

غواړئ کار وکړئ؟ تاسو حقونه لرئ!

د کار قانونونه هغه مقررات دي چې د هر هغه چا ساتنه کوي کوم چې په متحده ایالتو کې کار کوي، د بې سنده کارگرانو، ماشومانو، او تنکو ځوانانو په ګډون. دا قانونونه خلکو ته د کارگرانو حقونه ورکوي

ګومارونکي باید:

- ✓ تاسو ته د هغه ټولو ساعتو پېسي درکړي چې تاسو کار کوئ
- ✓ تاسو ته تر ټولو کم معاش درکړي (لږ تر لږه)
- ✓ تاسو ته د اضافي کار پېسي درکړي که تاسو په اونۍ کې د 40 ساعتو څخه زیات کار کوئ
- ✓ تاسو ته روزنه درکړي د روغتیا او په کار کې د خونديتوب په اړه په هغه ژبه کې چې پرې پوهېږئ
- ✓ تاسو ته د ساتنې تجهیزات درکړي (لکه دستکې یا ماسکونه) که تاسو ورته اړتیا لرئ
- ✓ تاسو ته وقفې درکړي چې څه وخورئ او تشابو ته لار شئ
- ✓ مقررات تعقیب کړي په دې اړه چې ستاسو د عمر په بنسټ تاسو د څومره ساعته کار کولو پریښله لرئ

ګومارونکي نشي کولی چې:

- ⊗ د کار کولو دپاره تاسو ته پېسي درکولو څخه انکار وکړي
- ⊗ تاسو اړباسي چې ښوونځی پرېږدئ
- ⊗ زور زیاتي وکاروي
- ⊗ تاسو یا ستاسو کورنۍ ته د زیان رسولو ګواښ وکړي
- ⊗ د کډوالۍ چارواکو یا پولیسو ته د زنگ وهلو ګواښ وکړي
- ⊗ تاسو ته ووايي چې د خپل عمر په اړه دروغ ووايي
- ⊗ ستاسو تذکره، تېلفون، یا نور کوم شیان واخلي
- ⊗ ستاسو څخه د کوم جنسي کار کولو غوښتنه وکړي
- ⊗ په تاسو په مجبوري، درغلی، یا زور کار وکړي
- ⊗ تاسو ته د دمو یا رخصتو درکولو څخه انکار وکړي
- ⊗ ماشومان اړباسي چې کوم خطرناک کار وکړي (که د دوي عمر د 18 کالو څخه کم وي)

مهمه نه ده چې ستاسو عمر څومره دی، که تاسو په متحده ایالتو کې کار کوئ، نو تاسو دا حقونه لرئ.

ګومارونکي باید ستاسو د عمر په بنسټ قانونونه تعقیب کړي. که ستاسو عمر د 18 کالو څخه کم وي، نو تاسو نه شئ کولی کوم خطرناک کار وکړئ.

که ستاسو عمر 14 یا 15 کاله وي، تاسو کولی شئ یوازې د ښوونځي د ساعتو څخه بهر کار وکړئ. په زیاتو صورتونو کې، تاسو نه شئ کولی د دې څخه زیات کار وکړئ:

- 3 ساعته د ښوونځي په کومه ورځ
- 8 ساعته کله چې ښوونځی چالان نه وي
- 18 ساعته د ښوونځي د اونۍ په اوږدو کې
- 40 ساعته د ښوونځي پرته یوه اونۍ کې

دغه راز تاسو نه شئ کولی د سهار د 7:00 څخه مخکې یا د ماښام د 7:00 څخه وروستو کار وکړئ، په کومه ورځ هم، پرته له جون 1 څخه نیولې تر د خوارې کښو ورځ، تاسو کولی شئ د ماخوستن تر 9:00 بجو کار وکړئ.

د کرنیزو دندو دپاره مقررات توپیر لري.

ځینې ښارونه او ایالتونه د کارگرانو جلا ساتنې لري.

تاسو څنگه کولی شئ د کار په وخت خپل حقونه خوندي کړئ؟

ځان ځواکمن کړئ په کارځای کې خپل حقونه وپېژنئ.

تاسو حق لرئ چې په خوندي توګه کار وکړئ، په وخت پېسي ترلاسه کړئ، او تر هغه ساعته کار وکړئ چې قانون پرېښله درکړي.

یادښت لیکئ تعقیب کوئ.

- تاسو څومره ساعته کار کوئ او نېټه
- تاسو ته څومره پېسي درکړل کېږي
- تاسو ته کله پېسي درکول کېږي
- ستاسو د ګومارونکي، ستاسو نېک، پوره نوم او پته، او هغه پته چېرته چې تاسو کار کوئ

تاسو کولی شئ وړیا ایپ **DOL-Timesheet** یا نوبټ بوک وکاروئ څو د دې مالوماتو یادښت وساتئ.

غږ پورته کړئ د کوم باوري لوی تن سره خبرې وکړئ، لکه پلار او مور، پالونکي، وکیل، یا ښوونکي.

که تاسو زیانمن شوي یئ، ناوړه چلند سره مخ شوي یئ، په کار کې ځان خوندي نه احساسوئ، یا هغه کس چې تاسو ورله کار کوئ ستاسو د حقونو څخه سرغړونه کړې وي، تاسو باید هغه څه چې تاسو ته پېښ شوي وي او د پېښېدو نېټه ولیکئ یا یې یادښت وساتئ. که تاسو ټپي شوي یئ، طبي پاملرنه ترلاسه کړئ، د خپلو ټپونو عکسونه واخلي، او هر ډول طبي یادښتونه وساتئ.

ستاسو د حقونو په اړه نور مالومات

که په متحده ایالتو کې هغه کس قانون نه تعقیبوي چې تاسو ورله کار کوئ، یا څوک تاسو داسې کار کولو ته اړیاسي چې قانون نه تعقیبوي، نو کېدی شي تاسو د ځینې قانوني ګټو او مرستې وړتیا لرئ. دا مهمه ده چې تاسو کوم وکیل سره خبرې وکړئ. که تاسو د کډوالی کوم وکیل لرئ، یا د KIND له لارې کوم وکیل لرئ، هغوي کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي څو د کارګرانو د حقونو وکیل ومومئ چې ستاسو سره مرسته وکړي. تاسو کولی شئ د دغه سرغړونو خبرتیا نېغ په نېغه هغه حکومتي ادارو ته ورکړئ چې د کار قانونونه پلي کوي.

د ځوان ګاډ په توګه ستاسو د فیډرالي حقونو په اړه د نورو مالوماتو دپاره:

<https://www.dol.gov/agencies/whd/youthrules/young-workers>

آیا تاسو ته پېسي نه درکول کېږي یا له حده زیاتو ساعتو دپاره کار کوئ؟ نو د کار د ریاست د معاش او ساعتو د څانګې سره اړیکه ونیسئ

په 1-866-487-9243 یا په <https://www.dol.gov/agencies/whd/contact/complaints>

په کار کې خوندي نه یئ؟ نو د مسلکي خونديتوب او روغتیايي ادارې (OSHA) سره اړیکه ونیسئ په 1-800-321-6742 یا په

<https://www.osha.gov/workers/file-complaint>

په کار کې ټپي شوي یئ؟ طبي مرسته ترلاسه کړئ او د خپل ګومارونکي څخه د کارګرانو د جبران د فورمي غوښتنه وکړئ. تاسو کولی شئ جبران ترلاسه کړئ که څه هم ستاسو عمر د 18 کالو څخه کم وي یا سندونه نه لرئ. تاسو کولی شئ ګټې ترلاسه کړئ پرته له دې چې ګناهګار څوک دی. د بېلابېلو ایالتونو مقررات توپیر لري، خو تاسو کولی شئ نور مالومات ترلاسه کړئ پر

<https://www.dol.gov/general/topic/workcomp>

همدارنگه تاسو کولی شئ د خپل ایالت خایي د کار ریاست سره اړیکه ونیسئ په دې نوملړ کې د هغه ایالت موندلو سره چې تاسو پکې میشت یئ: www.dol.gov/agencies/whd/state/contacts

په کار کې اړ شوي یئ؟ تاسو کولی شئ د بشري قاچاق ملي وړیا لیکې ته په 1-888-373-7888 زنگ ووهئ یا 233733 یا www.dhs.gov/blue-campaign ته INFO ولیکئ

خپل ساعتونه تعقیب کړئ د وړیا تایم شیت ایپ سره www.dol.gov/agencies/whd/state/timesheet-app

زه د کار کولو دپاره کومو سندونو ته اړتیا لرم؟

د هغه خلکو دپاره چې د متحده ایالتو تابع نه وي، تاسو د کورني امنیت د ریاست څخه د کار قانوني پرېښلي یا د تلپاتي استوګني کارت (چې "شین کارت" ورته هم ویلی شي) ته اړتیا لرئ، او ستاسو د ټولنیز امنیت شمېرې ته هم اړتیا لرئ.

د ټولنیز امنیت شمېره لرل تل په دې مانا نه ده چې تاسو کولی شئ په قانوني توګه کار وکړئ. که تاسو په متحده ایالتو کې په قانوني توګه د کار کولو د څرنګوالي په اړه نور مالومات کول غواړئ، نو تاسو باید د کډوالۍ د کوم وکیل سره خبرې وکړئ.

خپني خایي حکومتونه "د کار د کاغذونو" غوښتنه کوي د ټولو ماشومانو او تنګي ځوانانو څخه چې کار کوي. تاسو کولی شئ په دې اړه په خپل ښوونځي کې پوښتنه وکړئ.

که څه هم تاسو دا کاغذونه نه لرئ، ګومارونکي یا نېکان باید د کار قانونونه تعقیب کړي.

کوم کارونه خطرناک دي؟

دا د خطرناک کار یو څو بېلګې دي:

- موټر چلول
- پخلي کول
- کان کیندل
- چټونه جوړول
- ودانۍ رنګول
- زینه یا پاشلو یا قوازه کارول
- په برېښنا چلېدونکي ماشینان لکه اری، میکسري، یا کمپیکټري چلول
- په کوڅو کې، په عامه ځایونو کې، یا دروازه په دروازه شیان پلورل
- خښتې، ټاپلونه، او ورته توکي جوړول
- د غوښي یا چرګانو پروسس کولو ماشینان چلول یا د غوښي په یخچالونو یا کولرو کې کار کول

تاسو حقونه لرئ! که څه هم تاسو خطرناک کار کوئ یا پرېښله نه لرئ.

خپل حقونه وپېژنئ! تېري ريكارډ كړئ! غږ پورته كړئ!



د خپلو حقونو په اړه د نورو مالوماتو دپاره او د مرستې غوښتنه كولو په پار د سرچينو موندلو دپاره وگورئ:

supportkind.org/worksafe

چمتو كړل شوي مالومات پوهنيز دي او كومه قانوني مشوره نه ده.