MAYOR OF LONDON

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਲੰਡਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੇਅਰ ਦੇ ਵਾਅਦੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਨੁਵਾਦ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Google Translate ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਵੈੱਬਪੇਜ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ translate.google.com 'ਤੇ ਜਾਓ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟੈਕਸਟ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ URL (http:// ਸਮੇਤ) ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ Google Translate ਇੰਟਰਫੇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ Google Translate ਸੇਵਾ 100% ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਹੀ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Acas ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 123 1100 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ

ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਕਿ ਕੀ ਕੇਂਦਰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਂਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਲੀਗਲ ਐਡਵਾਈਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ (Statutory employment rights)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਜਾਂ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ (Contractual employment rights)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ)। ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Employment status)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ **ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (No Recourse to Public Funds) (NRPF) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **NRPF ਨੈੱਟਵਰਕ ਟੂਲ** ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ EU ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੈਕਸਿਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਅਰ ਦਾ **EU Londoners Hub (ਲੰਡਨਰਜ਼ ਹੱਬ)** ਦੇਖੋ।

ਮੇਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਕਰਮਚਾਰੀ (Employee)
2. ਕਾਮਾ (Worker)
3. ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ (Self-employed)

ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ **ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਂਗਰਸ (TUC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਇਹ 13 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵਰਕ ਰਾਈਟਸ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ** - ਵਿਤਕਰਾ (Discrimination) ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ (Harassment), ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ (Whistleblowers) ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ (Trade Union) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ, ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ (Modern Slavery)

- **ਅਧਿਕਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ** - ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤਨਖਾਹ, ਨਾਜਾਇਜ਼ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ, TUPE (ਅੰਡਰਟੇਕਿੰਗਜ਼ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)) ((Transfer of Undertakings (Protection of Employment))।

- **ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ** - ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ (National Minimum Wage) ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਲਈ ਉਜਰਤ (National Living Wage), ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਟੌਤੀਆਂ (Unlawful deductions), ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਮਦਵਾਰ ਪਰਚੀਆਂ (Itemised Payslips), ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (Workplace pension)

- **ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ** - ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਜਣੇਪਾ) ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ, ਪੇਟਰਨਿਟੀ (ਪਿਤਾ ਲਈ) ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਛੁੱਟੀ (Shared Parental Leave) ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਤਨਖਾਹ (Shared Parental Pay), ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ
- **ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ** - ਆਰਾਮ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ
- **ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ** - ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ, ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ, ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ (Time off for emergencies)

ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ। **ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਯੂਨੀਅਨ ਲੱਭੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲੀਆ ਤਨਖਾਹ ਸਲਿੱਪ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਮੈਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Acas ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0300 123 1100** 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **18001 0300 123 1100** 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੈਕਸਟ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਕਣ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲਗੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0207 791 9800** 'ਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਾਅ ਸਰਵਿਸ (DLS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **advice@dls.org.uk** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਵਰਕਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ

ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ**, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **advice@workingfamilies.org.uk** ' ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਹ ਪੰਜ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ **0300 012 0312** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੋਮਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 3 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5, ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ 2)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਉਸ ਮੁੱਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਲਾਹ

ਅਸੀਂ **ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ** ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ **ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ** ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ 'ਤੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਂਦਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਦੇਣਗੇ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਥਾਨ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਮ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਬਰੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਬੀ ਜਾਂ ਮੱਧ ਯੂਰਪ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋ)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੇ।

ਲੰਡਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੇਅਰ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਮੇਅਰ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹ ਲੰਡਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਦਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਕਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਮੇਅਰ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ **ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ (Good Work Standard)** ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰਨ (ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ) ਲਈ

ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਅਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ **ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 13 ਮਈ 2020 ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਸਰਕਾਰ

ਨੇ [ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ](#) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ 'ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। **TUC ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ**ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ** ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਵੇਖੋ

ਕਿ **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ** ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਕ੍ਵੈਲਿਟੀ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸਮਰਥਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਣਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ACAS ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਹ ਦੇਣੀ (Whistleblowing) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। **ਸਾਡੇ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ।**

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ (ਮਾਡਰਨ ਸਲੇਵਰੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ **ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-**

ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਹੋ। **ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ**ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ** ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਕ ਪੇਅ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ) ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਸਿਕ ਪੇਅ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। **ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕ ਪੇਅ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕ ਪੇਅ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਇੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਮੇਤ ਲਾਭਾਂ** ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕ ਪੇਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਫਰਲੋ 'ਤੇ' ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। **ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਕ ਪੇਅ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ **ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ (Self-Employed Income Support Scheme)** ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਤਬਾ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਕ ਪੇਅ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਕ ਪੇਅ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਤ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (No Recourse to Public Funds) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਿਕ ਪੇਅ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **NRPF ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ (ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ **ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ** ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਤੋਂ ਇੱਕ 'ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਨੋਟ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਬ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ,

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਕੋਲ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਪੇਅਰੋਲ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਫਰਲੋ 'ਤੇ' ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ** । ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। **ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।** TUC ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ **ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ** ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਏਜੰਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੀਰੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ** ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਘਟਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ **ਮਨੀ ਐਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ **ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ** ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ **ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਮੇਤ ਲਾਭਾਂ** ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਤ ਜਨਤਕ ਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ (No Recourse to Public Funds) ਹੈ, ਤਾਂ ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ **NRPF ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੱਥਸ਼ੀਟ** 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਛੁੱਟੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ** ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਰਕਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਕੋਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ ਹੁਣ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ **ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਕਸ਼ਾ** ਹੈ। **ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਹਨ।** ਹਰੇਕ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ACAS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 123 1100 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾਹਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੈਰ-ਯੂਕੇ ਲੰਡਨ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਯੂਨਾਇਟੇਡ ਵੋਇਸ ਆਫ਼ ਦਿ ਵਰਲਡ**, **ਵਰਕ ਰਾਈਟਸ ਸੈਂਟਰ**, **ਈਸਟ ਯੂਰਪੀਅਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ** ਅਤੇ **ਲੈਟਿਨ ਅਮੇਰੀਕਨ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਰਾਈਟਸ ਸਰਵਿਸ** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ **ਗੈਰ-ਯੂਕੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨਾ** ਵੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ COVID-19 ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥ੍ਰਾਈਵ ਲੰਡਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ **ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ** ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਜਟ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਚਾਹੋ। ਚੈਰਿਟੀ ਮਨੀ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੇ **ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ** ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮਦਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ **ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ** ਵੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਲਿਸੀ ਐਂਡ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਕੋਲ **ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਰੂਮ** ਹੈ।

TUC ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ **ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ** ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ (Employee)**, ਜਾਂ ਕੋਈ **ਕਾਮਾ (Worker)**)।

ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ

ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸੁਅਲ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਿਵਲ ਪਾਰਟਨਰ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗ, ਰਸ਼ਟਰੀਅਤਾ ਜਾਂ ਨਸਲੀ/ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਧਰਮ/ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਕਰਕੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਕਰਕੇ

ਜੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨੂੰ **ਵਿਤਕਰਾ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮ, ਡਰਿਆ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ **ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ (Sexual harassment)** ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮ, ਡਰਿਆ, ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਦੀ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ) (EHRC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ **ਚੈੱਕਰ ਟੂਲ** ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਹੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪੂਰਾ-ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ:

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਸੂਹ ਦੇਣੀ (Whistleblowing)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਹ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਨਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਸਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ (Modern Slavery)

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ **ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਇੱਕ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ **ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਭਾਵੇਂ ਉਸਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਾਂ?

ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਚੈਰਿਟੀ ਅਨਸੀਨ (Unseen) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, 'ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਪੁਲਿਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 08000 121 700 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 101 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ **ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**।
- ਜੇ ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ ਉਤਪਾਦਨ ਉਦਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ **ਗੈਂਗਮਾਸਟਰਸ ਐਂਡ ਲੇਬਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ **0800 555 111** 'ਤੇ ਕ੍ਰਾਈਮਸਟੋਪਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ।

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣੇ ਪੈਣ।

ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਂਗਰਸ (TUC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ TUC ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਵਰਤਾਓ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹਾਂ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0808 800 0082** ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ **0808 800 0084** 'ਤੇ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (EASS) ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਡਵਾਈਸ ਨੂੰ **0345 345 4345** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਨੂੰ **0808 802 0029** 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0207 791 9800** 'ਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਾਅ ਸਰਵਿਸ (DLS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **advice@dls.org.uk** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੈਰਿਟੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਨੂੰ **020 3117 2520** 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **020 7490 0152** 'ਤੇ ਵਰਕ ਫ੍ਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਕਮ ਅਦਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਬਚਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ**, ਜਾਂ ਕੋਈ **ਕਾਮਾ**)।

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਲਈ ਉਜਰਤ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਲਈ ਉਜਰਤ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰਕਮ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। **ਨਵੀਨਤਮ ਰੇਟ ਦੇਖੋ।**

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਲਈ ਉਜਰਤ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜਾਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਉਜਰਤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ

ਮਾਈ ਪੇਅ ਲੰਡਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈਰਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨਸ਼ਿਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਸਹੀ ਹਨ

ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਟੌਤੀਆਂ (Unlawful deductions)

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੀ ਪੈਸੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸ ਜਾਂ ਖਰਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ)।

ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਟੌਤੀਆਂ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਟੌਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਟੌਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਜਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[ਮਾਈ ਪੇਅ ਲੰਡਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ] 'ਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈਰਿਟੀ ਲੀਗਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਮਦਵਾਰ ਪਰਚੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਕਸ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਕੱਢੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ **ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਮਦਵਾਰ ਪਰਚੀ** ਜਾਂ **ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਮਦਵਾਰ ਸਟੇਟਮੈਂਟ (Itemised Pay Statement)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2019 ਤੋਂ, ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਟਾਈਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਮਦਵਾਰ ਪਰਚੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਤਨਖਾਹ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।**

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ **ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਭਰਤੀ (Automatic enrolment)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੰਗੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ **ਪੈਨਸ਼ਨਸ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ

ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ **ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ** ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਤਨਖਾਹਾਂ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 731 0372** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੁਣ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ NGT ਟੈਕਸਟ ਰੀਲੇਅ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **18001** ਫਿਰ **0800 731 0372** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਨੰਬਰ **0800 731 0392** ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਭਰਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **0800 011 3797** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਉਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ

ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈੱਬਚੈਟ ਜਾਂ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ **ਮਨੀ ਐਡਵਾਈਸ ਸਰਵਿਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।** ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਟੂਲ ਅਤੇ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ**, ਜਾਂ ਕੋਈ**ਕਾਮਾ**)।

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਬਰਖਾਸਤਗੀ (Unfair dismissal) ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਨਾਜਾਇਜ਼ ਬਰਖਾਸਤਗੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਉਸਾਰੂ ਬਰਖਾਸਤਗੀ (Constructive dismissal)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਹੈ।

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ **ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ**।

ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਂਟੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Redundancy Pay)

ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ (Being made redundant)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਂਟੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ (SRP)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਂਟੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਛਾਂਟੀ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਛਾਂਟੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਦੇ **ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੋਟਿਸ ਮਿਆਦਾਂ (Statutory Notice Periods) ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਂਟੀ ਦਾ ਨੋਟਿਸ (Statutory Redundancy Notice)

ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ**, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਛਾਂਟੀ ਦਾ ਨੋਟਿਸ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ **ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਨੋਟਿਸ ਮਿਆਦ (Contractual Notice Period)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਾਫੀ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਘੋਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (Gross misconduct)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਿਸ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਜਰਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਮਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਸ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਤਨਖਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਅਡਵਾਈਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨੋਟਿਸ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮਾਈਪੇਅ ਲੰਡਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਨੋਟਿਸ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

TUPE (ਅੰਡਰਟੇਕਿੰਗਜ਼ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ))

ਜਿਸ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ

ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੇਂ ਮਾਲਕ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਅੰਡਰਟੇਕਿੰਗਜ਼ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ)** ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ **TUPE** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ TUPE ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਯਮ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)।

TUPE ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਰਫ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ TUPE ਦੇ ਅਧੀਨ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਕੰਪਨੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, **ਵਰਕਸਮਾਰਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ**:

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਾਪੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ**, ਜਾਂ ਕੋਈ **ਕਾਮਾ**)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ

ਮੈਟਰਨਿਟੀ (ਜਣੇਪਾ) ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਤਨਖਾਹ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ (Statutory Maternity Leave)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Maternity Pay)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਤਨਖਾਹ **ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਲਾਉਂਸ (ਜਣੇਪਾ ਭੱਤਾ)।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।**

ਇਸਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਵੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ

ਪੇਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਟਰਨਟੀ ਛੁੱਟੀ (Statutory Paternity Leave) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਟਰਨਟੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Paternity Pay)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਥਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਟਰਨਿਟੀ ਛੁੱਟੀ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਟਰਨਟੀ ਤਨਖਾਹ **ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ**।

ਇਸਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਵੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ

ਸਾਂਝੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਤਨਖਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ **ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਛੁੱਟੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਤਨਖਾਹ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਂਝੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ **ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਤਨਖਾਹ **ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।**

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਾਂਝੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪੈਸੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।**

ਇਸਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਟੂਲ ਵੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Adoption Pay) ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ (Statutory Adoption Leave)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਤਨਖਾਹ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਸਰਾ ਸਾਥੀ ਪੇਟਰਨਟੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸਿਰਫ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਤਨਖਾਹ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ**।

ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ **ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ।**

ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ** ਦੀ ਲੰਡਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਰਾਈਟਸ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 802 0057** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ**, ਜਾਂ ਕੋਈ **ਕਾਮਾ**)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਕਿ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Sick Pay)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ **ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ** ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮਾਈਪੇਅ ਲੰਡਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ

ਸਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ (Annual Leave) ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰੀ (Statutory Leave Entitlement)

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀ** ਜਾਂ **ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰੀ** (ਕਈ ਵਾਰ **ਹਾਲੀਡੇ ਹੱਕਦਾਰੀ (Holiday Entitlement)** ਵੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰੀ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ** ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਲਾਨਾ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਮਾਈਪੇਅ ਲੰਡਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ **ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ (Time off for emergencies)** ਜਾਂ **ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ (Time off for dependents) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ** ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਛੁੱਟੀ

ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ (Unpaid parental leave)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 18 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਕਿੰਨੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸਿਰਫ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ**।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਜ-ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ **ਕਰਮਚਾਰੀ**, ਜਾਂ ਕੋਈ **ਕਾਮਾ**)।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ

ਆਰਾਮ ਬ੍ਰੇਕ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਬ੍ਰੇਕ (Rest breaks at work)**, **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਰਾਮ** ਅਤੇ **ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਆਰਾਮ (daily rest and weekly rest)** **ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

ਆਰਾਮ ਬ੍ਰੇਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Health and safety at work)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਧਿਕਾਰ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ** ਲਈ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ** ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ (HSE) ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ**।

ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਦਲਣੇ

ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ (Right to request flexible working)

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਿਰਫ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਲਈ ਹੈ।

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Working time directive)

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼** ਜਾਂ **ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਨਿਯਮ (Working time regulations)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਨਿਯਮ **ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਅਤੇ **ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।**

ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।**