ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (TFW ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (International Mobility Program) ਤਹਿਤ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਕੋਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ✔ ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਹੇਠਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ✔ ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਭਾਸ਼ਾ (ਫ੍ਰੈਂਚ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ ਦੇਣੀ
- ✔ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਵਰਟਾਈਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਦਾਇਗੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ✔ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਯਤਨ ਕਰੇ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (ਜ਼ਬਾਨੀ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਬਦਲਾਖੋਰੀ) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ
- ✔ ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ✔ ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਵਰ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ (ਛੋਟਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਐਕਸੈੱਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)
- ✔ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ
- ✘ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਓਵਰਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ✘ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ, ਅਢੁਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ
- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ

Employment and Social Development Canada
Emploi et Développement social Canada
Canada

ਸੋਧ ਮਿਤੀ: 2026-08-14

- ✘ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ [SIN], ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਆਦਿ) ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ
- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਾਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ✘ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਭਰਤੀ ਫ਼ੀਸ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕਸ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਲਈ ਹੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫ਼ਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ)। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਕਿੱਤੇ, ਉਜਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ **ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਇਮਪੈਕਟ ਅਸੈਸਮੈਂਟ (LMIA)** ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖ਼ਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਐਕਸੈੱਸ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬੀਮਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮਿਆਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇ ਜੋ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਸ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਂ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮੌਸਮੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਵਾ-ਫਰੋਸ਼) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਕਲੀਨਿਕ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ** ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ **ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਕਿ:

- ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਸੰਦ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੁਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ✔ ਉਸ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ✔ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਦ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ
- ✔ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸੰਦ (PPE) ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ/ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼, ਨੁਨਾਵਤ, ਕਿਊਬੈਕ ਜਾਂ ਸਸਕੈਚਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ PPE ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਯਮ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ '**PPE ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?**' ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਖਿੱਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਦਿਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ) ਜਦ ਕਾਮੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖਿੱਤੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਰੋ (**ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ** ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ)

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਾਜਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ) ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਖੋਰੀ (ਸਜ਼ਾਵਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ
- ਧਮਕੀਆਂ, ਅਪਮਾਨ, ਡਰਾਉਣਾ-ਧਮਕਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- ਬੇਲੋੜੀ ਜਿਨਸੀ ਛੋਹ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੋ
- ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ

ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨਾਲ 1-866-602-9448 ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਂਸਲੇਟ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ** ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਕਮ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ‘**ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ**’ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਸੂਰ ਦੇ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (EI) ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

EI ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ **EI ਦੇ ਬਕਾਇਦਾ ਲਾਭਾਂ** ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ ’ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸੈੱਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ **ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਆਊਟਰੀਚ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ** ਨਾਲ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-877-631-2657 ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਬਦਲਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ-ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ’ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ **ਨਵੇਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ** ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੈਧ LMIA ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਰਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SAWP) ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੋਈ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਲਏ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ SAWP ਵਰਕਰ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ: ਹੇਠਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਿੱਚ “Approved MEX/CCSAWP ਸਿਰਫ਼ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ” ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ SAWP ਮਾਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਬਿਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਜੌਬ ਬੈਂਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਉਹਨਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ’ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ**। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪੋਸਟਿੰਗ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ LMIA ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ’ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਈਸ਼ੀ ਅਧਿਕਾਰ

SAWP ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ SAWP ਰਾਹੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ (ਸਿਵਾਏ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਟੌਤੀਆ **ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਂ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਦੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ** ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਢਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰੱਖੇ ਗਏ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਢੁਕਵੀਂ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ $30.00 ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ, ਉਹ ਫ਼ਾਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਮਾਸਿਕ ਕਮਾਈ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30% ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਟੌਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ, ਬਾਲਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੁੱਢਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਘੱਟ-ਉਜਰਤ ਵਾਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਾਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਅਤੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ, ਬਾਲਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਟੌਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਿਕ ਕੁੱਲ ਕਮਾਈ ਦੇ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੱਧ-ਉਜਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ-ਉਜਰਤ ਵਾਲੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਮੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਢੁਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ/ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਮਿਉਂਸੀਪਲ ਵਿਧਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ)
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੂਚਕ ਰੱਖੇ
- ਉਚਿਤ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੌਇਲਟਾਂ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਹਨ ਜੋ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਸਪਲਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

> ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-602-9448 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ TFW ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, **ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

> ਕਾਲ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਇੱਥੇ 1-866-602-9448।

- ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 6:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਈਸਟਰਨ ਟਾਈਮ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਏਜੰਟ ਨਾਲ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਲਈ, "ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ" ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਦਲਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਾਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ LMIA ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

- **ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**
  - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਅਰਪੋਰਟ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾਮਾਨ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ: 604-270-0077
  - MOSAIC ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ: 604-254-9626
  - DIVERSEcity ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਇਹ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ: 604-547-1240
- **ਅਲਬਰਟਾ, ਸਾਸਕੈਚਵਾਨ ਅਤੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ**
  - ਕੈਲਗਰੀ ਕੈਥੋਲਿਕ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (CCIS) ਕੈਲਗਰੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਅਰਪੋਰਟ (YYC) ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ: 1-888-331-1110
- **ਓਨਟਾਰੀਓ**
  - ਪੌਲੀਕਲਚਰਲ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੀਅਰਸਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਅਰਪੋਰਟ (YYZ) ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰੇਗੀ: 1- 844-493-5839 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 2266
  - ਦਿ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (TNO) ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ: 647-296-0161
  - ਵਰਕਫ਼ੋਰਸ WindsorEssex ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤਾਲਮੇਲ ਰਣਨੀਤੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ: 226-774-5829
- **ਕਿਊਬੈਕ**
  - ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਕਿਊਬੈਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ "ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?" ਟੈਬ ਦੇ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- **ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ:**
  - ਅਟਲਾਂਟਿਕ ਰੀਜ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿੰਗ ਏਜੰਸੀਜ਼ (ARAISA) ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ: 902-431-3203
- **ਨਿਊਫ਼ਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ:**
  - ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਨਿਊ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ (ANC) ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: 1-833-316-5839 ਜਾਂ 1-833-31NLTFW

ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਾਲਾਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਵ-ਅਵਸਥਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਫ਼ਤਰ:

- ਅਲਬਰਟਾ: 1-866-415-8690
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: 1-888-621-7233
- ਮੈਨੀਟੋਬਾ: 1-855-957-7233
- ਨਿਊ ਬਰੰਨਸਵਿਕ: 1-800-999-9775
- ਨਿਊਫ਼ਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ: 1-800-563-5471
- ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼: 1-800-661-0792
- ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆਵਾਈਬ: 1-800-952-2687
- ਨੁਨਾਵੁਟ: 1-877-404-4407
- ਓਨਟਾਰੀਓ: 1-877-202-0008
- ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ: 1-800-237-5049
- ਕਿਊਬੈਕ: 1-844-838-0808
- ਸਾਸਕੈਚਵਾਨ: 1-800-567-7233
- ਯੁਕੌਨ: 1-800-661-0443

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗ਼ੈਰ-ਵਾਜਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਅਲਬਰਟਾ: 1-877-427-3731
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ: 1-833-236-3700
- ਮੈਨੀਟੋਬਾ: 1-800-821-4307
- ਨਿਊ ਬਰੰਨਸਵਿਕ: 1-888-452-2687
- ਨਿਊਫ਼ਾਉਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ: 1-877-563-1063
- ਨਾਰਥਵੈਸਟ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼:1-888-700-5707
- ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆਵਾਈਬ: 1-888-315-0110
- ਨੁਨਾਵੁਟ: 1-877-806-8402
- ਓਨਟਾਰੀਓ: 1-800-531-5551
- ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ: 1-800-333-4362
- ਕਿਊਬੈਕ: 1-844-838-0808
- ਸਾਸਕੈਚਵਾਨ: 1-800-667-1783
- ਯੁਕੌਨ: 1-800-661-0408, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 5944

ਸੰਘੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੰਘੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ 1-800-641-4049 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਰਮ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਜ਼ਾ, ਪਰਮਿਟ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨੂੰ ਫ਼ੀਸ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੰਗਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ 'ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੰਸਲਟੈਂਟਸ' (CICC), ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲਾਅ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਂ Chambre des notaires du Québec ਵੱਲੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਕਿਰਤ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਜਬਰਨ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਟ੍ਰੈਫ਼ਿਕਿੰਗ ਹੌਟਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ 1-833-900-1010 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ
- ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-866-602-9448 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।