

# အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အချိန်ပို အချက်အလက် စာရွက်

ဤသတင်းအချက်အလက် စာတမ်းသည် ပုဂ္ဂလိက အလုပ်သမားများအား တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန် ကန့်သတ်မှုနှင့် အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအကြောင်း နားလည်စေရန် အကူအညီအဖြစ် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပိုမိုပြည့်စုံသော အချက်အလက်များအတွက် အလုပ်သမားလူမှုဝန်ထမ်းမန်နေဂျာ ကို ဆက်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် [www.dshs.wa.gov/altsa/IPOT](http://www.dshs.wa.gov/altsa/IPOT) ကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

## ယေဘုယျ အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

### 1. အလုပ်လုပ်ပတ် တစ်ပတ် ဆိုတာဘာလဲ။

အလုပ်လုပ်ပတ် တစ်ပတ်သည် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် 12 နာရီ (ညသန်းခေါင်) မှ နောက်လာမည့် စနေနေ့ ည 11.59 အချိန်ထိဖြစ်သည်။

### 2. တစ်ပတ်စာအတွက် အလုပ်ချိန်ကန့်သတ်ချက် (WWL) ဆိုတာဘာလဲ။

တစ်ပတ်စာအတွက် အလုပ်ချိန် ကန့်သတ်ချက် (WWL) ဆိုသည်မှာ တစ်ပတ်အတွင်း သင် တာဝန်ထမ်း ဆောင်ရသော စုစုပေါင်း အချိန်နာရီဖြစ်ပါသည်။ 2016 ခုနှစ် ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် ဥပဒေမှ အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းအတွက် တစ်ပတ်အတွင်း အလုပ်လုပ်နိုင်သော နာရီပမာဏကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အလုပ်သမား အားလုံးအတွက် တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန် ကန့်သတ်မှု (WWL) ရှိပါသည်။ အလုပ်ရှင် (သို့) အလုပ်ရှင်များ ပေးအပ်ထားသော တာဝန်များကို သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန်အတွင်း၌သာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ အလုပ်ရှင်မှာလည်း သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်ချိန်ကို လက်ခံသင့်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်သည် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များအတွင်း တစ်လစာ အကဲဖြတ်ထားသော အချိန်နာရီထက် ပိုသော အလုပ်တာဝန်များကို ပေးအပ်မည်မဟုတ်ပါ။ တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန် ကန့်သတ်မှု (WWL)သည် တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုအတွက် လိုအပ်သော အချိန်ပိုကြေးများ သေချာရရှိစေရန် အတွက် ကူညီပေးပါသည်။

### 3. DSHS သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန်ကန့်သတ်မှုအား မည်သို့ဆုံးဖြတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန်ကို မည်သို့ သိရှိနိုင်ပါသနည်း။

ပြည်နယ်ဥပဒေတစ်ခုကို 2016 ခုနှစ်၊ ဧပြီလ တွင် ပြဌာန်းခဲ့ပါသည်။ ထိုဥပဒေသည် 2016 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ အတွင်း တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှ နာရီ 40 ထက် ပိုမိုလုပ်ဆောင်ခဲ့သော အလုပ်သမားများမှအပ အလုပ်သမား အားလုံး တစ်ပတ်လျှင် နာရီ 40 ခန့် အလုပ်လုပ်ရန် ပြဌာန်းခဲ့ပါသည်။ တစ်ပတ်အလုပ်လုပ်ချိန် နာရီ 40 ထက် ကျော်လွန်မှုကို 2016 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ 4.33 လစာပေးလုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်မှု၊ အနီးစပ်ဆုံး ၁၅ မိနစ် ခန့် (တစ်နာရီ၏ လေးပုံတစ်ပုံ) ဖြင့်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ 2016 ခုနှစ် မေလ တွင် DSHS မှ 2016 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီ လတွင် အလုပ်လုပ်ခဲ့ကြသော အလုပ်သမားများထံ ၎င်းတို့၏ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်နှင့် ဆိုင်သော အချက်အလက်အလက်များကို စာပို့ပေးခဲ့ပါသည်။ အမြဲတမ်းမဟုတ်သော တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ် ချိန်သည် 65 နာရီထက် ကျော်လွန်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အလုပ်သမားအဖြစ် 2016 ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလနောက်ပိုင်းတွင် စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက သင်၏ အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ တစ်ပတ်လျှင်နာရီ ၄၀ ဖြစ်ပါသည်။

### 4. အကယ်၍ ကျွန်တော်၏ အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ခံခဲ့ရသည် ဟု ထင်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အကယ်၍ သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် မှားယွင်းစွာ ဆုံးဖြတ်ခံခဲ့ရသည်ဟု ထင်ပါက အလုပ် သမား လူမှုဖူလုံရေးစီမံခန့်ခွဲသူဆီသို့ တောင်းဆိုစာ တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။ DSHS မှ ဝါရှင်တန် စီမံခန့်ခွဲမှု ကုဒ်နံပါတ် 388-114-0050 တိုင်းအတွက် သင်၏နာရီကို ပြန်လည် ကြည့်ရှုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

### 5. အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသလား။

အကယ်၍ သင်၏ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် 60.25 မှ 65 နာရီအတွင်း ဖြစ်ပါက၊ ဥပဒေ အပြောင်းအလဲမရှိလျှင် 2017 ခုနှစ် ဇူလိုင် 1 ရက်မှ စတင်ပြီး နာရီ 60 သို့ လျော့ချသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ မဟုတ်ပါက၊ သင်၏ အမြဲ တမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် အလုပ်သမားအဖြစ် ရှိနေသမျှ ပြောင်းလဲမည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန် (WWL) သည် လုပ်ငန်းတာဝန်ထမ်းဆောင်မှုမှ အနားယူပြီး ပြန်လည် တာဝန် ထမ်းဆောင်ပါကလည်း ပြောင်းလဲမှုရှိမည်မဟုတ်ပါ။

### 6. ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ပတ်စာ တာဝန်ထမ်းဆောင်အလုပ်လုပ်ချိန် (WWL)အတွင်း မည်သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင် သနည်း။

- တစ်ဦးချင်း အလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်ချိန်
- အနားယူခြင်း
- လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု သင်တန်းများ တက်ရောက်စေခြင်း
- ယာယီ ဆိုင်းငံ့မှု

### 7. ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်သည် ခရီးသွားလာချိန်၊ DSHS ၏ လိုအပ်သော သင်တန်းချိန် နှင့် လုပ်ခပေးသည့် အနားယူခွင့်များ (PTO)အတွက် သက်ရောက်ပါသလား။

မသက်ရောက်ပါ။ ခရီးသွားခြင်း၊ DSHS ၏လိုအပ်သော သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်း၊ ခွင့်ယူခြင်းများ (PTO)သည် သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန် (WWL)တွင် မပါဝင်ပါ။ သင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်း၊ (PTO)ခွင့်ယူရသော အပတ်အတွင်း၌ပင်လျှင် လုပ်ငန်းရှင် လိုအပ်သည့် တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်အတိုင်း လုပ်ငန်းတာဝန်များ လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

## အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အချိန်ပို အချက်အလက် စာရွက်

### အချိန်ပိုကြေး (OT)

#### 8. ကျွန်တော်၏ အချိန်ပိုကြေး(OT)ကို မည်သို့ တွက်ချက်နိုင်ပါသနည်း။

အလုပ်ချိန်တစ်ပတ်အတွင်း သင်အလုပ်လုပ်သော နာရီပေါင်း 40 အတွက် ပုံမှန် လစာ ရရှိပါမည်။ နာရီ 40 ထက်ပိုမို အလုပ်လုပ်ရသော အလုပ်ချိန်တိုင်းအတွက် သင့် ပုံမှန် လစာ၏ 1.5 ဆ ရရှိပါမည်။  
IPOne ၏ငွေပေးခြေမှု စနစ်သည် သင်၏ ပုံမှန်လစာအတိုင်း (လစာအပြည့်) တစ်ပတ်အတွင်း သင် တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့သော အချိန်ပမာဏ အားလုံးအတွက် ပေးချေပါမည်။ ၎င်းသည် အချိန်ပို(OT) တာဝန်ထမ်း ဆောင်မှုကို အချိန်ပို(OT)နာရီများ၏ (1/2)တစ်ဝက်နှုန်းဖြင့် ထည့်ပေါင်းပေးပါသည်။ အားလုံးကိုပေါင်း၍ အပြီးသတ်လစာအဖြစ် ပေးပါသည်။

ဥပမာ-

သင်သည် တစ်ပတ်အတွင်း စုစုပေါင်း 45 နာရီ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး၊ သင်၏ ပုံမှန် လစာမှာ တစ်နာရီလျှင် 12 ဒေါ်လာဖြစ်သည်။

သင်၏ဝင်ငွေမှာ

45 နာရီ x တစ်နာရီလျှင် \$12 (အလုပ်ချိန်အပြည့်နှုန်း) = \$540

+ အချိန်ပို 5 နာရီ x \$6 (အလုပ်ချိန်တစ်ဝက်နှုန်း) = \$30

စုစုပေါင်း \$ 540 + \$30 = \$ 570

အချိန်ပို(OT)ကို စုစုပေါင်း ငွေပေးချေမှုဖော်ပြချက်တွင် ပြသပြီး ဝင်ငွေ အပိုင်းတွင်မူ ခွဲခြားဖော်ပြပါသည်။ ယခု ဥပမာတွင် ဝင်ငွေအပိုင်း၌ တစ်ဦးလျှင် ၄၅ နာရီ အလုပ်လုပ်ချိန်နှင့် ၅ နာရီ အချိန်ပို(OT) တို့ပါဝင် သည်။

#### 9. ခရီးသွားလာခြင်း၊ လိုအပ်သော DSHS သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်း၊ ခွင့်ယူခြင်းများ(PTO)အတွက် အချိန်ပိုကြေး(OT)ရရှိနိုင်ပါသလား။

သင်၏အလုပ်လုပ်ချိန်စုစုပေါင်းသည် နာရီ 40 ထက် ကျော်လွန်ပါက ခရီးသွားလာချိန် နှင့် လိုအပ်သော DSHS သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်းအတွက် အချိန်ပိုကြေး(OT)ရရှိနိုင်ပါသည်။ ခွင့်ယူသော အချိန် များကို အလုပ်လုပ်ချိန်အဖြစ် မစဉ်းစားသောကြောင့် အချိန်ပိုကြေး(OT)ပေးဆောင်မည် မဟုတ်ပါ။

### တစ်ပတ်အလုပ်လုပ်ချိန် နာရီ 40 (WWL) ရှိသော အလုပ်သမားများအတွက်လိုအပ်သော အချက်အလက်များ

#### 10. တစ်ပတ်လျှင် နာရီ 40 ထက်ပို၍ အလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ပါသလား။

DSHS ထံမှ ယာယီ နာရီ 40 ထက်ပိုသောအလုပ်လုပ်ရန် အလုပ်ရှင် အသိအမှတ်ပြု သဘောတူမှုကို ရရှိထားခြင်းမရှိပါက တစ်ပတ်လျှင် နာရီ 40 ထက်ပို ၍ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။

#### 11. အကယ်၍ မတူညီသော အလုပ်ရှင်များအတွက် အလုပ်လုပ်နေပါက အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန် ကန့်သတ်မှု ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသလား။

မည်မျှသော အလုပ်ရှင်များအတွက် အလုပ်လုပ်နေသည် ဖြစ်စေ သင်၏ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)အတွင်း အလုပ်ရှင်အားလုံးအတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် စီမံခန့်ခွဲရပါမည်။ အကယ်၍ အလုပ်ရှင် တစ်ဦးထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေပါက သင်၏ စုစုပေါင်းအလုပ်ချိန်သည် အပတ်စဉ်ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်(WWL)ထက်မပိုစေရန် သင်၏ အလုပ်လုပ်ချိန်ကို အလုပ်ရှင် တစ်ဦးချင်းစီနှင့် စနစ် တကျ စီမံခန့်ခွဲ အချိန်ဇယား ရေးဆွဲထားသင့်ပါသည်။

#### 12. အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်ရှင်သည် ကျွန်ုပ်ရရှိသော အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)ထက် ပိုသော အချိန်ဇယားကို ပြုလုပ်ချင်ပါက မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

- သင်၏ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်(WWL)ထက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်ပြုချက် မရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခြင်းကို အလွန်အမင်း အလုပ်လုပ်ခြင်း ဟု စဉ်းစားပါသည်။ အလွန် အလုပ် လုပ်ခြင်းအတွက် အချက်အလက်များကို #19 တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်(WWL)ထက်ပိုသော လုပ်ငန်းတာဝန်များကို လက်မခံပါနှင့်။
- အလုပ်ရှင်အား အလုပ်သမား တစ်ယောက်ထပ်ခန့်ရန် အားပေးပါ။
- အကယ်၍ အလုပ်ရှင်သည် သင်၏အလုပ်ချိန်ကန့်သတ်ချက်အား နားလည်ပေးနိုင်ရန် အခက်အခဲရှိပါက (သို့) အပို အလုပ်သမား တစ်ယောက် ရှာ၍ မရပါက အလုပ်ရှင်အား သူ/ သူမ၏ လူမှုဝန်ထမ်းမန်နေဂျာအား ဆက်သွယ်အတူအညီတောင်းရန် အားပေးပါ။
- အရေးပေါ်နှင့် ရုတ်တရက်ချက်ချင်း လိုအပ်ချက်များအတွက် စာမျက်နှာ 3 ရှိ #18 ကိုကြည့်ပါ။

### အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အချိန်ပို အချက်အလက် စာရွက်

တစ်ပတ်လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် နာရီ 40.5 နှင့် အထက်ရှိသော အလုပ်သမားများအတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်များ

**13. တစ်ပတ်လျှင် နာရီ 40 ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသလား။**

အကယ်၍ သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)သည် နာရီ 40 ထက်ပိုကြောင်း DSHS မှ ရေးသား ပေးပို့ထားသော အကြောင်းကြားစာ ရှိပါက သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်ထံမှ ယာယီ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန် တိုးမြှင့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ခွင့်ပြုစာ ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ရနိုင်ပါသည်။

**14. အကယ်၍ အလုပ်ရှင် တစ်ယောက်ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ပေးနေပါက မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။**

ကျေးဇူးပြု၍ မေးခွန်းနံပါတ် 11 ၏ အဖြေကို ကြည့်ပါ။

**15. အကယ်၍ ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်ရှင်သည် ကျွန်ုပ်၏ အမြဲတမ်း တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ် ချိန်(WWL)ကန့်သတ်ချက်ထက် ပိုသော အချိန်ကို လုပ်ကိုင်ရန် ညှိနှိုင်းလိုပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်ပါသနည်း။**

အောက်ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များ အားလုံးမှန်ကန်နေပါက သင်သည် သင့်အလုပ်ချိန်နာရီများအား ညှိနှိုင်းနိုင်ပါသည်။

- အလုပ်ရှင်တွင် လိုအပ်မှုရှိရမည်။
- အချိန်ပို လိုဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်ရှင်၏ လစဉ်အကဲဖြတ်ထားသော အချိန်နာရီထက် မကျော်လွန်ရပါ။
- ရက်တစ်ပတ်အတွင်း၌သာပို၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ထိုလ၏အခြား ရက်သတ္တပတ်များ တွင် အရေးပါသည့်ကရုဏ်မူမပါဝင်ဘဲ အလုပ်ရှင်အကဲဖြတ်မှုရရှိမည်မဟုတ်ပါ။
- အကယ်၍ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်အတိုင်း ထိုလ၏ ရက်သတ္တပတ်တိုင်း တွင် သင်အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါက၊ ရက်တစ်ပတ်အတွင်း၌သာပို၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ထိုလ အတွက် သင်ရရှိသင့်သော အချိန်ပိုထက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မဖြစ်စေရပါ။

သင်၏ တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)ကန့်သတ်မှုသည် နာရီ 40 ထက်ကျော်လွန်နေပါက၊ သင်၏ တစ်လအတွင်း အချိန်ပိုအလုပ်လုပ်ချိန်သည် ပုံမှန် အလုပ်လုပ်ချိန်ထက် မကျော်လွန်ပါက အလုပ်ချိန် နာရီ ကို လိုအပ်သလို ညှိနှိုင်းနိုင်ပါသည်။ တစ်လအတွင်း စုစုပေါင်း အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ချိန်ကို တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)စုစုပေါင်းထံမှ နာရီ 40 ကို နုတ်ခြင်း၊ ရလဒ်ကို ထိုလအတွင်း ပါရှိသော စနေနေ့ အရေအတွက်နှင့် မြှောက်ခြင်းဖြင့် တွက်ချက်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ-

ကျွမ်း၏ တစ်ပတ်လျှင် ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်(WWL)မှာ 46 နာရီဖြစ်သည်။ ကျွမ်း၏ တစ်လလျှင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အချိန်ပို ပမာဏသည် သူ့အလုပ်လုပ်နေသော လတွင် ပါရှိသော စနေနေ့ အရေအတွက်ပေါ် မူတည်ပါသည်။

**စနေနေ့ 5 ရက် တွက်ချက်မှု :**  $46 - 40 = 6 \times 5 = 30$

**စနေနေ့ 4 ရက် တွက်ချက်မှု :**  $46 - 40 = 6 \times 4 = 24$

ကျွမ်းအလုပ်လုပ်ပေးနေသော အလုပ်ရှင်သည် တစ်လတာအတွက် ကျွမ်းအလုပ်လုပ်နိုင်သော အချိန်ပို ပမာဏကို စနေနေ့ 5 ရက်ပါရှိသော လတွင် နာရီ 30၊ စနေနေ့ 4 ရက်ပါရှိသော လတွင် 24 နာရီထက် မပိုစေပဲ လိုက်လျောညီထွေစွာ အချိန်ပိုပေးပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၏အလုပ်ရှင်သည် အပိုအချိန်ပိုနာရီများကို ၎င်းတို့၏လွတ်လပ်ခွင့်အသစ်(New Freedom) (သို့) လူမှု ကူညီရေးဝန်ဆောင်မှု ငွေကြေးများနှင့် ကြိုတင်ဝယ်ယူထားပါက သင်၏အလုပ်လုပ်ချိန်ပမာဏ ကို တစ်ပတ်လျှင် ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ချိန်(WWL)ထက်ပို၍ လုပ်ရန် ညှိနှိုင်းနိုင် သည်။

**16. အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်ရှင်သည် အမြဲတမ်းတစ်ပတ်လျှင်ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ချိန်ပမာဏ (WWL) အရ တစ်လအတွင်း ကျွန်ုပ်လုပ်ဆောင်နိုင်သော စုစုပေါင်းအချိန်ပို ပမာဏထက်ပို၍ များပြားသော အချိန်ကို တာဝန်ထမ်းစေချင်ပါက မည်သို့ ပြုလုပ်သင့်သနည်း။** ကျေးဇူးပြု၍ နံပါတ် 12 ၏ အဖြေကို ကြည့်ပါ။

ယာယီအလုပ်ရှင်တစ်ယောက်၏ တိကျသောတစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန်ကန့်သတ်မှု (CSWWL)

**17. ယာယီအလုပ်ရှင်တစ်ယောက်၏ တိကျသော တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန်ကန့်သတ်မှု (CSWWL) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။**

သင်အလုပ်လုပ်နေသော အလုပ်ရှင်သည်၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များဖြည့်ဆည်းရန် အပိုအလုပ်သမားများ ရှာဖွေ နေစဉ်အတောအတွင်း DSHS ဆီသို့ သင်၏ ယာယီ တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်ပမာဏ (WWL) ကို တိုးပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ DSHS မှ သင့်ထံသို့ စာဖြင့်ရေးသားထားသော ခွင့်ပြုကြောင်း (သို့) ပယ် ဖျက်ကြောင်း အကြောင်းကြားစာကို ပေးပို့ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ခွင့်ပြုပါက သင့်ထံသို့ ခွင့်ပြု ကြောင်း စတင် သည့်နေ့၊ ငြီးဆုံးသည့်နေ့၊ ခွင့်ပြုသော နာရီစုစုပေါင်းပမာဏတို့ကို အကြောင်းကြားစာထဲတွင် ဖော်ပြထားပါ မည်။ သင်အလုပ်လုပ်နေသော အလုပ်ရှင်ထံသို့လည်း မိတ္တူတစ်စောင် ပို့ပေးသွားမည် ဖြစ်ပါ သည်။ ဤ တောင်းဆိုမှု၊ အကြောင်းကြားစာကို ယာယီအလုပ်ရှင်တစ်ယောက်၏ တိကျသော တစ်ပတ်စာ အလုပ်ချိန် ကန့်သတ်မှု(CSWWL) တောင်းဆိုခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်၏ လစဉ်အကဲဖြတ် ထားသော နာရီထက်ကျော်လွန်နေသော ယာယီတစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ချိန်များကို DSHS မှ ခွင့်ပြုသွားမည်မဟုတ်ပါ။

## အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အချိန်ပို အချက်အလက် စာရွက်

### အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များ

**18. အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော စုစုပေါင်း အလုပ်ချိန်(WWL)အားလုံးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်းအလုပ်ရှင်၏အရေးပေါ်နှင့် ရုတ်တရက်လိုအပ်ချက်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးအတွက် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။**

- အလုပ်ရှင်၏ အခြေအနေတည်ငြိမ်ပြီး စိတ်ချရသည်အထိ အလုပ်ရှင်နှင့် နေပါ။
- အကယ်၍ အရေးပေါ် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပါက ဆေးပညာဆိုင်ရာ ကူညီဝန်ဆောင်မှု 9-1-1 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- လုံခြုံစိတ်ချရမည်ဆိုပါက သင်၏တစ်နေ့တာ အလုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်မှုကို ရပ်နားလိုက်ပါ။
- အလုပ်သမားရေးရာ လူမှုကူညီရေးမန်နေဂျာ ထံသို့ နောက်တစ်နေ့တွင် ဆက်သွယ်ပြီး အခြေအနေကို ရှင်းပြပါ။

### အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်း

**19. အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။**

အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို အောက်ပါ အချိန်များတွင် တွေ့ရပါသည်။

- သင် လုပ်ဆောင်နိုင်သော သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုထားသော အချိန်ထက်ပို၍ တာဝန်ထမ်းဆောင် ရခြင်း
- DSHS မှ ခွင့်ပြုထားသော တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်ပမာဏ(WWL)ထက် ပို၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း
- တစ်ပတ်အတွင်း ခွင့်ပြုထားသော အချိန်ထက် အလုပ်တာဝန်ခရီးများ သွားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ သည်။

**20. သဘောတူစာချုပ် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။**

သဘောတူစာချုပ် အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်ဆိုသည်မှာ DSHS မှ သင့်ထံသို့ သတိပေးစာ ပေးပို့ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ သတိပေးစာတွင် သင်သည် သတ်မှတ်ခွင့်ပြုထားသော အလုပ်ချိန်ပမာဏထက်ပို၍ အချိန်ပို အလုပ် လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်ခရီးသွားခြင်းများကို ပြုလုပ်နေကြောင်း သတင်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

**21. အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကန့်သတ်ထားသော တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း တာဝန်ခရီးသွားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သနည်း။**

- သင်သည် အလွန်အကျွံအချိန်ပို အလုပ်လုပ်သည့် အကြိမ်တိုင်း DSHS မှ ခွင့်ပြုထားသော အချိန်ပို အလုပ်လုပ်ချိန်များ မလုပ်ခြင်း၏ အရေးကြီးသော အချက်အလက်များ၊ သဘောတူစာချုပ် အရေး ယူ ဆောင်ရွက်ချက်များကို သင့်ထံသို့ သတိပေးစာ ပေးပို့ပါမည်။ ထိုသတိပေးစာကို သင် အလုပ်လုပ် နေသော သင်၏အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်များထံသို့လည်း ပေးပို့သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- တတိယအကြိမ်မြောက်အလွန်အကျွံအချိန်ပိုအလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကိုတွေ့ရှိပါက စာချုပ်ကို ဖျက်သိမ်း ခြင်း သို့မဟုတ် ရက်ပေါင်း 90 ခန့်လစာမရရှိခြင်းတို့ပြုလုပ်ပါမည်။ အကယ်၍သင်၏စာချုပ်ဖျက်သိမ်း ခြင်းခံရပါက နောက်ထပ် စာချုပ်အသစ်ချုပ်ဆိုရန် ရက်ပေါင်း 90 ခန့် စောင့်ဆိုင်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင်သည် တစ်ပတ်စာ အလုပ်လုပ်ချိန်ထက် ကျော်လွန်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အလုပ် တာဝန် ခရီးသွားခြင်းများကို ထပ်တလဲလဲ ကျူးလွန်နေပါက DSHS မှ သင်၏ စာချုပ်ကို ထာဝရ ဖျက်သိမ်းခြင်းနှင့် သင့်နှင့် စာချုပ်အသစ်ချုပ်ဆိုရန် ငြင်းဆိုခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**22. ကျွန်ုပ်တို့၏ စာချုပ်ခိုင်အတွင်းတွင် သဘောတူစာချုပ် အရေးယူမှုသည် မည်မျှကြာကြာ ရှိနေမည်နည်း။**

သဘောတူစာချုပ် အရေးယူမှုသည် စာချုပ် စတင်သည့်နေ့မှ စတင်၍ 12 လ တိတိခန့် ရှိနေပါလိမ့်မည်။

12 လပြီးဆုံးပြီးနောက် စာချုပ်အရေးယူမှု ပြီးဆုံးပါမည်။

**23. သဘောတူစာချုပ် အရေးယူမှုကို မည်သို့ ရှောင်ကွယ်နိုင်ပါသနည်း။**

- သင်၏အလုပ်လုပ်ချိန် ဇယားကို အမြဲတမ်းကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ချရေးထားပါ။
- အကယ်၍ အလုပ်ရှင်မှ သင်၏တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန်ပမာဏကို သက် ရောက်စေသော အလုပ်အချိန်ဇယားကို ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း တောင်းဆိုလာ ပါက အလုပ်သမားရေးရာ လူမှုဝန်ထမ်း မန်နေဂျာထံသို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။
- တစ်နေ့တာ အလုပ်လုပ်ပြီးတိုင်း သင်၏အလုပ်လုပ်ချိန်ကို အလုပ်ချိန်ဇယားတွင်မှတ်သားထားပါ။ ပြက္ခဒိန်စာရွက်ပေါ်တွင်မှတ်သားထားခြင်းမှာလည်း အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ သင်၏တစ်ပတ်စာ ခွင့်ပြုထားသော အလုပ်ချိန်ပမာဏထက် ကျော်လွန်ခြင်းရှိ မရှိ မကြာခင် စစ်ဆေးပါ။
- DSHS တွင် သင့်နှင့် သင်၏အလုပ်ရှင်အား တစ်ပတ်စာ ကန့်သတ်ထားသော အလုပ်ချိန် ပမာဏ ထက် မကျော်လွန်စေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ် များစွာရှိပါသည်။ ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို လေ့လာလိုပါက [www.dshs.wa.gov/altsa/IPOT](http://www.dshs.wa.gov/altsa/IPOT) တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။