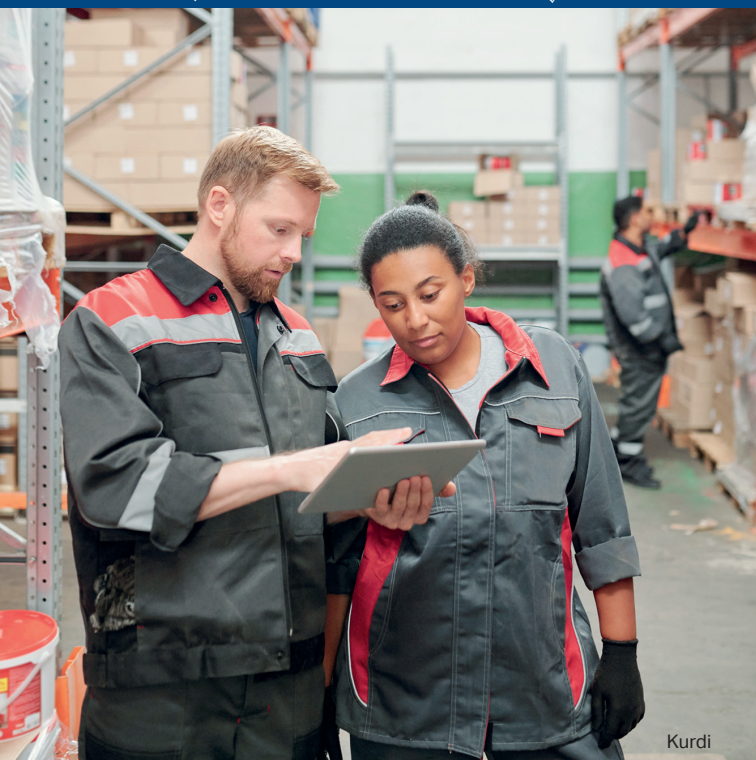


# وه كو ئيشكه ريكي بياني له فينله ندا

بلاو كراوه كاني به رپوه به رايه تبي سه لامه تي و ته ندروستي پيشه يي ٢٠٢١/٥



Kurdi

Tyosuojelu.fi

Website of the Occupational Safety  
and Health Administration in Finland

- 3..... مافی کارکردنی ئیشکەری بیانی و هه‌لگرتنی زانیاریه‌کان
- 5..... پوونکردنه‌وه‌ی مه‌رجه سه‌ره‌کیه‌کانی کارکردن
- 6..... کاتی کارکردن و پاگرتنی تۆماری کاتی کارکردن
- 7..... کاته‌کانی پشودان
- 8..... کاره‌ زیاده‌کان
- 9..... مووچه‌و ئه‌ژماره‌کانی مووچه
- 10 ..... ئه‌و زیاده‌ و قه‌ره‌بووانه‌ی که مووچه به‌رزده‌که‌نه‌وه
- 12 ..... پشووی سالانه
- 13 ..... مووچه‌و قه‌ره‌بووی پشووی سالانه
- 14 ..... خزمه‌تی تهن‌دروستی پیشه‌یی و ته‌ئمینکردنی روودای کاره‌سات
- 15 ..... کارت‌ی ناسینه‌وه‌ و ژماره‌ی باج
- 16 ..... کۆتاییه‌تینان به‌ په‌یوه‌ندی کار
- 17 ..... شته‌ گشتیه‌کان
- 19 ..... زانیاریی زیاتر

وه‌کو ئیشکەریکی بیانی له‌ فیله‌ندا

لایه‌نی بلا‌وکه‌ره‌وه: به‌رپۆه‌به‌رایه‌تی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پیشه‌یی ۲۰۲۱

وێنه‌ی به‌رگ: شوتته‌رستۆك Shutterstock

Publications of the OSH Administration in Finland 5kur/2021

ISBN: 978-952-479-321-6 (stapled)

ISBN: 978-952-479-322-3 (pdf)

ISSN: 2737-0879 (online publication)

# ماfi کارکردنی ئیشکەری بیانی و هەلگرتنی زانباریه کان

## هاوولاتیانی یه کیتی ئەوروپا\* و تۆمارکردنی مافه کانی مانه وه

ئەگەر تۆ هاوولاتی یه کیتی ئەوروپای، دەتوانیت به بن مۆله تی تایبەت له فینلهندا کار بکەیت. به لām له گەل ئەوه شدا، ئەگەر بۆ ماوهی زیاتر له سێ مانگ له فینلهندا بمینیته وه، ده بێت له فرمانگه ی کۆچ مافی مانه وه تۆمار بکەیت. ئەوهی که جیاوا بێت هاوولاتیانی ولاتانی باکووری ئەوروپایه، که تۆمارکردنیان له بهرپۆه به رایه تی زانباریه دیجیتالیه کان و تۆماری دانیشتوندا ده کړیت.

\*ههروهها هاوولاتیانی ئیسلا ند و لیکتینشتاین و نه رویج و سویسراش ده گرتیه وه.

## هاوولاتیانی ده ره وه ی ولاتانی یه کیتی ئەوروپا

ئەگەر هاوولاتی فینلهندا یان ولاتانی یه کیتی ئەوروپا نیت، پتویستیت به و جوړه مۆله تی مانه وه یه ده بێت که مافی کارکردن بدات، ته نها له چه ند حاله تیکی جیاوازا نه بێت. بۆ نموونه له کاری ده ستی ئابووری کشتوکالیدا به پروانامه ی کاری وه رزی یان به فیزیای کاری وه رزی بۆ ماوه ی ئەوپه پری ۹۰ رۆژ ده رفه تی کارکردن هه یه.

ئەگەر مۆله تی مانه وه (ئیقامه) ت هه یه، له مۆله ته که تدا مافی کارکردن نووسراوه. کارتێ کتیا و کارتێ شو فیری یان پروانامه ی A1 ئەو به لگه نامانه نین که مافی کارکردن بدن. بۆ هه یه مۆله تی مانه وه که ت به شیوه یه کی ئۆتۆماتیکی مافی کارکردن له خو بگرت (بۆ نموونه، مۆله تی مانه وه ی هه میشه یی یان مۆله تی مانه وه له سه ر بنه مای گریه ندی خیزانی). ده کړیت مۆله تی مانه وه که ت تایبەت به کارپیده ریک یان بۆ بواریکی کارکردن دراییت، که له و کاته دا ده توانیت ته نها له خزمه تی ئەو کارپیده ره کار بکەیت که ناوی نووسراوه یان له و بواری کارکردنه ی که له مۆله ته که دا ئاماژه ی پێ کراوه. به مۆله تی مانه وه ی خویندکار مافی کارکردن سنوورداره له کاتی وه رزه کانی خویندندا.

## داواکارانی مافی په نابهری

ئه گهر تۆ داواکاری مافی په نابهریت و به لگه نامه ی گه شتکردنی فهرمی (پاسه پورت) ت هه یه، ده توانیت له فینله ندا له سه ر بنه مای داوای مافی په نابهری کار بکه یت، ئه وه ش دوای ئه وه ی که ماوه ی سئ مانگ به سه ر پیشکه شکردنی داواکه ت ده روات.  
ئه گهر به بئ به لگه نامه ی گه شتکردنی فهرمی هاتوویت، مافی کارکردنت کاتیک ده ست پئ ده کات که شه ش مانگ به سه ر کاتی پیشکه شکردنی داوای په نابهریه که ت ده روات.

زانیاری زیاتر له به ره ی مافی کارکردن و کۆتاییه اتنی مافی کارکردن به گشتی له مالپه ره کانی ئینته رنیتی فه رمانگه ی کۆچ (Migri) ده ست ده که ویت [www.migri.fi](http://www.migri.fi).

## به رپرسیاریتیه کانی کارپیدهر

کارپیدهر به رپرسیاریتیه ی ئه وه ی له ئه ستۆدایه که له به لگه نامه ی گه شتکردنی فه رمیه که دا یان له کارتیه مۆله تی مانه وه که دا دلنیا یی له وه بکات که ئه و ئیشکه ره بیانیه مۆله تی مانه وه ی که سیکی ئیشکه ری هه یه یان پئویستی به و جۆره مۆله ته نیه.  
هه روه ها پئویسته له سه ر کارپیدهر ئه و زانیاریانه ی که تابه تن به مافی کارکردنی ئیشکه ری بیانیه وه بۆ ماوه ی چوار سال له دوای کۆتاییه اتنی په یوه ندیه کاره که هه لبگریت.  
له به ر ئه وه کارپیدهر به رپرسیاریتیه ی ئه وه ی له ئه ستۆدایه که داوات لئ بکات مۆله تی مانه وه که تی پیشان به دیت و کۆپیه لئ وه ربگریت.

# پروونکردنه‌وهی مهرجه سه‌ره‌کیه‌کانی کارکردن

## پیککه‌وتننامه‌ی کار

ده‌توانیت پیککه‌وتننامه‌ی کار یان به نووسراو یانیش به زاره‌کی بکه‌یت. له پرووی کرده‌وه‌یه‌وه هم‌میشه‌وهه ژیرانه‌یه که پیککه‌وتننامه‌ی کار به نووسراو گرتی بدریت له پیناو زامنکردنی مافی یاسایی هه‌ردوو لایه‌نه‌که و بو خوپاراستن له تیگه‌یشتنی هه‌له. نه‌گه‌ر پیککه‌وتنی کاره‌که‌ت به زاره‌کی گرتی‌داوه، پیویسته له‌سه‌ر کارپیده‌ره‌که نه‌وپه‌ری هه‌تا‌کو کۆتاییهاتنی یه‌که‌مین وه‌رزنی مووچه‌دان پروونکردنه‌وه‌یه‌کی نووسراوت پین بدات له‌باره‌ی مهرجه سه‌ره‌کیه‌کانی کارکردنه‌که‌وه.

له پیککه‌وتننامه‌ی کاری نووسراودا یان له پروونکردنه‌وه‌که‌دا ده‌بیت ئاماژه به‌م شتانه بکرتی

- شوینی مال یان شوینکاری کارپیده‌ر و ئیشکه‌ر
- کاتی ده‌ستپیکردنی کارکردنه‌که
- ماوه‌ی دریزه‌کیشانی پیککه‌وتننامه‌ی کاتی و هویه‌کانی کاتیبوونی
- ماوه‌ی دریزه‌کیشانی کاتی تاقیکردنه‌وه (نه‌گه‌ر له‌سه‌ر کاتی تاقیکردنه‌وه پیککه‌وتن کرابیت)
- شوینی کارکردن؛ نه‌گه‌ر شوینیکی کارکردنی سه‌ره‌کی نیه، پروونکردنه‌وه له‌سه‌ر نه‌و بنه‌مایانه‌ی که به‌گویره‌ی نه‌وانه ئیشکه‌ره‌که له شوینی جیاجیادا کار ده‌کات.
- نه‌ره‌که سه‌ره‌کیه‌کانی کاری ئیشکه‌ره‌که
- نه‌و پیککه‌وتنی مهرجه‌ی کاره‌ی که له گه‌ل کاره‌که‌دا ده‌گونجیندریت\*
- بنه‌ماکانی دیاریکردنی مووچه و وه‌رزنی مووچه‌دان
- نه‌و کاتی کارکردنه‌ی که پیره‌و ده‌کرتی و نه‌گه‌ر به ده‌سپیشخه‌ری کارپیده‌ر له‌سه‌ر کاتی کارکردن که گۆرانی به‌سه‌ر دیت پیککه‌وتن کرابیت (بو نمونه له هه‌فته‌یه‌کدا ۱۰ - ۳۰ کاتژمیر)، پیویسته له‌سه‌ر کارپیده‌ر پروونکردنه‌وه له‌سه‌ر نه‌وه بدات که کاته‌کانی کارکردن به‌کرده‌وه‌یی چون گۆرانیان به‌سه‌ردا دیت.
- دیاریکردنی پشووی سالانه
- کاتی وازه‌ننان یان وازیته‌ننان له کار یان بنه‌مای دیاریکردنی کاته‌که.

پیککه‌وتنی مهرجه‌ی کار نه‌و پیککه‌وتنه‌یه که سه‌ندی‌کا‌کانی کارپیده‌ر و ئیشکه‌ر ده‌یکه‌ن، که به‌پیی نه‌وه بو نمونه دیاری ده‌که‌ن که له بواری پیکه‌وتنه‌که‌دا چی جوړه کاتیکی کارکردن و مووچه‌یه‌که هه‌یه.

# كاتى كارکردن و پاگرتنى تۆمارى كاتى كارکردن

## كاتى كارى رۆژانه و ههفتهانه

كارى بەردەوامى رېكخراو ئەوپەرى ۸ كاتژمېرە لە رۆژێكدا و لە ههفتهیهكدا ئەوپەرى ۴۰ كاتژمېرە. لە ههندێك كاردا (لە بواری چێشتخانه، لە بواری گواستنەوه، لە دامەزرارهكانى خزمەت و چاودێرى و هتد.) دەكرێت كاتى كارکردنى بەردەوامى رېكخراو لە شێوى ئەوهى كه پێى دەوترێت كارى خول رێك بخرێت. لەو كاتهدا كارى بەردەوامى رېكخراو بەپێى ياسای كاتى كارى ۸۰ كاتژمېر دەبێت لە خولێكى دوو ههفتهیدا يانیش ۱۲۰ كاتژمېر دەبێت لە خولێكى سێ ههفتهیدا. كاتى كارى بەردەوامى رېكخراو لە بواری چێشتخانهدا ئەوپەرى ۱۱۲،۵ كاتژمېرە لە سێ ههفتهدا.

لە رېككهوتننامەى مەرجهكانى كارى گونجێندراو لەگەڵ بوارهكەدا وردەكارى ئەو فرمانانە بخوێنەوه كه تايهتن بە كاتى كارکردن.

لەسەر كاتى كارکردن دەكرێت بەشێوازی سەرجهمی ناوهندیش رېكهوتن بكرێت، لەو كاتهدا دەكرێت كاتهكانى كارى رۆژانه يان ههفتهانه گۆرانىان بەسەردا بێت بەبێ ئەوهى كارى زیادەت بۆ كۆبیتتەوه. ئەگەر لە شوێنى كاردا سیستمى كاتى كارى لەم شێوهیه ههبێت، پێویستە لەسەر كارپێدەر ئىشكهەر لەوه ئاگادار بكاتەوه. لەو كاتهدا پێویستە لەسەر كارپێدەر پلانىكى پێشوهخت بۆ يەكسانبوونهوهى كاتهكانى كارکردن دا برێژێت. دەبێت لە پلانهكەدا ئەوه بنوسرێت كه ههتاكو كهى كارى پێى دەكرێت و كاتهكانى كارکردنى ههفتهانهى ئىشكهەرەكان چين. پێویستە كاتى كارکردن لە كۆتايى خولى پلان بۆ دانراودا لەگەڵ كاتى كارکردنى ئاسايدا يەكسان بێت، واتە بەشێوهیهكى گشتى ۴۰ كاتژمېر دەرچێت لە ههفتهیهكدا. ئەگەر كاتى كارکردنەكه يەكسان نەبێتەوه، پێویستە تۆ قەرەبووى كارى زياده وەر بگریت.

## پاگرتنى تۆمارى كاتى كارکردن و مووچهدان

پێویستە لەسەر كارپێدەر تۆمارێك رابگرێت بۆ ئەو كاتژمېرى كارانه كه ئىشكهەر دەيانكات لەگەڵ ئەو مووچانهى كه بۆ ئەو كاتژمېرانه دەدرێن. تۆ مافى ئەوهت ههیه كه كۆپیهكى تۆمارى كاتهكانى كارکردنەكهت لە كارپێدەرەكهت وەر بگریت. ههروه چاكتر وایه خۆتیش تۆمارێك رابگریت بۆ ئەو كاتژمېرى كارانهى كه كردووته. لەبیرت بێت كاتهكانى دەستپێکردن و كۆتايیهاتنى نۆره كارەكانیش بنوسیت.

# کاته کانی پشوودان

## کاته کانی پشوودانی پوژانه

لهو پوژی کارانه دا که زیاتر له شه ش کاتژمیر کار ده که بیت، مافی ئه وهت هه به که لایه نی کهم نیو کاتژمیر پشوودانت هه بیت که موچه ی لی نادریت ئه گهر له کاتی پشوودانه که دا بوته هه بیت نازادانه له شوینی کاره کهت بجیته دهره وه. له پیکه و تنه کانی مه رجی کاردا توانراوه پیکه و تن له سه ر پشووه کانی قاوه خواردنه وه ی پوژانه بکریت که به کاتی کارکردنی موچه دار ده ژمیردرین.

## پشووی شه و پوژ

پئویسته له نیوان کو تاییهاتی نوره ی کار و ده ستپیکردنه وه یدا کاتیکی پشوودانی شه و و پوژی هه بیت که به شیوه یه کی گشتی ۱۱ کاتژمیری بئ داپرانه. کاتی پشوودان ده کریت له هه ندیک بارودوخدا کورتریش بیت.

## پشووی هه فتانه

به گویره ی پئسای سه ره کی پئویسته له هه فته یه کدا پشوویه کی هه فتانه ت هه بیت که ماوه که ی لایه نی کهم ۳۵ کاتژمیری بئ داپرانه. ئه گهر بتوانریت، کاتی پشووی هه فتانه که له گه ل پوژی یه که شه مدا جیگیر ده کریت.

## كاره زياده كان

به پيى ياساى كاتى كار كردن، كارى زياده ئه و كاتى كار كردنه يه كه له پوژيكا ۸ كاتزمير يان له ههفته يه كدا ۴۰ كاتزمير تپه پهرينييت. له خولى كارى دوو ههفته ييدا كارى زياده ئه و كاره يه كه ۸۰ كاتزمير كارى تپه پراندوووه و له خولى سى ههفتييدا ۱۲۰ كاتزمير كارى تپه پراندوووه. به لام له پيكا و تنامه ي مه رجى كاردا ده كرئت پيكا و تنى جياواز هه بيت له سهر كاره زياده كان. له پيكا و تنامه ي مه رجى كارى بواره كه دا، وردبيني له و فه رمانانه بكه كه له گه ل كارى زياده ي بوارى كاره كه ي تو دا گونج يندراون.

### زورترين كاتى كار كردن

سه رجه مى كاتى كار كردنى ئيشكه ر (كاتى كارى به رده وامى پيكا و ترا و كو ي گشتيى كاره زياده كان) نابيت له ماوه ي خو ليكى چوار مانگيدا له ههفته يه كدا به سه رجه مى ناوه ند ۴۸ كاتزمير

تپه پهرينييت. ده توانييت له پيكا و تنامه ي مه رجى كاردا به شيوه يه كى تر پيكا و تن بو ماوه ي ئه و خوله بكرئت. پيوسته له سهر كار پيده ر به شيوه يه ك به دوادا چوون بو كانه كانى ئيشكه ره كان بكات كه برى زورترين كاتى كار كردن تينه پهرينييت.

### په زامه ندى بو كارى زياده

پيوسته له سهر كار پيده ر بو ههر جاريك به جياواز داواى په زامه نديت لى بكات بو كارى زياده. چونكه له پيكا و تنامه ي كاردا ناتوانييت په زامه نديه كى هه ميشه يى بدرئت بو ئه نجامدانى كاره زياده كان.



# مووچه و نه ژماره کانی مووچه

## مووچه

له فینله ندا تۆ همیشه مافی نه وهت هه په که به رامبه ر به کارکردن مووچه وه ر بگریت. له فینله ندا نه گهر له خویندنه گه په کدا نه خوینیت یان له تاقیکردنه وهی کاری سهر به فه رمانگهی کار و کاسبی نه بیت پاهینانی بئ مووچه نه. له فینله ندا له یاسادا بری که مترین مووچهی گشتی دیاری نه کراوه، به لکو مووچه به گویره ی ریککه و تننامه ی مهرجی کاری نه و بواره ی که کاری لئ ده کریت دیاری ده کریت. نه گهر له بواره که دا ریککه و تننامه ی مهرجی کار نه بیت، نه وساکه ده بیت به رامبه ر به و کاری که ده یکه یت مووچه په کی ئاسایی و گونجاوت پئ بدریت.

نه و مووچانه ی که له ریککه و تننامه ی مهرجی کاردا دیاری کراون له گه ل ئه رکی کار و مهرجه کانی به هره ی پیشه یی گوړانیان به سردا دیت.

### بۆ نمونه سالی ۲۰۲۱

- بری که مترین مووچه ی ئیشکه ریکی پاککردنه وه ۱۱،۰۲ ئیورۆیه له کاتژمیریکدا.
- مووچه ی ده سپیکی شیفی بواری چیشخانه ۱۰،۳۶ ئیورۆیه له کاتژمیریکدا.
- بری که مترین مووچه ی ئیشکه ریکی ده سپیکه ر له بواری بیناسازیدا (له ۲۰۲۱/۹/۱ به دواوه) ۱۱،۰۴ ئیورۆیه له کاتژمیریکدا.
- مووچه ی کاتژمیری کار له بواری باخچه و کشتوکالدا لایه نی که م ۸،۸۵ ئیورۆیه له کاتژمیریکدا (+نه وانه ی که پیشه بین لایه نی که م ۴٪ لایه نی که م له و کاته دا که سه رجه م ۱۰ مانگ له خزمه تی هه مان کاریده ر کارت کردیت).

مووچه به گشتی له ماوه په که وه بۆ ماوه په کی ریکخراوانه زیاده دیته سه ری. ده توانیت له سایتی Finlex له ریککه و تننامه ی مهرجی کاردا بۆ ههر بواریک ته ماشای نویتین بره مووچه کان له م ناوینشانه دا بکه یت: [www.finlex.fi/fi/viranomaiset/tyoehto](http://www.finlex.fi/fi/viranomaiset/tyoehto)

## مووچەى كاتى نەخۆشى

ئەگەر بەھۆى نەخۆشىەوہ يان پروداوى كارەساتەوہ نەتوانىت كار بکەيت، مافى وەرگرتنى مووچەت ھەيە بۆ ماوہى نەخۆشىەکە. مووچەکە لايەنى كەم بۆ پۆژى نەخۆشکەوتنەکە و نۆ پۆژى نەخۆشکەوتنى دوابەدواى پۆژى نەخۆشکەوتنەکە دەدرىت. ئەگەر نەخۆشکەوتىت دەسبەجى كارپىدەرەكەت ئاگادار بکەرەوہ. كارپىدەر دەتوانىت داواى ئەوہت لى بکات كە پروانامەى دوکتورى پيشان بەدەيت بۆ نەخۆشىەکە.

زانبارى وردترى فەرمانەکانى پرینەوہى مووچەى كاتى نەخۆشى بۆ ھەر بواریك لە رىككەوتننامەکانى مەرجهکانى کارکردندا دەبىنریت.

## ئەژمارى مووچە

پىويستە لەسەر كارپىدەر ھاوكات لەگەل مووچەداندا ئەژمارى مووچەت پى بدات كە تايىدا چەندىتىى مووچەكە و ئەو بنەمايانەى كە لەسەريان ديارى كراوہ، بۆ نمونە ژمارەى كاتژمىرەکانى كارە ئەنجامدراوہكان و چەندىتىى مووچەكە ھەرۋەھا بە جياواز قەرەبووى كارى زيادە ئەگەر ھەبىت يان قەرەبووہەکانى تر بنوسریت. لەسەر بنەماى ئەژمارى مووچە دەبىت تۆ خۆت بتوانىت ئەوہ ئەژمار بکەيت كە مووچەكەت بە دروستى دراوہ.

## ئەو زيادە و قەرەبووانەى كە مووچە بەرز دەكەنەوہ

### زيادەکانى كارى زيادە

بۆ ئەو كارەى كە لە شەو و پۆژىكدا لە ۸ كاتژمىر زياتر دەكرىت (=كارى زيادەى شەو و پۆژى) بۆ دوو كاتژمىرى يەكەم بە ۵۰% زيادەى مووچە پارە دەدرىت و بۆ كاتژمىرەکانى داواى ئەوہ بە ۱۰۰% زيادەى مووچە.

بۆ كارى زياتر لە ۴۰ كاتژمىر لە ھەفتەيەكدا (=كارى زيادەى ھەفتانە) بۆ ۸

كاتژمىرى يەكەم

بە ۵۰% زيادەى مووچە پارە دەدرىت و بۆ كاتژمىرەکانى داواى ئەوہ بە ۱۰۰% زيادەى مووچە. لە كارى زيادەى ھەفتانەدا كارە زيادەکانى شەو و پۆژ واتە پۆژانە ئەژمار ناكرىت. بۆى ھەيە لە رىككەوتننامەى مەرجهى كاردا بەشپۆەيەكى تر رىككەوتن كرايىت لەسەر قەرەبووى كارى زيادە. لە رىككەوتننامەى مەرجهى كارى بوارەكەدا وردبىنى لەو فەرمانانە بکە كە لەگەل كارى زيادەى بواری كارەكەى تۆدا گونجىندراون.

له هه ندىك بواردا كاره كان به خول ده كرىن لهو جوړه كارانه دا به هيچ شيوه يه ك كارى زياده ي هه فته انه يان روژانه نه ژمار ناكريټ، به لكو هه موو نهو كاتزميرى كارانه ي كه له ماوه ي خوله كه دا نه نجام دراون پيښه وه ده ژميردرين.

بو نمونه له بواري گواستنه وه دا خولى كاره كان له ماوه ي دوو هه فته دا ده كريت، لهو كاته دا بو نهو كاره زياده يه ي كه ۸۰ كاتزمير تيده په رينيت بو ۱۲ كاتزمير يه كه م به ۵۰٪ زياده ي مووچه پاره ده دريت و بو كاتزميره كانى تريش به ۱۰۰٪ زياده ي مووچه. به لام له بواري چيستخانه دا كار به خولى سى هه فته يي ده كريت، لهو كاته دا بو نهو كاره زياده يه ي كه ۱۲۰ كاتزمير تيده په رينيت بو ۱۸ كاتزمير يه كه م به ۵۰٪ زياده ي مووچه پاره ده دريت و بو كاتزميره كانى تريش به ۱۰۰٪ زياده ي مووچه.

### گوړينه وهى قهره بووى كارى زياده به كاتى پشوو

ده توانيت له گه ل كارپيده ره كه تدا ريځكه وتن بكه يت له سه گوړينه وهى قهره بووى كارى زياده بو هر هه موو كاره زياده كان يان بو به شيكى به كاتى پشووى مووچه يي هاوشيوه. نه گهر ريځكه وتن تان كرديت له سه ره نه وهى كه قهره بووى كاره زياده كان به كاتى پشوو بدريټه وه، ده بيت كاتى پشووه كه به هه مان شيوه ي مووچه ي كارى زياده بدريت. بو نمونه به رامبه ر يه ك كاتزمير كارى زياده به ريژه ي له سه دا ۱۰۰ دوو كاتزمير كاتى پشوو ده دريت.

### قهره بووى روژى يه كشه ممه

بو نهو كارانه ي كه روژانى يه كشه ممه يان روژانى جه ژنى كه نيسه يي ده كرىن ده بيت وه كو قهره بووى يه كشه ممه به ريژه ي ۱۰۰٪ زياده ي مووچه قهره بوو بكريټه وه. ده توانيت له گه ل كارپيده ره كه تدا ريځكه وتن بكه يت له سه گوړينه وهى قهره بووى كارى يه كشه ممه به كاتى پشووى مووچه يي. نه گهر روژى يه كشه ممه ماوه ي يه ك كاتزمير كار بكه يت، به رامبه ر به وه دوو كاتزمير كاتى پشوو وه رده گريت. نه گهر كاره كه ي يه كشه ممه كارى زياده بوو، پيوسته بيځگه له وه قهره بووى كارى زياده ش وه ربگريت. له ريځكه وتن نامه ي مهرجى كاردا ده كريت به شيوه يه كى تر ريځكه وتن له سه ره نه مه كرابيت.

### زياده كانى كارى تيواران و شهوان

له وان به به پي ريځكه وتن نامه ي مهرجى كار مافى قهره بووى كارى تيواران و شهوانيش هه بيت. برى پاره زياده كان و شيوازى نه ژمار كرن يان له ريځكه وتن نامه كانى هه ر بواريك به جياواز روون ده بنه وه. نه گهر بو نمونه له بواري چيستخانه دا له دواى كاتزمير (۱۸) شه شى تيواره كار بكه يت، مافى پاره ي زياده ي تيوارانى جياوازت ده بيت كه بو هر كاتزمير يكى كارى تيواران ده دريت.

# پشووې سالانه

## خړبوونه وهې رۆژه کانی پشوو

به پټې ياسا تۆ مافی پشووې سالانه ی مووچه دارت هه یه. کاتیک که لایه نی که م له مانگی کدا ۱۴ رۆژ یان ۳۵ کاتزمیر کار بکهیت، له ماوه ی سالی دیاریکردنی پشوو دا واته له ماوه ی نیوان ۴/۱ و ۱۳/۳۱ رۆژانی پشوو ت بۆ خړده بیته وه.

- ئەگەر په یوه ندی کاره که ت هه تا کو کۆتایی سالی دیاریکردنی پشوو بۆ ماوه ی که متر له سالی که به بڼ دابړان به رده وام بوو بی ت، مافی ئەوه ت هه یه که ۲ رۆژ پشوو وه ربگری ت بۆ هه ر مانگی کی ته قویمی سالی دیاریکردنی پشوو.
- ئەگەر په یوه ندی کاره که ت بۆ ماوه ی زیاتر له سالی که به رده وام بوو بی ت، مافی ئەوه ت هه یه که ۲،۵ رۆژ پشوو وه ربگری ت بۆ هه ر مانگی کی ته قویمی سالی دیاریکردنی پشوو.

## وه رگری ت پشوو ه کان

پئویسته له سه ر کارپنده ر له وه رزی پشوو دا له نیوان ۵/۲ - ۹/۳۰ پشوو ی هاوینت پڼ بدات (۲۴ رۆژی کارکردن).

پشوو ی زستان (ئو به شه ی که له ۲۴ رۆژی کارکردنه که به زیاده ماوه ته وه) له دوا ی وه رزی پشوو پڼش ده ستپیکردنی وه رزی پشوو ی سالی داها توو که ده که ویته نیوان ۱۰/۱ و ۴/۳۰ هوه ده درپت.

ئو رۆژانی پشوو ی سالانه یه ی که شایسته بوونه ده بی ت وه کو پشوو وه ربگری ن، له جیا تی ئو رۆژانه پاره نادرپت. پئویسته هه موو سالی که له وه رزی پشوو دا ۱۸ رۆژی پشوو وه ربگری ت. ئەگەر به توه پت رۆژه کانی تری پشوو ه کانت پاشه که وت بکه ی ت و له کاتی کی تر دا وه ریان بگری ت بۆ نمونه له سالی داها توو دا، ده بی ت له سه ر ئو وه له گه ل کارپنده ره که تدا ریککه وتن بکه ی ت. ئەمه پټی ده وت رپت پشوو ی پاشه که وت.

## به رپر سیا رتی ته کانی کارپنده ر

پئویسته له سه ر کارپنده ر تۆماری پشوو ی سالانه رابگری ت بۆ پشوو ه کانی سالانه و رۆژه پاشه که وته کانی ئیشکه ر له گه ل ئو وه مووچه و قه ره بووانه ی که له سه ر بنه مای یاسا ی پشوو ی سالانه دیاری ده کری ن.

پئویسته له تۆماری پشوو ی سالانه دا ماوه ی درپژه کیشانی پشوو ه کانی سالانه و کاته کانی ههروه ها چه ندی تی مووچه کان و قه ره بووه کان و ئو بنه مایانه ی که له سه ریان دیاری کراون بنوو سرت. تۆ مافی ئەوه ت هه یه که کۆپییه کی تۆماری پشوو ی سالانه که ت له کارپنده ره که ت وه ربگری ت.

# مووچە و قەرەبووی پشووی سالانه

## ئەوانەى كە مووچەى مانگانە وەرەگرن

ئەوانەى كە مووچەى مانگانە وەرەگرن مافى ئەوەيان ھەيە كە لە كاتى پشووى سالانەشدا مووچەى ئاسايى خۆيان وەرەگرن.

## ئەوانەى كە بە كاتزىمىر حيسابى و قۆنتەرات مووچە وەرەگرن

مووچەى پشووى ئەوانەى كە بە كاتزىمىر حيسابى و قۆنتەرات مووچە وەرەگرن دەكرىت ھەر رېككەوتنامەيەكى مەرجى كارى جياوازدا چەندىتتەكى جياوازي ھەبىت. بەلام لەگەل ئەوەشدا پتويستە مووچەى پشووى سالانە بۆ پەيوەندىيەكى كار كە كەمتر لە يەك سالى خاياندىت ۹% و بۆ پەيوەندىيەكى كار كە زياتر لە سالىكى خاياندىت ۱۱،۵% ى ئەو مووچەيە بىت كە لە ماوەى سالى ديارىكردىنى پشودا دراوہ. بۆ نمونە لە بواری بيناسازيدا مووچەى پشوو ۱۸،۵% يە. ئەمە پارەى پشوش لەخۆ دەگرىت.

## قەرەبووى پشوو

ئەگەر بە شىوہى بەشېك لە كات كار دەكەيت و رۆژانى پشووى سالانەت بۆ خر نابتەوہ يان ئەگەر پەيوەندىيە كارەكەت پيش ئەوہى فرىاي ئەوہ بكوويت كە پشووى سالانە وەرەگريت كۆتايى بىت، مافى ئەوہت ھەيە كە قەرەبووى پشوو بە پارە وەرەگريت. برى ئەو قەرەبووہش ۹% يە بۆ پەيوەندىيەكى كار كە كەمتر لە سالىكى خاياندىت و ۱۱،۵% بۆ پەيوەندىيەكى كار كە زياتر لە يەك سالى خاياندىت. قەرەبووى پشووى سالانە لە كۆتايى پەيوەندىيە كارەكەتدا ئەوپەرى ھەتاكو كۆتايىھاتنى وەرزى پشوو دەدرىت.

## پارەى پشوو

لە زۆربەى رېككەوتنامەكانى مەرجى كاردا لەسەر پارەى پشوش (پارەى گەرەنەوہ لە پشوو) رېككەوتن كراوہ، كە بەگشتى ۵۰% ى مووچەى پشووہكەيە. ئەم پارەى پشووہ سەربارى مووچەى پشووى سالانە دەدرىت.

## بەپرسيارىتتەكانى كارپىدەر

كارپىدەر لەو كاتەدا كە مووچەى پشوو يان قەرەبووى پشوو دەدات بەپرسيارىتتى ئەوہى لە ئەستۆدایە كە ئەژمارىكت پى بدات كە چەندىتتى مووچەى پشوو يان قەرەبووى پشووى تبادا نووسرايىت لەگەل ئەو بنەمايانەى كە لەسەرى ديارىكراوہ.

## گرىنگە سەرنج بەدەيت

ھەر ئىشكەريك مافى پشووى سالانە و مووچەى كاتى پشووى ھەيە

# خزمه‌تی تەندروستی پێشەیی و تەئەمینکردنی رووداوی کارەسات

ئێشکەر لایەنی کەم مافی خزمەتی تەندروستی پێشەیی خۆپاراستنی یاسایی هەیە. کارپێدەر ئەگەر بیهوێت دەتوانێت خزمەتەکانی چارەسەری نەخۆشیش بە رێککەوتننامەی خزمەتی تەندروستی پێشەییەوه بەستیتەوه، ئەوێش مانای ئەوەیە کە لە کاتی پێویستدا دەتوانیت بەرپێگای خزمەتی تەندروستی پێشەییەوه بچیت بۆ لای دوکتۆر. بە رێگای خزمەتی تەندروستی پێشەییەوه دەتوانیت راپۆرتی دوکتۆر وەرگریت ئەگەر لەو کاتەدا نەخۆش بیت.

## بەپرێساریتێهەکانی کارپێدەر

پێویستە لەسەر کارپێدەر خزمەتی تەندروستی پێشەیی بۆ هەموو ئێشکەرەکانی رێک بخت بەبێ گوێدانە ژمارەی ئێشکەرەکان و ئەرکی کار و چۆنیتی رێککەوتننامەی کار و کاتی کارکردن. دەبێت ئێشکەرەکان بتوانن نووسراوی رێککەوتننامەی خزمەتی تەندروستی پێشەیی بە نووسراو ببینن. لە رێککەوتننامە کەدا ئەو دەبینیت کە خزمەتی تەندروستی پێشەیی لە کوێ رێکخراوە و دەتوانیت پەیوەندی بە چی لایەتیکەوه بکەیت. لەو بوارانەدا کە دەبنە هۆی مەترسی نەخۆشکەوتن بە نەخۆشیکە تاییەت، پشکینی تەندروستی زۆرەملی هەبە کە پێویستە لەسەر کارپێدەر ئاراستە ی ئەو شوێنەت بکات.

## تەئەینی رووداوی کارەساتی کار و نەخۆشیی پێشەیی

پێویستە لەسەر کارپێدەر تەئەینی رووداوی کارەساتی کار و نەخۆشیی پێشەیی بۆ ئێشکەرەکانی وەرگریت. تەئەینە کە خەرجیەکان و زیانەکانی لەدەستدانی مووچە قەرەبوو دەکاتەوه کە بەهۆی رووداوی کارەساتی کار و نەخۆشیی پێشەییەوه دروست دەبن. پێویستە زانیاریەکانی کۆمپانیای تەئەینە کە لە شوێنی کارە کەدا لەبەر چاوی ئێشکەرەکاندا بیت.

## لەکاتی روودانی کارەساتدا

ئەگەر رووداوی کارەساتی کارت بەسەر هات، دەسەجێ کارپێدەرە کەت یان نزیکترین بەرپرسی کارە کەت ئاگادار بکەرەوه. بڕوانامە یەکی تەئەینی لێ وەر دەگریت کە بەپێی ئەوێ چارەسەری برینە کانت بە خۆپرای بۆ دەکریت، بۆ ئەوێ لێ بنکە ی تەندروستی یان لە نەخۆشخانەدا. ئەگەر بڕوانامە ی تەئەینە کەت پێ نەبێت، ناچار دەبیت خۆت پارە ی چارەسەر و دەرمانەکان بەدیت. لەو کاتەدا ئەو خەرجانە ی کە داوتە لەلایەن کۆمپانیای تەئەینە وه بەرامبەر بە پسوولە ی پارەدان بۆت قەرەبوو دەکریتەوه.

## کارتی ناسینه‌وه و ژماره‌ی باج

ئه‌گهر له شوینی بیناسازیدا کار ده‌که‌یت، پئویسته له‌سه‌رت کارتی ناسینه‌وه‌ی وینه‌دار که کارپیده‌ره‌که‌ت پیتی ده‌دات به سینگته‌وه بیټ و دیار بیټ. پئویسته له کارتی ناسنه‌وه‌که‌دا ناوی خوټ و ناوی کارپیده‌ره‌که‌ت نووسرابیټ له‌گه‌ل ژماره‌ی باجدانه‌که‌ت که له توّماری باجی گشتیدا نووسراوه.

ژماره باجه‌که ده‌کریت له بواره‌کانی تریشدا به‌کاربه‌پنریت، وه‌کو هه‌وزه‌کانی که‌شتیسازی.

### ژماره‌ی باج له کوئی وه‌رده‌گیریت؟

هاوکات له‌گه‌ل وه‌رگرتنی کارتی باج ژماره‌ی باج وهرگرتووه. ئه‌گهر کارتی باجدانه‌که‌ت ون بووه، ده‌توانیت له فه‌رمانگه‌ی باج ژماره‌که‌ت وه‌ربگریته‌وه.

به گشتی بو ئیشکه‌ره بیانیه‌کان پئویست ده‌کات ژماره‌ی باج له فه‌رمانگه‌ی

باج وه‌ربگرن.

## كۆتاييھېئان بە پەيوەندىي كار

ئەگەر پۈتكەۋەتتە نامەي كارى كاتىت ھەيە، ئەۋە لەۋ بەرۋارەدا كۆتايى دېت كە لە پۈتكەۋەتتە نامەي كارەكەدا نووسراۋە. ئەۋ پۈتكەۋەتتە نامەي كارانەي كە ھەتاكو كاتتىكى ديارى نەكراۋ كارىان پى دەكرىت دەبىت بە جىاۋاز داۋاي كۆتاييھېئانى بۆ بكرىت. دەكرىت كۆتاييھېئان يان لەلايەن كارپىدەرەكەۋە بكرىت يانىش لە لاين ئىشكەرەكە خويەۋە. پىۋىستە لەسەر كارپىدەر ھۆي پەسەندكراۋى ھەبىت بۆ كۆتاييھېئانەكە. لەسەر ئىشكەر پىۋىست ناكات ھىچ ھۆيەك بلىت بۆ كۆتاييھېئانەكەي. بەلام لەسەر ھەر دوو لا پىۋىستە ماۋەي ديارىكراۋى كۆتاييھېئان كە لە پۈتكەۋەتتە نامەي كارەكەدا ديارى كراۋە پىپرەۋ بكن .

ئەگەر لە پۈتكەۋەتتە نامەي كارەكەدا پۈتكەۋەتتە نامەي كارىت لەسەر ماۋەي تاقىكردنەۋە لە سەرەتاي دەستپىكردنى پەيوەندىي كارەكەۋە و بتەۋىت لە ماۋەي تاقىكردنەۋەكەدا كۆتايى بە پەيوەندىي كارەكەت بھىت، پىۋىست ناكات ماۋەي كۆتاييھېئان پىپرەۋ بكەيت، بەلكو پەيوەندىي كارەكە دەسبەجى كۆتايى دېت.



## شته گشتیه کان

پیویست ناکات تۆ هیچ پارهیهك به کاریپددر بدهیت بهرامبر له کار دامهزاندنت. مافی ئەوەت ههیه پاسهپۆرتەکەت و مۆلەتی مانهوهکەت لای خۆت ههلبگریت. کاریپدەر تهنها مافی ئەوهی ههیه که بیانینیت. ئەگەر له فیلهندا ژماره بانکیت ههیه، پیویست نیه لهسەرت کۆدەکانی بانکەکەت یان کارتێ بانکەکانت بههیچ کهسیکی تر بدهیت، تهناەت به کاریپدەرەکەشت.

تۆ وهکو کهسیکی بیانی له کاردا ههمان ماف و بهرپرسیاریتیت ههیه که فیلهندییهك ههیهتی. ئەگەر له شوینی کارهکەتدا بهشیوهیهکی خراپتر لهوانی تر پهفتارت لهگه‌لدا بکریت یان لهبەر ئەوهی تۆ کهسیکی بیانیت مووچهیهکی کهمترت پێ بدریت، ئەو کاریپدەرە دەکریت لهبهرامبر یاسادا به کردهوهی جیاوازیکاری قه‌ده‌غه‌کراو تۆمه‌تبار بکریت. ده‌کریت ئەو شته تاوانیش بێت.

فهرمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی چاوه‌دیریی ئەوه ده‌کات که له شوینی کاردا هه‌موو ئەوانه‌ی که کار ده‌که‌ن هه‌مان مه‌رحه‌کانی کار و هه‌مان بارودۆخی کارکردنیا‌ن هه‌بێت. هه‌روه‌ها فه‌رمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی چاوه‌دیریی ئەوه‌ش ده‌کات که له شوینی کاردا هیچ که‌سیک جیاوازی له‌گه‌لدا نه‌کریت. فه‌رمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی ئامۆژگاری و پێنمای ده‌دات بۆ ئه‌وه‌ له‌باره‌ی ئەو پرسانه‌وه که په‌یوه‌ندیان هه‌یه به‌ کاته‌کانی کارکردن و مووچه‌دانه‌وه، به‌لام ناتوانیت بابه‌ته‌ ناکوکه‌کان چاره‌سه‌ر بکات و ناشتوانیت له‌ پرۆسه‌ی دادگاییدا یارمه‌تی ئیشکه‌ره‌کان بدات. هه‌روه‌ها فه‌رمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی ناتوانیت له‌ جیاتی تۆ داوا‌ی ئەو مووچانه‌ بکات که پێت نه‌دراون.

تۆ مافی ئەوه‌ت هه‌یه که ببیت به‌ ئەندامی یه‌کیتی پيشه‌گه‌ران (سه‌ندیکا) و سندووقی بیکاری. یه‌کیتی پيشه‌گه‌ران ده‌توانیت له‌وه‌دا یارمه‌تیت بدات که ئەگەر بۆ ئه‌وه‌ کاریپدەرەکەت ئەو مووچانه‌ت پێ نه‌دات که مافی خۆت. ئەگەر که‌سیک بیکار مینینت‌وه له‌ سندووقی بیکاریدا پاره‌ی پۆژانه‌ی پێ ده‌دریت.

### پرسگه‌ی ته‌له‌فۆنی فه‌رمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی:

پرسگه‌ی ته‌له‌فۆنی فه‌رمانپه‌وا‌ی سه‌لامه‌تی و تهن‌دروستی پيشه‌یی له‌ ژماره ۳۵۸۲۹۵۰۱۶۶۲۰+ خزمه‌ت ده‌کات. هه‌موو که‌سیک ده‌توانیت ته‌له‌فۆن بکات بۆ پرسگه‌ی ته‌له‌فۆنی و داوا‌ی ئامۆژگاری بکات. پیویست ناکات ناوی خۆت بلیت.

زانیاری زیاتر له‌سه‌ر پرسگه‌ی ته‌له‌فۆنی:

[www.tyosuojelu.fi/puhelinneuvonta](http://www.tyosuojelu.fi/puhelinneuvonta)

## تیشگری پیکراوی قوربانینی تاوان RIKU ry:

تیشگری قوربانینی تاوان پالپشتی و ئاموژگاری ده دات بهو که سانهی که قوربانینی تاوانکارین، ههروهه که سوکاره نزیکه کانپان و شایه ته کان. له تیشگری قوربانینی تاواندا خزمهتی پالپشتیکردنی تاییه تمه ند کار ده کات، که کارمه نده کانی تاییه تمه ندیان ههیه له بواری بازرگانیکردن به مروقهوه و ئاموژگاریکردن و یارمه تیدانی ئه و که سانهی که قوربانینی په یوه ست بهو تاوانانه وهن، هه که سیک به بئ گویدانه په گهزی نیر و می و شاری نیشته جیبوون یان هاوولاتینامه ده توانیت بیته نه فیری په یوه نیدیاری پیکراوه که ده توانیت به زمانی دایکی خوی په یوه ندی بکات.. له کاتی پیوستدا له جیه جیکردنی کاره کاند ده توانین وه رگپری زمانی متمانه پیکراو به کاربهیتین.

ده توانیت بهم ریگیانیهی لای خواره وه په یوه ندی به خزمهتی تاییه ته وه بکهیت:

• به ئیمهیل: [help@riku.fi](mailto:help@riku.fi)

(له ماوهی سن رۆژدا وهلامی ئیمهیل ده درته وه)

• به ته له فون: (ههروهه به کورته نامه یان به واتس ئه پ) ژ.ت:

+۳۵۸۴۰۶۳۲۹۲۹۳

خزمهتی ئینته رتیتی



تیشگری پیکراوی

قوربانینی تاوان:

• [www.riku.fi](http://www.riku.fi)

## سیسته می یارمه تیدانی بازرگانیکردن به مروقهوه

ئایا هه ره شه له خوت یان خیزانه کهت کراوه؟ ئایا پارهیه کی زورت بو ئیشه کهت داوه؟ ئایا که سیک ههیه که گه ران و هاتوچوکردنت سنووردار بکات. ئایا که سیک ههیه که گوشار بخاته سهرت بو ئه وهی شتیک بکهیت که خوت چهز ناکهیت بیکهیت؟ ئایا مووجهت خوراوه به لام ده سه لاتت نیه هیچ بکهیت؟ ئایا ریگری لئ ده کریت بو قسه کردن له گه ل هه که سیک؟ ئایا تو قوربانینی بازرگانیکردن به مروقهوهیت؟

ده توانیت به متمانه وه په یوه ندی بکهیت به سیسته می یارمه تیدانی قوربانینی بازرگانیکردن به مروقهوه به بئ ئه وهی ناوی خوت یان شوینی خوئیش بلئیت. سیسته می یارمه تیدان به زمانی فینله ندی و سویدی و ئینگلیزی خزمهت ده کات. بو زمانه کانی تر ده کریت وه رگپرانی زا ره کی ری کبخریت.

• زانیاریه کانی په یوه ندیکردن: +۳۵۸۲۹۵۴۶۳۱۷۷ (۲۴ سه عات)،

[ihmiskauppa.auttamisjarjestelma@migri.fi](mailto:ihmiskauppa.auttamisjarjestelma@migri.fi)

## زانیاریی زیاتر

لهم بلاوڪراوه یددا زانیاریی چڙکراوه سه بارهت به بنه ما سه ره کیه کانی کارکردن له فینله ندا کوکراوه ته وه بو ئیشکهره بیانیه کان. بلاوڪراوه که بی که موکورتی نیه، زانیاریی زیاتر لهم سه رچاوانه ی لای خواره وه ده ست ده که ون.



خزمه تی ئینته رنیتی به ریوه به رایه تی  
سه لامه تی و ته ندروستی پیشه یی  
Tyosuojelu.fi (بو نمونه؛ مه رجه کانی  
کار و بارودوخه کانی کار):

• [www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)



مۆله ته کانی مانه وه (ئیقامه):

• [www.migri.fi](http://www.migri.fi)



ژماره ی باج:

• [www.vero.fi](http://www.vero.fi)



یاسای کار، یاسای ریکه و تننامه ی کار،  
یاسای ریکه و تننامه ی مه رجه ی کار،  
یاسای پشووی سالانه، یاسای بیانیه کان،  
یاسای خزمه تی ته ندروستی پیشه یی،  
یاسای سه لامه تی کار:

• [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)



ریکه و تننامه کانی مه رجه کانی کار:

• [www.finlex.fi/viranomaiset/tyoehto](http://www.finlex.fi/viranomaiset/tyoehto)

Tyosuojelu.fi

Website of the Occupational Safety  
and Health Administration in Finland