

5. आफ्नो रोजगारदातासँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

तपाईंको रोजगारदातासँग समान अवसर अधिकृत वा तपाईंका लागि “उजुरी” दर्ता गर्ने कुनै तरिका हुनसक्छ। आफ्नो कर्मचारी हाते-डायरी (पुस्तिका) हेर्नुहोस् वा कर्मचारी विभागमा कुराकानी गर्नुहोस् ।



6. अरु गर्भवती महिलाहरूलाई कसरी व्यवहार गरिएको छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

अरु महिलाहरू जसले सायद काममा गर्भवती भएको कारणले समस्या भोगेका हुन सक्छन्, सँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

7. राम्रोसँग काम गरिराख्नु होस् ।

8. आफ्नो कामको अभिलेख राख्नुहोस् ।

तपाईंको कार्य सम्पादन मूल्यांकनहरूका प्रतिलिपिहरू तथा कुनै पत्रहरू वा टिप्पणीहरू जसले तपाईंले राम्रो काम गर्नुभएको देखाओस्, का प्रतिलिपिहरू घरमै राख्नुहोस् । तपाईंको हाकिमले पछि तपाईंको कार्य सम्पादन सम्बन्धमा आलोचना गर्न सक्छन्, आफ्नो भेदभावको कार्यको वचाउ गर्नका लागि ।



9. समान अवसर आयोग (EOC) मा उजुरी दर्ता गर्नुहोस् ।

आयोग तपाईंको सुरक्षाको लागि खडा गरिएको हो । तपाईंले हामीलाई 2511-8211 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।



10. आफ्नो कानूनी अधिकारहरूको बारेमा

अधिक जानकारीहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।

तपाईंले कुनै वकिलसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ वा जिल्ला अदालतमा मुद्दा दायर गर्न सक्नुहुन्छ ।



तपाईंले गर्भावस्था भेदभाव रोकथाम गर्न सक्नुहुन्छ

धेरै महिलाहरूले भेदभाव विरुद्ध लडेका छन् तथा उनीहरूले आफ्नो कार्य-जीवन (काम गर्ने वातावरण) मा सुधार गरेका छन् । पहिलो कदम भनेको कानून अन्तर्गत आफ्ना अधिकारहरूको बारेमा थाहा पाउनु हो । तपाईंले :

- जिल्ला अदालतमा मुद्दा दायर गर्न सक्नुहुन्छ ।
- समान अवसर आयोगमा उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ तथा समस्या मध्यस्तता मार्फत सुल्झाउन सक्नुहुन्छ । मिलापत्रको सम्झौता भेदभावपूर्ण व्यवहारको अन्तिम टुङ्गो हुनसक्छ : क्षमायाचनाको पत्र ; कम्पनीको लागि समान अवसरका नीति स्थापना गर्ने ; अथवा आर्थिक क्षतिपूर्तिको रूपमा ।
- कानूनी सहायताको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ, यदि मध्यस्तता सफल नभएमा ।

समान अवसर आयोगलाई तपाईंको कर्मचारीहरूलाई जानकारी दिनका लागि आमन्त्रण गर्नुहोस् वा आयोगमा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूको निर्धारित जानकारीमूलक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुनुहोस् ।

कहाँबाट मद्दत लिने ?

समान अवसर आयोग तपाईंलाई मद्दत गर्नको निम्ति हो । भेदभाव विरोधी कानूनहरू सम्बन्धी शैक्षिक सामग्रीहरू छन् जस्तो की “डिडिओ (DDO) र म”, “यसडिओ (SDO) र म”, “एफयसडिओ (FSDO) र म” । यौन उत्पीडन, गर्भावस्था भेदभाव, तथा अन्य विषयका “आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाओ” श्रृंखला प्रकाशनहरू पनि उपलब्ध छन् ।

आफ्ना अधिकारहरू थाहा पाओ

(गर्भावस्था भेदभाव)



Equal Opportunities Commission



平等機會委員會
EQUAL OPPORTUNITIES COMMISSION

16/F., 41 Heung Yip Road,
Wong Chuk Hang, Hong Kong

Tel : 2511 8211

Fax : 2511 8142

Website: <http://www.eoc.org.hk>

आफ्ना अधिकारहरु थाहा पाऔं (गर्भावस्था भेदभाव)

के तपाईंलाई कार्यस्थलमा तपाईं गर्भवती भएको कारणले अन्यायपूर्ण तरिकाले व्यवहार गरिएको छ ? लिङ्ग भेदभाव अध्यादेश (SDO) ले गर्भवती कामदार-हरु तथा रोजगारको आवेदन दिने गर्भवती महिलाहरुलाई संरक्षण गर्दछ ।



निम्न मध्येका कुनै कहिल्यै तपाईंका साथ काममा भएका छन् ?

- तपाईं गर्भवती भएको कारणले काममा नराखिनु भएको ।
- तपाईं गर्भवती भएको कारणले कामबाट निकालिनु भएको वा बर्खास्त गरिनु भएको ।
- तपाईंले आफ्नो गर्भावस्थाको बारेमा रोजगारदातालाई सूचित गरे पश्चात् तपाईंले कम अनुकूल व्यवहार गरिएको ।
- गर्भवती भएको कारणले तपाईंलाई बढ्दा वा सरुवाका लागि अस्वीकार गरिएको ।
- तपाईं विवाहित नभएको (वैवाहित स्थिति भेदभाव अन्तर्गत) कारणले गर्दा, तपाईंलाई सुत्केरी सुविधाहरु उपलब्ध नगराइएको ।

तपाईं मात्र एकलो हुनुहुन्न । प्रत्येक वर्ष धेरै महिलाहरुले गर्भावस्था भेदभाव अनुभव गर्छन् तथा समान अवसर आयोग (EOC) मा उजुरी हाल्छन् । गर्भावस्था भेदभाव केवल तनावपूर्ण मात्र होइन ; यो गैर-कानूनी पनि हो ।

तपाईं लिङ्ग भेदभाव अध्यादेशद्वारा सुरक्षित हुनुहुन्छ

तपाईं गर्भावस्था भेदभाव विरुद्ध लिङ्ग भेदभाव अध्यादेशद्वारा सुरक्षित हुनुहुन्छ । कानून अन्तर्गत गर्भावस्था भेदभाव देवानी अपराध हो ।



कानून अन्तर्गत रोजगारदाताहरुले निम्न कुराहरु गर्न पाउदैनन् :

- गर्भवती भएको कारणले कुनै पनि महिलालाई काममा राख्न अस्वीकार गर्न ।
- गर्भवती भएको कारणले कुनै पनि कामदारको सरुवा वा तालिमका विकल्पहरुलाई सिमित पार्न ।
- कुनै पनि कामदारलाई उनी गर्भवती भएको कारणले कामबाट निष्कासन गर्न वा काम छाड्न बाध्य पार्न ।
- सुत्केरी विदाबाट काममा फर्केकी महिलालाई बर्खास्त गर्न ।
- सेवा गरे वापत पाउने सुविधाहरुबाट सुत्केरी विदा लिएको कारणले विमुख गर्न ।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ , यदि तपाईं विरुद्ध भेदभाव गरियो भने ?

1. के भएको थियो , टिप्पणीहरू ।

मिति , समय तथा घटना भएको स्थानको टिपोट जति सक्दो चाँडो गर्नुहोस् । यसमा के के भनिएको थियो तथा त्यहाँ को को थिए भन्ने कुराहरु समावेश गर्नुहोस् । यस्ता टिपोटहरुको एक प्रति घरमै राख्नुहोस् । यदि तपाईंले उजुरी गर्ने निर्णय गर्नुभयो भने यी टिपोटहरु उपयोगी हुनेछन् ।



2. आफ्ना साथीहरु तथा परिवारजनबाट भावनात्मक सहायता लिनुहोस् ।

काममा तपाईंलाई अन्यायपूर्ण तरिकाले व्यवहार गरिएको अनुभव गर्नु एकदमै तनावपूर्ण हुन सक्छ । आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् । आफूले के गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् । सो गर्नको लागि मद्दत माग्नुहोस् ।



3. आफ्नो यूनियनको प्रतिनिधिसँग कुराकानी गर्नुहोस् , यदि तपाईं कुनै यूनियनमा आवद्ध हुनुहुन्छ भने ।



4. गैर सरकारी संघ/संस्थाका महिला निकायको कुनै व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।