آنها را دور بندازید.
- شما میتوانید خوراکی های سبک مانند بیسکویت، چیپس و میوه خشک با خود برای خوردن در طیاره ببرید. تمام خوراکی ها باید در یک ظرف ضد آب محکم بسته شده باشد.
- باتری های لیتیوم در بیک همراه تان اجازه نیست.
- موچین ، تیغ و قیچی باید در بیک بزرگ تان باشد نه بیک همراه تان. در مورد بیک های بزرگ تان از محدودیت های ذیل آگاه باشید:



- سلاح های گرم، مواد آتش گیرنده و مواد منفجره از جمله ماکت ها
- ایروزول، مایعات قابل اشتعال، از جمله مایع فندک، اگرچه در اکثر خطوط هوایی نفر یک فندک برای شما مجاز است.
- ترپتین
- مایع سفید کننده

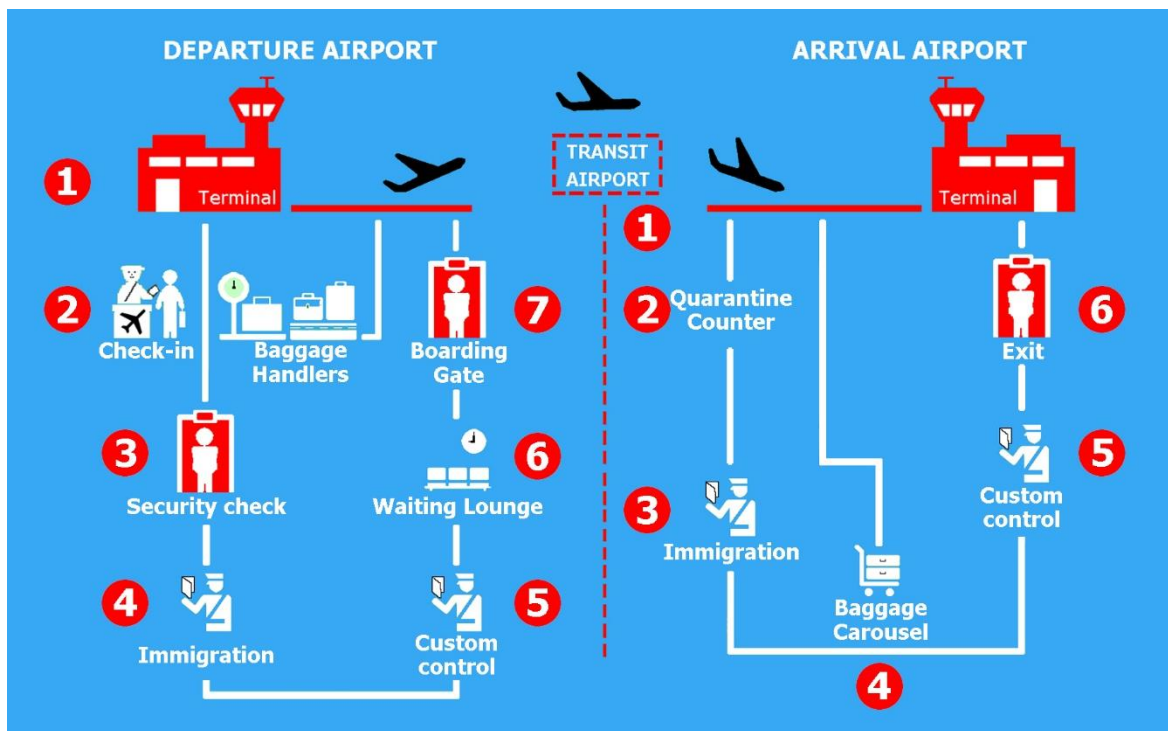
Keep in mind that even if an item is generally permitted, it may be subject to additional screening or not allowed through the checkpoint. **Remember to attach solid ID tags to your luggage, plus a colourful ribbon or tie for easy identification.**

به خاطر داشته باشید که حتی اگر یک ماده به صورت عمومی مجاز باشد، ممکن است در معرض تلاشی و آزمایشات اضافی قرار بگیرد و یا اجازه داد نشود. **به یاد داشته باشید نام تانرا روی هر کدامی از بیک ها بنویسید و برای اینکه بیک خود را آسانتر شناسایی یک روبان رنگی به آن ببندید.**

## The day of departure

Check out our recommendations for each stage of your journey

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

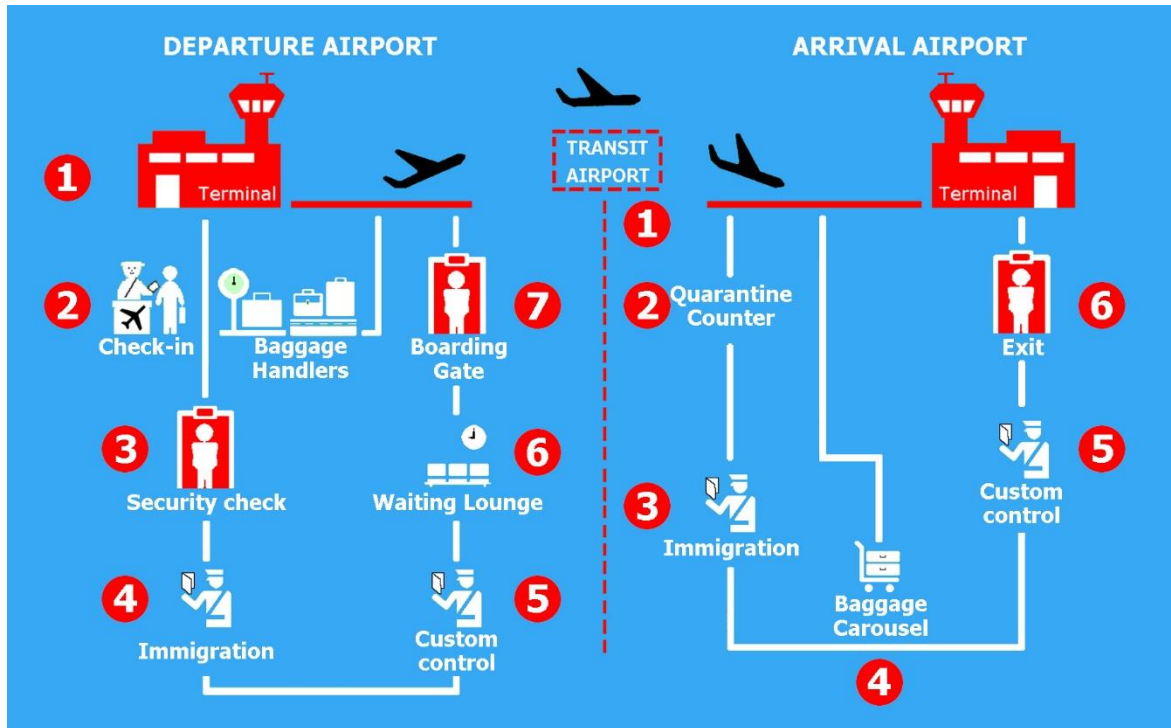


### روز عزیمت

توصیه های ما را برای هر مرحله ای از سفر تان بخوانید:

چه چیزی	کجا	
مراحل عزیمت کنترل امنیتی کنترل مهاجرت	در میدان هوایی (افغانستان):	الف

ب	داخل طیاره:	آداب اصلی کارهای مه انجام دادم میتوانید و کارهای مه انجام داده نمیتوانید.
ج	میدان هوایی ترانزیت:	مراحل ترانزیت
د	در میدان هوایی کشور مقصد:	مراحل ورودی کنترل مهاجرت کنترل گمرک



#### A. IN THE DEPARTURE AIRPORT (AFGHANISTAN)

##### 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.

## میدان هوایی و مراحل پرواز

قبل از عزیمت، چک کنید که آیا تکت طیاره معتبری دارید یا خیر. اگر مطمئن نیستید، با شرکت استخدام کننده تماس بگیرید. تکت معمولاً یک شماره ثبت شده یا شماره رزرو و همچنان شماره تماس شرکت صادرکننده را در خود می‌داشتند باشد. برای چک نمودن اعتبار تکت از شماره بوردینگ آن استفاده کنید.

اگر زمان پرواز شما تغییر کرده است، باید برنامه های سفر خود را مطابق با آن تنظیم کنید. نظر مدت زمان تاخیر در پرواز، امکان دارد شما پرواز های دیگر تانرا از دست بدهید. اگر نگران هستید که به دلیل تاخیر در پرواز تان، پرواز بعدی تانرا از دست خواهید داد، با شرکت استخدام کننده یا شرکت هوایی تماس گرفته و موضوع را در میان بگذارید.

بعضی از خطوط هوایی در صورت تاخیر پرواز ها به شما پیام می‌فرستند و شما را مورد تأخیر پرواز اطلاع می دهند، اما بهتر است خودتان نیز پرواز ها و زمین آنها را همیشه چک کنید.

## Departure airport - Afghanistan

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.

## میدان هوایی عزیمت - افغانستان

1	حداقل سه ساعت قبل از زمان پرواز در میدان هوایی باشید.
2	در بخش مربوط به شرکت هوایی تان دخولی بزنید.
3	از کنترلرول یا تلاشی امنیتی عبور کنید.
4	از غرفه مهاجرت عبور کنید.
5	مراحل مربوط به گمرکات را سپری کنید.
6	به دروازه تعیین شده برای پرواز تان بروید.
7	هنگام اعلام پرواز سوار طیاره شوید.

## 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.

### 1. حداقل سه ساعت قبل از زمان پرواز تان در میدان هوایی باشید

- برای مسافرت‌های بین‌المللی، باید سه ساعت قبل از پرواز به میدان هوایی بروید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا چک-این کنید، بوردرینگ پاس تانرا بگیرید، بیک هایتان را تسلیم کنید، تلاشی را عبور کنید، و یک و نیم ساعت قبل از زمان پرواز تان به دروازه پرواز تان بروید.
- به وقت بودن برای کارگران مهاجر بسیار مهم است چون چک‌های مهاجرت می‌توانند وقت زیادی را بگیرد. همچنان به احتمال زیاد شما نمیتوانید به صورت آن لاین چک-این کنید و یا بوردرینگ پاس از طریق موبایل و آنلاین بدست بیاورید چون اکثراً باید ویزه و اسناد شما را چک میکنند.
- اگر شما عضوی از یک گروه هستید، حتماً محل ملاقات را همه تان تأیید کنید، چون میدان‌های هوایی بین‌المللی بسیار بزرگ هستند.

### 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. در غرفه مربوط به شرکت هوایی تان دخولی بزنید.

- پس از ورود به میدان هوایی، باید غرفه چک-این بروید. اگر نمی‌دانید کدام غرفه مربوط پرواز شماست از طریق اسکرین‌های بزرگی که معلومات پروازها را نشان میدهد میتوانید غرفه مربوط پرواز تانرا پیدا کنید. در بعضی از میدان‌های هوایی ماشین‌های وجود دارد مع میتوانید خودتان چک-این کنید. اگر این کار برای شما مشکل است، از کارمندان میدان هوایی کمک بخواهید.
- در غرفه‌های چک-این، پاسپورت، تکت و در صورت درخواست سایر مدارك سفر خود را نشان دهید. آگاه باشید که اگر هویت شما تأیید نشود، شما نمیتوانید سفر کنید، پس **حتماً مراقب اسناد شخصی خود باشید**. اسناد شخصی به همراه پول تان باید در بکس دستی تان باشد.

- اگر شما پرواز ترانزیتی دارید، از کارمند مربوط در مورد این که چه وقت در میدان هوایی ترانزیت بیک های خود را بگیرید و دوباره برای پرواز بعدی تسلیم کنید بپرسید.
- رسید تسلیم کردن بیک تانرا همراه اسناد مسافرتی خود نگه دارید.
- پس از چک-این و تایید عزیمت شما، یک کارت (بور دینگ پاس) به شما داده می شود که حاوی معلومات مانند نام، شماره چوکی، جزئیات پرواز و دروازه ای را که سوار طیاره می شوید میباشد (به بور دینگ پاس ذیل توجه نمایید)
- تذکره و پاسپورت و بور دینگ پاس کنید (یا در صورت داشتن پرواز ترانزیت دو بور دینگ پاس باید برایتان داده شود) خود را از مرحله کنترل امنیتی بگیرید.

### 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.
- In 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 rules applied to **carry-on baggage**.

#### 3. از کنترل امنیتی عبور کنید:

- در حالی که بیک شما در از ماشین تلاشی (اسکریننگ) میگذرد، خودتان هم باید از ماشین اسکریننگ عبور کنید و بعدا بیک خود را از طرف دیگر بگیرید.
- قبل از اینکه از دستگاه اسکن تمام بدن عبور کنید، باید بوت، بسته پلاستیکی مایعات، جاکت، جواهرات، تلفن همراه، کلیدها و وسایل فلزی را داخل یک سبد جداگانه بگذارید تا بصورت جداگانه چک شوند. لپ تاپ و تلفن تانرا باید از پوش های ان جدا کنید تا چک شوند. بوتل آب یا مایعات دیگری را که ممکن است مشکوک به نظر برسد قبل از رفتن به تلاشی دور بیاندازید.
- در میدان هوایی هایی که وسایل تلاشی تصویری استفاده می کنند، از شما خواسته می شود تا تمام چیز ها را از جیب های خود بیرون کنید و از داخل دستگاه عبور کنید. در هنگام عبور، از شما خواسته میشود تا چند ثانیه در داخل دستگاه بیایستید.
- اگر دستگاه های تلاشی چیزی غیر عادی یا مشکوک را تشخیص دهد، ممکن است شما و بیک تان را دوباره تلاشی کنند.
- در آخر تلاشی وسایل تانرا بگیرید و به سمت غرفه مهاجرت بروید. به خاطر داشته باشید که قوانین بازگرفتن وسایل گرفته شده در غرفه امنیتی ممنوع بوده قوانین آنرا منع می نماید، پس قوانینی را در مورد وسایل انتقالی تان بخوانید و آنرا پیروی کنید.

### 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 Afghanistan. Should any problem arise during the immigration departure process, contact your recruitment agency.

#### 4. از غرفه مهاجرت عبور کنید.

- مدارک مسافرتی خود را در غرفه مهاجرت نشان دهید. آفیسران مهاجرت در صورت لزوم پاسپورت و ویزه شما را چک می کنند، میبینند که آیا شما و مدارک شما مطابقت دارید یا خیر و چک میکنند آیا اسناد شما معتبر هست یا خیر. همچنان توسط کامپیوتر چک میکنند که شما شخص ممنوع الخروج نباشید. امکان دارد از شما در مورد سفر و قرارداد کاری تان سوال شود.
- پس از اتمام بررسی، آفیسر مهاجرت پاسپورت شما را تاپه میزنند، و شما اجازه دارید افغانستان را ترک کنید. در

### 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.

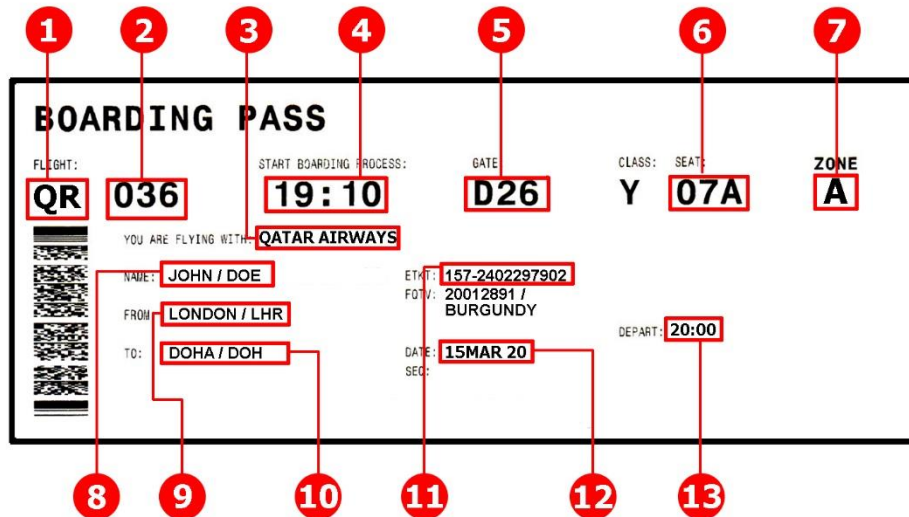
#### 5. مراحل مربوط به گمرک:

- پس از عبور از چک مهاجرت، شما به چک گمرکی می روید. در آنجا بیک های شما برای اینکه داخل آن مواد غیرقانونی و غیر مجاز نباشد چک میشوند. هیچ وقت یک بسته که نمی دانید داخل آن چیست را از کسی قبول نکنید. اگر برای کسی چیزی را انتقال میدهید، محتوای آن را کاملاً چک کنید.
- مقررات سختگیرانه ای برای انتقال پول، سلاح، ادویه و غیره اعمال می شود.

### 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.





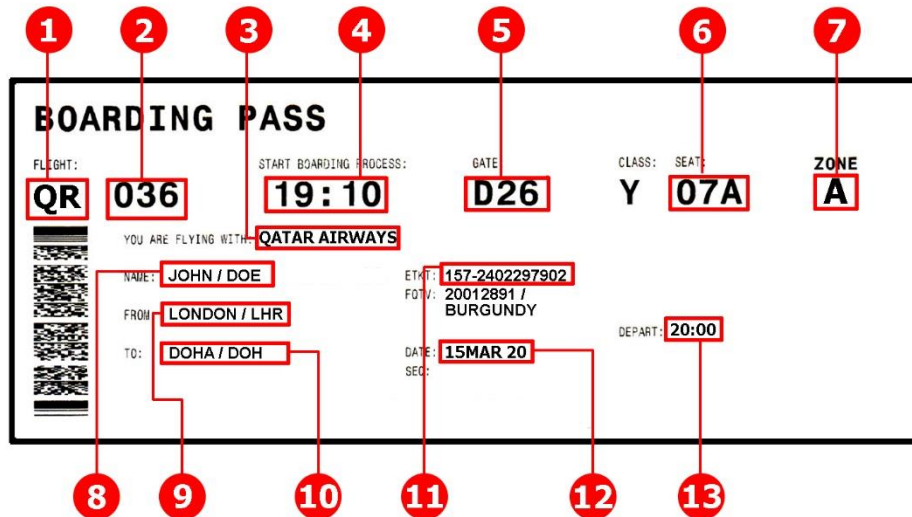
- |   |  |    |                                      |
|---|--|----|--------------------------------------|
| 1 | Code of the airlines company   | 8  | Your name                            |
| 2 | Flight number. <b>One company can have multiple flights from the same airport.</b> | 9  | Departure airport                    |
| 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 | The departure time of your flight    |
| 7 | Your boarding group  |    |                                      |

6. به دروازه تعیین شده برای پرواز تان بروید.

با عبور از چک امنیتی و مهاجرت، حالا در ترمینال خروجی میدان هوایی قرار دارید.

نام یا شماره ترمینال و شماره دروازه پرواز تان در بوردینگ پاس شما نوشته شده است. همچنان می توانید شماره دروازه پرواز تان را در مانیتورهای موجود در میدان هوایی که معلومات مربوط به زمان پرواز را نشان می دهد پیدا کنید. اگر چیزی در مورد زمان پرواز یا شماره دروازه پرواز شما تغییر کند، صفحات نمایش میدان هوایی بهترین منبع برای دریافت معلومات جيد میباشند. برای دریافت معلومات متوجه کد و شماره پرواز باشید QR 036 - (بوردینگ پاس در تصویر ذیل توضیح داده شده است).

شما باید در زمان مشخص عزیمت (بوردینگ) در دروازه حضور داشته باشید. زمان بوردینگ از زمان عزیمت متفاوت است! به مسافرانی که بسیار دیر به دروازه می آیند، اجازه پرواز داده نمیشود و تکت پرواز خود را از دست می دهند.



- |   |  |
|---|--|
| 8. نام شما                                  | 1. کد شرکت هوایی   |
| 9. میدان هوایی عزیمت                        | 2. شماره پرواز (یک شرکت می تواند چندین پرواز از همان میدان هوایی داشته باشد) |
| 10. میدان هوایی مقصد یا میدان هوایی ترانزیت | 3. نام شرکت هوایی  |
| 11. شماره تکت                               | 4. زمان بوردينگ  |
| 12. تاريخ پرواز شما                         | 5. شماره دروازه  |
| 13. زمان عزيمت پرواز شما                    | 6. شماره چوکی  |
|   | 7. گروپ پرواز (بوردينگ)  |

### 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.

### 7. هنگام اعلام پرواز سوار طیاره شوید.

- قبل از رفتن به شدن طیاره:
- چک کنید که آیا غذا یا خوراکی های دیگر شامل خدمات پرواز تان میشود یا خیر. اگر نباشد، شاید بخواهید خوردنی یا نوشیدنی از یک غرفه های داخل ترمینال بخرید.
- وقتی پرواز تان اعلان شد با گروه تعیین شده خود منتظر نوبت تان بایستید و بعدا داخل طیاره شوید. اگر سوالی داشتید از نماینده دروازه بپرسید.
- قبل از رفتن داخل طیاره از دستشویی استفاده کنید.

## 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 seat 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.).

### چگونه سوار طیاره شویم؟

اکثر خطوط هوایی مسافران را به گروه ها تقسیم می کنند (گروه A ، B ، C یا 1 ، 2 ، 3). در وقت سوار شدن طیاره، کارمندان و خدمه های پرواز گروه ها یا شماره ردیف شما را (ردیف 40 تا 60) صدا میکنند. اعلانات را با دقت گوش کنید و هدایات پرسونل میدان هوایی/ طیاره را پیروی کنید.

- هنگام جستجوی چوکی تان در راهرو طیاره، بیک خود را در مقابل خود انتقال دهید.
- از ازدحام نمودن راهرو خودداری کنید.
- همیشه در حین قرار دادن وسایل خود در تاقچه بالای سرتان سریع عمل کنید. در صورت بروز هرگونه مشکل، خدمه پرواز می توانند به شما کمک کنند.
- شما باید به براساس شماره چوکی که در تکت طیاره تان ذکر شده است در همان چوکی بنشینید. اگر دیدید شخصی در چوکی شما نشسته است، دوباره شماره چوکی و بوردینگ پاس تانرا چک کنید و وقتی مطمئن شدید شخص در چوکی مربوط به شما نشسته است از خدمه پرواز کمک بخواهید.
- وسایل لازم و مورد نیاز (هدفون ، کتاب و غیره) خودرا در جای که به راحتی بتوانید بگیرید بگذارید.

## 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 seat-belt 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 to the upright position during the 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.

### ب. داخل طیاره

- همیشه طبق راهنمایی های خدمه های پرواز عمل کنید.
- قبل از پرواز طیاره، کمربند ایمنی خود را ببندید. اگر از یک کمپل استفاده میکنید، کمربند ایمنی را در قسمت بیرونی آن ببندید - در غیر این صورت، خدمه های پرواز برای بررسی آن شما را بیدار خواهند کرد.
- چوکی خود را به حالت صاف نگه دارید. وقتی چوکی خود را به عقب میبرید، این کار را به آرامی انجام دهید. به یاد داشته باشید که در هنگام غذا و نوشیدن چوکی خود را به حالت صاف برگردانید.
- در حالی که در چوکی خود هستید، لطفاً بدن خود را فقط در فضای چوکی خود نگه دارید.
- اگر میخواهید از چوکی تان بلند شوید و پاهای خود دراز کنید، مشکلی ندارد فقط متوجه باشید تا اشخاص که در کنار تان نشسته اند را اذیت نکنید.
- اگر بوت هایتان کشیده اید، مودب باشید و پای خود را روی زمین نگه دارید.
- در پروازهای طولانی، غذا برایتان آورده خواهد شد و شما نیازی به پرداخت هزینه آن نیستید. اگر خودتان برایتان غذا گرفته اید، مطمئن شوید که بوی غذا خفیف است و شخص که در کنار شماست توسط بوی اذیت آن اذیت نمیشود.
- برای وسایل الکترونیکی خود از هدفون استفاده کنید.
- اگر خریطه ای را روی پاهای خود قرار داده اید، متوجه باشید از پیش تان نریزد.
- هنگام استفاده از بیت الخلا، قوانین را رعایت کنید.

### • 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.
- As long as your flights are on the same ticket (same airlines or partner airlines), your luggage will automatically be transferred for you from the first to the second flight. So remember to **ask the agent when you're checking in if you will need to collect and recheck your luggage at your transit airport.**

### ج. میدان هوایی ترانزیت

اگر پرواز شما مستقیماً از یک میدان هوایی به میدان هوایی مقصد نباشد، شما باید از یک میدان هوایی ترانزیتی نیز عبور کنید. این که آیا شما باید از مقررات مهاجرتی و گمرکی نیز عبور خواهید کرد مربوط به قوانین میدان هوایی و کشور ترانزیت میباشد. در پروازهای بین المللی، به احتمال زیاد از چک امنیتی باید عبور کنید.

آگاه باشید که حتی اگر تنها یک تکت دارید، بعضی اوقات، در بعضی از میدان های هوایی باید از یک ترمینال به دیگری بروید. سیستم های اتوماتیک که از طریق آن تکت گرفته میشود زمان لازم را برای این رفتن از یک پرواز به دیگری را در نظر می گیرند. در صورت هر گونه تاخیر، و از دست دادن پرواز تان اگر فقط تنها یک تکت پرواز دارید خطوط هوایی مربوطه مسؤل اند شما را در پرواز بعدی قرار دهند.

اگر پروازهای شما در یک تکت (همان خطوط هوایی یا خطوط هوایی شریک) باشد، بیک شما از پرواز اول تا دوم به طور اتوماتیک برای شما منتقل می شود. پس به یاد داشته باشید که از کارمند مسؤل سؤال کنید که آیا در میدان هوایی ترانزیت بیک تانرا باید گرفته و دوباره چک کنید یا خیر.

#### D. IN THE ARRIVAL AIRPORT (COUNTRY OF DESTINATION)

Once you arrived in the destination country, at the airport, you should leave the airplane and then proceed to the passenger terminal building. Proceed along the path and go to the arrival gate.

#### Arrival airport – country of destination

1	Exit the plain
2	Check-in at the quarantine counter
3	Pass the immigration counter
4	Proceed to the designated carousel for baggage claim
5	Customs control formalities
6	Exit the airport

#### د: در میدان هوایی کشور مقصد

پس از ورود به میدان هوایی کشور مقصد، طیاره را ترک کرده و به ساختمان ترمینال مسافرین بروید. با علایم مسیر حرکت کنید و به سمت دروازه ورودی بروید.

#### میدان هوایی ورودی - کشور مقصد

1.	از طیاره خارج شوید
2.	به بخش قرنطین دخولی بزنید.
3.	از غرفه مهاجرت عبور کنید.
4.	برای گرفتن بیک تان به محل تعیین شده بروید
5.	مراحل کنترل گمرک را سپری کنید.
6.	از میدان هوایی خارج شوید.

#### 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. از طیاره خارج شوید

هنگام خروج از طیاره، مسافران دیگر را در نظر بگیرید. هنگام خروج به آرامی حرکت کنید و بگذارید کسانی که در نزدیکی دروازه قرار دارند اول خارج شوند و وقتی نوبت شما رسید سریع حرکت کنید. قبل از ترک طیاره، کارت ورودی/کارت تخلیه را پر کنید. این کارت باید هنگام پرواز به شما داده شود و هنگام رسیدن به کشور مقصد در میز کنترل پاسپورت از شما گرفته شود.

## 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. ورود در بخش قرنطین

اگر هنگام سوار شدن در طیاره پرسشنامه قرنطینه دریافت کرده اید، لطفاً معلومات لازم را در آن تکمیل کرده و در هنگام ورود به کشور مقصد، پرسشنامه را در بخش قرنطین تحویل دهید. لطفاً اگر از علائم بیماری مانند تب یا لرزه، اسهال و یا استفراغ رنج می برید، به غرفه قرنطینه اطلاع دهید.

## 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 "**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 recruitment agency or Afghan Embassy

### 3. از غرفه مهاجرت عبور دهید

برای چک کردن پاسپورت، ویزه و کارت ورودی مسافرت تان باید در صف بیایستید تا آفیسران مهاجرت این اسناد شما را چک کند. لطفاً به غرفه مربوطه که برای خارجی هاست "اتباع خارجی" (نه "اتباع داخلی") بروید و در آنجا پاسپورت خود را نشان دهید. پاسپورت و ویزه تان باید دارای اعتبار باشد. باید شواهد و مدارک لازم برای اینکه ثابت

کنید ویزه تان قانونی و درست است در نزد خود داشته باشید. مثلاً ویزه کاری شما را به داشتن یک قرارداد کاری یا قرار داد با استخدام کننده لازم دارد. شاید از شما در مورد این مدارک سؤال نشود، اما همیشه بهتر است که اسناد تان آماده باشد.

پس از تحویل پاسپورت و کارت ورودی مسافرت تان، آفیسران مهاجرت شاید چند سؤالی از شما بپرسند. سؤالاتی که امکان دارد از شما پرسیده شود عبارتند از:

- برای چه هدفی سفر میکنید؟ چیزی مه در ویزه شما هست همان را بگویید مثلاً به هدف کار، بازدید و غیره.
- آیا تکت برگشت دارید؟ اسناد مناسب مانند نسخه کامل تکت سفر خود را نشان دهید.
- آیا در این کشور آشنا دارید؟ معلومات تماس استخدام کننده تانرا بدهید.
- کجا می خواهید اقامت کنید؟ آدرس محل کار خود را بدهید.

بعد از این آفیسران در پاسپورت شما یک تاپه (تاپه مهاجرت) خواهند زد. به یاد داشته باشید که در هنگام ورود به کشور مقصد، آفیسران مهاجرت آن کشور تصمیم می گیرند که آیا اجازه ورود به شما را بدهند یا خیر و اینکه چه مدت زمان می توانید در کشور مقصد بمانید. در صورت بروز هرگونه مشکلی در هنگام ورود، با شرکت استخدام کننده تان یا سفارت افغانستان تماس بگیرید.

#### 4. برای ادعای بیک های تان به محل تعیین شده بروید.

- اگر بیک خود را تحویل داده اید، برای گرفتن آن به محل تحویل بیک ها بروید و محلی که با شماره پرواز تان مطابقت دارد را پیدا کنید و بیک خودرا پیدا نموده و بگیرید.
- در صورت تأخیر در پیدا نمودن بیک تان، و یا اگر بیک تان مفقود شده است به کارمندان میدان هوایی گزارش دهید. فورم مفقود شدن ویا تأخیر بیک را با شرکت هوایی مربوطه پر نموده نمایید. لطفاً توجه داشته باشید که رسید تحویل بیک ها را که در افغانستان دریافت نموده اید برای دریافت بیک تان لازم خواهد بود.
- در صورت گم شدن بیک تان، شرکت هوایی مسئول مفقود شدن بیک هایی تحویل داده شده خواهد بود و تا اندازه ای خسارت آنرا خواهد پرداخت.

### 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. مراحل کنترل گمرکی

در بسیاری از میدان های هوایی، مسافران ورودی باید فرم اظهارنامه را برای مسولان خدمات گمرکی پر نمایند. ارسال کنند. لطفاً فرم را از قبل پر کنید و اگر در مورد بسته بندی چیزی شک دارید، آن را اعلام کنید!

آفیسر گمرکی ممکن است از شما سؤالاتی بپرسند. یک سؤال احتمالی شاید این سوال باشد:  
- آیا چیزی برای اعلام کردن یا گفتن دارید؟ شما باید آنچه را که در فورم گفته اید اعلام کنید.

شاید شما درباره قاچاق مواد مخدر چیزهای زیادی شنیده باشید. این کار چه تاثیری روی شما خواهد گذاشت؟ کارگران مهاجر اغلب به عنوان حامل و انتقال دهنده های مواد ممنوعه به کشورهای دیگر استفاده می شوند. متوجه باشید که وارد نمودن یا صادر نمودن و مواد مخدر، حتی به مقادیر اندک برای مصرف شخصی نیز ممنوع است. با انتقال مواد مخدر هنگام ورود به کشور مقصد با مشکلات زیادی روبرو خواهید شد. مجازات آن حتی میتواند اعدام در بعضی حالات باشد.

## 6. Exit the airport

- Know in advance what the options for your transport are. 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. از میدان هوایی خارج شوید

- در مورد راههای رفتن از میدان هوایی به محل کار تان از قبل معلمات داشته باشید. عموماً، اگر از طریق شرکت استخدام کننده بروید، شخصی برای انتقال شما به از میدان هوایی خواهد آمد.
- در مورد کسی که شما را از میدان هوایی انتقال میدهد، محتاط باشید. از او سوال کنید که شما را به کجا می برد. جواب های شخص باید مطابق با معلومات که شرکت استخدام کننده تان داده است باشد.
- اگر باید خودتان از میدان هوایی به محل زندگی یا محل کار خود بروید، از قبل در مورد هزینه ها، تکسی های قانونی و غیره بدانید. حتماً با خود از قبل به اندازه کافی پول و پول خورد کشور مقصد را با خود داشته باشید زیرا بعضی از این تکسی ها پول باقی مانده را پس نمیدهند.
- اگر کشور مقصد دوست و یا خانواده ای دارید، آنها میتوانند شما را به میدان هوایی برای بردن تان تا محل کار تان کمک کنند و یا توصیه ای به شما در این مورد دهند.

## 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

کارهای که قبل از سفر تان باید انجام دهید و کارهای که باید انجام ندهید:

- قبل از سفر یک چک لیست برای اطمینان از داشتن تمام اسناد مربوطه مانند پاسپورت، ویزه، سرتیفیکت طبی، کارت عزیمت، تکت طیاره، سرتیفکت ترخیص BMET، قرارداد کار، جواز کار، معلومات حساب بانکی، آدرس سفارت، آدرس استخدام کننده تهیه کنید. بخش مربوط آموزش های قبل از عزیمت شما باید کارت عزیمت را با تکت طیاره بگیرید و باید آن را پر کنید
- یک کاپی از پاسپورت، ویزه، جواز کار، جزئیات حساب بانکی، و قرارداد کاری تانرا به یکی از اعضای قابل اعتماد فامیل در افغانستان بدهید تا برایتان نگهداری کنند.
- اجازه ندارید هیچ مواد مایع مانند ترشی در بیک های تان انتقال دهید.
- سه ساعت قبل از زمان پرواز باید به میدان هوایی بروید
- اگر کسی از شما خواست که بیگ یا وسایل او را حمل کنید، از آن خودداری کنید زیرا ممکن است حاوی مواد ممنوع و غیرقانونی باشد که به ضرر تان خواهد بود.
- باید وزن وسایل همراه تان بیشتر از وزن تعیین شده نباشد.

## 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 Afghanistan
- 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 Afghanistan in the destination country
- Report any complaints about non-payment or delayed payment of wages or compensations or any other problem to Afghanistan's consular office or Embassy.

### جلسه سوم: زندگی در خارج از کشور

#### کشور مقصد

#### کارهایی که باید بعد از ورود به کشور مقصد انجام بدهید:

- بلافاصله به اعضای خانواده و شرکت استخدام کننده تان در مورد رسیدن و ورود تان خبر دهید.
- اگر در افغانستان جواز اقامت یا کارت شناسایی برای کشور مقصد را نگرفته اید باید این دو سند را به زود ترین وقت بگیرید.
- کدام قرارداد کاری جدید یا کاغذ خالی دیگری را امضا نکنید.
- اعتصاب کاری نکنید و یا در تظاهرات ها شرکت نکنید. بعضی اوقات این موارد غیرقانونی بوده، و شاید شما دستگیر، زندانی و اخراج شوید.
- از تماس هایی که می تواند منجر به ایدز یا بیماری های جنسی شود جلوگیری کنید.
- با نزدیکترین دفتر مربوط به دولت افغانستان در کشور مقصد در تماس باشید
- شکایات مربوط به عدم پرداخت یا تأخیر در پرداخت معاش تان یا جبران خسارت یا هرگونه مشکل دیگر را به دفتر کنسولی افغانستان یا سفارت افغانستان گزارش دهید.

#### • How do you register with or contact the Embassy or Consulate of Afghanistan?

Upon arrival, it 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 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.**

#### چگونه می توانید با سفارت یا کنسولگری افغانستان در مورد خود اطلاع بدهید یا با آنها تماس بگیرید؟

به محض ورود تان به کشور مقصد، با سفارت یا کنسولگری افغانستان تماس بگیرید و در مورد ورود خود و جزئیات کار خود به آنها اطلاع دهید. اینکه سفارت افغانستان از حضور شما در کشور مقصد آگاه باشد مهم است تا در شرایط بحرانی و اضطراری، وقتی با آنها تماس میگیرید آنها بتوانند به شما کمک کنند.

معلومات مفصل در مورد کشور های مقصد و معلومات کامل در مورد سفارتخانه ها و کنسولگری های افغانستان در آن کشور ها در بخش مربوط همان کشور ها توسط مرکز معلومات مهاجرت منتشر شده است. شما میتوانید این معلومات را از وبسایت و صفحات اجتماعی مرکز معلومات مهاجرت داوآلود کنید.

### 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

### قوانینی که در کشور مقصد شما باید بدانید

- فرهنگ و زبان کشور مقصد
- آداب و رسوم محلی و قوانین مربوط به استفاده از الکل و مواد مخدر
- لباس - چه چیزی مناسب است؟ چه چیزی قابل قبول نیست؟
- حرکات - کدام حرکات یا زبان بدن خشن و یا جنسی تلقی می شود؟
- معاشرت - طریق معاشرت معمول و اینکه چه سوالاتی بپرسید، را یاد بگیرید.
- رخصتی های ملی و محلی - رخصتی ها شاید مختص به یک شهر یا منطقه و یا در سطح کشور باشد
- تابو - بدانید آیا تابو های فرهنگی یا دینی در آن کشور وجود دارد؟ مثلا مسلمانان در ماه رمضان غذا نمی خورند، نمی نوشند و سیگرت نمی کشند و در بعضی کشور خوردن و شکستن روزه در جاهای عموم بی ادبی و حتی غیرقانونی به حساب می آید.
- حمل و نقل - قوانین اساسی ترافیک چیست؟ نحوه استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- قوانین و مقررات کشور مقصد

### Respect local rules and legislation

Regulations and laws vary widely between all countries, so it's important to do your research, to know the differences between Afghanistan 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 Afghanistan, 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 and faster.

### به قوانین و مقررات محلی احترام بگذارید

مقررات و قوانین بین کشورها بسیار متفاوت است، پس در مورد تفاوت های قوانین و مقررات بین افغانستان و کشوری را که به آن می رویی باید تحقیق و جستجو کنید. برای معلومات دقیق با سفارتخانه کشور مربوطه و یا مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید.

کشور مقصد را تا میتوانید بشناسید. خود را با آداب و رسوم فرهنگی خارجی آشنا کنید.

در کشور مقصد با آداب و رسوم متفاوت از آنچه در به افغانستان به آن عادت کرده اید، روبرو خواهید شد، پس ذهن تانرا باز نگه دارید.

فرهنگ، معاشرت، آداب و رسوم و رفتار های مربوط به هر کشور و مناطق با هم فرق دارند. سنت های فرهنگی کشور مقصد را حتی قبل از عزیمت بیاموزید. از دوستان و همکاران تان معلومات بگیرید و یا در اینترنت جستجو کنید. این کار به شما کمک می کند تا راحت تر و سریع تر با محیط جدید خودرا وفق بدهید.

### 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 (like Skype) phone number allows you to have a phone number in the area code of your choice

### اینترنت، تلفون و موبایل

بهتر است یک سیمکارت رومینگ قبل از عزیمت از کشور برایتان بگیرید، تا وقتی به کشور مقصد میرسید به آسانی تماس گرفته بتوانید. بعد از اینکه سیمکارت محلی گرفتید میتوانید شماره تلفون رومینگ خود قطع کنید. اگر شماره رومینگ ندارید، می توانید یک سیم کارت در کشور مقصد خریداری کنید. فروشندگان معمولاً برای ثبت سیم کارت شما به تذکره یا کارت شناسایی نیاز دارند. متوجه باشید که تلفن شما قفل نباشد و از شبکه ها و اینترنت کشور خارجی استفاده کرده بتوانید.

با ورود به کشور جدید، اتصال از طریق اینترنت، تلفون و موبایل بسیار زیاد هم میباشد. در کشور مقصد از شرکت های مخابراتی مختلف میتوانید سیمکارت بگیرید که قیمت ها و خدمات هر کدام متفاوت میباشد، پس چک کنید و یا از همکاران یا دوستان خود بپرسید که کدام یک بهترین خدمات و قیمت ها را ارائه می کند.

یک طریقه ارزان برای برقراری تماس های بین المللی استفاده از اینترنت است. شما میتوانید از طریق شماره VoIP (مانند اسکایپ) یک شماره با کد همان منطقه داشته باشید و تماس بگیرید.

## 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

### جواز رانندگی

اگر شما جواز رانندگی بین المللی دارید، چک کنید که آیا جواز تان در کشور مقصد به رسمیت شناخته شده است یا خیر. در بعضی از کشورها با وجود داشتن جواز رانندگی بین المللی برای اینکه بتوانید در آن کشورها رانندگی کنید باید یک تعداد امتحان و مقررات را سپری کنید. و در بعضی مواقع باید جواز رانندگی جدیدی بدست بیاورید.

## 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](http://www.weather.com)

[www.bbc.com/weather](http://www.bbc.com/weather)

### شرایط آب و هوایی فعلی در کشور مقصد شما چیست؟

شرایط آب و هوا را بصورت آنلاین و یا از طریق گزارش های خبری، دوستان، بستگان و همکاران تان چک کنید. این کار به شما کمک می کند تا بدانید چه نوع لباسی را با خود ببرید تا در محیط جدید راحت باشید.

اگر در جریان تابستان به کشور های شورای همکاری برای کشورهای عربی حوزه خلیج فارس می روید به درجه حرارت 40-55 درجه و اگر به اروپا، کوریایی جنوبی و جاپان میروید به درجه حرارت حداقل منفی 10 درجه آماده باشید.

از طریق وبسایت های ذیل میتوانید معلومات تازه و به روز در مورد شرایط آب و هوا دریافت کنید.

[www.weather.com](http://www.weather.com)

[www.bbc.com/weather](http://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?

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 leaflets containing information about major destination countries are published by the MRCs and include full contact information of the Embassies and consulates. 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).

چگونه موقعیت فروشگاه های مواد غذایی، دکان ها، شفاخانه ها، کلینیک ها ، بانک ها، مراکز ارسال پول و حواله را بدانیم و چگونه از محل های اقامت و کار به این جاها برویم و دوباره برگردیم؟

مرکز معلومات مهاجرت توسط برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان و دیگر مواد معلوماتی، معلومات تماس سفارت افغانستان را برایتان ارائه میکند. چک کنید که آیا برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان برای کشور مقصد شما در مرکز معلومات مهاجرت شما موجود است یا خیر. اگر برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان موجود نباشد ، مرکز معلومات مهاجرت ها مادیول های آنلاین آموزشی برای بعد از رسیدن به کشور مقصد برایتان فراهم نموده است. بر علاوه ، بخش های معلوماتی خاص برای کشور های اصلی مقصد کارگران که حاوی تمام معلومات در مورد سفارتخانه ها و کنسولگری های افغانستان در آن کشور ها میباشد توسط مرکز معلومات مهاجرت منتشر می شود. همچنان شما میتوانید در ارتباط به موارد بالا بصورت آنلاین جستجو کنید یا از دوستان، همکاران و همسایگان تان راهنمایی بگیرید. همچنان ویبسایت ها یا گروپ چت هایی در فیسبوک و سایر رسانه های اجتماعی وجود دارد که می توانید معلومات بدست بیاورید. بینش ببخشند. برای دریافت تازه ترین معلومات، به طور منظم در فعالیت های سفارت و تجمعات محل تان اشتراک کنید.

اگر تلفون هوشمند دارید، برنامه های مفید را که برایتان مه کمک کننده باشند مانند برنامه های نشان دهنده نقشه (Google Maps, Waze) ، خدمات شهری (Mycity, Dubainow) و برنامه های ترانسپورتهی مانند (Uber, Gett, Grab, Careem) را در موبایل تان داونلود و انستال کنید.

## 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 Afghanistan. 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.

## مسکن

محل زندگی شما شاید با محل کار شما یکی یا متفاوت جدا از هم باشد. قبل از استخدام کننده تان در مورد محل اقامت تان پرسید که آیا آنها محل اقامت تانرا فراهم مینمایند یا خیر. این قسمت باید در قرارداد کاری شما نیز مشخص باشد.

در بیشتر موارد، برای کارگران مهاجر کم مهارت اقامت بصورت رایگان فراهم می شود. اگر محل اقامت در قرارداد کاری شما باشد، باید حد اقل شرایطی که نیازهای اساسی شما را برآورده کند را داشته باشد.

اگر استخدام کننده تان محل اقامت برایتان فراهم نکرده است، بهتر است قبل از ترک افغانستان به دنبال مکانی برای زندگی در کشور مقصد باشید. همچنان شما باید خود را با ظروف اساسی اجاره کردن خانه در کشور مقصد آشنا کنید.

شما می توانید به صورت آنلاین یا از طریق دوستان، همکاران و اعضای خانواده، به خصوص کسانی که در آنجا زندگی میکنند و یا کسانی که در آنجا قبلاً زندگی کرده اند معلومات بگیرید و به توصیه های آنها گوش کنید.

اگر شما با یک گروه استخدام شده اید، خوب است در ابتدا با همان گروه یکجا زندگی کنید تا مصارف تان نیز کم شود. و اگر بعداً خواستید میتوانید جای جداگانه ای برای اقامت انتخاب کنید. در اولین ماه اقامت خوب است در مکانی نزدیکتر یا قابل دسترس به محل کار تان زندگی کنید. این کار باعث کاهش زمان رفت و آمد تان به کار خواهد شد. همچنین توصیه می شود جایی را برای اقامت تان انتخاب کنید که وسایل ضروری برای زندگی را داشته باشند.

### 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 Afghan 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.**

### مراقبت های صحی

وضعیت صحی شما قبل از عزیمت، در افغانستان معاینه خواهد شد تا منحصیث یک فرد "سالم" به کشور مقصد وارد شوید. تست بارداری برای زنان کارگر مهاجر بعضاً اجباری است. پس از ورود به کشور مقصد، دسترسی به خدمات صحی عموماً برایتان بخاطر مقررات قانونی مشکل خواهد بود.

حتی اگر کشور مقصد دارای سیستم صحی دولتی و عمومی باشید شما واجد شرایط نخواهید بود. بسیاری از کارگران مهاجر برای جلوگیری از پرداخت هزینه های سنگین تداوی در کشور مقصد، بیمه های صحی از شرکت های خصوصی را خریداری می کنند. با کارفرما یا شرکت استخدام کننده تان در مورد انواع بیمه های صحی که برایتان در دسترس است صحبت نمایید.

اگر به طور منظم تحت تداوی قرار دارید و دوا مصرف می نمایید حتماً قبل از رفتن ادویه های تان را بخرید. برای اینکه در کشور مقصد در اوایل شاید نتوانید ادویه تان را پیدا کنید. بنابراین خوب است مقدار کافی دوا هایتان را با خود ببرید.

لطفاً در حالات استثنایی و بحران صحتی، مانند بیماری همه گیر کرونا یا COVID-19، توجه خاص به خود داشته باشید. در چنین حالاتی، مقامات محلی برای کنترل شیوع ویروس اقدامات اضطراری را انجام می دهند. سفر بین شهرها ممنوع است مگر اینکه فاصله جسمی میان مسافران در نظر گرفته شود. برای دریافت معلومات و پیامهای مهم امنیتی و سلامتی مانند هشدارها و اخطارها، به وبسایت سفارت افغانستان یا مرکز معلومات مهاجرت و یا به صفحات اجتماعی این دو مراجعه کنید. همیشه توصیه های مقامات را رعایت کنید و برای اینکه به امراض مبتلا نشوید تمام اقدامات احتیاطی را مراعات کنید.

### 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.

### چگونه می توانید از بیمه و سایر مزایای آن استفاده کنید؟

برای استفاده صحیح و حداکثر فواید بیمه:

- شرایط، محتوی، مزایا و هزینه های تحت پوشش آنرا بفهمید.
- هزینه آنرا را بطور منظم و به موقع پرداخت کنید (اگر استخدام کننده تان مصارف بیمه را پرداخت می کند، چک کنید که آیا به موقع پرداخت شده است یا خیر.

اگر مصارف آن پرداخت نشده است، به کارفرما یا استخدام کننده تان گزارش دهید؛

- کاپی فورم هایی که در صورت نیاز از آن استفاده خواهید کرد در جای امنی نگه دارید.
- معلومات تماس نزدیکترین دفتر شرکت بیمه را که درخواست تانرا میتواند به آن بفرستید با یاد داشته باشید.
- همیشه کاپی های از نسخه دواهایتان، نتایج معاینات، رسیدها و فاکتورها و غیره را نگه دارید.

### 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 practised 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

### ساعت کاری/ رسمی در کشور مقصد چیست؟

روزها و ساعات کاری و رسمی در کشورها مظر به عوامل و معیارهای مختلف، متفاوت است. بطور مثال:

نظر به دین/ باور های که در سایر کشورها است:

- کشورهای مسلمان: یکشنبه تا پنجشنبه
- سایر کشورها: دوشنبه تا جمعه

نظر به کار:

- دفاتر معمول: 8:00 صبح تا 6:00 بعد از ظهر
- کافه ها و رستورانها: 12 ظهر تا 12 نیمه شب
- دفاتر 7/24: حداقل 3 شیفت دارند مانند: 6:00 صبح تا 2:00 بعد از ظهر ، 2:00 بعد از ظهر تا 10 شب ، 10:00 تا 6:00 صبح
- کارهای محلی: با حداقل 8 ساعت استراحت بی وقفه در طول روز
- کارهای ساختمانی در کشور های خاورمیانه: 6:00 تا 10:00 صبح و 4:00 تا 8:00 بعد از ظهر (به خصوص در تابستان)

نظر به استخدام کننده:

- کشتی (محموله یا مسافرت): حداقل 3 شیفت مانند شیفت های که در بالا ذکر شد
- تکنالوژی معلوماتی و پروسه های دریافت منابع بیرونی برای امور تجاری: حداقل 3 شیفت مانند موارد فوق

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 on the MRC website and social media accounts.

معمولا دولتها، دفاتر، سکتور تجاری، بانکها و غیره از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر باز میباشند.

قاعده اصلی در مورد ساعات کاری، طبق قوانین و معیارهای بین المللی، عبارت از 8 ساعت کار در روز با حداقل یک ساعت استراحت پس از هر چهار ساعت کار میباشد. هر ساعت کار بیشتر از ساعات تعیین شده اضافه کاری در نظر گرفته می شود، و به کارگر مهاجر باید حق اضافه کار اش پرداخت شود. البته در این قانون استثناعاتی مانند کارمندان محلی، دریانوردان، و افرادی که در سمت های مدیریتی قرار دارند وجود دارد.

چپتر های مخصوص کشور مقصد حاوی معلومات کامل در مورد تمام کشور های اصلی مقصد کارگران میباشد. این معلومات در وب سایت مرکز معلومات مهاجرت و صفحات اجتماعی در دسترس و قابل داوئلود هستند.

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.

آیا نکات، اخلاق، آداب و معیارهای کاری، قوانین و مقررات خاصی در مورد شغل تان وجود دارند که باید درباره آنها بدانید؟ چگونه می توانید خود را با محیط کار جدید وفق بدهید؟

- با استخدام کننده، سرپرست و همکاران خود چه از اتباع دیگرکشور ها و چه هموطنان تان آشنا شوید.
- زبان محل کارتان را بیاموزید و به فرهنگ و رسوم آن کشور احترام بگذارید.
- با استخدام کننده، سرپرست و همکاران خود صادق و مهربان باشید.
- سعی نکنید با گروه خاصی یکجا شوید، به خصوص اگر متوجه شوید گروپ ها یا جناح های مخالف هم وجود دارند. با این حال، خودتان از جمع جدا هم نکنید.
- در مراسم ها و فعالیت های شرکت تان اشتراک کنید.
- اگر اجازه دارید و کار شما را به خطر نمی اندازد، به اتحادیه یا انجمن کارمندان بپیوندید.

How do you manage stress?

The following are some tips and advice:

- Engage in hobbies like exercise, football, 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.

### 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.

### چگونه استرس تان را مدیریت می کنید؟

موارد زیر، نکات و توصیه هایی برای شماست:

- خود را با سرگرمی هایی مانند ورزش، فوتبال، باغبانی، یادگیری زبان جدید، بازدید از جاهای های تاریخی و هیجان انگیز و غیره مصروف کنید.
- سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنید.
- وقت کار کردن تمرکز داشته باشید تا زمان استراحت برای انجام کارهای دیگر نیز وقت داشته باشد.
- یک تقسیم اوقات کاری برای فعالیت هایتان آماده کنید. کوشش کنید که شما به تمام برنامه خود برسید.
- عضو گروه ها یا سازمان های مهاجرین شوید.
- در برنامه های سفارت یا کنسولگری شتراك کنید.
- با دوستان و خانواده به صورت منظم ارتباط برقرار کنید.
- دوستان جدید خارج از کار خود پیدا کنید. با مردم از ملیت های دیگر آشنا شوید. دوستان خود را محدود به ملیت خود نکنید.
- افکار، نظرات و دیدگاه هایتان را بنویسید؛ یک کتابچه برای خاطرات تان در نظر بگیرید.
- در مورد فرهنگ، رفتار ها، قوانین سایر ملیت هایی که با شما کار می کنند یا با آنها زیاد روبرو می شوید، به خصوص استخدام کننده تان بیشتر یاد بگیرید.

### برای مقابله با دلتنگی برای وطن:

- عادات خود را حفظ کنید - ورزش یا فعالیت مورد علاقه تان باعث می شود تعادل به زندگی روزمره تان بازگردد.
- به طور منظم ورزش کنید - ورزش هم به شما در مقابله با تنهایی کمک می کند و هم شما را سالم و تندرست نگه میدارد.
- در وقت غم و اندوه به الکل، مواد مخدر یا قمار پناه نبرید - اینها نه تنها مفید نیستند بلکه اعتیاد آور نیز هستند.
- با دیگران ارتباط برقرار کنید - با خانواده و دوستان خود در تماس باشید و سعی کنید دوستان جدیدی پیدا کنید.
- در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنید و از آنها کمک بخواهید.

## 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.

## پول و پس انداز

### حساب بانکی

برای دریافت معاش تان یا پرداخت بل هایتان مانند کرایه، باید یک حساب بانکی در یک بانک در کشور مقصد باز کنید. اکثراً، استخدام کننده مسئول باز کردن حساب بانکی برای شما در کشور مقصد است، خصوصاً در صورتی که معاش شما فقط از طریق بانک پراخته میشود. با شرایط و مقررات حساب بانکی آشنا شوید.

### 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.

آیا شما باید مالیات، بیمه و بعضی دیگر هزینه ها را وقتی در خارج از کشور زندگی میکنید پردازید؟ هر کشور قوانین مالیاتی متفاوتی برای درآمدی که در خارج از کشور بدست می آید، دارند که می تواند مربوط به شما نیز باشد. در مورد تعهدات و پرداختی های تان در کشور مقصد معلومات بدست بیاورید و مدارک لازم را برای آن جمع نمایید. به عنوان یک قاعده عمومی، شما باید مالیات درآمد خود در کشور مقصد پردازید. مقدار مالیات به مقدار درآمد سالانه و مقدار تکس در آن کشور بستگی دارد.

### 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.

### برنامه مالی

دلیل اصلی کار در خارج از کشور کسب درآمد بالاتر است، پس لازم است تا به درستی درآمد تانرا مدیریت کنید تا هم بتوانید مقداری پول پس انداز کنید و مقداری را به خانه نیز بفرستید. درآمد کاری در خارج برای کارگران مهاجر شاید زیاد به نظر برسد، اما شما باید هزینه زندگی در خارج از کشور را نیز در نظر بگیرید. پس از کسر تمام مصارف لازم برای زندگی در یک کشور مقصد، متوجه میشوید که مبلغ کمتر از چیزی که در نظر داشتین را میتوانید پس انداز نمایید.

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.

یک پلان مالی برایتان تهیه کنید. پلان میتواند شامل معلومات در مورد اینکه هدف شما چیست، چقدر پول باید برای رسیدن به این هدف بدست آورید، چقدر درآمد فعلا کسب می کنید، چقدر باید پس انداز کنید و چقدر باید مصرف کنید و غیره. در صورت نیاز مرکز معلومات مهاجرت می تواند نمونه ای از یک پلان مالی را برای شما فراهم کند.

قیمت های نارمل مواد غذایی، قیمت کرایه، هزینه های خدمات دیگر را چک کنید و یافته های خود را یادداشت کنید و آنها را با آنچه اکنون برای این خدمات پرداخت می کنید مقایسه کنید. این ایده کار برایتان نشان خواهد داد که چگونه رفتار و مصارف شما تغییر خواهد کرد و چگونه می توانید پلان مالی خود را با آن تطابق دهید.

How do you manage your finances? How do you save?

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 Afghanistan offers training sessions on financial literacy <https://www.mrcafghanistan.af/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.mrcafghanistan.af/en/>.

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

چگونه امور مالی خود را مدیریت می کنید؟ چگونه پس انداز می کنید؟  
موارد زیر حاوی نکات و توصیه ها میباشد:

- مصارف ضروری خود را بر مصارف غیر ضروری در اولویت قرار دهید.
- قرض های خود را به موقع پرداخت کنید. برای پرداخت یک قرض از کسی دیگر بدهی قرض نگیرید.
- مقداری از پس انداز خود را خودتان در به کار ببندازید یا از طریق یکی از اعضای خانواده خود که شغلی ندارد سرمایه گذاری کنید. این کار بهتر از پس انداز به شکل غیر مستقیم میباشد.

در ارتباط به مسایل مربوط به مسایل مالی کورس های آنلاینی وجود دارد که معلومات ذیل را رایه میدارد:

- مدیریت بهتر حواله ها
- تکنیک های پس انداز موثر
- چگونه قروض خود را ادا نماییم

- پول خود را کجا سرمایه گذاری کنیم
- چگونه یک تجارت را شروع نماییم

کورس های آنلاین:

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

کورس های آنلاین معلوماتی در مراکز معلوماتی برای مهاجران نیز موجود است. مرکز معلومات مهاجرت در افغانستان جلسات آموزش سواد مالی را نیز ارائه می دهد. <https://www.mrcafghanistan.af/en>. شما میتوانید حتی اعضای خانواده خود را تشویق به اشتراک در این صنف ها نمایید. آنها از طریق لینک <https://www.mrcafghanistan.af/en> میتوانند به معلومات فوق دسترسی پیدا نمایند.

چپتر های مخصوص کشور های مقصد حاوی معلومات کامل در مورد تمام کشور های اصلی مقصد کارگران میباشد. این معلومات در وب سایت مرکز معلومات مهاجرت و صفحات اجتماعی در دسترس و قابل داونلود هستند.

## 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.

Pay great attention to these conditions!

## جلسه چهارم - کار در خارج از کشور

چه نوع کاری می توانید انجام دهید؟

جواز کار شما حاوی موارد و جزئیات ذیل بوده میتواند:

- نوع کار که شما می توانید انجام دهید.
- کارفرمایی که می توانید برای او کار کنید.
- جایی که می توانید کار کنید
- مدتی می توانید کار کنید.

### 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.

به این جزییات توجه زیادی داشته باشید.

قوانین و مقررات مربوط به کار در کشور مقصد که باید با آنها آشنا باشید، چیست؟

وضعیت حقوقی کارگران توسط قوانین کار تنظیم می شود که این قوانین از یک کشور به کشور دیگر متفاوت میباشند. حتماً در مورد قوانین اساسی کار در کشور مقصد خود و حقوق و تعهدات تان در آن کشور معلومات کافی بدست بیاورید.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر در مورد کشور های مقصد به مرکز معلومات مهاجرت مراجعه نمایید و برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان برای مهاجرین مربوط به کشور مقصد تانرا مطالعه نمایید. اگر برنامه آموزشی و جهت دهی بعد از رسیدن به کشور میزبان برای مهاجرین موجود نباشد مادیول های آنلاین مرکز معلومات مهاجرت برای بعد از رسیدن به کشور مقصد را مطالعه نمایید. برای معلومات بیشتر می توانید به وب سایت مرکز معلومات مهاجرت مراجعه کنید.

#### Safety and protection measures:

- Appropriate knowledge about the working environment while deciding to migrate.
- Make physical and mental preparation to accept new food habits, which are most likely different from Afghanistan.
- Weather in the Middle East is totally different from Afghanistan, 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 the family member in case of an emergency.
- You need to keep personal documents safely, especially passport, money, etc.
- You need to save 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)

#### اقدامات ایمنی و محافظتی:

- داشتنن معلومات کافی و درست در مورد محیط کار هنگام تصمیم گیری برای مهاجرت.
- آماده سازی جسمی و ذهنی برای پذیرش عادات جدید، که احتمالاً با افغانستان متفاوت خواهد بود.
- آب و هوا در کشور های خاورمیانه نسبت به افغانستان کاملاً متفاوت است، بنابراین باید با توجه به آب و هوایی آنها لباس های مناسب با خود بیاورید.
- کشور های خاورمیانه به شدت قوانین اسلامی را رعایت می کنند، بنابراین شما باید آماده پوشیدن لباس اسلامی و مراعات رسوم اسلامی شوید.
- برای حفظ ارتباط مناسب باید زبان آنها را یاد بگیرید.
- باید معاشات تانرا به حساب بانکی تان وارد کنید.
- برای وقاعات عاجل و اضطراری باید معلومات مربوط به اعضای خانواده تانرا به کار فرما و شرکت استخدام کننده تان اطلاع دهید.
- باید اسناد شخصی تانرا (مثل پاسپورت و پول) در جای امنی نگه دارید.
- باید شماره های تماس نزدیکترین شفاخانه، حوزه پلیس، سفارت افغانستان و غیره را نزد تان ذخیره داشته باشید.
- باید چند شماره تماس از آشنایان و دوستان تان برای مواقع اضطراری داشته باشید.
- باید قوانین و مقررات کشور مقصد را یاد بگیرید.
- پس از تمام شدن مدت ویزه، باید فوری به افغانستان برگردید.
- طریقه مناسب و قانونی مانند حساب بانکی برای ارسال به خانواده تان انتخاب نمایید.
- برای معلومات بیشتر، می توانید به این وب سایت ها مراجعه نمایید و اگر سؤال یا معلومات اضافی نیاز دارید همیشه میتوانید با مرکز معلومات مهاجرت تماس بگیرید:

- <https://mlsd.gov.sa/fa/procedures> (عربستان سعودی)
- <https://government.ae/en/information-and-services#/> (امارات متحده عربی)
- <https://qatarlaborlaw.com/> (قطر)
- <http://www.mylabourlaw.net/> (مالیزیا)
- <http://www.koreanlaborlaw.com/> (کوریای جنوبی)
- <http://www.mybahrain.net/info/visit-visa-information.aspx> (بحرین)
- <https://www.labour.gov.hk/eng/legislat/content2.htm> (هانگ کانگ)

#### Tips and advice to follow to be successful in your new job

- Knowing the employer's (individual or company) profile, goals, 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.

#### نکات و توصیه هایی براینکه در کار جدید خود موفق باشید

- شناختن کار فرما (شخص یا شرکت)، اهداف آن و غیره.
- درک و آمادگی برای وظایف و مسئولیتهای خود.
- مراعات قوانین، پروتکل ها، مقررات و رفتار های اداری.



- درک مکانیزم های جبران خسارت، حل اختلافات و دسترسی به دفاتر حقوقی، خدمات دولتی و شبکه های حمایتی در محل کار.
- تضمین امنیت و محافظت شخصی، وسایل شخصی و سایر موارد.
- تعامل با همکاران، همسایگان و جامعه.

### 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.

#### قرارداد کاری

در اکثر کشورها یک قرارداد کار عبارت از توافقنامه ای یک کارفرما یا استخدام کننده و یک کارمند یا کارگر میباشد. قراردادهای کار امکان دارد به صورت کتبی و یا کلامی باشد. قراردادهای کاری می توانند از نظر شرایط ثابت و یا قابل تغییر، از نظر زمان برای دوره های مشخص و نا مشخص و میتوانند به شکل قرارداد هایی شغلی فصلی با مدت کمتر از 12 ماه باشند. مدت زمان قرارداد کاری در خود قرارداد ذکر میشود.

Afghan 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. Be aware of the fact that, 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.

کارگران مهاجر افغان باید قبل از ورود به کشور مقصد، قرارداد کتبی کار را که بطور واضح توسط تمویل کننده/ یا شرکت استخدام کننده امضا شده است، داشته باشد. قراردادهای کاری معمولاً به زبان رسمی کشورهای مقصد است. آگاه باشید که در صورت بروز هر گونه اختلاف و مشکل در قراردادی که به دو زبان نوشته شده است، به نسخه که به زبان رسمی کشور مقصد است مراجعه میشود.

### 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.

## حداقل مقررات و شرایط قرارداد کار

قرارداد کار حداقل باید حاوی معلومات ذیل باشد:

- شرح نوعیت شغل، محل کار و مدت قرارداد
  - حداقل دستمزد، معاش ماهانه، نرخ های اضافه کاری؛ و کنترل کامل کارگر بر درآمد اش.
  - ساعات کاری منظم، روزهای استراحت و روزهای رخصت.
  - هزینه سفر به کشور/ محل مقصد و بازگشت؛
  - جبران آسیب دیدگی و بیماری در هنگام کار، کمک های طبی و دندان در واقعات عاجل؛
  - شرایط واضح برای فسخ قرارداد؛
  - راه حل و فصل اختلافات.
  - فواید و مزایای غیر نقدی، مانند غذا و محل اقامت رایگان (در صورت که هر دو طرف روی این شرایط توافق کنند، باید در قرارداد کاری ذکر شود).
- هرگونه شرایطی که حداقل استانداردهای حقوقی را زیر پا کند مجاز نیست. اما کارفرمای شما شاید مزایا و پاداش های بالاتر و یا پایین تر از حداقل حقوق و مشوق های ارائه شده در قوانین بین المللی یا ملی را برایتان ارائه دهد.

### Sample tips and advice that is best to 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.

### توصیه های که بهتر است بدانید:

- شرایط و ماده های قرارداد باید روی قرار داد نوشته شده و توسط هر دو طرف باید قابل درک باشد.
- صحت و درست بودن قراردادها: دانستن اینکه از چه کسی میتوانید مشاوره حقوقی دریافت کنید.
- تهیه قرارداد از قبل نه هنگام عزیمت و یا در میدان هوایی
- نگه داشتن کاپی های تمام اسناد مهم و دادن یک کاپی به یکی از اعضای خانواده یا دوست تان و یا همکار تان.

### 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 Afghanistan 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.

## موارد احتیاطی

- شرایط کاری از جمله حقوق و دستمزد را در قرارداد کاری را با دقت و احتیاط مطالعه نمایید.
- با ورود تان به کشور مقصد، استخدام کننده شاید از شما بخواهد که قرارداد کاری جدیدی را امضا کنید. هیچ قرارداد کاری که شرایط آن با شرایط قرارداد امضا شده در افغانستان فرق دارد و یا هیچ کاغذ خالی را امضا نکنید. قبل از امضای قرارداد جدید، آن را با احتیاط بخوانید و تمام متن آنرا را با مواردی که قبل از عزیمت خود تأیید کرده اید مقایسه کنید. اگر تغییر در شرایط بین FSA و قرارداد دوم تان می بینید از طرف مقابل توضیح بخواهید. اگر با تغییرات آن مخالف هستید، از کسی کمک بخواهید.
- متوجه باشید که در واقعیت، در بعضی موارد، شرایط قرارداد دوم کمتر از شرایط استاندارد کاری است و اینگونه قرار دادها با نقض حقوق شما به نفع کارفرما میباشد.

## 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?	

### چک لیست کاری شما

چک کنید ✓		
	قرارداد یا توافق نامه ای امضا کرده اید؟	آیا شما:
	یک کاپی از قرار داد دریافت نموده اید؟	
	تمام شرایط کاری، مدت قرارداد را کاملاً فهمیده و میدانید در صورت بروز اختلاف (ختم قرارداد قبل از زمان ختم آن) چگونه قرار داد را خاتمه دهید؟	آیا میدانید:
	نام کامل قانونی کارفرمای شما چیست؟	
	مشخصات کارفرما(نام، آدرس و غیره) یا استخدام کننده تان چیست ؟	
	عنوان شغل شما چیست؟	
	چه کارهای را شما باید انجام دهید؟	
	باید تمام وقت، نیم وقت یا بعضی اوقات کار کنید؟	آیا میدانید شما:
	بصورت دائمی یا موقتی کار خواهید کرد؟	
	در دوره آزمایشی قرار دارید و چه موقع دوره آزمایشی تان به پایان می رسد؟	
	برای کار بیشتر از ساعات کاری تان پرداخت می شوید یا خیر؟	
	ترانسپورت رایگان به و از محل کار تان توسط کارفرما برایتان فراهم میشود؟	
	نام شما؟	

	نام کارفرمای شما؟	آیا لیست پرداخت شما شامل موارد زیر است:
	تاریخ شروع دوره پرداختی، تاریخ پایان و تاریخ پرداخت معاش تان؟	
	نرخ پرداختی کار شما؟	
	کسر قانونی از معاش شما؟	
	نرخ کار فی ساعت قبل از پرداخت مالیات میدانید؟	آیا در مورد :
	دوره پرداخت تان (هفتگی، ماهانه) میدانید؟	
	روش پرداخت معاش تان (نقد، چک، وارد شدن به حساب بانکی شما) میدانید که کدام است؟	
	زمان شروع و پایان ساعات کاری تانرا میدانید؟	
	حداقل ساعات کاری در هر هفته میدانید؟	
	زمان غذا و استراحت تان میدانید؟	
	شما مریض هستید و به رخصتی احتیاج دارید؟	آیا میدانید چه کاری انجام دهید اگر:
	شما می خواهید برای تفریح رخصتی بگیرید؟	
	شما در محل کار آسیب دیده یا مجروح شده اید؟	
	میخواهید شکایت کنید؟	
	شما می خواهید شغل خود را ترک کنید؟	
	از کارتان اخراج شده اید؟	

### 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 or 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
- 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.

مقررات شرکت، روش های بخش منابع بشری و هدایات کارفرمای شما که باید بطور کامل درک کنید چی هستند؟

روش معمول در شرکت ها برای کارگران تازه وارد عبارت از یک دوره کامل آشنایی و رهنمایی کارگران با شرکت میباشد. مباحث مورد بحث این دوره رهنمایی کارگران عبارت از معرفی شرکت/ کارفرما و مشخصات آن، کار و فعالیت های آن، واحدهای مختلف/ بخش ها / دفاتر، پروسه های بخش مالی و منابع بشری و هدایت کارگران و غیره میباشد. حتماً در این نوع جلسات شرکت کرده و محتوی آنرا یاد بگیرید.

اگر جلسه آشنایی رسمی در شرکت برایتان نبود، با بخش های مالی و منابع بشری ملاقات کنید تا در مورد دستورالعمل ها بیشتر بدانید. بعضی شرکت ها برای این منظور کتاب رهنما برای کارگران خود را دارند. جلسات مشخصی با کارفرما یا سرپرست خود داشته باشید تا در مورد وظایف و مسئولیتهای تان و انتظارات آنها از شما معلومات کافی به دست بیاورید. از پرس و جو و دیدار با افراد که با کارتان در ارتباط هستند اگر در انجام کارتان به شکل بهتر کمک خواهند کرد دریغ نکنید.

به عنوان یک قاعده کلی، هر شرکت یا کارفرمایی از کارمندان خود موارد زیر را انتظار دارد:

- به طور مرتب و به موقع به اداره یا محل کار شان گزارش دهند
- وظایف خود را با دقت و صحیح انجام دهند
- از دفاتر اداری و وسایل شرکت به درستی استفاده کنند
- اگر مشکلی وجود دارد، با سرپرست شان یا بخش منابع بشری، همکار، یک عضو خانواده و یا با سفارت مشورت و صحبت کنند.
- مهارت ها یا چیزهای جدید را برای اجرای کار به صورت بهتر کمک میکنند یاد بگیرند.
- بدون توجه به شرایط و سوابق کسی، به کارفرمایان، سرپرستان، همکاران و مسئولان شان احترام بگذارند
- در مورد ضروریات و وضعیت خودشان توجه داشته باشند
- به فرهنگ کشور و قوانین و عملکردهای شرکت احترام بگذارند
- به شخص یا اموال کسی آسیب نرسانند
- درگیر فعالیت های غیرقانونی مانند قمار، نوشیدن الکل، استفاده مواد مخدر و دیگر مواد ممنوع و غیره نشوند.

### 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 کار شما مطابق با آنچه در قرارداد درج شده نیست، چه کاری باید انجام دهید؟

این کار نقض یا تعویض قرارداد گفته میشود که هر دو مجاز نیستند و مجازات قانونی در قبال دارد. اگر شما با چنین چیزی روبرو شده اید بلافاصله به مقامات مربوط گزارش دهید یا شکایت تانرا درج کنید.

اگر تخلفات به صورت تدریجی انجام شد میشود یا شرایط تان کم کم تغییر میکند بهتر است این حوادث را از طریق نوت کردن و یا از طریق پیام به دوستان، خانواده یا همکاران تان یادداشت کنید. اگر این موارد را به کارفرما یا شرکت استخدام کننده تان گزارش می دهید، پیام ها و یا نوت ها را حذف و نابود نکنید. این اسناد و مدارک برای اثبات شکایات شما و برای مطالبه خسارت به عنوان ثبوت استفاده شده میتوانند.

توجه داشته باشید که حتی اگر تخلف از قرارداد به تدریج یا به صورت بسیار جزئی انجام شود، مقصر یا متخلف را از هیچگونه مسئولیت یا مجازات معاف نمی کند.

### 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.

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.

### اگر از کار خوشتان نیامد چه میتوانید انجام دهید؟

اگر برای اینکه به کار تان عادت ندارید از آن خوش تان نیامده است، به خود وقت بدهید تا کار را یاد بگیرید و با آن تطابق کنید. زندگی و کار در یک کشور دیگر، با محیطی متفاوت، افراد مختلف و مقررات متفاوت هیچ وقت آسان نیست. برای تطابق با عادات جدید، یادگرفتن کار جدید، تطابق با همکاران جدید و غیره وقت لازم خواهد داشت. به زودی تسلیم نشوید. با سایر همکاران تان در این مورد صحبت کنید چون احتمالاً آنها نیز احساسات مشابهی را تجربه کرده اند.

اگر برای سوءاستفاده، استثمار، و نقض حقوق شما در محل کار، کار تانرا دوست ندارید، بلافاصله به مقامات یا سفارت افغانستان گزارش دهید.

اگر برای اینکه کارتان مشکل هست آنرا خوش ندارید، این موضوع را با کارفرما یا سرپرست خود در میان بگذارید و گزینه هایی را برای بهتر کردن محیط کار برای شما بدون اینکه به همکاران تان ضرری برسد را پیشنهاد کنید. همچنان با همکارانی که شرایط شما را تجربه کرده باشند، صحبت کنید چون شاید به شما مشاوره دهند و یا طریقه های بهتر انجام کار را برایتان بگویند.

اگر مشکلات موجود حل نشود و شرایط همچنان ادامه یابد، با خود در مورد جوانب مثبت و منفی ماندن در کار خود و بازگشت به وطن فکر کنید. موارد ذیل را هنگام فکر کردن و تصمیم گرفتن در نظر داشته باشید:

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?
- Can you find other jobs where you can find more satisfaction?
- Are you willing to risk a lot for this job?

- آیا می توانید شغل دیگری پیدا کنید که معاش کمتری داشته باشد اما فشار کار کمتری داشته باشد؟
- اگر بلی، آیا باز هم قادر به پرداخت قروض خود خواهید بود؟
- اگر بلی، آیا شما هنوز هم می توانید خانواده خود را حمایت کنید؟
- آیا می توانید کاری دیگری که رضایت بیشتری داشته باشید پیدا کنید؟
- آیا حاضرید با از دست دادن این شغل خطرات زیادی را به گردن بگیرید؟

### 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.

### آیا می توانید استخدام کننده تان را تبدیل کنید؟

جهت تغییر استخدام کنندگان تان باید برای تغییر شرایط جواز کار تان اقدام کنید. آنچه شما نیاز دارید به قوانین بازار کار در کشور مقصد بستگی دارد.

بر اساس سیستم کفاله، شخص کارگر بجز از تمویل کننده اش برای کسی دیگری نمیتواند کار کند. تمویل کننده همچنان نمیتواند یک کارگر مهاجر را که خودش تمویل نموده است و یا کارگر توسط تمویل کننده دیگری وارد کشور شده است را استخدام کند.

### 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 Afghan 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.**

کارگران مستخدم



کارگران مستخدم که در خانه کارفرمای خود زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر انزوا و سوءاستفاده قرار میگیرند. اگر آنها در وضعیت غیر معمولی باشند، زندگی آنها مخفی تر شده میتواند. اگر میخواهید منحصبت مستخدم کار کنید، حتما قوانین کشور مقصد را به دقت مطالعه و تحلیل کنید. بسیاری از کشورهای که کارگران افغانستان به عنوان کشورهای مقصد ترجیح می دهند مستخدم بودن خانه را حتی به عنوان کاری که در قوانین کار معرفی شده است نمیشناسند و حقوق این کارگران از حمایت قانون کار مستثنی میباشد.

### 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.

### چگونه می توان از سوء استفاده جسمی، جنسی، روحی، مالی و کلامی دوری کرد؟

- روابط خوبی با کارفرما و خانواده آنها داشته باشید و در عین حال، از حریم شخصی خود محافظت کنید.
- از داشتن اتاق خصوصی برای خودتان خود در خانه اطمینان حاصل کنید
- به کارفرمای تان اجازه ندهید که به به فضای (اتاق) شخصی شما برود به خصوص وقتی که تنها هستید.
- لمس های فیزیکی غیر ضروری یا رفتارهای بیجا را تحمل نکنید
- به حساسیت های فرهنگی مرتبط با جنس، جنسیت و غیره در یک کشور خاص را احترام گذاشته و محتاط باشید.
- از کارفرمای خود پول یا اشیاء با ارزش قرض نگیرید بخاطریکه اگر این کار را تکرار کنید کارفرمای تان از میتواند ازین حالت سوءاستفاده مالی کند. اگر قرض گرفتن به دلایل عاجل ضروری و اجتناب ناپذیر است، قرض تانرا به یکبار پرداخت کنید.
- در ساعات کاری خود به کارتان تمرکز کنید و در اوقات رخصتی تان استراحت کنید و افکارتان را با افکار مرتبط با کار مخشوش نکنید.
- از فریاد زدن به کارفرمای خود خودداری کنید. اگر او این کار را انجام می دهد، در مورد اینکه چگونه ازین کار جلوگیری کند با او صحبت کنید. اگر این اتفاق دوباره رخ داد و یا اگر مشکل حل نشد، به سفارت افغانستان، سازمان مهاجرین یا جامعه مدنی گزارش دهید.

## 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

با فرزندان کارفرمایان چگونه باید رفتار کنید؟ با کارفرمایان سالخورده یا به کسانی که مشکلات جسمی دارند چگونه برخورد شود؟

قرارداد کار شما باید شامل وظایف و مسئولیتهای مربوط به شما باشد به خصوص اگر مستخدم هستید و کارتان شامل مراقبت از کودکان، افراد مسن یا سایر اعضای خانواده که دچار مشکلات جسمی اند یا دارای شرایط صحتی خاص هستند، چون برای مراقبت از این افراد شما باید توجه و مهارت خاصی داشته باشید. به همین ترتیب، شما باید معلومات لازم، آموزش ها و شرایط لازم را برای انجام کار خود داشته باشید تا مرتکب اشتباهی که منجر به ایجاد مشکل صحتی یا مرگ استخدام کننده تان شود نشوید.

اگر شما از سالمندان یا افرادی که دارای مشکلات جسمی یا مشکلات صحتی اند مراقبت میکنید:

- توسط یک شخص حرفه ای (داکتر، نرس و غیره) باید راهنمایی شوید
- نسخه دواها، مقدار ادویه، تقسیم اوقات دادن دواها و غیره را به خوبی بشناسید.
- شماره عاجل شفاخانه ها را یاد داشته باشید.
- کمک های اولیه را یاد بگیرید.
- 



Take notes



<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q3. Using a false document (such as the use of false Travel Document/National ID card etc. to enter the destination country fraudulently) is acceptable under specific situations.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q4. When boarding the plane, it is important to avoid overcrowding the aisle.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q5. Some countries require you to take exams or pass some requirements before your international driver's license can be validated overseas.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q6. You may bring solid snack foods such as pretzels, potato chips, or fruits/vegetable sticks for the plane.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q7. An Afghan citizen can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q8. Kafala is one of the most permissive system of access to the labour market for foreigners.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. All your valuables must be packed in your checked luggage.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> 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.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

## Background resources

- MoFA Ministry of Foreign Affairs <https://www.mfa.gov.af/>
  - Mol Ministry of Interior Affairs <https://moi.gov.af/en>
  - MoLSA Ministry of Labour and Social Affairs <https://molsa.gov.af/en/>
- MoRR Ministry of Refugees and Repatriation <https://morr.gov.af/en>

### خود را امتحان کنید

برای کامیابی در امتحان و ادامه به بخش بعدی شما باید حداقل به 6 سؤال صحیح پاسخ دهید.

سؤال 1: مقررات و قوانین بین کشورها بسیار متفاوت میباشد، بنابراین تحقیق در مورد قوانین کشور مقصد و دانستن تفاوت قوانین افغانستان و کشور مقصد قبل از ضروری میباشد.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 2: اگر در میدان هوایی هویت شما تأیید نشود به شما اجازه داده می شود که سفر خود را ادامه دهید.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 3: استفاده از یک سند جعلی (مانند استفاده از سند مسافرتی جعلی / تذکره جعلی و غیره برای وارد شدن به صورت غیر قانونی به کشور مقصد) در شرایط خاص قابل قبول است.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 4: هنگام سوار شدن به طیاره، باید از ازدحام زیاد در راهرو آن جلوگیری کنیم.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 5: بعضی از کشورها قبل از تأیید جواز رانندگی بین المللی تان در آن کشور، شما را ملزم به امتحان یا گذراندن بعضی شرایط می دانند.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 6: شما اجازه دارید غذاهای سبک و جامد مانند چیپس یا میوه خشک داخل طیاره ببرید.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 7: یک شهروند افغان می تواند از طریق یک شرکت استخدام کننده ثبت شده یا به طور مستقیم از طریق کارفرمای خارجی در خارج از کشور مشغول به کار شود.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 8: سیستم کفاله یکی از آسان گیر ترین سیستم دسترسی به بازار کار برای کارگران است.	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط
سؤال 9: تمام اشیاء با ارزش شما باید در بیک های بزرگ تان بسته بندی شوند	
<input type="checkbox"/> صحیح	<input type="checkbox"/> غلط

سوال 10: در محل ورود به کشور مقصد، آفیسر مهاجرت آن کشور تصمیم می گیرد که آیا اجازه ورود به شما داده شود یا خیر و اینکه چه مدت می توانید در کشور مقصد بمانید.

غلط

صحیح

منابع :

- وزارت امور خارجه وزارت امور خارجه/ <https://www.mfa.gov.af>
- وزارت امور داخله/ <https://moi.gov.af/fa>
- وزارت کار و امور اجتماعی/ <https://molsa.gov.af/fa/>
- وزارت مهاجرین و عودت کنندگان/ <https://morr.gov.af/fa>

## MODULE 3 LEGAL PROTECTION FOR MIGRANT WORKERS

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

<b>بخش سوم : محافظت قانونی از کارگران مهاجر</b>	
<b>اهداف آموزشی:</b>	بدست آوردن معلومات عملی در مورد حمایت قانونی از حقوق کارگران مهاجر
<b>نتایج یادگیری:</b>	بدانید چگونه موقعیت قانونی خود را در کشور مقصد حفظ کنید. مشکلات مشترکی که کارگران مهاجر با آن روبرو میشوند را شناسایی کنید. صلاحیت های سفارت افغانستان و طریقه کمک رسانی به شما را بفهمید.
	با تکمیل نمودن این بخش شما قادر خواهید بود تا:

### 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 Afghan Mission abroad.
- If you lose your passport, inform the Afghan 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 Afghanistan 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

#### 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.

## ورود قانونی

- همیشه از معتبر بودن پاسپورت خود اطمینان حاصل کنید. حداقل دوماه قبل از انقضاء پاسپورت خود را در سفارت افغانستان در خارج تمدید کنید.
- اگر پاسپورت خود را گم کرده اید سریعاً به سفارت افغانستان اطلاع دهید و معلوماتی از قبیل نمبر پاسپورت، تاریخ و محل صدور، نام تان، و تاریخ ورود به کشور مقصد را در اختیارشان قرار دهید. بنابراین، همیشه داشتن کاپی پاسپورت برایتان بسیار مهم است.
- ویزه و یا قرارداد کاری خود را قبل از انقضاء تمدید کنید. در صورت بازگشت به افغانستان بخاطر رخصتی، اطمینان حاصل کنید که مدت اعتبار ویزه بتان قبل از بازگشت به کشور مقصد تمام نمیشود.
- شما بیشتر از مدت زمان ویزه در کشور مقصد بوده نمیتوانید.

## استخدام قانونی

- همیشه اطمینان حاصل کنید که جواز کار و یا اسناد مشابه که توسط کشور مقصد صادر میشود معتبر باشد.
  - همیشه اطمینان حاصل کنید که یک قرارداد کار معتبر با مدت زمان مشخص داشته باشید.
  - تحت سیستم کفاله، هیچ کاری را بصورت دائم و یا موقت از هیچ کارفرمایی به غیر از تمویل کننده تان قبول نکنید. این کار مجازات به همراه خواهد داشت.
  - از کارفرمای خود فرار نکنید زیرا فرار به عنوان نقض شرایط اقامت ثبت شده است و شما در معرض خطر اخراج قرار خواهید گرفت.
- از قوانین کشوری که در آن کار می کنید اطاعت کنید، حتی اگر خشن یا ناعادلانه به نظر برسند.

## 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.

## جلسه دوم: حقوق مهاجرین کارگر

بدون در نظر داشت وضعیت قانونی، شما حق احترام و حفاظت حقوق انسانی خود را دارید. در زیر بعضی از مهمترین حقوقی که شما هنگام کار در خارج از کشور دارید، بحث شده است.

### معاش و حداقل معاش

بدون در نظر داشت نوعیت قرارداد، شما حق دریافت معاش مطابق با یک قرارداد کاری را دارید، این شامل معاش ابتدایی و یا حداقل معاش و پاداش های اضافی میشود. معاش باید بطور منظم برایتان پرداخت شود.

شما حق دارید برای کاری که به اتمام رسانده اید معاش دریافت کنید، حتی اگر دستگیر شده باشید؛ کار خود را ترک کرده باشید و یا اگر اخراج شده باشید.



### 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.

### ایا یک کارفرما می تواند معاش تان را کسر کند؟

بله، اما محدودیت هایی وجود دارد. پرداخت معاش باید بصورت شفاف صورت بگیرد، معاش مجموعی، مقداری که از معاش کسر شده است و به کدام دلیل (بطور مثال، اشتراک در بودیجه مستمری و تامین اجتماعی و یا در صورت لزوم اشتراک در اتحادیه کارگران) و معاش خالص قابل پرداخت، باید بصورت واضح نشان داده شود.

شما حق دارید پس از پرداخت هر معاش متن کتبی همراه با جزئیات در مورد معاش دریافت کنید که شامل دوره کاری که معاش برای آن پرداخت شده، کمک هزینه ها، اضافه کاری و دیگر موارد کسری و یا در صورت موجود افزایش میباشد. **مراقب باشید و بررسی کنید که آیا کسر غیر مجاز از معاشتان به دلیل آب، برق، جای بود و باش، غذا و حمل و نقل وجود دارد و یا خیر.**

### 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.

### امنیت و سلامت شغلی

شما حق داشتن شرایط کاری مناسب و محیط کاری امن و صحتی را دارید.

کارفرما باید اطمینان حاصل کند که تمام کارمندان در شرایط امن و صحتی مطابق با قوانین صحتی و امنیتی محلی کار میکنند. شما نیز باید دستورالعمل های ایمنی مربوط به کار خود را رعایت کنید و از تجهیزات ایمنی لازم را استفاده کنید.

### 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.

### ساعات کاری و استراحت

یک روز کاری معمولاً هشت ساعت، و یک هفته کاری 48 ساعت میباشد ( مگر اینکه شما قراردادی را امضا کرده باشید که متفاوت باشد) در بعضی شرایط ممکن است مقدار ساعت کاری بیشتر شود مانند موارد اضطراری و یا در شرایط غیر قابل پیشبینی شده. اگر قبول کنید که بیشتر از ساعات کاری عادی کار کنید، کارفرمای شما باید برایتان اضافه کاری بپردازد. در کشورهای عربی خلیج فارس ساعات کاری تابستان برای حفاظت از سلامتی و امنیت کارمندان تنظیم میشود. قطعنامه های وزیران، محدودیت هایی را بالای ساعات کار در نور مستقیم آفتاب وضع کرده است.

### 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.

### رخصتی های عمومی و زمان رخصتی

شما حق دارید که وقت برای استراحت داشته باشید.

شما حق رخصتی های عمومی را دارید. اگر ملزومات قوانین محلی را تکمیل کرده باشید، می توانید حق رخصتی سالانه را داشته باشید. کارفرما ممکن است اینکه چه زمانی رخصتی میگیرید را با مشخص کردن همچون موارد در قوانین داخلی کمپنی، کنترل کند.

شما حق دارید در وقت آزاد خود محل کارتان را ترک کنید. با این حال، همیشه اسنادتان را به همراه داشته باشید.

### 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).

### رخصتی مریضی

در صورت ابتلا به مریضی، معمولاً باید به داکتر مراجعه کرده و یک مدرک را دریافت کنید که نشان بدهد شما توانایی کارکردن را ندارید. شما حق دارید رخصتی صحتی بگیرید. هر قانون کار شرایط مشخصی در مورد حداکثر زمان رخصتی مریضی و یا دلایل صحتی دارد. برخی از کشورها، اگر مریضی شما ناشی از مصرف الکل یا مواد مخدر باشد، رخصتی مریضی را پرداخت نمیکنند.

### 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.

In Afghanistan, the majority of the formal public TVET service providers are under the authority of the TVET Authority; however there are several public TVET institutions which are under the authority of other government ministries. More info at <https://tveta.gov.af/en>.

## آموزش حرفه ای

از تمام فرصت های ممکن برای اشتراک در آموزش ها ، ورکشاپ ها یا سمینارها استفاده کنید تا زمانی که این امر در کار یا برنامه شما تأثیری ایجاد نکند. بعضی از آنها بصورت آنلاین ارائه میشود که شما میتوانید نظر به وقت و سرعت خود انرا انجام دهید.

در افغانستان اکثریت ارابه دهندگان رسمی خدمات تعلیمات تخنیکي و مسلکی تحت اختیار اداره تعلیمات تخنیکي و مسلکی هستند. با این وجود، چندین مؤسسه دولتی تعلیمات تخنیکي و مسلکی وجود دارد که تحت نظارت سایر وزارت ها قرار دارند. معلومات بیشتر را از ویبسایت <https://tveta.gov.af/en> بدست بیاورید.

### Protection from unfair dismissal

Usually, 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.

### 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.

### محافظت در برابر اخراج ناعادلانه

معمولاً قانون استخدام از کارمندان در برابر اخراج ناعادلانه محافظت می کند. قرارداد کار شما معمولاً یک ماده مشخص در این مورد و در مورد راه های حل اختلاف دارد.

### ازادی اشتراک در حقوق کار: حق ایجاد و عضویت در اتحادیه کارگران

معاهدات حقوق بشر بطور گسترده از حق ایجاد و پیوستن به اتحادیه های کارگری محافظت می کند. با وجود این مقررات ، در بعضی از کشورها ، قانون کار به کارگران اجازه تشکیل اتحادیه، داد و ستد جمعی، یا اعتصاب را نمیدهد. هرکسی که سعی کند اتحادیه ایجاد کند ، ممکن از کار اخراج شود ، زندانی شود و یا اگر کارگر مهاجر باشد، از کشور اخراج شود.

### اسناد شخصی اصلی

شما حق دارید که اصل اسناد خود را از جمله پاسپورت ، ویزه و قرارداد کار را با خود داشته باشید. همیشه پاسپورت خود را با خود داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که فوتوکاپی اسناد شخصی را داشته باشید. اگر تلفن هوشمند دارید، می توانید از تمام اسناد خود عکس بگیرید.

## Session 3 - Common problems for migrants 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.

#### جلسه سوم- مشکلات مشترک کارگران مهاجر

شایع ترین مشکلاتی که ممکن است یک مهاجر با آن روبرو شود شامل موارد زیر است:

- نگه داشتن پاسپورت و ندادن اجازه برای سفر یا ترک محل کار
- ممنوع الخروج شدن از کشور بدون دریافت گواهی "حق اعتراض" از طرف تمویل کننده
- اجبار به ادامه روابط کاری حتی اگر کارفرما از تعهدات قرارداد پیروی نکند
- کارگرانی که برای ادای قروض شان کار از کارفرما برای او کار میکنند شاید در معرض اشکال دیگر اجبار مانند خشونت و محدودیت های سفر قرار بگیرند.
- اجبار به امضای ورقه های خالی برای سوء استفاده و بهره برداری.
- کارفرما از انجام تعهدات مربوط به کار و اقامت کارگر خودداری می کند و منجر به اقامت نامنظم و سوء استفاده از کارگرمی شود
- تأخیر در پرداخت یا عدم پرداخت حقوق و دستمزد
- کسر کردن غیر مجاز معاش کارگر
- شرایط کاری ناامن
- محل بود و باش غیر صحی و خطرناک بدون امکانات لازم
- کارگران به طور بی اساس به پولیس گزارش می شوند که منجر به حبس و اخراج آنها می شود

#### 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 MoLSA or other competent institutions in place, to your Embassy who might be of help.

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

#### چگونه می توان از حقوق خود دفاع کرد

به عنوان یک کارگر مهاجر، باید نسبت به سوء استفاده ها متوجه و محتاط باشید.

اگر علائمی از این سوءاستفاده ها و بهره برداری وجود داشت ، سریعا همراه سرپرست ، کارفرما یا شخصی که شما را استخدام کرده صحبت کنید. اگر مشکل فوراً رفع نشد ، به وزارت امور خارجه یا سایر نهادهای موجود دارای صلاحیت ، به سفارت خود که ممکن است کمک کننده باشد ، گزارش دهید.

در صورت عدم رضایت از پاسخ این نهادها ، می توانید موضوع را به محکمه محلی ببرید.

### 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

### نقض حقوق کارگری چیست؟ آنها چگونه با کارگران مهاجر ارتباط دارند؟

نقض حقوق کارگری شامل هر نوع رفتار غیرمنصفانه یا غیرعادلانه در محل کار است. موارد زیر نمونه هایی از نقض حقوق کارگری است:

- تعویض قرارداد
- ساعات کار طولانی
- تأخیر در پرداخت معاش و سایر دستمزدها و همچنین عدم پرداخت معاش
- کسر غیرمجاز از دستمزد
- شرایط خطرناک کار بدون اقدامات مناسب ایمنی شغلی
- سوء استفاده جسمی ، مالی ، و/ یا روحی، آزار جنسی

### 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.

### کار اجباری و بهره برداری

با وجود تعهدات قانونی دولت‌ها برای محافظت از همه افراد در برابر کار اجباری ، کارگران مهاجر آسیب پذیر هستند، خصوصا کارگران مستخدم، زیرا آنها اکثرا از دید عموم پنهان هستند و همچنان کارگرانی که در بخش زراعت کار میکنند، بخاطریکه کار آنها اکثرا جدا بوده و فصلی میباشد.

توجه داشته باشید که مهاجرت بی رویه به یک کشور خارجی اقدامی غیرقانونی است و خطرات جدی را به همراه دارد. قاچاق انسان شامل استفاده از زور، فریب یا اجبار برای به دست آوردن کارگر برای کار یا تجارت جنسی است. قاچاقچیان ممکن است برای فریب دادن قربانیان در شرایط قاچاق از خشونت، اعمال نفوذ و یا وعده های دروغین مشاغل با دستمزد خوب یا روابط عاشقانه استفاده کنند. شکل های متداول قاچاق انسان شامل کار اجباری در بخش های زراعتی، ساختمان سازی، خانگی و سایر بخش ها است

### 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.

### بهره برداری چیست؟ چگونه می دانید که مورد بهره برداری قرار گرفته اید؟

بهره برداری به عملی گفته می شود که در آن کارفرمایان از قدرت و اختیارات خود سوء استفاده می کنند و به طرز مضر، کار کارگر مهاجر را به حداکثر رسانده و به نفع خود از آن استفاده میکنند. بر اساس استانداردهای سازمان بین المللی کار، موارد زیر برخی از نشانه های بهره برداری از نیروی کار است:

نشانه های قوی:

- روزها یا ساعات کاری زیاد
- شرایط بد زندگی
- کار خطرناک
- دستمزد کم یا بدون دستمزد

نشانه های متوسط:

- احترام نداشتن به قوانین کار یا قراردادهایی که امضا شده اند
- عدم موجودیت حمایت اجتماعی (بیمه خدمات صحتی و غیره)
- شرایط کار ترسناک
- تغییر دستمزد

اگر هر یک از این موارد برایتان اتفاق افتاد، لطفاً فوراً به سفارت یا کنسولگری افغانستان، مقامات محلی، شرکت استخدام کننده و یا دوستانتان که کارگران مهاجر هستند گزارش دهید.

### 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.

### چگونه می‌توانید خود را از سوءاستفاده، بهره‌برداری، اسارت و غیره محافظت کنید؟

- قوانین و مقررات را مطابق با شرایط رعایت کنید
- معلومات به روز در مورد قوانین فعلی، اخبار و غیره از طرف دولت یا کارفرما داشته باشید.
- بطور منظم با اتحادیه کارگران یا اتحادیه های اصناف در ارتباط باشید
- اطمینان حاصل کنید که با اسناد صحیح و کامل مهاجرت کنید
- با سرپرست یا کارفرمای خود ارتباط مستقیم، صادقانه و منظم داشته باشید
- در کار خود مسئولیت پذیر باشید و هیچگونه سوء استفاده، بهره‌برداری یا تبعیض را تحمل نکنید
- یک شبکه حمایتی در بین مهاجران یا همکاران در محل کار خود بسازید و یا عضو همچین شبکه ای شوید (در صورت اجازه اتحادیه و یا انجمن کارگران) شما می‌توانید از یکدیگر حمایت کنید یا و یا برای رفاه و حفاظت همدیگر دادخواهی کنید.
- با سفارت یا کنسولگری خود و همچنین با سایر سازمان های مهاجرت و گروه های جامعه مدنی ارتباط و گفتگوی منظم برقرار کنید

### اگر در ابتدا با شرایط کاری که بهره‌برداری بوده باشد موافقت کرده باشید، تفاوتی ایجاد می‌کند؟

رضایت شما - بصورت کلامی یا غیرکلامی، ضمنی یا غیر ضمنی - کارفرما را معذور نمیدارد و یا اقدامات او را توجیه نمی‌کند. هنوز می‌توانید شکایت کنید، تقاضای جبران یا پرداخت خسارت کنید و به دنبال اجرای کامل قراردادی که با کارفرما امضا کرده اید، باشید.

## 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 MRC or migrant organisations

### جلسه چهار - کمکهای حقوقی برای کارگران مهاجر

#### گر از این سوء استفاده ها و یا بهره برداری ها رنج میبرید، چه باید کنید؟

- فوراً به سفارت یا کنسولگری افغانستان و همچنین به سایر سازمان های مهاجرت و گروه های جامعه مدنی یا پلیس گزارش دهید. در مورد بهترین رویکرد در مقابل کارفرما یا استخدام کننده از آنها راهنمایی بگیرید
- معاینه طبی یا جسمی داشته باشید. گزارش طبی برای درخواست خسارت از کارفرمایان مفید خواهد بود
- اتهامات رسمی جنایی یا مدنی علیه کارفرما یا سوء استفاده کننده / بهره بردار تشکیل دهید
- از تمام اسنادی که از ادعای شما حمایت می کنند ، محافظت کنید. چند کاپی از آنها داشته باشید
- در صورت لزوم ، از مرکز معلومات مهاجرت یا سازمان های مهاجرت ، مشاوره یا کمک های روانی- اجتماعی بخواهید

#### ?Is the destination state obliged to protect your rights

The public authorities, according to their competences, should 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.

#### آیا کشور مقصد موظف است از حقوق شما دفاع کند؟

مقامات دولتی با توجه به صلاحیت های خود ، باید وظایفی را که به عهده دولت است، از جمله حمایت از کارگران مهاجر ، انجام دهند. ممکن است دولت در شرایط خاص، منافع برخی از حقوق را محدود کند.

شما باید تلاش کنید تا از ضوابط و قوانین اساسی که از حقوق شما در کشور مقصد حمایت میکند اطلاع حاصل کنید.

#### Is Afghanistan obliged to protect your rights?

Afghanistan has a clear policy to support overseas employment for Afghan workers. Concerning migrant workers of Afghanistan, the Missions abroad perform the following diplomatic and consular services, among other things:

- Inspect the place of work;
- Assist the migrant workers in sending remittance;
- Work for the over-all welfare of migrant workers;
- Assist the migrant workers in respect of accommodation, treatment and other facilities;
- Provide legal assistance and counselling;



- Help in sorting out any problem of migrant workers relating to their conditions of work;
- Manage complaints between a migrant worker and his/her employer or between a migrant worker and the recruiting agent;
- Attend to appropriate courts in the host country to assist the migrant workers in settling their legal claims against the employer;
- Attend to death cases and facilitate the realization of compensation for occupational deaths or injuries;
- Verify different types of documents and paperwork including employment contracts;
- Attest to documents that a migrant worker needs to use;
- Issue travel documents, passports, and other documents; and
- Facilitate the observance of social and cultural festivals/events to help create cultural ties.

### آیا افغانستان موظف است از حقوق شما دفاع کند؟

افغانستان برای حمایت از اشتغال در خارج از کشور برای کارگران افغانی پالیسی مشخصی دارد. در مورد کارگران مهاجر افغانستان، دفاتر و سفارت های خارج از کشور خدمات دیپلماتیک و مشاوره های زیر رادرمیان موارد دیگر انجام میدهد:

- محل کار را بررسی میکند
- کمک به کارگران مهاجر در ارسال حواله
- برای رفاه کلی کارگران مهاجر کار میکند
- کمک به کارگران مهاجر در رابطه با محل بود و باش، معالجه و دیگر امکانات.
- ارائه مشاوره و کمک حقوقی
- در حل کردن هر گونه مشکل کارگران مهاجر در رابطه با شرایط کارشان، کمک میکند.
- شکایت بین کارگر مهاجر و کارفرما و یا بین کارگر مهاجر و شرکت استخدام کننده را مدیریت میکند.
- حضور در محکمه های مناسب در کشور میزبان برای کمک به کارگران مهاجر در رسیدگی به دعوی حقوقی آنها علیه کارفرما.
- اشتراک در موارد مرگ و اسان سازی جبران خسارات ناشی از مرگ و میر و صدمات شغلی.
- انواع مختلف اسناد و مدارک از جمله قراردادهای کاری را بررسی میکند
- اثبات اسنادی که یک کارگر مهاجر باید از آنها استفاده کند.
- صدور اسناد مسافرتی، پاسپورت و سایر اسناد؛ و
- تماشای جشنواره ها / رویدادهای اجتماعی و فرهنگی را اسان میسازد که به ایجاد پیوندهای فرهنگی کمک کند

### Caution

**The Embassy extends assistance to Afghan nationals only in cases where no violation of local laws, civil or criminal, is involved on their part.**

### Support in case of emergency

#### What are the emergency numbers?

MRCs can also provide you country specific information on emergency 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?

احتیاط

سفارت افغانستان فقط در مواردی که هیچ نقض قوانین محلی، مدنی یا جزایی صورت نمی گیرد، به اتباع افغانستان کمک می کند.

کمک در مواقع عاجل

شماره های تماس عاجل چیست؟

مرکز معلومات مهاجرت معلومات شماره های تماس برای مواقع عاجل را در هر کشور خاص به اختیار شما قرار میدهد. این معلومات برای داوطلب در وبسایت مرکز معلومات مهاجرت و صفحات اجتماعی در بخش های مخصوص هر کشور نیز موجود میباشد.

چه چیزهای را باید در مورد شرایط بحرانی و عاجل بدانید و چه کارهای را انجام دهید؟

**Outside Afghanistan, you should prepare yourself for a potential crisis.**

**Always be informed**

- Monitor the Afghan Embassy, MoLSA or MRC websites and social media accounts to receive important messages such as alerts or warnings.

**Be prepared**

- Inform the Afghan Embassy about your presence in the destination country.
- 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 Afghan embassy or consulate if you need help.
- Keep a list of your emergency contacts handy and reach your family (phone, media accounts other ways) immediately.

در خارج از افغانستان، خود را برای یک واقعه عاجل و بحرانی آماده کنید.

همیشه آگاه باشید

- وبسایت های سفارت افغانستان، وزارت امور خارجه، مرکز معلومات مهاجرت و صفحات رسانه های اجتماعی را برای دریافت پیام های مهم مانند هشدارها یا اخطاریه ها همیشه چک کنید.

آماده باشید

- سفارت افغانستان را از حضور خود در کشور مقصد مطلع سازید.
- یک بیک برای مواقع اضطراری تخلیه آماده کنید و اسناد و اشیا مهم و ضروری مانند پاسپورت، پول نقد به واحد پولی محلی، دواهای مورد نیازتان را در آن قرار دهید.

خود را محفوظ نگه دارید

- برای مواقع عاجل و بحرانی مانند آتش سوزی، سیل، قطع برق، طوفان، وضعیت عاجل صحتی و غیره برای خروج از ساختمان بیشتر از یک راه خروجی در نظر داشته باشید. در این مواقع وحشت زده نشوید و از راه خروجی که خودتان میدانید از ساختمان خارج شوید. هدایات مقامات محلی را در مورد امنیت و تخلیه ساختمان تعقیب کنید. آموختن زبان محلی برای فهمیدن هدایات در این مواقع کمک کننده میباشد.
- در صورت نیاز به کمک و مشوره به سفارت افغانستان تماس بگیرید.
- لیستی از مخاطبین عاجل خود را در دسترس نگه دارید و فوراً به خانواده خود (از طریق تلفن، یا صفحات اجتماعی) به تماس شوید.

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 Afghan Embassy, MoLSA or MRC website and social media accounts to receive important safety and security messages such as alerts or warnings. In a crisis such as the COVID-19 crisis, the Afghan Embassy or MRC website may provide information on the closure of airspace and other travel restrictions and information on options to return to Afghanistan. **FOLLOW THEM FOR UPDATES!**

لطفاً در صورت بروز بحران صحتی استثنایی، مانند بیماری همه گیر کرونا یا COVID-19، به اقدامات و هدایات توجه به خصوص کنید. در چنین حالاتی، مقامات محلی برای کنترل شیوع ویروس اقدامات اضطراری را انجام می دهند. متأسفانه، کارگران مهاجر در بعضی مشاغل با خطر جدی روبرو هستند و یا با مشکلات خاصی روبرو میشوند زیرا حق آنها برای ماندن در آن کشور به نوعیت مشاغل آنها بستگی دارد. وبسایت های سفارت افغانستان، وزارت امور خارجه و مرکز معلومات مهاجرت و صفحات رسانه های اجتماعی را برای دریافت پیام های مهم مانند هشدارها یا اخطاریه ها همیشه چک کنید. در حالاتی مانند بحران کوید-19، سفارت افغانستان یا وبسایت مرکز معلومات مهاجرت درباره بسته شدن راههای هوایی و سایر محدودیت های سفر و در مورد گزینه های بازگشت به افغانستان معلومات ارائه میکنند. **برای معلومات تازه این ویبسایت ها را تعقیب کنید.**

## 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 Afghanistan 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.

## موقعیتهای خاص

### اگر شما توسط پلیس متوقف یا دستگیر شوید

هر آفیسر پلیس می تواند شما را متوقف کرده و به جرم انجام جنایات سنگین بدون حکم بازداشت کند.

اگر پولیسی شما را توقف دهد، هر سؤالی را که فکر می کند مربوط به شما و موقعیت تان است میتواند از شما بپرسد. سوالاتی که اکثراً پرسیده میشود عبارتند از:

- آیا می توانم مدارک اصلی شما را ببینم؟
- نام کامل شما چیست؟
- آدرس کامل شما چیست؟

کوشش کنید از آنها مودبانه بپرسید که چرا شما را دستگیر می کنند. در صورت که دستگیر شده اید، حق دارید با نزدیکان تان، سفارت افغانستان و یا یک وکیل تماس بگیرید.

از پذیرش هر چیزی که نمی فهمید یا امضای اسنادی را که نمی دانید چیست خودداری کنید. سعی کنید دروغ نگوئید و اسناد جعلی برای اثباتی چیزی نشان ندهید.

### 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 the Afghanistan Embassy.

### اگر به محکمه برده شوید

اگر شما زبان محلی را آن کشور را نمی فهمید و برای دفاع از اتهامات علیه خود مشکلی دارید، باید این را بگوئید و ترجمان درخواست نمایید. شما حق دارید از یک وکیل برای دفاع تان کمک بخواهید. اگر نمی فهمید اتهام علیه شما چیست، هیچ وقت آنرا قبول نکنید، با یک وکیل یا سفارت افغانستان تماس بگیرید.

## Migrant organisations

### 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>

### آیا سازمان های مهاجرین در کشور مقصد وجود دارد که بتوانید با آنها یکجا شوید؟

در کشورهای مقصد انواع مختلفی از سازمان های مهاجرین وجود دارند که میتوانند اعضای آن فقط از یک ملیت یا از ملیت های مختلف باشند. آنها فعالیتهای مختلفی ذیل را انجام میدهند:

- فعالیتهای سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، حرفوی، ورزشی، و جغرافیایی
- کمکهای بشردوستانه، فعالیت های امدادی و کمک های عاجل
- کمک به توسعه کشورشان
- خدمات صحتی، آموزشی یا مسکن برای مهاجران در کشورهای مقصد آنها
- خدمات صحتی و اجتماعی برای مهاجران
- دفاع و دادخواهی (به عنوان مثال، خدمات صحتی مدیکر (Medicare)، بیمه، حق رأی و غیره)

شما می توانید سازمانی را انتخاب کنید که به نیازها و علاقه های شما مطابقت دارد. بعضی از این سازمان ها نیاز به هزینه عضویت یا کمک های مالی دارند که باید پرداخت کنید. بعضی از سازمان ها ممکن است بطور رسمی در کشور مقصد ثبت شده در صورتی که بعضی دیگر از سازمانها غیر رسمی هستند. پیوستن به این سازمان ها فواید زیادی دارد؛ نه تنها آنها می توانند به عنوان شبکه پشتیبانی برای شما باشند بلکه می توانند منبع معلومات، مشاوره و راهنمایی برایتان نیز باشند.

با این حال، محتاط باشید که بعضی از سازمان های مهاجرین که فعالیت های غیرقانونی مانند انتقال پول، استخدام غیرقانونی و جمع آوری غیرمجاز و سوء استفاده بودیجه را انجام می دهند. همچنان متوجه باشید تا عضویت شما در این سازمانها و مشارکت در فعالیتهای آن باعث تأثیر منفی در برنامه، کار و تمرکز شما نشود.

از طریق این لینک ها میتوانید معلومات بیشتر بدست بیاورید:

- <http://gcmigration.org/members/>
- <https://www.ituc-csi.org/about-us>
- <http://mfasia.org/about-us/membersandpartners/>
- <http://idwfed.org/fa/affiliates>



Take notes




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.

True

False

Q4. You have the right to keep the original of your documents with you, including passport, visa, and employment contract.

True

False

Q5. Irrespective of your legal status, you are entitled to respect and protection of your human rights.

True

False

Q6. Usually, employment law protects employees against unfair dismissal.

True

False

Q7. A workday consists typically of eight working hours, and a workweek is 48 hours.

True

False

Q8. Human trafficking involves the use of force, fraud, or coercion to obtain some type of labour or commercial sex act.

True

False

Q9. Debt bondage or bonded labour is one of the most common form of slavery today.

True

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 - <https://www.mfa.gov.af/>

خود را امتحان کنید

برای کامیابی در امتحان و ادامه به بخش بعدی شما باید حداقل به 6 سوال صحیح پاسخ دهید.

سوال 1: هر افسر پولیس می تواند شما را متوقف کند بدون و حکم دستگیر شما را به جرم انجام جنایات جدی دستگیر کند.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 2: شما می توانید خود را از سوءاستفاده یا استثمار محافظت کنید.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 3: نیازی به تهیه بیک برای موقعیت های عاجل مثل تخلیه اضطراری نیست. شما در صورت لزوم وقت کافی برای جمع و بسته بندی وسایل تان خواهید داشت.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 4: شما حق نگهداشتن اصل مدارک خود را از جمله پاسپورت، ویزه و قرارداد کاری را نزد خود دارید.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 5: صرف نظر از وضعیت حقوقی تان، شما حق داشتن احترام و حمایت حقوق بشر را دارید.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 6: معمولاً قانون کار از کارکنان در برابر اخراج ناعادلانه محافظت می کند.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 7: یک روز کاری به طور معمول دارای هشت ساعت کاری میباشد و یک هفته کاری شامل 48 ساعت کاری است.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 8: قاچاق انسان شامل استفاده از زور، فریب و جعل، و اجبار برای به کار گرفتن شخصی برای کار و یا تجارت جنسی است.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 9: کار در مقابل قرض یکی از رایج ترین شکل برده داری امروزی است.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>
سوال 10: بهره برداری یا استثمار به عملی اطلاق می شود که در آن کارفرمایان از قدرت و اختیارات خود برای به حد اکثر رساندن استفاده از کارگران برای مفاد بیشتر خودشان که برای کارگر مضر است میباشد.	صحیح <input type="checkbox"/>	غلط <input type="checkbox"/>

منابع :

- وزارت امور خارجه <https://www.mfa.gov.af/> -

## MODULE 4 RETURN AND REINTEGRATION

<b>Learning objective:</b>	To acquire practical information on returning process, challenges and opportunities for returnees
<b>Learning Outcome:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>identify different steps to take when you decide to return to Afghanistan</li> <li>identify the main problems that returning migrant workers face</li> </ul>
<b>At the end of this module, you will be able to:</b>	

It is necessary to plan your return and reintegration, and to think in advance what you will do once you have returned to Afghanistan.

### بخش چهارم: عودت و استقرار مجدد به وطن:

اهداف آموزشی:	کسب معلومات عملی در مورد روند بازگشت، مشکلات و فرصت های بازگشت کنندگان
اهداف یاد گیری:	<ul style="list-style-type: none"> <li>اقدامات مختلفی را در هنگام تصمیم گیری برای بازگشت به افغانستان باید انجام دهید را بشناسید.</li> <li>مشکلات اصلی را که کارگران مهاجران با آن روبرو هستند را شناسایی کنید.</li> </ul>
با تکمیل نمودن این بخش شما قادر خواهید بود تا:	

شما باید در مورد بازگشت و استقرار مجدد تان در افغانستان برنامه ریزی کنید و از قبل در مورد اینکه بعد از برگشتن به افغانستان چه خواهید کرد فکر کنید.

### 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.

#### جلسه اول - روابط با کشور مبدا

روابط خانوادگی بخش مهمی از هویت شما است. با خانواده و دوستان خود تا جای که میتوانید در تماس باشید. انواع مختلف ظروف ارتباطی و رسانه های اجتماعی برای در تماس بودن با فامیل تان در دسترس و قابل استفاده هستند. ایمیل، چت آنلاین و حتی رسانه های اجتماعی می توانند وسیله های خوبی برای به روز ماندن در مورد زندگی اعضای خانواده تان باشند و به شما کمک می کنند تا روابط تان با آنها قطع نشود. نام، شماره تلفن و آدرس کارفرمای خود را به خانواده تان بگویید. اطمینان حاصل کنید که خانواده تان کاپی های اسناد تان (پاسپورت، شماره ویزه و جواز کار) را دارند و در مورد جزئیات اینها می فهمند.

#### 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.

### خانواده تان که اینجا مانده اند

چگونه می توانید وقتی در خارج از کشور کار میکنید از خانواده خود مراقبت کنید؟ و چرا این کار مهم است؟

متوجه باشید وقت زیادی را صرف فکر کردن یا نگران بودن در مورد خانواده تان که از شما دور هستند، نکنید. اعضای خانواده تان باید یاد بگیرند در غیاب شما از همدیگر مراقبت کنند. اینطور شما می توانید در خارج از کشور روی کار خود متمرکز شوید و در آرامش باشید.

به اعضای خانواده خود یاد دهید تا از همدیگر همیشه مراقبت کنند و در مواقع اضطراری همیشه به شما وابسته نباشند.

### 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 Afghanistan. Be aware of the fact that since this system is not regulated, it is very open to abuse.

### فرستادن پول به خانواده تان

حواله پول منابع درآمد خانواده را متنوع می کند، حواله پول نه تنها راهی برای مقابله با فقر میباشد بلکه فرصتی برای سرمایه گذاری نیز فراهم می کند.

حواله ها را می توان از طریق رسمی یا غیر رسمی ارسال کرد. قبل از تصمیم گیری در مورد نحوه انتقال پول تان، قابل دسترس بودن، مصارف خود حواله، و قابل اطمینان بودن آنرا را با دقت در نظر بگیرید.

تا حد ممکن کوشش کنید که پول تانرا از طریق شبکه های شخصی کارگران مهاجر(به عنوان مثال انتقال پول نقد با خود کارگران) نفرستید. در بسیاری از کشورها، سیستم انتقال پول بنام به حواله/ هوندی وجود دارد که کارگر مهاجر پول را از طریق حواله دار به فامیل اش میفرستد. حواله دار معادل پولی که کارگر به او پرداخته است را از طریق همکار خود در افغانستان به فامیل یا شخص گیرنده می پردازد. چون این سیستم بصورت قانونی تنظیم نمیشود در معرض سوء استفاده قرار دارد پس متوجه سوء استفاده باشید.

### 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/>

آیا حتی اگر حساب بانکی نداشته باشید میتوانید برای خانواده تان پول ارسال کنید؟

حتی اگر حساب بانکی نداشته باشید، می توانید پول به خانواده خود بفرستید. خدمات انتقال پول از طریق شرکت های مختلف در کشور مقصد یا از طریق سازمان های انتقال پول مانند ویسترن یونین (Western Union) و مانی گرام (Money Gram) صورت گرفته میتواند.

برای معلومات بیشتر در مورد طریقه های انتقال پول، لطفاً به وب سایت های ذیل مراجعه کنید:

• <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.

آیا در صورت نیاز بجای خودتان کسی را در افغانستان باید وکیل تعیین کنید؟

توصیه می شود که یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست قابل اعتماد تانرا منحیث وکیل مخصوص تان تعیین کنید و تایید نامه تان را در افغانستان بگذارید. تایید نامه تان یا SPA به آنها اجازه میدهد تا فعالیت های خاصی و مناسبی را بجای شما وقتی که در خارج از کشور بسر میبرید را انجام دهند.

SPA در مواقع عاجل نیاز میباشد و صدور آن قبل از ترک افغانستان مصارف تانرا کاهش خواهد داد چون تعیین یک SPA وقتی در کشور مقصد بسر میبرید مصرف بیشتر خواهد داشت. در صورت نیاز به معلومات بیشتر مرکز معلومات مهاجرت می تواند نمونه ای از جواز یا SPA را برای شما فراهم کند.

## Session 2 - Departure or deportation

### 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 from the country and a traveller with an expired, lost or stolen visa may face problem of being unable to leave the country.

ویزه معمولاً به معنای اجازه ورود به یک کشور بدون ممنوعیت خروج از آن کشور است. اما بعضی از کشورها برای خروج نیز به ویزه خروجی نیاز دارند. در سیستم مهاجرت کاری موقت، شما یک شغل قراردادی را برای یک دوره ثابت دریافت می کنید. پس از اتمام قرارداد کار، شما مجبور به بازگشت به خانه خواهید بود و معمولاً استخدام کننده تان طبق قرارداد کاری هزینه سفر تانرا خواهد پرداخت. کارگران مهاجر در عربستان سعودی و قطر قبل از خروج به ویزه خروجی، و ترخیص کارفرما نیاز دارند. ویزه خروجی بخشی از خروج نهایی و قانونی از یک کشور است و مسافر با ویزه منقضی شده، گم شده و یا دزدیده شده ممکن است با مشکل عدم امکان خروج از کشور روبرو شود.

You typically files a resignation from your position and then awaits 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 concerning 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, the employer might withhold the exit visa as leverage to end the litigation.

اگر شما از کار خود استعفا می دهید کارفرمای تان مدارک مربوط به ویزه خروجی نهایی را ارسال میکند و شما باید منتظر باشید. این پروسه شاید قبل از تأیید و صدور ویزه خروجی، چندین امضا از طرف تمویل کننده های مختلف و اشخاص مرتبط نیاز داشته باشد. شاید کارفرمای تان این پروسه را به تاخیر بیندازد تا شما را مجبور به ماندن در کشور مقصد کند. قبل از خروج تان از کشور با کارفرمای خود صحبت کنید چون برای خروج به مدارک خاصی (مانند ترخیص از کشور) نیاز دارید.

نیاز به ویزه خروجی و خصوصاً نیاز کارگران به تأیید کارفرمایان شان برای ترک کشور، سؤالاتی را در مورد حقوق بشر و استثمار از کارگران مهاجر ایجاد کرده است. اگر در مورد حقوق و یا معاشات تان با کارفرمای تان مشکل دارید، کارفرمای تان شاید ویزه خروجی را تا صاف شدن دعوا و قرض تان به تعویق بیندازد.

### 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.

### اخراج از کشور مقصد

شما باید قبل از انقضای ویزه تان کشور مقصد را ترک کنید. ماندن بیشتر از وقت تعیین شده ویزه، بدون تمدید قرارداد کاری و جواز کار، شما را به حالت غیر قانونی قرار داده و در معرض اقدامات قانونی، از جمله اخراج قرار می دهد. تبعید یا اخراج عبارت است از خروج اجباری شخصی معمولاً پس از انجا دادن جرمی "برای نفع عمومی" از یک کشور میباشد. اگر حکم اخراج علیه شما صادر شده باشد، با شما با توجه به شرایط تبعید رفتار خواهد شد. در بسیاری از کشورها، حق درخواست تجدید نظر در مورد حکم اخراج یک شخص وجود ندارد.

نظر به قوانین کشورها، روند اخراج می تواند متفاوت باشد. اکثراً دو نوع اخراج وجود دارد، اخراج قانونی و اداری. اخراج قانونی توسط حکم محکمه صادر می شود، در حالی که تبعید اداری توسط سازمان مهاجرت/ اداره تابعیت علیه یک خارجی به دلیل منافع عمومی، امنیت عمومی و اخلاق عمومی صادر می شود.

اگر فکر می کنید به دلایل اشتباهی اخراج شده اید، با یک وکیل مشورت کنید. وکیل مستقیماً از شما نمایندگی خواهد کرد و می تواند در دفاع از حقوق تان به شما کمک کند. اما به یاد داشته باشید که این پروسه ها عموماً وقت گیر و با مصارف بلند میباشد.

آگاه باشید که معمولاً شهروند خارجی که از یک کشور اخراج شده باشد دوباره نمیتواند به آن کشور بازگردد مگر با اجازه مخصوص.

### 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 offences generally include crimes that are punishable by at least one-year imprisonment. Extraditable offences are matters that involve taxes, custom duties, and foreign exchange offences. Extradition usually involves legal services to help prove the individual innocent of the crimes accused.

استرداد

یکی دیگر از اقدامات علیه شما می تواند استرداد باشد. حکم استرداد و اخراج هر دو میتواند از طرف محکمه صادر شود اما دلیل استرداد عبارت از ارتکاب جرم توسط شخصی از کشور دیگر است. جرائم قابل استرداد عموماً شامل جرائمی است که مجازات آنها حداقل یک سال حبس می باشد. مواردی مانند تخلفات مالیاتی، تخلفات گمرکی و تخلفات پولی جرائم استردادی می باشد. برای اثبات بی گناهی یک فرد در حکم استرداد، به وکیل مدافع حقوقی معمولاً نیاز پیدا میشود.

## Session 3 - Return and reintegration

### Work reintegration

One of the biggest problems in returning home can be 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 Afghanistan. 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. Contact The Ministry of Labour and Social Affairs regarding job demands suited for you.

### جلسه سوم: برگشت و استقرار مجدد

#### استقرار مجدد کار

یکی از بزرگترین مشکلات بازگشت به وطن می تواند یافتن شغل دیگری باشد که برایتان مناسب باشد. اگر احساس می کنید در پیدا کردن کار در بازار کار مشکل دارید، از موسسات کار در افغانستان مشاوره بگیرید. وقتی در خارج از کشور کار می کنید، سعی کنید تا حد امکان مهارت و تجربه خود را فراموش نکنید بلکه وقتی به افغانستان باز میگردید مهارت هایتان را تقویت کنید. در مورد شغلی مناسب به مهارت هایتان با وزارت کار و امور اجتماعی به تماس شوید.

### 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. Some return Afghan migrants invest part of their money in manufacturing and services providers, construction or agro-based industry and create employment opportunities for locals.

#### خوداشتغالی

شما شاید هنگام کار در خارج از کشور پس انداز کرده باشید و خود اشتغالی برایتان کار دلچسپی باشد. قبل از شروع هر کاری، به دقت فکر کنید که آیا می دانید چگونه پس انداز خود را به خوبی استفاده کنید. قبل از شروع کار باید در مورد فرصت های تجاری دقیق پلان و برنامه ریزی کنید. بعضی از مهاجران افغان که برمیگردند، قسمتی از پول خود را در سکتور های صنعتی، خدماتی، ساختمانی و زراعت سرمایه گذاری می کنند و فرصت های شغلی را برای افراد محلی ایجاد می کنند.

### Finance

When you have a business plan, and you know how much funding assistance you need, and what it will be used for, you can start looking for a loan if your money is not enough. Traditional sources of financing SMEs are a personal investment, loan from relatives, loan from banks/financial institutions and loan from donors. Private banks like Afghan United Bank <https://www.afghanunitedbank.com/>, Ghazanfar Bank <https://www.ghazanfarbank.com/>, First MicroFinance Bank <https://fmfb.com.af/> and Afghanistan International Bank <https://www.aib.af/> or financial institution like FINCA <https://www.finca.af/>, Mutahid Development Finance Institutions <https://www.mutahid.org.af/>, Afghan Rural Finance Company <http://www.arfc.com.af/> and OXUS <http://www.oxusnetwork.org/our-microfinance-institutions/oxus-afghanistan> are providing loan to SMEs.



اگر شما یک پلان تجارتي دارید و می دانید که به چه مقدار کمک مالی نیاز دارید، میدانید که چگونه سرمایه تانرا را استفاده کنید، و پول شما برای پلان تان کافی نیست، می توانید در جستجوی گرفتن قرض باشید. منابع محلی تأمین کمک مالی برای تشبث های خرد و متوسط عبارت از سرمایه گذاری های شخصی، قرض گرفتن از اقوام، قرض از بانک ها/ موسسات مالی و اهدا کنندگان میباشد. بانک های خصوصی مانند افغان یونایتید بانک <https://www.afghanunitedbank.com/> ، غضنفر بانک <https://www.ghazanfarbank.com/> ، اولین بانک مایکرو فاینانس <https://fmb.com.af/> و بانک بین المللی افغانستان <https://www.aib.af/> و یا موسسه مالی مانند FINCA <https://www.finca.af/> ، انستیتیوت انکشافی مالی متحد <https://www.mutahid.org.af/> ، کمپنی مالی دهات افغان <http://www.arfc.com.af/> و شرکت اوکسوس <http://www.oxusnetwork.org/our-microfinance-institutions/oxus-afghanistan> به تشبث های خرد و متوسط قرضه می دهند.

### 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. Community support can alleviate some of the initial short-term stresses of return. Take time to readjust and to rebuild your relationships.

### خانواده و اجتماع

بازگشت به شبکه های حرفوی و اجتماعی برای بیشتر از کارگران که برمیگردند مشکلاتی به وجود می آورد. باید بدانید که کار کردن برای مدت طولانی در خارج از کشور بر روابط شما با خانواده شما تأثیر خواهد گذاشت.

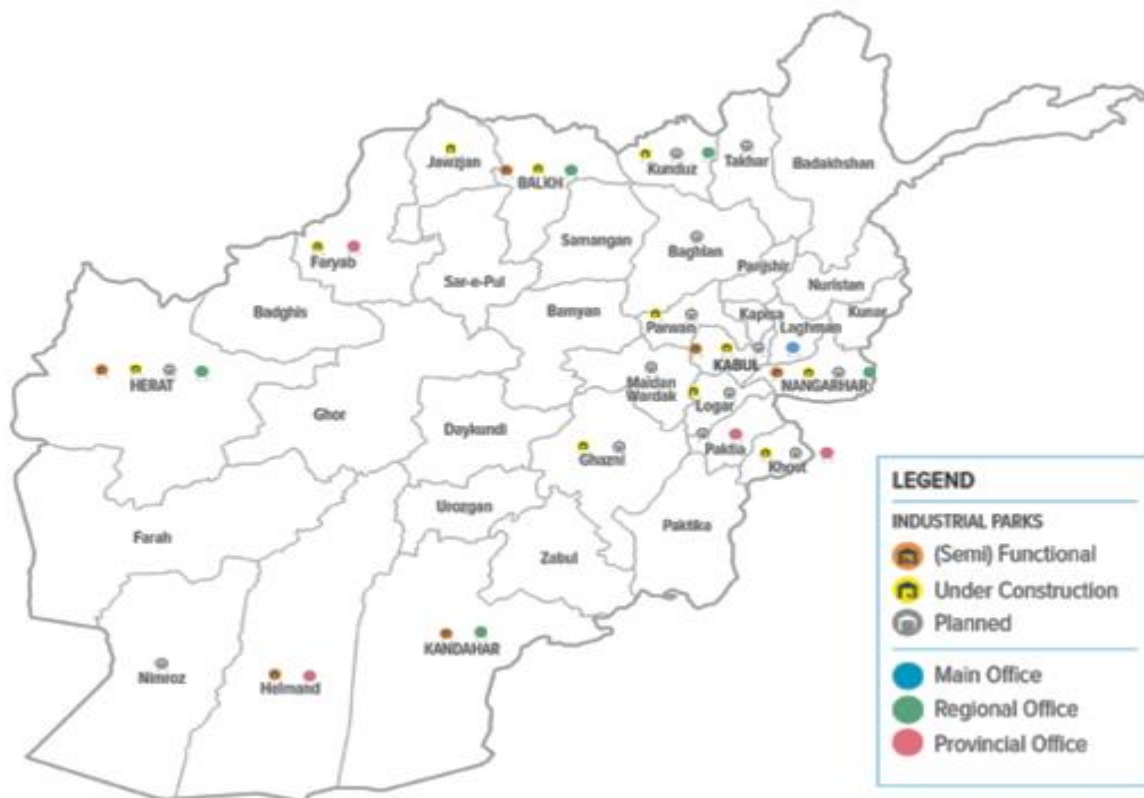
تجربه کار در کشور های بین المللی مطمئناً شما را تغییر خواهد داد و انتظارات و توقعات تان نیز تغییر خواهد کرد. بازگشت به خانه نیاز به تطابق مجدد دارد، زیرا نه تنها شما با کار کردن و زندگی کردن در خارج از کشور تغییر کرده اید، بلکه دوستان و خانواده تان نیز در طی این مدت تغییر خواهند کرد. حمایت جامعه می تواند بعضی از فشار و استرس های کوتاه مدت بازگشت را کاهش دهد. برای اصلاح و تنظیم روابط خود با دیگران وقت بگذارید.

## Session 4 - Investing in Afghanistan

The Afghan government is carrying out an investment promotion policy and has taken several economic liberalisation measures to make the country more attractive. More information can be access at <http://investinafghanistan.af/useful-links/index.html>

AISA provides the necessary facilities and assistance for setting up industries. Determining the route to invest generally depends on the particular sector and the policy implemented by the Government of Afghanistan. The regional offices are responsible for all services mentioned above offered by AISA at sub-national level. They contribute proactively to mainly issuing investment licenses, domestic support and promotion activities, providing investment consultancy services and managing industrial parks. The regional offices exist in key industrial provinces including Nangarhar, Kandahar, Mazar-e-

Sharif, Herat, Paktia, Helmand, Khust & Kunduz, and are open from Saturday to Thursday, from 8:00 am to 4:00 pm.



Source: <http://investinafghanistan.af>

The potential investment areas are:

- [Agriculture Sector](#)
- [Extractive industries](#)
- [Energy Sector](#)
- [Infrastructure](#)
- [Industry sector](#)
- [Banking and Insurance](#)
- [Telecommunication sector](#)
- [Health sector](#)
- [Transportation and logistics sector](#)
- [Construction](#)



- بخش حمل و نقل و لجستیک
- سکتور ساختمانی

•



The form consists of a yellow header bar at the top. On the left side of the header, there is a white rounded square icon containing a blue pen and several horizontal lines. On the right side of the header, the text "Take notes" is written in blue. Below the header, the page is filled with horizontal blue dashed lines for writing, separated by a vertical dashed line on the left side.


### 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.**

True

False

**Q2. In Afghanistan, there are no investment opportunities for return migrants.**

True

False

**Q3. You can send money back to your family even if you don't have a bank account.**

True

False

**Q4. Foreign workers in Saudi Arabia and Qatar need clearance from the employer before leaving.**

True

False

**Q5. Extraditable offenses generally include crimes that are punishable by at least one-year imprisonment.**

True

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.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

## Background resources

### Investment Opportunities

- Afghanistan Chamber of Commerce and Industry (ACCI) <http://www.acci.org.af/>
- Afghanistan Investment Support Agency (AISA) <http://investinafghanistan.af>
- Afghan Ministry of Economy (MoEC) [http://www.moec.gov.af/index\\_eng.aspx](http://www.moec.gov.af/index_eng.aspx)

### خود را امتحان کنید

برای کامیابی در امتحان و ادامه به بخش بعدی شما باید حداقل به 6 سؤال صحیح پاسخ دهید.

سوال 1: در پایان قرارداد کار تان تا زمانی که می خواهید می توانید در کشور مقصد بمانید.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 2: در افغانستان هیچ فرصتی برای سرمایه گذاری برای مهاجران بازگشته به وطن وجود ندارد.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 3: حتی اگر حساب بانکی ندارید می توانید به خانواده خود پول بفرستید.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 4: کارگران مهاجر در عربستان سعودی و قطر قبل از عزیمت نیاز به ترخیص از کارفرمای شان دارند.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

سوال 5: جرائم قابل استرداد عموماً شامل جرائمی است که مجازات آنها حداقل یک سال حبس می باشد.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 6: ماندن بیشتر از وقت ویژه تان در کشور مقصد بدون تمدید قراردادکار و جواز کار، موجودیت شما را غیر قانونی و شما را در معرض اقدامات قانونی، از جمله اخراج قرار می دهد.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 7: حواله بخش مهمی از استراتژی های معیشت خانواده هستند.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 8: اخراج عبارت است از خروج اجباری یک شخص پس از انجام یک جرم "برای نفع عموم" از یک کشور میباشد.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 9: بهتر است قبل از عزیمت به خارج از کشور، کسی را وکیل مخصوص به جای خودتان تعیین کنید.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح
سوال 10: در حین اقامت شما در خارج از کشور، اعضای خانواده باید این توانایی را داشته باشند که در عدم موجودیت شما از خود مراقبت کنند.	
<input type="checkbox"/> غلط	<input type="checkbox"/> صحیح

منابع:

فرصت های سرمایه گذاری:

- اتاق تجارت و صنایع افغانستان (<http://www.acci.org.af>) (ACCI)
- اداره حمایه سرمایه گذاری افغانستان (<http://investinafghanistan.af>) (AISA)
- وزارت اقتصاد افغانستان ([http://www.moec.gov.af/index\\_eng.aspx](http://www.moec.gov.af/index_eng.aspx))