

infotetquebec.com

# PANSAMANTALANG DAYUHANG MANGGAGAWA

*Travailleurs étrangers temporaires*

# MALIGAYANG PAGDATING SA QUEBEC!

*Bienvenue au Québec!*



Gabay sa impormasyon sa iyong  
mga karapatan, mga magagamit na  
resources at higit pa

*Guide d'information sur vos droits,  
les ressources disponibles et + encore*

2026



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT  
» QUÉBEC

Ce projet est financé par  
le gouvernement du Canada

Canada 



2026

Ang gabay na ito ay isang inisyatiba ng Immigrant Québec at ito ay naging posible sa pamamagitan ng suporta ng Pamahalaan ng Canada.

Ce guide est une initiative d'Immigrant Québec rendue possible grâce au soutien du gouvernement du Canada.



Ce projet est financé par  
le gouvernement du Canada



.....

Salamat sa CNESST, Justice Pro Bono, CAFLA, sa Centre Patronal (CPSST), Desjardins, ang Consulate General ng Mexico sa Montreal at FERME para sa balidasyon ng gabay.

Merci à la CNESST, à Justice Pro Bono, au CAFLA, au Centre patronal (CPSST), à Desjardins, au Consulat général du Mexique à Montréal et à FERME pour la validation du guide.

.....

Direksyon | **Direction** : Christophe Berthet

Pagbuo at Pagsusulat | **Conception et rédaction** : Marie-Anne Dayé

Pagsasalin sa tagalog | **Traduction en tagalog** : Jade Pagola

Graphic Design | **Design graphique** : Françoise Abbate

Ilustrasyon ng larawan at cover | **Photo et illustrations de couverture** : Unsplash / Tim Mossholder, Freepik (modificadas | modifiées)

Ilustrasyon sa loob ng mga pahina | **Illustrations des pages intérieures** : Freepik (editor | modifiées), Shutterstock (editor | modifiées), Adobe stock (editor | modifiées)

Huling pag-update: Mayo 1, 2026 | **Dernière actualisation** : 1<sup>er</sup> mai 2026

# Buod | Sommaire

Mga pansamantalang dayuhang manggagawa, maligayang pagdating sa Quebec! Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec!	6
Mapa ng Quebec   Carte du Québec	8
Mga pang-emergency na numero ng telepono   Numéros d'urgence	9
<b>1. Karapatan at responsibilidad   Droits et responsabilités</b>	10
1.1 Mga obligasyon ng employer at Empleyado   Obligations de l'employeur et du travailleur	11
1.2 Kontrata sa trabaho   Contrat de travail	14
1.3 Permit sa trabaho   Permis de travail	16
1.4 Numero ng Social Insurance   Numéro d'assurance sociale (NAS)	17
1.5 Maaari ba akong magpalit ng employer?   Puis-je changer d'employeur?	18
1.6 Paano kung mawalan ako ng trabaho?   Que faire si je perds mon emploi?	19
1.7 Transportasyon   Transport	21
1.8 Suweldo   Salaire	22
1.9 Oras ng Trabaho   Horaires de travail	23
1.10 Pahinga, Bakasyon, Holidays & Sick days   Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie	25
1.11 Mga ahensya sa pagre-recruit   Agences de recrutement	28
<b>2. Kalusugan at Kaligtasan sa Trabaho   Santé et sécurité au travail</b>	30
2.1 Ang karapatang magtrabaho sa isang ligtas na kapaligiran   Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire	31
2.2 Ano ang mangyayari kapag nasugatan ako sa trabaho?   Que se passe-t-il si je me blesse au travail?	33
2.3 Ano ang mangyayari kung sa tingin ko ay mayroon akong sakit sa trabaho?   Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle?	35
2.4 Mga kamera ng pagmamatyag   Caméras de surveillance	36
2.5 May mga responsibilidad ka rin   Vous aussi, vous avez des responsabilités	36
<b>3. Tirahan   Logement</b>	40
3.1 Minimum na pamantayan sa tirahan   Normes minimales de logement	41
3.2 Pag-iwas sa Sunog   Prévention des incendies	43

<b>4. Kapag ang mga bagay ay papunta sa mali   Quand ça tourne mal</b>	44
<b>4.1 Harassment   Harcèlement</b>	45
<b>4.2 Pagre-report ng pang-aabuso   Signaler un abus</b>	45
<b>4.2.1 Pagsampa ng reklamo sa Service Canada   Déposer une plainte auprès de Service Canada</b>	46
<b>4.2.2 Pagsampa ng reklamo sa CNESST   Déposer une plainte auprès de la CNESST</b>	47
<b>4.3 Human trafficking   Trafic de personnes</b>	48
<b>4.4 Sekswal na Karahasan   Violence sexuelle</b>	50
<b>5. Pinansyal na Pamamahala   Gestion financière</b>	52
<b>5.1 Account sa banko, credit card at Bank Transfers   Compte bancaire, carte de crédit et transferts bancaires</b>	53
<b>5.2 Income tax return   Déclaration de revenus</b>	56
<b>5.3 Benepisyo ng mga magulang   Prestations parentales</b>	57
<b>5.4 Benepisyo sa Pagreretiro   Prestations de retraite</b>	58
<b>6. Kalusugan   Santé</b>	60
<b>6.1 Libreng pangangalagang pangkalusugan   Soins de santé gratuits</b>	61
<b>6.2 Pribadong Insurance   Assurance privée</b>	61
<b>6.3 Kawalan ng kakayahang magtrabaho   Incapacité de travailler</b>	62
<b>6.4 Kalusugan sa Kaisipan   Santé mentale</b>	64
<b>7. Paraan ng transportasyon sa Quebec   Moyens de transport au Québec</b>	66
<b>8. Pagmamaneho sa Québec   Conduire au Québec</b>	68
<b>9. Kaligtasan sa Pagbibisikleta   Sécurité à vélo</b>	72
<b>10. Komunikasyon   Communication</b>	74
<b>10.1 Pakikipag-usap sa employer   Communication avec l'employeur</b>	75
<b>10.2 Pagsasalin at Interpretasyon   Traduction et interprétariat</b>	75
<b>10.3 Pag-aaral ng French   Apprendre le français</b>	75
<b>11. Paano makaligtas sa taglamig ng Quebec   Survivre à l'hiver québécois</b>	76
<b>12. Mga aktibidad at tradisyon na matutuklasan sa Quebec   Activités et traditions à découvrir au Québec</b>	80
Nandito kami para tulongan ka   Nous sommes là pour vous aider	84
Resource Guide   Guide des ressources	86
Konsulado   Consultats	98



## PANSAMANTALANG DAYUHANG MANGGAGAWA MALIGAYANG PAGDATING SA QUEBEC!

Kamakailan ay gumawa ka ng mahabang paglalakbay mula sa iyong sariling bansa hanggang Quebec, kung saan magtatrabaho ka ng ilang buwan o kahit na magkakasunod na taon. Kung ito man ang unang pagkakataon o ika-10 beses na tumuntong ka sa Quebec, malugod ka naming tinatanggap!

Ang Buhay na malayo sa iyong pamilya, sa isang bansa kung saan maaaring ang mga tao ay hindi nag-sasalita ng parehong wika tulad ng sa iyo, kung saan ang kultura, kaugalian at batas ay iba, ay may mga hamon. Iyon ang dahilan kung bakit namin nilikha ang gabay na ito: upang matulongan kang maging pamilyar sa mga paraan habang alam mo ang iyong mga karapatan at mga responsibilidad, at para magkaroon ka ng madaling pag-access sa mahahalagang resources kung kinakailangan.

Ang Pamahalaan ng Canada ay lumikha ng Temporary Foreign Worker Program (TFWP) upang bigyang-daan ang mga kumpanya na ma-access ang dayuhang manggagawa.

Kabilang dito ang Agrikultural stream na bukas sa lahat ng bansa. Mayroon ding Seasonal Agricultural Workers Program (SAWP) para sa mga manggagawa mula sa Mexico at ilan sa mga bansang Caribbean. Sa gabay na ito, gagawin namin ang aming makakaya upang matugunan ang mga pangangailangan ng lahat ngunit ito ay higit na naglalayon sa mababang sahod at agrikultural na TFW.

Sa dulo ng gabay, ay makikita ang isang direktoryo ng organisasyon na nakalista ayon sa rehiyon na makakatulong sa iyo sa iba't ibang sitwasyon pati na rin ang mga blangkong pahina para matala at maitala mo ang iyong mga oras ng trabaho at posibleng anumang problemang sitwasyon sa trabaho.



**Bisitahin**

[infotetquebec.com](http://infotetquebec.com)



**para basahin ang aming mga artikulo at kumonsulta sa aming kalendaryo ng mga aktibidad.**



## TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES BIENVENUE AU QUÉBEC !

Vous avez récemment fait un long voyage depuis votre pays d'origine jusqu'au Québec, où vous travaillerez pendant plusieurs mois, voire plusieurs années de suite. C'est peut-être la première fois ou la 10<sup>e</sup> fois que vous mettez les pieds au Québec. Dans tous les cas, nous vous souhaitons la bienvenue !

Vivre loin de sa famille, dans un pays où les gens ne parlent peut-être pas la même langue que la vôtre, où la culture, les mœurs et les lois sont différentes, comporte des défis. Voilà pourquoi nous avons créé ce guide : pour vous aider à trouver vos repères, à connaître vos droits et vos responsabilités et à avoir facilement accès aux différentes ressources en cas de besoin.

Le gouvernement du Canada a créé le Programme des travailleurs étrangers temporaires (PTET) pour permettre aux entreprises d'avoir accès à de la main-d'œuvre étrangère. Celui-ci inclut le Volet agricole ouvert à tous les pays. Il existe aussi le Programme des travailleurs agricoles saisonnier (PTAS) pour les travailleurs du Mexique et de certains pays des Caraïbes. Dans ce guide, nous tenterons au mieux de répondre aux besoins de tous, mais il est davantage destiné aux TET à bas salaires et agricoles.

À la fin du guide, vous trouverez un bottin des organismes pouvant vous aider dans différentes situations, ainsi que des pages vierges servant à noter vos heures de travail et des situations problématiques au travail.



Rendez-vous sur le site

[infotetquebec.com](https://infotetquebec.com)

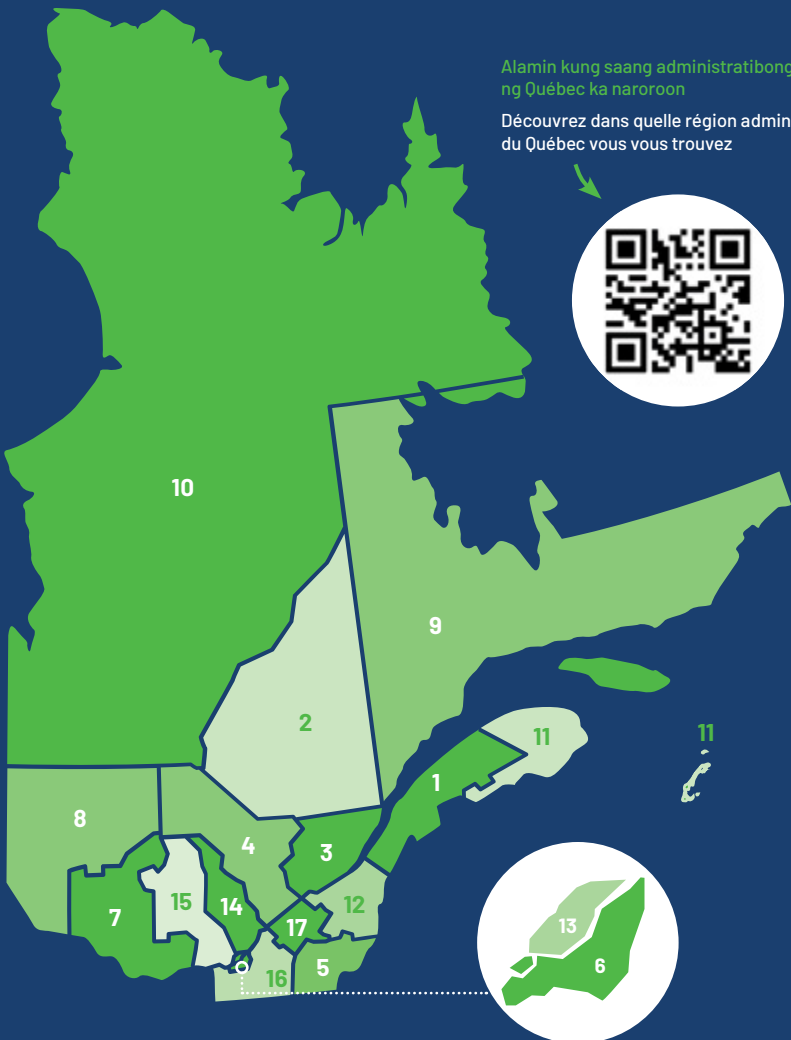


pour lire nos articles et consulter notre calendrier d'activités.

# Mapa ng Quebec at ang administratibong rehiyon nito

## Carte du Québec et de ses régions administratives

- |   |                         |    |                               |
|---|-------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | Bas-Saint-Laurent       | 9  | Côte-Nord                     |
| 2 | Saguenay—Lac-Saint-Jean | 10 | Nord-du-Québec                |
| 3 | Capitale-Nationale      | 11 | Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine |
| 4 | Mauricie                | 12 | Chaudière-Appalaches          |
| 5 | Estrie                  | 13 | Laval                         |
| 6 | Montréal                | 14 | Lanaudière                    |
| 7 | Outaouais               | 15 | Laurentides                   |
| 8 | Abitibi-Temiscamingue   | 16 | Montréal                      |
|   |                         | 17 | Centre-du-Québec              |





## Libreng emergency na numero ng telepono | Numéros d'urgence gratuits



**24 na oras na emergency**  
(pulis, bumbero, ambulansya)

**Urgences 24 h / 24 h**  
(policiers, pompiers, ambulanciers)



**Info-santé 24 oras sa isang araw**  
(libre at kumpidensyal na konsultasyon sa telepono sa wikang Pranses para sa hindi agarang mga problema sa kalusugan)

**Info-santé 24 h / 24 h**  
(consultation téléphonique gratuite et confidentielle en français en cas de problème de santé non urgent)



**+1 888 286-7584**

**+1 514 776-7120**

**Pangkalahatang kalusugan, tulong sikolohikal (Espanyol)**

Linya ng Sentro ng Tulong para sa mga Pamilyang Latinoamericano - Mga serbisyong iniaalok sa Pranses, Ingles at Espanyol

**Santé générale, aide psychologique**

Ligne d'appel du Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA) - Services proposés en français, en anglais et en espagnol



**+1 866 999-4881**

**+1 438 337-6002**

**Legal na impormasyon** (Pranses, Ingles at Espanyol)  
Justice Pro Bono hotline

**Information juridique** (français, anglais et espagnol)  
Ligne d'appel de Justice Pro Bono

**\$ i +1 888 454-3998**

**+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152**

Impormasyon sa **pagbubuwis at pangkalahatang impormasyon**  
(Pranses, Ingles at Espanyol): UPA Hotline ng Montérégie

Information sur la **fiscalité et information générale**  
(français, anglais et espagnol) : ligne d'appel de l'UPA Montérégie



Isaulo o i-save sa iyong telepono ang pangalan, address, at numero ng telepono ng kumpanyang pinagtatrabahuhan mo, pati na rin ang pangalan at numero ng telepono ng iyong employer. Kakailanganin mo ang mga ito kung sakaling magkaroon ng emergency.

Mémoisez ou notez dans votre téléphone le nom, l'adresse, le numéro de téléphone de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, ainsi que le nom et le numéro de téléphone de votre employeur. Vous en aurez besoin en cas d'urgence.

1

# Karapatan at responsibilidad

## Droits et responsabilités



Sa Quebec, LAHAT ng manggagawa ay protektado. Napakaimportanteng malaman ang iyong mga karapatan upang ito ay igoalang.

**Au Québec, TOUS les travailleurs sont protégés. Il est très important de connaître vos droits afin de les faire respecter.**



## 1.1 Mga obligasyon ng employer at empleyado

### Obligations de l'employeur et du travailleur

#### Mga obligasyon ng employer at empleyado:

- ▶ Bayaran ka para sa lahat ng oras ng trabaho (p. 23);
- ▶ Siguraduhin na ang iyong lugar ng trabaho ay **malinis at ligtas**;
- ▶ Ibigay sa iyo ang kinakailangang kagamitan at isang mahusay na disenyong workstation;
- ▶ Ibigay ang **kinakailangang** bayad sa **pagsasanay**;
- ▶ Bigyan ka ng mga **meal break** pagkatapos ng 5 magkakasunod na oras ng trabaho at **days off** (p. 24);
- ▶ Igalang ang iyong **kontrata** sa trabaho (p. 14);
- ▶ Tulungan kang mag-apply para sa Social Insurance Number (**SIN**) (p. 17);
- ▶ Irehistro ka sa Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);
- ▶ I-enroll ka sa isang **pribadong insurance** plan para covered ka pagdating sa Canada;
- ▶ Magbayad ng round-trip na mga **gastos sa transportasyon** mula sa iyong bansang pinanggalingan hanggang sa Canada. Tingnan ang mga detalye ng bawat programa sa pahina 21.
- ▶ Magbigay ng access sa **tirahan**. Tingnan ang mga detalye ng bawat programa sa pahina 40;
- ▶ Tiyakin na ang **pantay na suweldo** ay igi-nagalang (bayaran ang mga trabaho ng kababaihan sa kanilang patas na halaga).

Ang pay equity ay ang karapatan ng isang tao na makatanggap ng suweldo na katumbas ng sahod ng ibang tao na may trabaho na may katumbas na halaga sa parehong kumpanya. Ang Pay Equity Act ay naglalaman na kilalanin ang karaniwang gawaing pambabae sa patas na halaga nito. Karapatan ito ng lahat ng manggagawa.

#### Votre employeur DOIT :

- ▶ **Payer toutes les heures** que vous avez travaillées (p. 23);
- ▶ S'assurer que votre lieu de travail soit **propre et sécuritaire**;
- ▶ Mettre à votre disposition l'équipement nécessaire et un poste de travail bien aménagé;
- ▶ Offrir la **formation** nécessaire **payée**;
- ▶ Vous allouer des **pauses-repas** après 5 heures de travail consécutives, ainsi que des **jours de repos** (p. 24);
- ▶ Respecter votre **contrat** de travail (p. 14);
- ▶ Vous aider à demander un numéro d'assurance sociale (**NAS**) (p. 17);
- ▶ Vous inscrire à la Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);
- ▶ Vous inscrire à une **assurance privée** pour que vous soyez couvert dès votre arrivée au Canada;
- ▶ Payer **les frais de transport aller-retour** de votre pays d'origine au Canada. Voir les particularités de chaque programme à la page 21;
- ▶ Donner **accès à un logement**. Voir les particularités de chaque programme à la page 40;
- ▶ S'assurer que l'**équité salariale** soit respectée (rémunérer les employés féminins à leur juste valeur).

L'équité salariale est le droit d'une personne de recevoir un salaire égal à celui d'une autre personne occupant un emploi de valeur équivalente dans la même entreprise. La Loi sur l'équité salariale vise à faire reconnaître le travail typiquement féminin à sa juste valeur. C'est un droit pour tous les travailleurs et travailleuses.



### Ang iyong employer ay HINDI PWEDENG:

- ▶ Hilingin sa iyo na gawin ang **mga gawain kung saan hindi ka sinanay** o hindi nauugnay sa iyong posisyon;
- ▶ **Kumpiskahin ang iyong pasaporte**, iba pang mga dokumento o personal na ari-arian;
- ▶ **Hilingin sa iyo na umalis sa bansa o baguhin ang iyong katayuan**;
- ▶ Pilitin kang magtrabaho kung ikaw ay may **sakit o nasugatan**;
- ▶ Hilingin sa iyo na magbayad para sa mga **gastos sa recruitment** (halimbawa, mga serbisyo sa ahensya, bayad sa EIMT).



### DAPAT ka:

- ▶ **Magtrabaho sa buong termino ng iyong trabaho** sa ilalim ng pangangasiwa at awtoridad ng employer at **gampanan ng mahusay ang mga tungkuling** itinalaga sa iyo;
- ▶ Sumunod **sa mga tuntuning itinatatag ng Employer** tungkol sa kaligtasan, disiplina, pangangalaga at pagpapanatili ng ari-arian;
- ▶ Kumpletuhin at isumite ang iyong **income tax return** (p. 54);
- ▶ Magtrabaho sa **lugar ng trabaho o sa anumang iba pang lokasyong itinakda ng employer at inaprubahan ng kinatawan ng gobyerno**. Kung lilipat ka mula sa tirahan ng employer patungo sa ibang tirahan, maaaring kailanganin mong ipaalam sa employer o business establishment ang petsa ng pag-alis nang maaga;
- ▶ Tiyakin na ang iyong **pasaporte ay wasto** para sa tagal/haba ng iyong pamamalagi.



### Votre employeur NE PEUT PAS :

- ▶ Vous obliger à effectuer des **tâches pour lesquelles vous n'êtes pas formé** ou qui ne sont pas en lien avec votre poste ;
- ▶ **Confisquer votre passeport** et autres documents ou biens personnels ;
- ▶ Vous **obliger à quitter le pays ou changer votre statut** ;
- ▶ Vous obliger à travailler si vous êtes **malade ou blessé** ;
- ▶ Vous obliger à payer pour les **frais de votre recrutement** (par exemple, services d'une agence, frais d'EIMT).

### Vous DEVEZ :

- ▶ **Travailler pendant la durée de votre emploi** sous la supervision et l'autorité de l'employeur et **accomplir de façon efficiente et sécuritaire les tâches** qui vous sont assignées ;
- ▶ Observer les **règles établies par l'employeur** concernant la sécurité, la discipline ainsi que le soin et l'entretien de la propriété ;
- ▶ Remplir et soumettre votre **déclaration de revenus** (p. 54) ;
- ▶ Travailler **au lieu de travail ou à tout autre endroit fixé par l'employeur et approuvé par le représentant du gouvernement**. Si vous quittez le logement fourni par l'employeur pour un autre logement, vous devez informer l'employeur ou l'établissement commercial à l'avance de la date de départ ;
- ▶ Vous assurer que votre **pas-seport est valide** pour toute la durée de votre séjour.



**Hindi ka DAPAT:**

**Magtrabaho para sa anumang iba pang employer** nang walang pag-apruba ng EDSC/Service Canada at/o isang kinatawan ng gobyerno.

**Vous ne DEVEZ pas :**

**Travailler pour aucun autre employeur** sans l'approbation de EDSC/Service Canada et/ou du représentant du gouvernement.

Mga manggagawang pang-agrikultura, tingnan dito ang kumpletong listahan ng iyong mga karapatan (ENG).



Travailleurs agricoles, voir ici la liste complète de vos droits (FR).



Sundan kami sa Facebook, Instagram at TikTok!  
Suivez-vous sur Facebook, Instagram et Tiktok!





## 1.2 Kontrata sa Trabaho | Contrat de travail

Para sa iyong proteksyon, kailangan mong pumirma ng kontrata sa pagtatrabaho sa French o English kasama ng iyong employer (kailangan ang parehong pirma). Ikaw at ang iyong tagapag-empleyo ay dapat igalang ang kontratang ito. May karapatan kang makakuha ng orihinal na kopya ng iyong kontrata.

### Dapat kasama sa kontrata ang:

- ▶ Ang iyong detalyadong paglalarawan ng trabaho;
- ▶ Ang suweldo;
- ▶ Mga kaltas mula sa iyong suweldo (mga buwis, insurance sa trabaho, pensiyon sa pagreretiro, atbp.). Para sa mga manggagawang SAWP, ang mga bawas ay pinahihintulutan para sa mga gastos sa internasyonal na transportasyon (tingnan ang p.21). Para sa mga manggagawa ng Agrikultura at ng mga Posisyon na Mababang Sahod, ang mga bawas ay pinahihintulutan para sa gastos ng tirahan kapag sagot ng employer (tingnan ang p. 41). Para sa anumang iba pang mga pagbabawas sa suweldo na kasunod na napagpasyahan ng employer (halimbawa, upang ibalik ang isang advance pay na binigay nila sa iyo), dapat mong ibigay ang iyong nakasulat na awtorisasyon.;
- ▶ Ang pinakamababang bilang ng mga oras bawat araw o bawat linggo, mga panahon ng pahinga at mga araw ng pahinga, ang halagang ipinagkaloob para sa overtime;
- ▶ Mga detalye ng Tirahan.



Ang tagapag-empleyo ay dapat magbigay sa iyo ng isang dokumento na nagbabalangkas sa iyong mga karapatan at obligasyon sa tahanan at sa trabaho, gayundin ang mga alituntunin ng pag-uugali, kaligtasan, disiplina at pagpapanatili ng kagamitan.

Pour votre protection, vous devez signer un contrat de travail en français ou en anglais avec votre employeur (les deux signatures sont nécessaires). L'employeur et vous devez respecter ce contrat. Vous avez le droit d'obtenir une copie originale de votre contrat.

### Dans le contrat, il devrait y avoir :

- ▶ La description détaillée de vos tâches;
- ▶ Le salaire;
- ▶ Les retenues sur votre salaire (impôts, assurance-emploi, pension de retraite, etc.). Pour les travailleurs du PTAS, des déductions sont permises pour les frais de transport international (voir p.21). Pour les travailleurs du Volet agricole et du Volet des postes à bas salaire, des déductions sont permises pour le coût du logement lorsque celui-ci est fourni par l'employeur (voir p. 41). Pour toute autre déduction de salaire décidée ultérieurement par l'employeur (par exemple, pour se faire rembourser une avance qu'il vous a faite), vous devez donner votre autorisation écrite;
- ▶ Le nombre d'heures minimum par jour ou par semaine, les périodes de repos et les jours de congé, le montant accordé pour les heures supplémentaires;
- ▶ Les caractéristiques du logement.

L'employeur devrait vous fournir un document décrivant vos droits et obligations à respecter sur le lieu de résidence et le lieu de travail ainsi que les règles de conduite, de sécurité, de discipline et d'entretien du matériel.





### 1.3 Permit sa Trabaho | Permis de travail

Upang magtrabaho sa Canada bilang isang pansamantalang dayuhang manggagawa, kailangan mo ng work permit.



#### **PTET Agricultural & Low-Wage Stream:**

Ang saradong permit ay may bisa sa loob ng 12, 24, o 36 na buwan. Hindi ka maaaring magtrabaho sa dalawang kumpanya o kumuha ng bagong kontrata sa ibang kumpanya nang walang kasunduan ng pederal na pamahalaan. Ang iyong pahintulot ay kinakailangan para sa anumang paglipat o extension at ang aplikasyon ay dapat gawin sa Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC).



- Ang mga manlalakbay mula sa ilang mga bansa ay dapat kumuha ng visa upang makapunta sa Canada bilang karagdagan sa kanilang permiso sa trabaho. Ang mga manggagawa mula sa Guatemala, Honduras o El Salvador ay makakakuha ng multiple entry visa na nagpapahintulot sa kanila na makapasok sa Canada, ngunit magbakasyon din sa kanilang sariling bansa at bumalik sa Canada habang nananatili sa parehong employer.

- Ang mga manlalakbay mula sa ilang partikular na bansa tulad ng Mexico, France at Belgium ay hindi nangangailangan ng visa, ngunit nangangailangan ng Electronic Travel Authorization (ETA) bilang karagdagan sa kanilang permiso sa trabaho.

**Ang ilang mga mamamayan ng Pilipinas ay maaaring mag-aplay para sa isang Electronic Travel Authorization (eTA) kung matutugunan nila ang ilang partikular na pamantayan sa pagiging kwalipikado.**



Pour travailler au Canada en tant que travailleur étranger temporaire, vous avez besoin d'un permis de travail.

**PTET Volet agricole et bas salaire :** permis fermé valide pour 12, 24 ou 36 mois. Vous ne pouvez pas travailler pour deux entreprises ou obtenir un nouveau contrat avec une autre entreprise sans l'accord du gouvernement fédéral. Votre consentement est obligatoire en cas de transfert ou de prolongation et la demande doit être faite auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).

- Les voyageurs en provenance de certains pays doivent obtenir un visa pour venir au Canada en plus de leur permis de travail. Les travailleurs du Guatemala, du Honduras ou du Salvador obtiennent un visa pour entrées multiples qui leur permet d'entrer au Canada, mais aussi de partir en vacances dans leur pays et de revenir au Canada chez le même employeur.

- Les voyageurs en provenance de certains pays comme le Mexique, la France et la Belgique n'ont pas besoin de visa, mais ont besoin d'une autorisation de voyage électronique en plus de leur permis de travail.

**Certains citoyens des Philippines auraient la possibilité de présenter une demande d'autorisation de voyage électronique (AVE) s'ils répondent à certains critères d'admissibilité.**





## 1.4 Social Insurance Number (SIN) Numéro d'assurance sociale (NAS)

Ang social insurance number (SIN) ay may siyam na numero. Dapat ay mayroon kang SIN upang legal na makapagtrabaho sa Canada at makapagbukas ng account sa bangko na nagbibigay ng interes. **Habang naghihintay na makuha o ma-update ang iyong SIN, may karapatan kang magtrabaho at tumanggap ng suweldo.**

Ang numerong ito ay nagpapahintulot din sa iyo na maghain ng iyong mga income tax return at ma-access ang ilang partikular na programa at benepisyo ng pamahalaan, tulad ng mga parental benefits at mga benepisyo sa pagreretiro. Isumite ang iyong aplikasyon ng SIN sa loob ng tatlong araw ng pagsisimula ng iyong trabaho at siguraduhing ibigay ang numerong ito sa iyong employer kapag natanggap mo ito.

Le numéro d'assurance sociale (NAS) comporte neuf chiffres. Il faut posséder un NAS afin de travailler légalement au Canada et d'ouvrir un compte bancaire générant des intérêts. **En attendant l'obtention ou la mise à jour de votre NAS, vous avez le droit de travailler et de recevoir un salaire.**

Ce numéro vous permet aussi de produire vos déclarations de revenus et d'accéder à certains programmes et prestations du gouvernement, comme les prestations parentales et de retraite. **Présentez votre demande de NAS dans les trois jours suivant le début de votre emploi et assurez-vous de fournir ce numéro à votre employeur dès que vous l'obtenez.**

### **Protektahan ang iyong SIN!**

Ito ay isang kumpidensyal na numero na hindi mo dapat ibunyag sa sinuman maliban sa iyong employer o kapag iniaatas ng batas.



### **Protégez votre NAS !**

C'est un numéro confidentiel que vous ne devez divulguer à personne, sauf à votre employeur ou lorsque la loi l'exige.

### **Paano mag apply ng SIN?**

**Online:** ito ay simple at praktikal.

**Sa personal:** sa isang opisina ng Service Canada.

**Sa pamamagitan ng koreo:** bisitahin ang website ng Canada.ca upang malaman kung anong mga dokumento ang kinakailangan at para sa mga karagdagang impormasyon.



### **Comment demander un NAS?**

**En ligne :** c'est simple et pratique.

**En personne :** dans un bureau de Service Canada.

**Par la poste :** consultez le site Web Canada.ca pour savoir quels sont les documents requis et pour obtenir des renseignements supplémentaires.





## 1.5 Maari ba akong magpalit ng employer? Puis-je changer d'employeur ?

Mayroon kang obligasyon na igalang ang iyong kontrata sa pagtatrabaho. **Gayunpaman, may karapatan kang maghanap ng bagong trabaho, habang pinapanatili ang iyong trabaho sa employer. Hindi ka maaaring parusahan o pagbabantaan ng iyong tagapag-employo na ipapa-deport dahil dito.** Gayunpaman, mahalagang tandaan na kung ang iyong kontrata sa pagtatrabaho ay nagtatakda ng pagtatapos at umalis ka bago ito matapos, ang iyong employer ay maaaring humingi ng kabayaran mula sa iyo.. Ang iyong bagong employer ay mangangailangan ng pahintulot mula sa Gobyerno ng Canada upang kunin ka bilang isang pansamantalang dayuhang manggagawa. Kakailanganin mo ring mag-apply para sa isang bagong permit sa trabaho bago magpalit ng trabaho.

Vous avez l'obligation d'honorer votre contrat de travail. **Toutefois, vous avez le droit de chercher un nouvel emploi, tout en maintenant votre prestation de travail chez l'employeur. Votre employeur ne peut vous pénaliser ou menacer de vous déporter pour cela.** Or, il est important de noter que si votre contrat de travail prévoit un terme et que vous quittez avant la fin de celui-ci, votre employeur pourrait vous réclamer des indemnités. Votre nouvel employeur devra obtenir la permission du gouvernement du Canada pour vous embaucher en tant que travailleur étranger temporaire. Vous aurez également à présenter une demande pour un nouveau permis de travail avant de changer d'emploi.

**Bago gumawa ng anumang mga hakbang upang magpalit ng employer,** su-bukang humanap ng kasunduan sa isa't isa sa iyong kasalukuyang employer. Mahalaga ang komunikasyon! Kung hindi iyon gagana, may mga serbisyo sa negosasyon na makakatulong sa inyo na maabot ang isang kasunduan.

**Kailangan mo ba ng legal na impormasyon? Tawagan ang Justice Pro Bono nang libre (serbisyo sa Ingles, Pranses at Espanyol).**

**Avant d'entamer des démarches pour changer d'employeur,** tentez de trouver un compromis avec votre employeur actuel. Il est important de se parler ! Si cela ne fonctionne pas, sachez qu'il existe des services de médiation qui vous permettront de trouver une entente.

**Besoin d'information juridique ? Appelez gratuitement Justice Pro Bono (français, anglais et espagnol).**



**JUSTICE PRO BONO**

**+1 866 999-4881**

**+1 438 337-6002**

Pormularyo ng Kahilinan ng Serbisyo

Formulaire de demande de service





Mayroong bukas na permit sa pagtatrabaho para sa mga manggagawang nasa panganib (PTOTV) na biktima ng karahasan o maaaring nasa panganib ng karahasan (FR at ENG).

Il existe un permis de travail ouvert pour les travailleurs vulnérables victimes de violence ou qui risquent de l'être (FR et ANG).



## 1.6 Paano kung mawalan ako ng trabaho? Que faire si je perds mon emploi?



Kung 3 buwan ka nang nagtatrabaho, dapat kang bigyan ng abiso ng iyong employer bago wakasan ang iyong trabaho bago matapos ang iyong kontrata. Kung hindi, kailangang bayaran ka ng iyong employer para sa notice na hindi mo natanggap (severance pay).

Bukod dito, maaaring wakasan ng iyong employer ang iyong trabaho nang walang abiso, bukod sa iba pang mga bagay kung sakaling magkaroon ng force majeure (halimbawa, ang kumpanya ay nawasak ng sunog), dahil nakagawa ka ng malubhang pagkakasala na nagbibigay-katwiran sa agarang pagpapaalis (tulad ng pagnanakaw o pandaraya) o kung nagsinungaling ka tungkol sa iyong mga kwalipikasyon noong natanggap ka sa trabaho.

**Importante!** Kung ang iyong kontrata sa pagtatrabaho ay naglalaman ng isang nakapirming termino at pinaalis ka ng employer nang hindi mo kasalanan, bago matapos ang termino, maaari ka ring mag-claim ng mga pinsalang kautumbas ng sahod na pinagkaitan sa iyo. Kung nawalan ka ng trabaho nang hindi mo kasalanan, o kung umalis ka sa iyong trabaho dahil biktima ka ng pang-aabuso, makipag-ugnayan sa Justice Pro Bono (tingnan ang p.18).

Si vous êtes en poste depuis 3 mois, votre employeur doit vous donner un préavis avant de mettre fin à votre emploi avant la fin de votre contrat. Si ce n'est pas le cas, il sera dans l'obligation de vous payer pour le préavis que vous n'avez pas reçu (indemnité de fin d'emploi).

Exceptionnellement, votre employeur pourrait mettre fin à votre emploi sans préavis, entre autres en cas de force majeure (par exemple, l'entreprise est détruite par un incendie), parce que vous avez commis une faute grave justifiant un congédiement immédiat (comme un vol ou une fraude) ou si vous avez menti au sujet de vos compétences lors de votre embauche.

**Important !** Si votre contrat de travail contient un terme fixe et que l'employeur vous congédie sans faute de votre part, avant la fin du terme, vous pourriez également réclamer des dommages équivalents à la rémunération dont vous avez été privé. Si vous perdez votre emploi sans qu'il y ait faute de votre part, ou si vous quittez votre emploi parce que vous êtes victime d'abus, contactez Justice Pro Bono (voir p.18).



Sa pagtatapos ng iyong trabaho, dapat ibigay sa iyo ng iyong tagapag-empleyo ang lahat ng utang sa iyong huling suweldo (suweldo, mga halaga ng overtime at vacation pay, alinman sa dalawa: 4% o 6%).

En fin d'emploi, votre employeur doit vous remettre toutes les sommes dues à la dernière paye (salaire, montants liés aux heures supplémentaires et indemnité de vacances, soit 4 % ou 6 %).



Maaari mong gamitin ang Government of Canada Job Bank upang maghanap ng mga trabaho sa mga employer sa Canada na interesadong kumuha ng mga TFW.

Vous pouvez utiliser le Guichet-Emplois du gouvernement du Canada pour rechercher des emplois auprès d'employeurs canadiens qui souhaitent embaucher des TET



Sundan kami sa Facebook, Instagram at TikTok!  
Suivez-vous sur Facebook, Instagram et TikTok!





## 1.7 Transportasyon | Transport

### Internasyonal na transportasyon:

- ▶ Dapat akuin ng employer ang 100% ng halaga ng tiket sa eroplano, maliban sa ilalim ng programa ng PTAS\* at sa kaso ng isang manggagawang may mataas na sahod na posisyon.

### Pambansang transportasyon:

- ▶ Ang employer ay dapat magbigay ng libreng **round-trip na transportasyon mula sa iyong tirahan patungo sa iyong lugar ng trabaho (PTAS at Agricultural Component).**

- \* Sa ilalim ng PTAS (mga manggagawa mula sa Mexico at mga Antilles), maaaring kaltasin ng kumpanya mula sa iyong sahod ang hanggang 50% ng gastos sa internasyonal na transportasyon, hanggang sa maximum na \$675 (para sa mga manggagawa mula sa Mexico) o \$530 (para sa mga manggagawa mula sa mga Antilles). Ang halagang ito ay ini-index bawat taon. Ibinabawas ito sa rate na 10% ng kabuuang suweldo mula sa unang buong araw ng trabaho (bawas sa suweldo) = 50%.



### Transport international :

- ▶ L'employeur doit assumer 100% du coût du billet d'avion, sauf dans le cadre du programme PTAS\* et dans le cas d'un travailleur occupant un poste à haut salaire.

### Transport national :

- ▶ L'employeur doit assurer le transport **aller-retour gratuitement de votre hébergement à votre lieu de travail (PTAS et Volet agricole).**

- \* **Dans le cadre du PTAS** (travailleurs du Mexique et des Antilles), l'employeur peut déduire de votre salaire jusqu'à 50% du coût de transport international, jusqu'à un maximum de **675 \$** (travailleurs du Mexique) ou de **530 \$** (travailleurs des Antilles). Ce montant est indexé à chaque année. Celui-ci est prélevé à raison de 10% du salaire brut à partir du premier jour complet de travail (déduction sur la paye) = 50%.







## 1.8 Suweldo | Salaire

**\$16.60 bawat oras:** minimum na sahod sa Quebec **simula Mayo 1, 2026**. Ito ay binabago bawat taon. Dapat kang tumanggap ng parehong suweldo gaya ng isang mamamayan ng Canada na gumagawa ng parehong trabaho tulad ng sa iyo.



Itinakda ng gobyerno ang pinakamababang rate kada kilo para sa mga strawberry at raspberry pickers. Kung ang mga kondisyon sa lupa ay nagpapababa ng output, dapat kang bayaran ng employer ng hindi bababa sa minimum na sahod.

Minimum na sahod para sa mga tagapitas:

- ▶  mga strawberry: **\$1.32 / kg**
- ▶  mga raspberry: **\$4.93 / kg**

**16,60 \$ de l'heure :** salaire minimum au Québec **à partir du 1<sup>er</sup> mai 2026**. Il est révisé chaque année. Vous devriez recevoir le même salaire qu'un Canadien qui fait le même travail que vous.

Le gouvernement fixe le taux minimum par kilogramme pour les cueilleurs de fraises et de framboises. Si les conditions sur le terrain réduisent le rendement, l'employeur doit vous verser au moins le salaire minimum.

Taux minimum du salaire pour les cueilleurs :

- ▶  de fraises : **1,32 \$ / kg**
- ▶  de framboises : **4,93 \$ / kg**

Kapag ikaw ay natanggap, ang isang tagapag-employo ay may isang buwan upang ibigay sa iyo ang iyong unang suweldo. Pagkatapos nito, dapat itong bayaran sa regular intervals ng hanggang 16 na araw. Kung ang iyong araw ng suweldo ay bumagsak sa isang holiday, dapat itong bayaran sa previous business day. Sa tuwing makakatanggap ka ng suweldo, makakatanggap ka rin ng isang pay statement, na dapat mong itago.



Lors de votre embauche, l'employeur a un mois pour vous remettre votre première paie. Ensuite, elle doit être versée à intervalles réguliers de maximum 16 jours. Si votre paie tombe un jour férié, elle doit être versée le jour ouvrable précédent. Chaque fois que vous recevez une paie, vous recevez en même temps un bulletin de paie que vous devez conserver.



Halimbawa ng Pay statement (ENG)



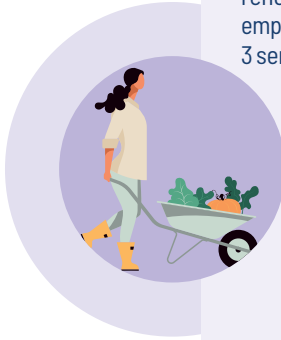
Exemple de bulletin de paie (FR)





### Bibigyan ka ng vacation allowance sa pagtatapos ng iyong kontrata.

- ▶ **4%** ng iyong kabuuang suweldo para sa reference year kung patuloy kang nagtrabaho nang mababa sa isang taon (tagal ng bakasyon: 1 araw bawat buwan na tuloy-tuloy na trabaho).
- ▶ **4%** ng iyong kabuuang suweldo para sa reference year kung patuloy kang nagtrabaho sa loob ng isa hanggang tatlong taon (tagal ng bakasyon: 2 tuloy-tuloy na linggo).
- ▶ **6%** ng iyong kabuuang suweldo para sa reference year kung nakakumpleto ka ng tatlong taon sa parehong employer (vacation period: 3 tuloy-tuloy na linggo).



### Une indemnité de vacances vous sera remise à la fin de votre contrat.

- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé moins d'un an (durée des vacances : 1 jour par mois travaillé en continu).
- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé de un à trois ans en continu (durée des vacances : 2 semaines continues).
- ▶ **6%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez complété trois années de référence continues chez le même employeur (durée des vacances : 3 semaines continues).



## 1.9 Oras ng Trabaho | Horaires de travail

**40+ oras bawat linggo** = overtime binabayaran sa rate na isa at kalahating rate (+50%)\*.

\*maliban sa mga manggagawang pang-agrikultura (ang mga nagtatrabaho sa lupa, umaani ng mga pananim o nag-aalaga ng mga hayop ay binabayaran sa isang fixed rate, mga manggagawang nakatalaga sa canning, packaging at pag-freeze ng mga prutas at gulay sa panahon ng pag-aani, mga manggagawa sa pangingisda, mga establisimiyento sa pagpoproseso o pag-canning ng mga isda at mga personal na tagapag-alaga.

**+ de 40 heures par semaine** = heures supplémentaires payées au taux d'un et demi (+50%)\*.

\*sauf pour les travailleurs agricoles (ceux qui travaillent le sol, la terre, qui font de la production de cultures ou l'élevage d'animaux sont payés à taux fixe), les travailleurs affectés à la mise en conserve, à l'emballage et à la congélation des fruits et des légumes pendant la période des récoltes, les travailleurs dans les établissements de pêche, de transformation ou de mise en conserve du poisson et les gardiens de personnes.





Kung nagtatrabaho ka sa isa sa mga sektor na ito, ngunit tinawag ka upang gumawa ng mga nauugnay na gawain (halimbawa, pag-alis ng snow, pagbeben-ta ng mga produkto sa bukid o paghahatid ng mga produkto), ang gawaing ginawa mula sa ika-41 na oras ay dapat bayaran sa rate na isa at kalahati.

Kung ikaw ay may karapatan sa overtime pay, maaari mong hilingin sa iyong employer na palitan ang iyong overtime pay ng time-off. Sa kasong ito, 1.5 times ang inilalapat sa mga oras na walang pasok kaysa sa hourly na rate.

Si vous travaillez dans un de ces secteurs, mais que vous êtes appelés à faire des tâches connexes (par exemple, du déneigement, de la vente de produits hors de la ferme ou de la livraison de produits), le travail effectué à compter de la 41<sup>e</sup> heure devra être rémunéré à taux et demi.

Si vous avez droit au paiement des heures supplémentaires, vous pouvez demander à votre employeur de remplacer le paiement de vos heures supplémentaires par un congé. Dans ce cas, le taux et demi est appliqué aux heures de congé plutôt qu'au taux horaire

Hanapin ang mga partikularidad ng iba pang uri ng trabaho dito (ENG).



Retrouvez les particularités pour d'autres types d'emploi ici (FR).



### 15 minuto

Dapat kang bayaran ng employer kung hihilingin kang dumating 10 hanggang 15 minuto bago ang iyong shift o umalis 10 hanggang 15 minuto pagkatapos.



### 3 oras

Kahit na nagtrabaho ka nang wala pang tatlong oras, dapat kang bayaran ng iyong tagapag-empleyo sa loob ng tatlong oras sa karaniwang hourly rate kung ang iyong naka-iskedyul na shift ay mas mahaba kaysa sa tatlong oras maliban kung ang mga pambihirang pangyayari ay dahilan kung bakit biglang huminto ang trabaho (halimbawa, kondisyon ng panahon sa panahon ng gawaing pang-agrikultura).

### Panahon ng pagsasanay at pagsubok sa trabaho

Sa panahon ng training o ng probationary period na kinakailangan ng employer, ikaw ay itinuturing na nagtatrabaho; ang oras na ito ay dapat samakatuwid ay bayaran.

### 15 minutes

L'employeur doit vous payer s'il vous demande d'arriver de 10 à 15 minutes avant votre quart de travail ou de partir de 10 à 15 minutes après.

### 3 heures

Même si vous avez travaillé moins de trois heures, votre employeur doit vous payer trois heures au taux horaire habituel si votre quart de travail prévu était de plus de trois heures sauf si des circonstances exceptionnelles font en sorte que le travail cesse subitement (par exemple la météo pour le travail agricole).

### Formation et période d'essai

Pendant la formation exigée par l'employeur ou la période d'essai, vous êtes considéré comme étant au travail; ce temps doit donc être payé.



### Mga pagpupulong

Kung kailangan mong dumalo sa isang pulong, ito ay itinuturing na oras na ikaw ay nagtrabaho.



### Mga paglalakbay

Kung hinihiling ka ng iyong employer na maglakbay mula sa isang lokasyon ng trabaho patungo sa isa pa, ang iyong oras ay dapat bayaran.

### Réunions

Si vous devez assister à une réunion, cela est considéré comme du temps travaillé.

### Déplacements

Si votre employeur vous demande de vous déplacer d'un lieu de travail à un autre, votre temps doit être payé.

Mahalagang itala ang iyong mga oras ng trabaho sa isang kuwaderno upang matiyak na ang iyong suweldo ay tumutugma sa bilang ng mga oras ng trabaho na nagtrabaho. Available ang mga blangkong pahina sa dulo ng gabay.

Il est important de noter vos heures de travail dans un cahier pour vous assurer que votre paie correspond au nombre d'heures travaillées. Des pages vierges sont disponibles à la fin du guide.



## 1.10 Pahinga, bakasyon, holidays, sick days Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie

### 32 na magkakasunod na oras minimum

Ito ang lingguhang panahon ng pahinga kung saan binigyan ka ng karapatang magkaroon. Para sa mga manggagawang pang-agrikultura, ang panahon ng pahinga ay maaaring ipagpaliban ng isang beses sa susunod na linggo, kung sumasang-ayon ka.

### 30 minuto

Pagkatapos ng 5 oras ng trabaho, dapat kang magkaroon ng hindi bababa sa 30 minutong pahinga para kumain. Ang pahingang ito ay walang bayad maliban kung kailangan mong manatili sa tungkulin sa panahong ito.

### 10 minuto

**SAWP (Mexico at Caribbean) lamang:** ang employer ay dapat magbigay sa iyo ng dalawang panahon ng pahinga na sampung minuto bawat isa, ang una sa umaga at ang pangalawa sa hapon. Bawat isa ay binabayaran.

**Para sa ibang mga manggagawa:** Hindi obligado ang employer na magbigay ng breaktime, ngunit kapag ginawa niya, dapat niyang bayaran ang mga ito at isama ito sa kalkulasyon ng mga oras ng trabaho.

### 32 heures consécutives

C'est la période de repos hebdomadaire à laquelle vous avez droit. Pour les travailleurs agricoles, le congé peut être reporté, une fois, à la semaine suivante, si vous êtes d'accord.

### 30 minutes

Après 5 heures de travail, vous devez avoir au moins 30 minutes de pause pour manger. Cette pause n'est pas payée, à moins que vous ne deviez rester en service pendant ce temps.

### 10 minutes

**PTAS (Mexique et Caraïbes) seulement:** l'employeur doit offrir deux périodes de repos de dix minutes chacune, la première en avant-midi et la deuxième en après-midi, payées.

**Pour les autres travailleurs:** L'employeur n'est pas obligé de donner des pauses, mais quand il le fait, il doit les payer et les inclure dans le calcul des heures travaillées.





**Bayad na Bakasyon.** Bawat taon, dapat ay may-roon kang bayad na bakasyon. Tignan kung ilang linggo mayroon kang karapatang magkaroon (ENG).



**Vacances payées.** Chaque année, vous devez avoir des vacances payées. Voyez le nombre de semaines auxquelles vous avez droit ici (FR).



### Public Holidays

Ang mga public holidays ay itinatag ng batas at binabayaran. Kapag nagtrabaho ka sa mismong araw ng holiday, ikaw ay may karapatan sa iyong suweldo para sa araw na nagtrabaho at, depende sa pinili ng iyong employer, sa holiday pay o compensatory leave with pay, na dapat kunin sa loob ng 3 linggo bago o pagkatapos ng holiday.



### Paid Holidays

- ▶ January 1st (New Year's Day)
- ▶ Biyernes Santo o Lunes Santo, ayon sa pinili ng employer
- ▶ Lunes bago ang May 25 (National Patriots Day)
- ▶ June 24 (Quebec National Day), June 25 kung ang Pambansang Araw ay tumama sa Linggo at karaniwang walang pasok ang manggagawa sa Linggo.
- ▶ July 1 o, kung ito ay Linggo, July 2 (Canada Day)
- ▶ 1st Monday ng September (Labour Day)
- ▶ 2<sup>nd</sup> Monday ng October (Thanksgiving)
- ▶ December 25 (Christmas)

### Jours fériés

Les jours fériés sont fixés par la loi et sont payés. Lorsque vous travaillez une journée fériée, vous avez droit à votre salaire pour la journée travaillée et, selon le choix de votre employeur, à une indemnité pour jour férié ou à un congé compensatoire payé qui doit être pris dans les 3 semaines qui précèdent ou qui suivent le jour férié.

### Jours fériés, chômés et payés

- ▶ 1<sup>er</sup> janvier (jour de l'An)
- ▶ Vendredi saint ou le lundi de Pâques, au choix de l'employeur
- ▶ Lundi qui précède le 25 mai (Journée nationale des patriotes)
- ▶ 24 juin (Fête nationale du Québec), 25 juin si la Fête nationale tombe un dimanche et que le travailleur est habituellement en congé le dimanche.
- ▶ 1<sup>er</sup> juillet ou, si c'est un dimanche, le 2 juillet (Fête du Canada)
- ▶ 1<sup>er</sup> lundi de septembre (Fête du Travail)
- ▶ 2<sup>e</sup> lundi d'octobre (Action de grâce)
- ▶ 25 décembre (jour de Noël)

### Ang mga sumusunod na espesyal na aspeto ay nalalapat sa mga empleyado sa industriya ng damit:

- ▶ January 2 ay isang paid holiday;
- ▶ Biyernes Santo at Lunes Santo ay parehong statutory paid holidays.



### Les particularités suivantes s'appliquent aux salariés de l'industrie du vêtement :

- ▶ 2 janvier est un jour férié, chômé et payé ;
- ▶ Vendredi saint et le lundi de Pâques sont tous deux des jours fériés, chômés et payés.



#### Sakit

Pinoprotektahan ka ng batas kung mapipilitan kang lumiban sa trabaho dahil sa sakit o mga responsibilidad sa pamilya. Kung ikaw ay nagtrabaho nang higit sa tatlong buwan para sa parehong employer, ang unang dalawang araw ng pagliban dahil sa sakit o mga responsibilidad sa pamilya ay binabayaran. Maaaring humingi sa iyo ang iyong tagapag-employo ng dokumentasyon upang suportahan ang iyong pagliban. Kung ang iyong pagliban ay dahil sa isang aksidente na may kaugnayan sa trabaho, sumangguni sa seksyon ng kalusugan at kaligtasan.



#### Pagtanggi na mag-overtime

Sa ilang partikular na sitwasyon, may karapatan kang tumanggi na magtrabaho nang higit sa 2 oras na lampas sa iyong karaniwang oras, o higit sa 14 na oras sa loob ng 24 na oras o higit sa 50 oras bawat linggo. May karapatan ka ring tumanggi na magtrabaho sa isang araw na hindi naka-plano sa iyong iskedyul ng trabaho, kung hindi ka naabisuhan ng 5 araw nang maaga, maliban kung ang uri ng iyong mga tungkulin ay nangangailangan na ikaw ay maging available (hal. on call), o kung ikaw ay isang manggagawang pang-agrikultura.

#### Maladie

Votre emploi est protégé si vous devez vous absenter du travail pour cause de maladie ou obligations familiales. Cette protection est accordée pour 26 semaines par période de 12 mois. Si vous avez travaillé plus de trois mois pour le même employeur, les deux premiers jours d'absence pour cause de maladie ou d'obligations familiales seront rémunérés. Si votre absence est liée à un accident de travail, consultez la section sur la santé et la sécurité du travail.

#### Refus de travailler des heures supplémentaires

Dans certaines circonstances, vous avez droit de refuser de travailler plus de 2 heures au-delà de vos heures habituelles, ou plus de 14 heures par période de 24 heures ou plus de 50 heures par semaine. Vous avez aussi le droit de refuser de travailler pendant une journée qui n'était pas prévue à votre horaire de travail, si vous n'avez pas été informé 5 jours à l'avance, sauf si la nature de vos fonctions exige que vous soyez disponible (par exemple sur appel), ou si vous êtes un travailleur agricole.

## Karapatan sa Mobilidad

Sa labas ng oras ng trabaho, mayroon kang kalayaan na malayang gumala sa labas ng lugar ng trabaho, maglaro ng soccer, kumain sa labas, pumunta sa grocery store, kahit na bumisita sa ibang lungsod kung gusto mo. Hindi maaaring higitan ng iyong tagapag-empleyo ang iyong mga paggalaw o magpataw ng curfew. Maaari silang mag-alok na mamili para sa iyo o mag-set up ng iskedyl ng pamimili, ngunit may karapatan kang tumanggi.

## Liberté de circulation

En dehors de vos heures de travail, vous avez la liberté de circuler librement à l'extérieur de l'entreprise, de jouer au soccer, d'aller manger au restaurant, d'aller à l'épicerie, de visiter une autre ville si vous voulez. Votre employeur ne peut restreindre vos déplacements ou imposer un couvre-feu. Il peut vous offrir de faire vos courses à votre place ou d'établir un horaire pour les courses, mais vous êtes en droit de refuser.



## 1.11 Mga Ahensya sa Pagre-recruit Agences de recrutement

Kung kinuha ka ng iyong tagapag-emp-leyo gamit ang mga serbisyo ng tempo-rary foreign worker recruitment agency, tiyaking mabuti na ang ahensya ay dapat na lisensyado ng CNESST. **Ang ahensya ay walang karapatan na singilin ka ng anumang recruitment fees.** Ang ahensya ay dapat ding magbigay sa iyo ng isang dokumento na naglalarawan sa mga kondisyon ng trabaho, tulad ng suweldo, pangalan at oras ng pagtatrabaho, pati na rin ang contact information ng employer.

Si votre employeur vous a embauché en utilisant les services d'une agence de recrutement de travailleurs étrangers temporaires, sachez que celle-ci doit être titulaire d'un permis d'exercice délivré par la CNESST. **L'agence n'a pas le droit de vous réclamer des frais de recrutement.** Elle doit également vous remettre un document décrivant les conditions de travail liées à l'emploi telles que le salaire, le nom et les horaires de travail et mentionnant les coordonnées de l'employeur.

Kumonsulta sa listahan ng mga may hawak ng lisensya dito (FR).  
Consultez la liste des titulaires de permis ici (FR).





Mag-ingat sa mga ilegal na middlemen na umano'y kumukuha ng mga manggagawa sa ngalan ng mga kumpanya at ilegal na nagpapatakbo. Bawal magtrabaho para sa sinumang walang permit sa trabaho. Bukod pa rito, ikaw ay nasa panganib na matagpuan ang iyong sarili sa masamang kondisyon sa pagtatrabaho at, higit sa lahat, nang walang anumang proteksyon.

Prenez garde aux intermédiaires qui embauchent des travailleurs pour le compte d'entreprises et qui opèrent illégalement. Il est interdit de travailler pour quiconque sans détenir de permis de travail. Par ailleurs, vous courez le risque de vous retrouver dans de mauvaises conditions de travail et, de plus, sans aucune protection.

Para sa karagdagang impormasyon sa iyong mga karapatan, mangyaring kumonsulta sa mga dokumento ng CNESST sa English at French (ENG at FR).

Pour plus d'informations sur vos droits et obligations, consultez les documents de la CNESST disponibles en français et en anglais (FR et ANG).



Ang Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) ay ang organisasyon kung saan ipinagkatiwala ng gobyerno ng Quebec ang pangangasiwa sa mga karapatan at obligasyon sa lugar ng trabaho. Tinitiyak nito na ang mga karapatan at obligasyong ito ay iginagalang ng mga manggagawa at employer ng Quebec.

Kung mayroon kang anumang mga katanungan tungkol sa iyong mga kondisyon sa pagtatrabaho (mga pamantayan sa kalusugan, kaligtasan at paggawa):

[www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca) ☎ +1 844 838-0808

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, soit la CNESST, est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleuses et travailleurs et des employeurs québécois.

Si vous avez des questions à propos de vos conditions de travail (santé et sécurité au travail et normes du travail) :

[www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca) ☎ +1 844 838-0808



2

# Kalusugan at kaligtasan sa trabaho

## Santé et sécurité au travail





## 2.1 Ang karapatang magtrabaho sa isang ligtas na kapaligiran | Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire

### Ligtas ang iyong trabaho kung:

- ▶ Tiniyak ng iyong tagapag-employo na ang iyong lugar ng trabaho ay may ligtas na kagamitan at sapat na naka-set up;
- ▶ Ikaw ay wastong sinanay, tinuturuan at pinangangasiwaan upang gawin ang iyong trabaho at gamitin ang kaukulang makinarya at kagamitan nang ligtas;
- ▶ Tiniyak ng iyong tagapag-employo na ang iyong daloy ng trabaho, mga paraan at pamamaraan na ginagamit sa iyong trabaho ay ligtas at hindi ito makakaapekto sa iyong kalusugan;
- ▶ Ang iyong tagapag-employo ay nagbibigay ng libre at wastong personal na kagamitan sa proteksyon (guwantes, safety boots, helmet, respiratory mask, salamin, atbp.) at iyon ay nasa mabuting kondisyon para sa iyong trabaho at tinitiyak na ginagamit mo ito;
- ▶ Ikaw ay napapaalalahanan tungkol sa mga panganib na naroroon sa iyong lugar ng trabaho at ang mga preventive measures ay available para sayo. Dapat tiyakin ng iyong tagapag-employo na ang impormasyong ito ay malinaw na nauunawaan, lalo na kung ang French ay hindi ang iyong sariling wika;
- ▶ Tinutukoy, kinokontrol at inaanalis ng iyong employer ang mga panganib na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan at kaligtasan;
- ▶ Ginagawa ng iyong tagapag-employo ang mga kinakailangang hakbang upang maiwasan ang psychological o sexual harassment, o mga sitwasyon ng karahasang pisikal o sikolohikal, kabilang ang karahasan sa mag-asawa, pamilya o sekswal.

### Votre travail est sécuritaire si :

- ▶ Votre employeur s'est assuré que votre milieu de travail est équipé et aménagé de façon sécuritaire ;
- ▶ Vous recevez la formation, l'entraînement et la supervision adéquats pour accomplir votre travail et utiliser la machinerie et le matériel de façon sécuritaire ;
- ▶ Votre employeur s'est assuré que l'organisation du travail, les méthodes et les techniques utilisées pour accomplir votre travail sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à votre santé ;
- ▶ Votre employeur fournit gratuitement l'équipement de protection individuelle (gants, bottes de sécurité, casque, masque respiratoire, lunettes, etc.) adapté et en bon état pour effectuer vos tâches et s'assure que vous l'utilisez ;
- ▶ Vous êtes informé sur les risques présents dans votre milieu de travail et des mesures de prévention mis à votre disposition. Votre employeur doit s'assurer que ces informations sont bien comprises, particulièrement dans le cas où le français n'est pas votre langue maternelle ;
- ▶ Votre employeur identifie, contrôle et élimine les risques pouvant affecter votre santé et votre sécurité ;

Votre employeur prend les mesures nécessaires pour prévenir le harcèlement psychologique ou sexuel, ou les situations de violence physique ou psychologique, dont la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel.

May karapatan kang tumanggi na gawin ang isang gawain na ibinigay sa iyo kung mayroon kang makatwirang dahilan upang maniwala na ang paggawa nito ay magdudulot ng panganib sa iyong kalusugan, kaligtasan o pisikal o mental na kapakanan o posibleng maglantad sa ibang tao sa panganib. Hindi ka maaaring paalisin, suspindihin o ilipat ng iyong employer, i-discriminate, gumanti o magpataw ng anumang parusa sa iyo dahil ginamit mo ang iyong karapatan.

*Vous avez le droit de refuser d'exécuter une tâche si vous avez des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail vous expose à un danger pour votre santé, votre sécurité ou votre intégrité physique ou psychologique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger. Votre employeur ne peut vous congédier, vous suspendre ou vous déplacer, exercer à votre endroit des mesures discriminatoires ou de représailles ou vous imposer toute autre sanction pour le motif que vous avez exercé votre droit.*



### **Ano ang mangyayari kung sa tingin ko ay mapanganib ang isang tungkulin**

**Kung naniniwala kang hindi ligtas o mapanganib ang isang tungkulin, dapat mong:**

1. Ipaalam kaagad sa iyong superbisor (o isang kinatawan ng employer);
2. Ipaliwanag kung bakit ka tumatangi na gawin ang ibinigay na gawain (ano ang panganib?);
3. Manatiling available sa lugar ng trabaho para magsagawa ng iba pang mga tungkulin;
4. Suriin ang sitwasyon sa iyong tagapag-employo at sumang-ayon sa mga posibleng solusyon sa isa't isa;
5. Kung walang solusyon na magagawa, ang interbensyon ng isang inspektor ng CNESST ay maaaring hilingin;
6. Ang inspektor ang magpapasiya kung ang pagtangi ay makatwiran.



Kung hindi itinuturing ng iyong employer na mapanganib ang trabaho, ngunit hindi ka sumasang-ayon, makipag-ugnayan sa isang inspektor ng CNESST sa **+1 844 838-0808**, opsyon 1. Ang iyong ulat ay ituturing na anonyous.

### **Que se passe-t-il si je crois qu'une tâche est dangereuse ?**

**Si vous croyez qu'une tâche est non sécuritaire ou dangereuse, vous devez :**

1. Aviser immédiatement votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;
2. Expliquer en quoi il y a danger, selon vous, et pourquoi vous refusez d'exécuter le travail ;
3. Rester disponible sur les lieux de travail pour exécuter d'autres tâches ;
4. Évaluer la situation avec votre employeur et proposer ensemble des solutions ;
5. Si aucune solution n'est réalisable, l'intervention d'un inspecteur de la CNESST peut être sollicitée ;
6. L'inspecteur déterminera si le refus est justifié.

Si votre employeur ne juge pas le travail dangereux, mais que vous n'êtes pas d'accord, communiquez avec un inspecteur ou une inspectrice de garde à la CNESST en composant le **+1 844 838-0808**, option 1. Votre signalement sera traité de manière anonyme.



## 2.2 Ano ang mangyayari kung masugatan ako sa trabaho? | Que se passe-t-il si je me blesse au travail ?

### Aksidente sa trabaho

Ito ay isang hindi inaasahan at biglaang pangyayari habang nasa trabaho at nagreresulta sa isang pinsala. Ang pagkakaroon lamang ng sakit sa trabaho ay hindi bumbuo ng isang pinsala sa trabaho.

### L'accident de travail

C'est un événement imprévu et soudain qui survient par le fait ou à l'occasion de son travail et qui entraîne une blessure. La seule survenance d'une douleur au travail ne peut constituer une lésion professionnelle.



### Kung nasugatan ka, dapat mong:

1. Ipaalam sa iyong superbisor (o isang kinatawan ng employer) sa lalong maling panahon;
2. Humingi ng agarang medikal na atensyon, humiling ng sertipiko mula sa Healthcare propesyonal na namamahala;
3. Sundin ang mga tagubilin ng Healthcare propesyonal na namamahala at ang petsa ng pagbalik sa trabaho (kung naaangkop);
4. Magbigay ng kopya ng medical certificate sa iyong employer;
5. Punan ang worker's claim form para makatanggap ng reimbursement para sa ilang partikular na gastos o para humiling ng mga bayad-pinsala o danyos (ENG);



6. Kumpletuhin ang hiniling na medikal na eksaminasyon;



### Si vous vous blessez, vous devez :

1. Aviser dès que possible votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;
2. Consulter immédiatement un professionnel de la santé qui a charge pour recevoir les soins médicaux, demander une attestation à ce dernier ;
3. Respecter les consignes du professionnel de la santé qui a charge et la date de votre retour au travail, s'il y a lieu ;
4. Remettre une copie de l'attestation médicale à votre employeur ;
5. Remplir la réclamation du travailleur pour recevoir le remboursement de certains frais ou demander des indemnités (FR) ;



6. Passer les examens médicaux demandés recommandés par le professionnel de la santé qui a charge ;

7. Sundin ang lahat ng paggamot na inireseta ng Healthcare propesyonal na namamahala;
8. Kumpletuhin ang anumang medikal na pagsusuri na hiniling ng CNESST o ng employer, kung naaangkop;
9. Ipaalam sa CNESST ang anumang pagbabago sa iyong kalusugan.



Kung ikaw ay nasugatan sa trabaho at kailangang pumunta sa ospital, klinika o kahit sa bahay pagkatapos ng iyong aksidente, **ang iyong employer ay dapat magbayad para sa transportasyon** (ambulansya, taksi, pampublikong sasakyan, atbp.).

7. Suivre tous les traitements prescrits par le médecin ;
8. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu ;
9. Aviser la CNESST de tout changement survenant à votre état de santé.

Si vous vous blessez au travail et si vous devez vous rendre à l'hôpital, à la clinique ou même à la maison après votre accident, **c'est à votre employeur d'assumer les frais de transport** (ambulance, taxi, transport en commun, etc.).



Sa sandaling gumaling ka na, ikaw ay may karapatan sa kabayaran at bumalik sa iyong trabaho o ang katumas. Lahat ng detalye dito (FR).

**Vous avez droit à des indemnités à la reprise de votre poste (ou équivalent) lorsque vous serez guéri. Tous les détails ici (FR).**



Para makakuha ng reimbursement para sa mga gastusin (mga de-resetang produkto o gamot, serbisyong medikal) o para matanggap ng kabayaran sa kita:

- ▶ Kumpletuhin ang worker's claim;
- ▶ Ipasa ito sa CNESST kasama ang iyong medikal na sertipiko at orihinal na mga resibo, pati na rin ang anumang iba pang mga sumusuportang dokumento;
- ▶ Magbigay ng kopya ng worker's claim sa iyong employer, kung naaangkop.

Pour obtenir le remboursement de frais (produits ou médicaments prescrits, services médicaux) ou pour recevoir des indemnités de remplacement du revenu si vous vous êtes absenté du travail pendant plus de 14 jours :

- ▶ Remplissez la réclamation du travailleur ;
- ▶ Transmettez-la à la CNESST avec votre attestation médicale et les originaux de vos reçus et de vos pièces justificatives ;
- ▶ Remettez une copie de la réclamation du travailleur à votre employeur, s'il y a lieu.



## 2.3 Ano ang mangyayari kung sa tingin ko ay mayroon akong karamdaman na may kaugnayan sa trabaho

### Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle ?

#### Sakit sa trabaho

Ito ay isang sakit na dulot ng trabaho, alinman sa kapaligiran sa pagtatrabaho (halimbawa, isang maingay na kapaligiran) o ng mga gawaing nauugnay dito (halimbawa, ang pag-uulit ng magkatulad na kilos sa loob ng mahabang panahon, na may napakaikling panahon ng paggaling).

#### La maladie professionnelle

C'est une maladie causée par le travail, soit par l'environnement de travail (par exemple, un environnement bruyant) ou par les tâches liées à celui-ci (par exemple, la répétition d'un geste identique sur une longue période, avec de très courtes périodes de récupération).



#### Kung naniniwala kang mayroon kang karamdaman na may kaugnayan sa trabaho, dapat na:

1. Kumonsulta sa doktor at tumanggap ng medikal na sertipiko;
2. Agarang abisuhan ang iyong superbisor (o kinatawan) sa lalong madaling panahon at magbigay ng kopya ng medikal na sertipiko;
3. Kumpletuhin ang worker's claim (ENG),



gayundin ang appendix sa claim na naaayon sa iyong medikal na sitwasyon (FR)



at isumite ang lahat ng mga kaugnay na mga dokumento;

#### Si vous croyez être atteint d'une maladie par le fait ou à l'occasion du travail, vous devez :

1. Consulter un professionnel de la santé qui a charge et recevoir une attestation médicale ;
2. Aviser dès que possible votre supérieur immédiat (ou son représentant) et lui remettre une copie de l'attestation médicale ;
3. Remplir la réclamation du travailleur (FR),



ainsi que l'annexe à la réclamation correspondant à votre situation médicale (FR)



et transmettre tous les documents pertinents ;



4. Kumpletuhin ang hiniling na medikal na eksaminasyon;
5. Sundin ang lahat ng paggamot ayon sa inireseta ng health-care professional na namamahala;
6. Kumpletuhin ang anumang medikal na pagsusuri na hiniling ng CNESST o ng employer, kung naaangkop;
7. Sundin ang pamamaraang itinakda ng CNESST.

4. Passer les examens médicaux demandés;
5. Suivre tous les traitements prescrits par le professionnel de la santé qui a charge;
6. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu;
7. Suivre la procédure déterminée par la CNESST.



## 2.4 Surveillance cameras | Caméras de surveillance

Ang isang tagapag-employo ay maaaring gumamit lamang ng mga camera para sa mga layuning pangseguridad o upang maiwasan ang pagnanakaw at paninira. Hindi dapat ilagay ang mga ito sa mga banyo o mga silid kung saan maaari kang magpalit sa lugar ng trabaho, o sa tirahan ng mga manggagawa.

L'employeur peut utiliser des caméras uniquement pour la sécurité ou pour contrer le vol et le vandalisme. Elles ne doivent pas être placées dans les salles de bain ou les vestiaires du lieu de travail, ni dans les logements des travailleurs.



## 2.5 May mga responsibilidad ka rin Vous aussi, vous avez des responsabilités

Suriin ang prevention program ng iyong employer, kung mayroon.

Prenez connaissance du programme de prévention établi par votre employeur, s'il y en a un.



- ▶ Protektahan ang iyong kalusugan, kaligtasan at pisikal at sikolohikal na integridad:
  - Sundin ang mga ligtas na hakbang at pamamaraan sa pagtatrabaho.
  - Magsuot ng personal protective equipment (PPE) na ibinigay ng employer.
  - Dapat mong malaman kung ano ang gagawin kung sakaling magkaroon
  - Ng aksidente o karamdaman na may kaugnayan sa trabaho.
- ▶ Huwag ilagay sa panganib ang kalusugan, kaligtasan o pisikal o sikolohikal na integridad ng iba (katrabaho, subcontractor, atbp.).
  - Huwag magtrabaho sa ilalim ng impluwensya ng mga droga, alkohol o isang katulad na sangkap.

- ▶ Protégez votre santé, votre sécurité et votre intégrité physique et psychologique :
  - Respectez les procédures et les méthodes de travail sécuritaires.
  - Portez les équipements de protection individuelle (EPI) fournis par l'employeur.
  - Vous devez savoir quoi faire en cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle.
- ▶ Ne mettez pas en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique ou psychologique des autres personnes (collègues, sous-traitants, etc.).
  - Ne travaillez pas avec les facultés affaiblies par la drogue, l'alcool ou une substance similaire.



- ▶ Kumpletuhin ang mga pagsusuri sa kalusugan na kinakailangan para sa aplikasyon ng Occupational Health and Safety Act.
- ▶ Aktibong lumahok sa pagtukoy at pag-aalis ng pinsala sa lugar ng trabaho at mga panganib sa sakit, kabilang ang mga nauugnay sa pisikal o sikolohikal na pang-aabuso. Iulat ang mga ito sa iyong employer:
  - Lahat ng aksidente, insidente at karamdaman na nauugnay sa trabaho;
  - Anumang mapanganib o delikadong sitwasyon;
  - Anumang pangyayari ng karahasan o harassment.
- ▶ Makipagtulungan sa Health & Safety Committee (HSC) at, kung naaangkop, sa komite sa lugar ng trabaho, gayundin sa sinumang taong responsable para sa pagpapatupad ng batas sa kalusugan at kaligtasan sa trabaho.



**Babala!** Ang kondisyon ng isang tao sa ilalim ng impluwensya ng alkohol, droga o mga katulad na sangkap ay maaaring magdulot ng aksidente sa lugar ng trabaho. Halimbawa, ang isang impaired worker o employer ay maaaring magkaroon ng pagbaba ng reflexes o maaaring ma reduce ang attention-span. Ang kaniyang kalagayan ay maaaring kumakatawan sa isang panganib sa kanilang sarili o sa mga nakapaligid sa kanila.



### **Nagtatrabaho ka ba sa mainit na panahon?**

- ▶ Uminom ng kahit isang basong tubig kada 20 minuto.
- ▶ Magpahinga sa lirim o sa isang malamig na lugar.
- ▶ Takpan mo ang iyong ulo.
- ▶ Sabihin sa iyong tagapag-employo kung may napansin kang anumang abnormal na pag-uugali mula sa isang kasamahan.
- ▶ Maging maingat kung umiinom ka ng anumang gamot o may karamdaman.

- ▶ Faites les examens de santé exigés pour l'application de la Loi sur la santé et sécurité du travail.
- ▶ Participez à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur le lieu de travail, y compris ceux relatifs à la violence physique ou psychologique. Signalez à votre employeur :
  - Tout accident et incident de travail et maladie ;
  - Toute situation à risque ou dangereuse ;
  - Toute circonstance de violence ou harcèlement.
- ▶ Collaborez avec le comité de santé et de sécurité (CSS) et, le cas échéant, avec le comité de chantier, ainsi qu'avec toute personne chargée de l'application de la loi sur la santé et la sécurité du travail.

**Attention !** L'état d'une personne, sous l'influence de l'alcool, de la drogue ou de substances similaires, peut représenter un risque d'accident dans un milieu de travail. Par exemple, un travailleur ou un employeur avec les facultés affaiblies peut voir ses réflexes diminuer ou sa capacité d'attention réduite. Son état peut représenter un risque pour lui-même ou pour les autres personnes qui l'entourent.

### **Vous travaillez sous la chaleur ?**

- ▶ Buvez au moins un verre d'eau toutes les 20 minutes.
- ▶ Prenez des pauses à l'ombre ou dans un lieu frais.
- ▶ Couvrez-vous la tête.
- ▶ Prévenez votre employeur si vous constatez un comportement anormal chez un collègue.
- ▶ Soyez très prudent si vous prenez des médicaments ou si vous avez une maladie.



Ang lahat ng impormasyon sa pag-iwas sa heat stroke dito (FR).

Toutes les informations sur le coup de chaleur et sa prévention ici (FR).



Ikaw ba ay isang manggagawang pang-agrikultura? Sumanguni sa mga hakbang sa pag-iwas para sa mga pangunahing panganib sa sektor ng agrikultura (FR).

Vous êtes travailleur agricole? Consultez les mesures de prévention des principaux risques du secteur de l'agriculture (FR).



Napakahalaga ng kalusugan at kaligtasan sa trabaho.

La santé et sécurité au travail sont très importants.



**Mag-subscribe  
sa aming  
newsletter!**

**Inscrivez-vous  
à l'infolettre!  
(FR / ESP)**



**infotetquebec.com**

# 3

## Tirahan | Logement



Para sa mga agrikultural na TFW, ang mga tagapag-empleyo ay dapat magbigay ng angkop na tirahan(hindi nangangailangan ng malalaking pagkukumpuni). Para sa mga TFW na mababa ang sahod, dapat silang tulungan ng mga employer na makahanap ng abot-kaya at angkop na matitirahan, o bigyan sila ng matutuluyan. Ang tirahan ay maaaring onsite (hal., dormitoryo) o offsite (hal., komersyal na pasilidad). Dapat tiyakin ng mga employer na ang occupancy rate para sa bawat unit ay hindi lalampas sa pinahihintulatang maximum occupancy rate.

Pour les TET agricoles, les employeurs doivent fournir un logement convenable (ne nécessitant pas de réparations majeures). Pour les TET à bas salaire, les employeurs doivent les aider à se trouver un logement abordable et convenable, ou leur fournir un hébergement. Le logement peut être sur le lieu de travail (par exemple un dortoir) ou hors site (par exemple un établissement commercial). Les employeurs doivent s'assurer que le taux d'occupation pour chacun des logements n'excède pas le taux d'occupation maximal permis.



### 3.1 Minimum na Pamantayan sa Tirahan

#### Normes minimales de logement



Posible na kahit na ang tirahan ay nakaka-tugon sa mga minimum na pamantayan, ito ay tila hindi sapat para sa iyo. Kung sa tingin mo ay hindi natutugunan ng iyong tirahan ang iyong mga pangangailangan, kausapin muna ang iyong employer. Kung hindi isasaalang-alang ang iyong kahilnigan, maaari mo itong iulat sa Service Canada sa pamamagitan ng pagtawag

**+ 1 866 602-9448.**



**SAWP (Mexican at Caribbean Agricultural Workers)**

Walang bayad na dapat singilin para sa tirahan.



**PTET, PROGRAMANG AGRIKULTURAL**

**30\$/linggo** bawat manggagawa, hanggang sa pinakamataas na halaga\*

\*maliban sa kaso ng mga tirahang nasa labas ng lugar ng trabaho (hindi sa bukid) para sa mga manggagawang agrikultural na may posisyong tagapamahala, kontratista o superbisor: hanggang 30% ng buwanang gross na sahod ng TET.

**MABABANG SAHOD**

- ▶ Kung ang tirahan ay ibinibigay ng employer: Sa pagitan ng 33,51 \$ at 60,29 \$ bawat linggo, depende sa uri ng tirahan.
- ▶ Kung tinutulungan ng employer ang manggagawa na makahanap ng angkop at abot-kayang tirahan:
- ▶ Abot-kaya = hanggang 30% ng buwanang gross na sahod ng TET.

Il se peut que même si le logement respecte les normes minimales, il vous semble inadéquat. Si vous pensez que votre logement ne répond pas à vos besoins, parlez-en d'abord à votre employeur. Si votre demande n'est pas prise en considération, vous pouvez faire un signalement à Service Canada en composant le

**+ 1 866 602-9448.**

**PTAS (travailleurs agricoles du Mexique et des Caraïbes)**

Aucuns frais ne doivent être exigés pour le logement.

**PTET VOLET AGRICOLE**

**30 \$ / semaine** par travailleur, maximum\*

\*sauf pour les logements hors site (pas sur la ferme) de travailleurs agricoles qui occupent des postes de gestionnaires, entrepreneurs ou superviseurs : 30 % du salaire brut mensuel du TET, maximum.

**BAS SALAIRE**

- ▶ Si le logement est fourni par l'employeur : Entre **33,51 \$ et 60,29 \$ /semaine**, selon le type d'hébergement
- ▶ Si l'employeur aide le travailleur à trouver un logement convenable et abordable : **30 % du salaire brut mensuel du TET.**



Dapat mong panatilihin ang tirahan na ibinigay ng employer o ng ahente nito sa parehong kondisyon na ligtas, malinis at gumagana tulad noong natanggap mo ito.



### Tagapag-alaga

Kung ikaw ay isang tagapag-alaga at nakatira ka sa pangunahing tirahan ng iyong employer, hindi ka maaaring singilin ng iyong employer para sa upa o pagkain. Dapat ka niyang bigyan ng isang pribado at maayos na silid na:



- ▶ May pinto at may lock at safety latch sa loob, at bintana;
- ▶ Nakakatugon sa mga pamantayan sa kaligtasan ng munisipyo at probinsiya/teritoryo.

Vous devez conserver le logement fourni par l'employeur ou son agent dans le même état de sûreté, d'hygiène et de fonctionnalité que lorsque vous l'avez reçu.

### Proche aidant

Si vous êtes un aide familial et que vous demeurez dans la résidence principale de votre employeur, celui-ci ne peut pas vous charger des frais pour le loyer ou les repas. Il doit vous offrir une chambre privée et meublée qui :

- ▶ A une porte munie d'une serrure et d'un verrou de sécurité à l'intérieur, et qui comporte une fenêtre;
- ▶ Respecte les normes de sécurité de la municipalité et de la province.



### Dapat kasama sa iyong tahanan ang:

- ▶ Heating system;
- ▶ Wastong pag-iilaw;
- ▶ Wastong bentilasyon;
- ▶ Mga pangunahing kagamitan sa bahay: refrigerator, microwave, kalan at oven, washer at dryer (o transportasyon sa isang lokal na laundromat isang beses sa isang linggo at dapat magbayad ng \$16 kada linggo para sa mga gastusin sa mga manggagawa ng PTAS lamang), mga kagamitan sa pagluluto at pagkain;
- ▶ Isang banyong may shower, lababo at kubeta sa loob ng gusali;
- ▶ Tubig inumin;
- ▶ Mainit at malamig na tubig;
- ▶ Mga basic na muwebles (mesa, upuan, sofa, estante);

### Votre logement doit comprendre :

- ▶ Un système de chauffage;
- ▶ Un éclairage convenable;
- ▶ Une bonne ventilation;
- ▶ Des équipements de base : réfrigérateur, four à micro-ondes, cuisinière et four, laveuse et sècheuse locale (ou transport vers une blanderie locale une fois par semaine et doit verser 16\$ par semaine pour les frais aux travailleurs du PTAS seulement), ustensiles;
- ▶ Une salle de bain avec douche, lavabo et toilette dans le bâtiment;
- ▶ De l'eau potable;
- ▶ De l'eau chaude et de l'eau froide;
- ▶ Du mobilier de base (table, chaises, canapé, étagères);



- ▶ Isang pribadong silid o silid na pinag-sasaluhan ng ibang mga manggagawa (kama na may kutson, imbakan, bed-ding, mga tuwalya);
  - ▶ Serbisyo ng telepono;
  - ▶ Internet ay maaaring tanungin mula sa may-ari.
- ▶ Une chambre seule ou partagée avec d'autres travailleurs (lit avec matelas, rangement, literie, serviettes);
  - ▶ Un service téléphonique;
  - ▶ Internet sur demande au propriétaire.



Para sa iyong kaligtasan at kaginhawahan, ipaalam sa may-ari ang anumang sira o depekto.  
Informez le propriétaire de tout bris ou défectuosité pour votre sécurité et votre confort.



Ang isang employer ay walang karapatan na gumawa ng sorpresang pagbisita, maliban kung ito ay isang emergency. Dapat ipaalam niya sa iyo.

L'employeur n'a pas le droit de faire de visite surprise, sauf en cas d'urgence. Il doit vous prévenir.



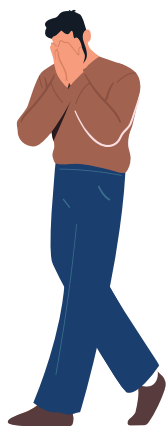
## 3.2 Pag-iwas sa Sunog | Prévention des incendies

- ▶ Palaging bantayan ang mga maiinit na bagay tulad ng mga plantsa at kalan habang ginagamit ang mga ito.
  - ▶ Kapag nagluluto, panatilihin malapit ang takip ng palayok at gumamit ng timer para kalkulahin ang oras ng pagluluto para sa pagkain.
  - ▶ Huwag maglagay ng mga bagay na maddaling masunog sa ibabaw ng kalan o sa oven.
  - ▶ Sa lahat ng oras, iwasang gumamit ng extension cord para isaksak ang mga space heater.
  - ▶ Siguraduhing hindi sira ang mga wire ng electrical appliances.
  - ▶ Panatilihin maaliwalas ang mga labasan at hagdanan sa lahat ng oras. Panatilihin ang mga personal na bagay gaya ng salamin, hearing aid, telepono at susi malapit sa iyong kama kung sakaling kailanganin mong lumikas ng mabilis sa gabi.
  - ▶ Huwag tanggalin ang mga smoke detector.
- ▶ Surveillez toujours les objets chauffants comme le fer à repasser et la cuisinière pendant qu'ils sont en fonction.
  - ▶ En cuisine, gardez le couvercle de la casserole à portée de main et utilisez une minuterie pour calculer le temps de cuisson des aliments.
  - ▶ Ne placez jamais d'objets combustibles sur le dessus de la cuisinière ou dans le four.
  - ▶ Évitez d'utiliser en permanence une rallonge pour brancher les appareils de chauffage d'appoint.
  - ▶ Assurez-vous que les fils des appareils électriques ne sont pas brisés.
  - ▶ Dégagez les sorties et les escaliers en tout temps. Gardez vos objets personnels comme vos lunettes, votre appareil auditif, votre téléphone et vos clés près du lit, au cas où vous devriez évacuer rapidement pendant la nuit.
  - ▶ Ne retirez pas les détecteurs de fumée.

4

**Kapag ang mga bagay  
ay papunta sa mali**

**Quand ça tourne mal**





## 4.1 Harassment | Harcèlement

### Ano ang harassment?

Mga pagalit (agresibo, pananakot) na mga salita o aksyon na paulit-ulit na sumisira sa iyong dignidad o pisikal, sikolohikal o emosyonal na integridad, o nagiging sanhi ng pinsala sa iyong kapaligiran sa trabaho.

**Hindi kabilang sa harassment:** hindi pagkakasundo sa personalidad, makatwirang pamamahala ng karapatan ng employer at stress kaugnay ng trabaho.

Ang iyong tagapag-empleyo ay may obligasyon na gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang harassment at dapat na mamagitan kung nalaman nito ang isang sitwasyon ng harassment. Dapat din itong magtatag ng isang patakaran upang maiwasan ang harassment sa lugar ng trabaho.

### Qu'est-ce que le harcèlement ?

Mots ou gestes hostiles (agressifs, menaçants) qui se répètent, minent votre dignité ou votre intégrité physique et émotionnelle, et font en sorte que votre milieu de travail est néfaste. Un seul acte grave pourrait aussi être considéré comme du harcèlement s'il a des conséquences négatives durables (ex. violence, menaces).

**Ne constitue pas du harcèlement:** le conflit de personnalité, l'exercice raisonnable du droit de gestion par l'employeur et le stress en relation avec le travail.

Votre employeur a l'obligation d'adopter des mesures pour éviter le harcèlement. Il doit intervenir s'il a connaissance d'une situation de harcèlement. Il doit aussi établir une politique de prévention du harcèlement au travail, la diffuser et la rendre accessible.



Kumonsulta sa dokumentasyon ng CNESST sa Harassment (ENG).

Consultez la documentation de la CNESST à propos du harcèlement (FR).



## 4.2 Pag-report ng pang-aabuso | Signaler un abus

Tandaan, ikaw ay may **PAREHONG KARAPATAN** gaya ng lahat ng manggagawa sa Canada. Kung hindi iginagalang ng iyong employer ang iyong mga karapatan, hilin- gin na makipagkita muna sa kanila upang linawin ang sitwasyon. Sa ganoong paraan, maaaring malutas ang problema nang hindi kinakailangang magsampa ng reklamo. Kung ang sitwasyon ay hindi bumuti, dapat mong iulat ito.

N'oubliez pas que vous avez **LES MÊMES DROITS** que tous les travailleurs au Canada. Si votre employeur ne respecte pas vos droits, demandez d'abord à le rencontrer pour clarifier la situation. Ainsi, peut-être que le problème peut être réglé sans avoir à porter plainte. Si la situation ne s'améliore pas, vous devez la dénoncer.





## Mga halimbawa ng mga sitwasyong kailangang i-report

- ▶ May nananakot, sumisindak, o nang-aabusong sa iyo.
- ▶ May nagbabanta sa iyong katayuan sa Canada.
- ▶ Hindi ka pinapayagang umalis sa iyong lugar ng trabaho o tirahan.
- ▶ Pinagkakaitan ka ng access sa iyong pasaporte o mga dokumento.
- ▶ Hindi ka binabayaran ng iyong normal na suweldo o mga ibang araw ng paghinga na dapat mong matanggap.
- ▶ Gumagawa ka ng trabaho na iba sa nagpagkasunduan o mula sa Labor Market Impact Assessment (LMIA).
- ▶ Naniniwala ka na ikaw ay biktima ng isang gawaing ipinagbabawal ng batas.
- ▶ Tinanggal ka ng walang dahilan.



### Impormasyong kailangan para ihanda ang report

- ▶ Pangalan, address at numero ng telepono ng kumpanya o organisasyon.
- ▶ Pangalan o (mga) posisyon ng (mga) taong sangkot.
- ▶ Uri ng pang-aabuso (na may pinakamaraming impormasyon hangga't maaari).

## Exemples de situations à dénoncer

- ▶ Une personne vous menace, vous intimide, ou vous maltraite.
- ▶ Une personne menace votre statut au Canada.
- ▶ On vous interdit de quitter votre lieu de travail ou votre lieu de résidence.
- ▶ On vous interdit l'accès à votre passeport ou à vos documents.
- ▶ Vous n'obtenez pas le salaire ou les congés qui vous sont dus.
- ▶ Vous faites un travail différent de ce qui figure dans l'Évaluation de l'impact sur le marché du travail (EIMT) et dans votre contrat.
- ▶ Vous croyez être victime d'une pratique interdite par la loi.
- ▶ Vous êtes congédié sans cause suffisante.

### Informations nécessaires pour établir le rapport

- ▶ Nom, adresse et numéro de téléphone de l'entreprise ou de l'organisme.
- ▶ Nom(s) ou fonction(s) de la ou des personnes impliquées.
- ▶ Type d'abus (avec le plus d'informations possible).

## 4.2.1 Maghain ng reklamo sa Service Canada

### Déposer une plainte auprès de Service Canada



Online  
(TAG)



En ligne  
(FR)



### Sa pamamagitan ng telepono | Par téléphone

Makipag-ugnayan sa Service Canada Reporting line sa **+1 866 602-9448**  
(Available 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo)

Contactez la ligne de signalement de Service Canada en composant le  
**+1 866 602-9448** (disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine)



**CNESST**

## 4.2.2 Paghahain ng reklamo sa CNESST

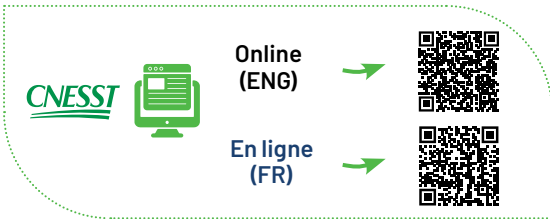
### Déposer une plainte auprès de la CNESST

Maaari kang maghain ng reklamo sa CNESST online sa ilalim ng labor standards Act, kung halimbawa:

- ▶ Ang employer ay hindi nagbabayad ng sahod, overtime o iba pang halagang itinatadhana ng batas. Mayroon kang 12 buwan upang ihain ang iyong claim;
- ▶ Na-dismiss ka ng walang dahilan at nakatipon ka ng 2 taon ng pagtatrabaho sa iyong employer. Mayroon kang 45 araw para ihain ang iyong claim;
- ▶ Ginagantihan ka para sa paggamit ng iyong mga karapatan. Mayroon kang 45 araw upang ihain ang iyong claim;
- ▶ Ikaw ay biktima ng sikolohikal o sekswal na harassment sa trabaho. Mayroon kang 2 taon para i-file ang iyong claim.

Vous pouvez déposer une plainte en ligne auprès de la CNESST en vertu de la Loi sur les normes du travail dans les cas suivants, notamment :

- ▶ L'employeur ne paie pas le salaire, les heures supplémentaires ou autres montants prévus par la loi. Vous avez 12 mois pour déposer votre plainte;
- ▶ Vous êtes renvoyé sans motif et vous cumulez 2 ans de service chez votre employeur. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte;
- ▶ Vous subissez des représailles pour avoir exercé vos droits. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte;
- ▶ Vous êtes victime de harcèlement psychologique ou sexuel au travail. Vous avez deux ans pour déposer votre plainte.



Maaari ka ring maghain ng anonymous na report sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa CNESST sa **+1 844 838-0808**, o online sa **[cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)**. Maaari ka ring magtanong sa pamamagitan ng pagkumpleto ng form na ito: **[servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande\\_renseignement](https://servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement)**.

Maaari kang samahan ng tao o organisasyon na iyong pinili sa iyong pakikitungo sa CNESST.



Vous pouvez également faire un signalement anonyme en communiquant avec la CNESST par téléphone au **+1 844 838-0808**, ou en ligne sur le site de la CNESST : **[cnesst.gouv.qc.ca](https://cnesst.gouv.qc.ca)**. Il est aussi possible de faire une demande de renseignement en remplissant ce formulaire : **[servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande\\_renseignement](https://servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement)**.

Vous pouvez être accompagné par la personne ou l'organisme de votre choix dans vos démarches auprès de la CNESST.



## 4.3 Human trafficking | Trafic de personnes

Sa kasamaang palad, ang ilan sa mga taong pumupunta sa Canada bilang pansamantalang dayuhang manggagawa ay minsan ay ilegal na pinagsamantalahan ng kanilang mga amo para sa sapolitang paggawa o sekswal na pagsasamantala. Sa Canada, ito ay kilala bilang "human trafficking" o "human smuggling".



### Ang pagsasamantala sa manggagawa ay isang krimen

- ▶ Bawal ka bang umalis sa iyong pinagtatrabahuan o sa bahay mag-isa?
- ▶ Kinuha ba ang iyong pasaporte o work permit?
- ▶ Naabuso ka ba sa pisikal, sekswal o sikolohikal na paraan ng iyong employer o isang taong nakaugnay sa iyong employer?
- ▶ Nagbanta ba sa iyo o sa isang miyembro ng iyong pamilya ang iyong employer, o isang taong kumakatawan sa iyong employer?
- ▶ Natatakot ka ba na may masamang mangyari sa iyo o sa isang miyembro ng pamilya kung aalis ka sa iyong trabaho?
- ▶ Naninirahan ka ba sa isang grupo sa iyong lugar ng trabaho; kadalasan sa mga nakalulungkot na kondisyon (hal., wala kang personal na espasyo, napipilitang matulog sa mga karaniwang lugar o sa hindi sapat na mga kondisyon, atbp.)?
- ▶ Kailangan mo bang magbayad ng maataas na recruiting fee para magtrabaho sa Canada?-Nararamdaman mo ba na may utang ka sa iyong amo sa pagdating sa Canada?



Malheureusement, il arrive parfois que certaines des personnes qui viennent au Canada en tant que travailleurs étrangers temporaires soient exploitées de façon illégale par leur employeur à des fins de travail forcé ou d'exploitation sexuelle. Au Canada, ce phénomène est connu sous le nom de « traite des personnes » ou encore de « trafic de personnes ».

### L'exploitation des travailleurs est un crime

- ▶ Vous est-il interdit de quitter votre lieu de travail ou votre logement seul?
- ▶ Vous a-t-on enlevé votre passeport ou votre permis de travail?
- ▶ Avez-vous été victime de violence physique, sexuelle ou psychologique de la part de votre employeur ou d'une personne qui lui est rattachée?
- ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il menacé ou a-t-il menacé un membre de votre famille?
- ▶ Craignez-vous que quelque chose de mauvais vous arrive ou arrive à un membre de votre famille, si vous quittez votre travail?
- ▶ Vivez-vous en groupe sur votre milieu de travail dans des conditions déplorables (par exemple, vous ne disposez d'aucun espace personnel, vous êtes contraint de dormir dans des espaces communs ou dans des conditions inadéquates, etc.)?
- ▶ Avez-vous dû payer des frais élevés de recrutement afin de venir travailler au Canada?



- ➔
  - ▶ Hiniling ba sa iyo ng iyong tagapag-empleyo, o isang taong kumakatawan sa iyong tagapag-empleyo, na bayaran ang isang bahagi ng iyong paycheck ng cash?
  - ▶ Avez-vous l'impression de devoir de l'argent à votre employeur pour votre venue au Canada ?
  - ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il demandé de rembourser une partie de votre chèque de paye en argent ?



Kung naniniwala kang biktima ka ng human trafficking, o kung naniniwala kang may ibang tao na biktima, tumawag sa **911**. Kung gusto mong iulat ang human trafficking nang hindi nagpapakilala, tawagan ang **Canadian Crime Stoppers Association** sa **+1 800 222-8477** o ang **Human Trafficking Hotline** sa **+1 833 900-1010**.



Si vous croyez être victime de trafic de personnes, ou si vous croyez que quelqu'un en est victime, communiquez avec le **911**. Si vous désirez signaler anonymement un cas de trafic de personnes, appelez l'**Association canadienne d'échec au crime** au **+1 800 222-8477** ou la **Ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes** au **+1 833 900-1010**.

### Tumawag ng abogado nang libre

Nag-aalok ang Justice Pro Bono ng LIBRENG serbisyo sa mga pansamantalang dayuhang manggagawa sa Pranses, Ingles at Espanyol. Kung ikaw ay nasa isang mapanganib o kagyat na sitwasyon, tumawag sa isa sa mga numero sa ibaba at sasagutin ng isang abogado ang iyong mga legal na tanong at magbibigay sa iyo ng personalized na tulong kung kinakailangan.

**Oras:** 9 am hanggang 5 pm. Sa labas ng mga oras na ito, posibleng magiwan ng voice message; isang tugon ang ibibigay sa madaling panahon.

### Faites appel à un avocat gratuitement

Justice Pro Bono offre GRATUITEMENT des services en français, en espagnol et en anglais aux travailleurs étrangers temporaires ayant un permis fermé. Si vous êtes dans une situation de vulnérabilité ou d'urgence, téléphonez à l'un des numéros ci-bas et une avocate répondra à vos questions d'ordre juridique en plus de vous offrir un accompagnement personnalisé au besoin.

**Horaire:** 9 h à 17 h. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message vocal ; une réponse sera donnée dans un court délai.



**Justice Pro Bono**  
Services juridiques bénévoles

 **+1 866 999-4881**

 **+1 438 337-6002**





## 4.4 Sekswal na Karahasan | Violence sexuelle

Ang sekswal na karahasan ay tumutukoy sa anumang kilos, galaw, o pag-uugaling may sekswal na kalikasan na ginagawa nang walang iyong pahintulot. Kung ikaw ay nasa agarang panganib: **tumawag sa 911.**

Maaaring kabilang dito:

- ▶ Hindi kanais-nais na paghawak
- ▶ Pamimilit o presyur na sekswal
- ▶ Sekswal na panliligalig sa trabaho o sa ibang lugar
- ▶ Sekswal na pag-atake o panggagahasa
- ▶ Sapilitang paglantad sa materyal na sekswal.

La violence sexuelle désigne tout acte, geste ou comportement de nature sexuelle fait sans votre consentement. Si vous êtes en danger immédiat : **Appelez le 911.**

Elle peut inclure :

- ▶ Touchers non désirés.
- ▶ Insistance ou pression sexuelle.
- ▶ Harcèlement sexuel au travail ou ailleurs.
- ▶ Agression sexuelle ou viol.
- ▶ Exposition forcée à du matériel sexuel.

### Kailangan mo bang makausap ang isang tao?

Nag-aalok ang CAVAS ng libre at kumpidensyal na suporta sa rehiyon ng Montérégie, sa Pranses, Espanyol at Ingles, sa telepono o online, para sa sinumang nasa Quebec. Maaari silang tumulong sa iyo na pag-usapan ang iyong naranasan, makakuha ng medikal at sikososyal na tulong pagkatapos ng isang pag-atake, maunawaan ang iyong mga emosyon, tuklasin ang iyong mga opsyon, at mabawi ang pakiramdam ng seguridad.



### Besoin de parler à quelqu'un ?

Le CAVAS offre un accompagnement gratuit et confidentiel dans la région de la Montérégie, en français, espagnol et anglais, par téléphone ou en ligne, pour toute personne au Québec. Ils peuvent vous aider à parler de ce que vous avez vécu, aide médicale et psychosociale après une agression, comprendre vos émotions, explorer vos options et retrouver un sentiment de sécurité.



Maaari ka ring makipag-ugnayan sa iba pang bahagi ng lalawigan sa **Info Aide Violence Sexuelle sa 1 888 933 9007 o bisitahin ang infoaideviolencesexuelle.ca**. May mga propesyonal na handang makinig sa iyo, magbigay ng suporta, at sumagot sa iyong mga tanong.

#### **Tandaan**

- ▶ Ang karahasan ay hindi mo kasalanan.
- ▶ Hindi ka nag-iisa.
- ▶ Hindi kailanman ito kasalanan mo.
- ▶ May karapatan ka sa kaligtasan, anuman ang iyong katayuan sa imigrasyon.

Vous pouvez aussi contacter dans le reste de la province à **Info Aide Violence Sexuelle au 1 888 933 9007 ou visiter infoaideviolencesexuelle.ca**. Des intervenant(e)s sont disponibles pour vous écouter, vous soutenir et répondre à vos questions.

#### **À retenir**

- ▶ La violence n'est pas votre faute.
- ▶ Vous n'êtes pas seul-e.
- ▶ Ce n'est jamais ta faute.
- ▶ Tu as droit à la sécurité, peu importe ton statut migratoire.

5

# Pinansyal na Pamamahala

## Gestion financière



Sa Canada, ang national currency ay ang Canadian dollar (CAD). Upang malaman ang halaga ng Canadian currency kaugnay ng currency ng iyong bansa, gamitin ang converter: [desjardins.com/currency](https://desjardins.com/currency).

Au Canada, la monnaie nationale est le dollar canadien (CAD). Pour connaître la valeur de la monnaie canadienne par rapport à la monnaie de votre pays, utilisez le convertisseur : [desjardins.com/devises](https://desjardins.com/devises).



## 5.1 Account sa banko, credit card at bank transfers | Compte bancaire, carte de crédit et transferts bancaires



### Account sa Banko

Dapat kang magpakita ng dalawang piraso ng pagkakakilanlan para magbukas ng bank account, alinman sa dalawa; iyong pasaporte o iyong pansamantalang permit sa trabaho, atbp. Upang magawa ito, kailangan mong pumunta sa bangko o sa isang financial cooperative services .

Makakatanggap ka ng bank card na may personal identification number (PIN) na magbibigay-daan sa iyong magbayad sa mga tindahan at mag-withdraw ng pera sa mga ATM.

### Compte bancaire

Vous devez présenter deux pièces d'identité pour ouvrir un compte bancaire, soit votre passeport ou votre permis de travail temporaire, etc. Pour ce faire, vous devez vous présenter dans une banque ou une caisse.

Vous recevrez une carte bancaire avec un numéro d'identification personnel (NIP) qui vous permettra de payer en magasin et de retirer de l'argent dans les guichets automatiques.



Upang malaman kung paano gamitin ang mga ATM, mag-click dito (ENG).



Pour savoir comment utiliser les guichets automatiques (FR).



Upang patuloy na makatanggap ng mga benepisyo ng gobyerno pagkatapos mong umalis, **pakitandaan na kapag bumalik ka sa iyong bansa**, hindi mo dapat isara ang iyong bank account (kahit na sabihin sa iyo ng iyong employer na gawin ito). Inirerekomenda na mag-iwan ka ng humigit-kumulang \$50 sa bank account para panatilihin itong bukas. Kung hindi ka nakatanggap ng reimbursement na iyong inaasahan, suriin ang iyong bank statement, tanungin ang iyong employer kung natanggap niya ito, o makipag-ugnayan sa UPA Montérégie (mga manggagawang bukid). Huwag magbukas ng ilang account, kahit na magpalit ka ng employer.



Attention, lorsque vous retournez dans votre pays, **il ne faut pas fermer votre compte bancaire** (même si l'employeur vous dit de le faire) pour continuer de recevoir les prestations du gouvernement, même après votre départ. Il est recommandé de laisser environ 50 \$ dans le compte bancaire afin qu'il reste ouvert. Si vous n'avez pas reçu un remboursement que vous attendiez, vérifiez votre relevé bancaire, demandez à votre employeur s'il l'a reçu ou contactez l'UPA Montérégie (travailleurs agricoles). N'ouvrez pas plusieurs comptes, même si vous changez d'employeur.



### Credit card

Maaari kang magkaroon ng credit card, na hiwalay sa iyong bank account, na nagbibigay-daan sa iyong bumili at magbayad sa kalaunan. Kung babayaran mo ang iyong balanse nang buo sa katapusan ng buwan, hindi mo na kailangang magbayad ng anumang interes. Gayunpaman, kung hindi ka magbabayad nang buo, ang interes ay maaaring maging napakataas depende sa balanseng dapat bayaran.

### Carte de crédit

Vous pouvez avoir une carte de crédit, indépendante de votre compte bancaire, qui vous permet de faire des achats et de payer plus tard. Si vous payez la totalité de votre solde à la fin du mois, vous n'aurez pas à payer d'intérêts. Par contre, si vous ne payez pas, les intérêts peuvent devenir très élevés selon l'importance du solde.

## International transfers | Transferts internationaux



Maaari kang magpadala ng pera sa isang taong nakatira sa ibang bansa sa ilang pag-click lamang (ENG).

Vous pouvez envoyer de l'argent à une personne qui vit dans un autre pays en quelques clics (FR).



## Interac e-Transfers | Transferts électroniques Interac



Maaari kang magpadala ng pera sa pamamagitan ng SMS o email sa ibang tao na may Canadian bank account (ENG).

Vous pouvez envoyer de l'argent par SMS ou courrier électronique à une autre personne ayant un compte bancaire canadien (FR).



## Mag Deposito ng tseke virtually Déposer un chèque virtuellement



Para magdeposito ng tseke nang hindi na kailangang pumunta sa ATM o bangko, maaari mo itong kuhanan ng litrato at ideposito (ENG).

Pour déposer un chèque sans avoir à aller au guichet automatique ou à la banque, vous pouvez le prendre en photo et le déposer (FR).



## Magbayad ng Iyong Mga Bayarin | Payer vos factures



Mas mapapadali mo ang mga gawain mo at ang pagbabayad ng mga bills kung iseschedule mo na ito nang maaga (FR-ENG).

Vous pouvez simplifier la gestion de vos opérations et payer vos factures en programmant vos paiements à l'avance (FR-ENG).



## Mga Dokumento at Statement | Documents et relevés



Alamin kung paano mo puwedeng makita at makuha online ang iba't ibang papeles mo, tulad ng sample na tseke (FR-ENG).

Découvrez comment consulter et obtenir en ligne vos divers relevés et documents, comme le spécimen de chèque (FR-ENG).



## Desjardins



Tumawag sa **+1 877 875-1118** opsyon **1** para makipag-usap sa isang Advisor para sa mga Bagong dating.

Appelez au **+1 877 875-1118** option **1** pour parler avec un conseiller attribué aux nouveaux arrivants.



## 5.2 Income tax return | Déclaration de revenus

Dapat kang maghain ng income tax return bawat taon sa mga pamahalaan ng Quebec at Canada.

Vous devez produire une déclaration de revenus chaque année aux gouvernements du Québec et du Canada.



### Mga kinakailangang dokumento para sa deklarasyon ng buwis

- ▶ Sa Pebrero, dapat ibigay ng iyong employer ang mga form ng buwis para sa iyong deklarasyon (T4 at Relevé 1)
- ▶ Form ng pahintulot para sa isang ikatlong partido na maghain ng deklarasyon
- ▶ Form TD1 na pirmado at nilagdaan ng iyong ahensya sa pagre-recruit
- ▶ Mga federal at panlalawigang form ng awtorisasyon
- ▶ Para sa mga manggagawang tumatanggap ng parental benefits mula sa pederal na pamahalaan, kailangang isama ang form na T4E
- ▶ Para sa mga manggagawang tumatanggap ng retirement benefits, kailangang isama ang form na T4A(P) o NR4
- ▶ Para sa mga manggagawang tumatanggap ng francization scholarship, ang form na T4A
- ▶ Para sa mga manggagawang nakaranas ng aksidente sa trabaho, ang form na T5007 at ang Relevé 5

**Dapat ipadala ang mga dokumento bago ang Abril 30 para sa panahong nagtrabaho sa pagitan ng Enero 1 at Disyembre 31 ng nakaraang taon.**

### Documents nécessaires pour la déclaration de revenus

- ▶ Au mois de février, votre employeur devrait vous remettre les feuillets fiscaux pour votre déclaration (T4 et Relevé 1)
- ▶ Formulaire de consentement pour qu'un tiers fasse la déclaration
- ▶ TD1 signé et scellé par votre agence de recrutement
- ▶ Formulaire d'autorisation fédérale et provinciale
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations parentales du gouvernement fédéral, vous devez inclure le feuillet T4E
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations de retraite, vous devez inclure le feuillet T4A(P) ou NR4
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent une bourse de francisation, le feuillet T4A
- ▶ Pour les travailleurs qui ont eu un accident de travail, le feuillet T5007 et le Relevé 5

**Envoyez vos documents avant le 30 avril pour la période travaillée entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre de l'année précédente.**

Karagdagang impormasyon tungkol sa mga kinakailangan at sa mga dokumentong kailangan

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires





### Mag-ingat sa Panloloko!

- ▶ Kung nakatanggap ka ng mensahe ng refund mula sa gobyerno ng Quebec o Canada, magkaroon ng kamalayan na ito ay isang panloloko. Ang mga pamahalaan ay hindi nagpapadala ng mga ganitong uri ng mensahe, magpapadala sila ng papel o direktang deposito ng refund. Huwag kailanman ibigay ang iyong social insurance number (SIN) o ang iyong personal na impormasyon.
- ▶ Maaari mong gawin ang iyong sariling tax return o ihain ito ng isang propesyonal sa accounting. Kung ihahain ng isang propesyonal, tiyaking sertipikado sila at maningil ng makatwirang presyo. Nag-aalok ang UPA Montérégie ng serbisyo sa tax return para sa mga manggagawang bukid at hindi pang-agrikultura.

### Attention aux fraudes !

- ▶ Si vous recevez un message de remboursement du gouvernement du Québec ou du Canada, sachez qu'il s'agit probablement d'une fraude. Les gouvernements n'envoient pas ce type de messages, ils enverront un remboursement papier ou par dépôt direct. Ne donnez jamais votre numéro d'assurance sociale (NAS) ni vos informations personnelles.
- ▶ Vous pouvez faire vous-même votre déclaration de revenus ou la faire produire par un professionnel en comptabilité. Si vous faites appel à un professionnel, assurez-vous qu'il soit certifié et qu'il demande un prix raisonnable. Sachez que l'UPA Montérégie offre le service de déclaration d'impôts pour les travailleurs agricoles et non-agricoles.



## 5.3 Benepisyo para sa Magulang Prestations parentales

Ikaw ba ay magiging magulang, o isa ka nang magulang ng sanggol na wala pang 11 buwan? Maaari kang magkaroon ng karapatan sa benepisyo para sa magulang kung natutugunan mo ang ilang paman-tayan.

Ang mga kinakailangan para sa isang TET ay ang mga sumusunod:

- ▶ May anak na wala pang 11 buwan sa oras ng iyong pag-alis mula sa Canada
- ▶ Nakapag-ipon ng 600 oras ng trabaho bago ang iyong pag-alis mula sa Canada
- ▶ May balidong Social Insurance Number (NAS) at aalis mula sa Canada bago ito mag-expire

Vous serez parent ou vous êtes parent d'un bébé de moins de 11 mois? Vous pourriez être admissible à une prestation parentale selon certains critères.

Les conditions d'admissibilités d'un TET sont les suivantes :

- ▶ Avoir un enfant de moins de 11 mois au moment de son départ du Canada;
- ▶ Avoir accumulé 600 heures de travail avant son départ du Canada;
- ▶ Avoir un numéro d'assurance social (NAS) valide et quitter le Canada avant échéance.

Para sa tulong sa paghahain ng iyong aplikasyon, maaari kang makipag-ugnayan sa UPA ng Montérégie (FR/ESP).

Pour obtenir un accompagnement pour présenter votre demande, vous pouvez faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Karagdagang impormasyon tungkol sa mga kinakailangan at sa mga dokumentong kailangan

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires



**Para sa anumang tanong tungkol sa pagbubuwis, makipag-ugnayan sa UPA Montérégie (libre)**

**Pour toute question concernant la fiscalité, contactez l'UPA Montérégie (gratuit)**

 **+1 888 454-3998**    **+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152**

 [facebook.com/groups/tatquebec](https://facebook.com/groups/tatquebec)

 [impotstet@upa.qc.ca](mailto:impotstet@upa.qc.ca) / [infotet@upa.qc.ca](mailto:infotet@upa.qc.ca)



## 5.4 Benepisyo sa Pagreretiro | Retirement Benefits

Ikaw ba ay hindi bababa sa 60 taong gulang at nakapagtrabaho sa Quebec o sa ibang lalawigan ng Canada nang hindi bababa sa isang taon? Maaari kang magkaroon ng karapatan sa benepisyo sa pagreretiro.

Kung kailangan mo ng tulong sa iyong aplikasyon, maaari kang makipag-ugnayan sa UPA ng Montérégie (FR/ESP).

Vous êtes âgé d'au moins 60 ans et avez travaillé au Québec ou dans une autre province au Canada durant minimalement une année? Vous avez droit à une prestation de retraite.

Pour obtenir un accompagnement pour en faire la demande, faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Karagdagang impormasyon tungkol sa mga kinakailangan at sa mga dokumentong kailangan

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires





6

## Kalusugan | Santé



Kung ang iyong kondisyon ay malubha o nagbabanta sa buhay, tumawag sa **911** (24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, sa Ingles at Pranses).

Si votre état de santé est grave ou si votre vie est en danger, composez le **911** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais).



## 6.1 Libreng Healthcare | Soins de santé gratuits



Sa Quebec, libre ang Healthcare. Ang kailangan mo lang gawin ay ipakita ang iyong health insurance card mula sa Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)) sa isang health center para makatanggap ng pangangalaga at sa mga parmasya para makuha ang gamot na inireseta sa iyo ng iyong healthcare professional.

Bibigyan ka ng iyong tagapag-employo ng libreng Health Insurance coverage na katumbas sa RAMQ hanggang sa maging karapat-dapat ka para sa mga benepisyo ng RAMQ.

Ang iyong tagapag-employo ay hindi pinapayagang magbawas ng pera mula sa iyong suweldo upang bayaran ang mga gastos na ito.

Au Québec, les soins de santé sont gratuits. Il s'agit simplement de présenter votre carte d'assurance maladie de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, [ramq.gouv.qc.ca](http://ramq.gouv.qc.ca)) dans un centre de santé pour obtenir des soins et dans les pharmacies pour obtenir les médicaments qui vous auront été prescrits par le professionnel de la santé.

Votre employeur vous fournira gratuitement une couverture d'assurance maladie égale à celle du régime de la RAMQ jusqu'à ce que vous ayez droit aux prestations de la RAMQ.

Votre employeur n'est pas autorisé à prélever de l'argent sur votre salaire pour payer ces frais.



## 6.2 Pribadong Insurance | Assurance privée

Ang lahat ng TFW ay sakop ng pribadong insurance upang bayaran ang mga gastusin na hindi sakop ng RAMQ (kapansanan, pangangalaga sa ospital, gamot, gastos sa ngipin, atbp.). Halimbawa, kung nasugatan ka habang naglalaro ng soccer, maaari kang makakuha ng kabayaran habang nagpapagaling ka. Ang pinakakaraniwan ay ang COWAN.

**Paano makipag-ugnayan sa Cowan?**

@ [clients@cowangroup.ca](mailto:clients@cowangroup.ca)

☎ 1 855 896-0808

Tous les TET ont une assurance privée pour payer les frais non couverts par la RAMQ (invalidité, soins hospitaliers, médicaments, frais dentaires, etc.). Par exemple, si vous vous blessez en jouant au soccer, vous pourrez obtenir une indemnité le temps de vous rétablir. La plus commune est COWAN. ➔

**Comment contacter Cowan ?**

@ [clients@cowangroup.ca](mailto:clients@cowangroup.ca)

☎ 1 855 896-0808



Tandaan na kung ang aksidenteng nangyari ay may kaugnayan sa trabaho, nang wala ka direkta sa iyong pinagta-trabahuhan, maaari kang mag-claim mula sa CNESST at makakuha ng mga benepisyo sa trabaho. Mahalagang pag-isipan ito bago gumawa ng anumang karagdang claim sa insurance.

Notez que si l'accident survuena un lien avec le travail, sans que vous ne soyez directement à votre poste, vous pourriez réclamer à la CNESST et obtenir des prestations de travail. Il est important d'y penser avant de faire toute autre réclamation d'assurance.



### 6.3 Kapansanan sa trabaho | Incapacité de travailler

Kung nasugatan ka sa trabaho o dumaranas ng karamdaman sa trabaho, maaari kang makatanggap ng kabayaran mula sa CNESST habang ikaw ay nagpapagaling. Kung wala ka pa ring trabaho sa pagtatapos ng iyong kontrata, maaari kang bumalik sa iyong bansa upang ipagpatuloy ang iyong paggamot at tumanggap ng mga benepisyo.

Si vous vous blessez au travail ou êtes atteint d'une maladie professionnelle, la CNESST pourrait vous verser des indemnités le temps de vous rétablir. Si vous êtes toujours en arrêt de travail à la fin de votre contrat, vous pourrez retourner dans votre pays afin de poursuivre vos traitements et continuer de recevoir les indemnités.



#### Kompidensiyal

Maaaring samahan ka ng iyong tagapag-employo sa isang medikal na appointment, ngunit **para sa mga kumpidensyal na kadahilanan, karapatan mong humiling na hindi siya dumalo habang kumukunsulta.** Kung kina-kailangan, maaari kang gumamit ng interpreter kung nais mo habang nasa medikal na pagbisita.

#### Confidentialité

Votre employeur peut vous accompagner lors d'un rendez-vous médical, mais **c'est votre droit de demander qu'il ne soit pas présent durant la consultation** pour des questions de confidentialité. Vous pouvez avoir recours à un interprète si vous le souhaitez lors d'une visite médicale.

Maaari kang pumunta sa isang **walk-in clinic** (walk-in appointment para sa mga pasyente na walang Family doctor) para sa isang maliliit na emergency o iba pang alalahanin sa kalusugan o sa isang emergency room ng ospital kung ang iyong kaso ay mas malala. Ito ay libre, ipakita lamang ang iyong health insurance card.

Vous pouvez vous rendre dans une **clinique sans rendez-vous** (consultation sans rendez-vous pour les patients qui n'ont pas de médecin de famille) pour une urgence mineure ou tout autre souci de santé ou bien aux urgences d'un hôpital si votre cas est plus grave. C'est gratuit, il suffit de présenter votre carte d'assurance maladie de la RAMQ.





## Kumuha ng libreng tulong sa pangangalagang pangkalusugan

Ang CAFLA ay ang Sentro ng Tulong para sa mga Pamilyang Latinoamericano. Nag-aalok ito ng libreng serbisyo ng impormasyon sa kalusugan, pati na rin ng medikal at sikososyal na tulong sa Espanyol, Pranses, at Ingles.

Kung kailangan mo ng gabay, suporta, o tulong sa usaping pangkalusugan, maaari kang makipag-ugnayan sa amin at ang aming team ay magbibigay ng angkop na tulong ayon sa iyong sitwasyon.

### Accédez à du soutien en santé gratuitement

CAFLA est le Centre d'aide aux familles latino-américaines. Il offre gratuitement des services d'information en santé, ainsi que du soutien médical et psychosocial en espagnol, en français et en anglais.

Si vous avez besoin d'orientation, d'accompagnement ou de soutien en matière de santé, vous pouvez nous contacter et notre équipe vous offrira l'aide adaptée à votre situation.

Horario | Horaires :  +1 888 286-7584 (walang bayad | gratuit)  +1 514 776-7120  
de 8h00 à 20h00.

## Pagsasalin at interpretasyon

Ikaw ba ay isang pansamantalang dayuhang manggagawa na may closed permit sa isang emergency na sitwasyon na nangangailangan ng pagsasalin ng mga dokumento o mga serbisyo ng isang interpreter (nawalan ng trabaho, aksidente, pagkakasakit...)? Makipag-ugnayan sa Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), isang non-profit na komunidad at intercultural na organisasyon na ang misyon at layunin ay tulongan at samahan ang mga imigrante at refugee sa kanilang integrasyon sa lipunan ng Quebec.

Ang lahat ng mga serbisyo ay walang bayad.

**Nag-aalok sila ng serbisyong mabilis at naa-access sa 52 wika!**




### Traduction et interprétariat

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), un organisme communautaire et interculturel à but non lucratif qui a pour mission et objectif d'aider et d'accompagner les personnes immigrantes et réfugiées dans leur intégration à la société québécoise. C'est gratuit.



**Ils offrent un service rapide et accessible en 52 langues!**

 +1 514 585-4763  +1 514 585-4763



## 6.4 Kalusugan ng Kaisipan | Santé mentale

Maaari kang makipag-ugnayan sa **CAFLA** kung nakakaranas ka ng isang personal na krisis, nakakaramdam ng kalungkutan, o nakakaranas ng matinding saloobin. Inirerekomenda din na humingi ng suporta kung nakakaranas ka ng paghihirap sa relasyon, mga problema sa trabaho, pamilya o propesyonal na stress, kalungkutan, o kahirapan sa pag-adjust sa isang bagong kapaligiran. Kung nagpapatuloy ang kalungkutan o pagkabalisa, huwag mag-atubiling tawagan kami.

Nag-aalok din ang **CAFLA** ng mga konsultasyong medikal para sa mga hindi agarang sitwasyon at nagbibigay ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa kalusugan, pati na rin ng gabay tungkol sa inyong mga karapatan at pananagutan sa larangang ito.

### CAFLA hotline (libre)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

### People support line LGBTQ+

 [www.interligne.co](http://www.interligne.co)

 +1 888 505-1010

(phone, text, chat)

@ [aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)

Suicide Crisis Helpline  988

Vous pouvez contacter **CAFLA** si vous traversez une crise personnelle, si vous vous sentez seul(e) ou si vous avez des pensées qui vous pèsent. Il est également recommandé de chercher du soutien si vous rencontrez des difficultés dans vos relations, des problèmes au travail, du stress familial ou professionnel, un deuil, ou si vous avez du mal à vous adapter à un nouvel environnement. Si des sentiments de tristesse, de solitude ou d'anxiété persistent, n'hésitez pas à nous appeler.

Le **CAFLA** propose des consultations médicales pour les situations non urgentes et fournit des informations utiles sur la santé et des conseils sur vos droits et responsabilités en matière de santé.

### Ligne d'appel du CAFLA (gratuit)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

### Ligne de soutien aux personnes LGBTQ+

 [www.interligne.co](http://www.interligne.co)

 +1 888 505-1010

(téléphone, texto, clavardage)

@ [aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co)

### Ligne d'aide en cas de crise de suicide

 988

 [www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

(chat available | clavardage disponible)





### Pagod na sa routine?

Tingnan ang aming kalendaryo upang malaman ang tungkol sa mga paparating na kaganapan: mga laban sa soccer, mga gabi ng sayaw, kolektibong pagluluto...

### Fatigué.e de la routine ?

Consultez notre calendrier pour connaître les prochains événements : matchs de soccer, soirée de danse, cuisine collective...



# 7

## Paraan ng transportasyon sa Quebec

### Moyens de transport au Québec



Sa Quebec, maraming ligtas na paraan upang makapunta mula sa isang lugar patungo sa isa pa. Gayunpaman, sa ilang mas liblib na lugar, ang mga serbisyo sa transportasyon ay hindi masyadong mahusay na binuo. Tingnan sa mga lokal na organisasyon para malaman kung ano ang available sa iyo.

Au Québec, il y a plusieurs moyens sécuritaires de se rendre d'un endroit à un autre. Toutefois, dans certains endroits plus isolés, les services de transport sont peu ou pas développés. Informez-vous auprès des organismes locaux de ce qui est offert.



### Bus ng lungsod

Ang ilang mga lungsod sa Québec ay may sariling sistema ng bus. Halimbawa:

- ▶ Québec : RTC [rtcquebec.ca](http://rtcquebec.ca)
- ▶ Montréal : STM [stm.info](http://stm.info)
- ▶ Sherbrooke : STS [sts.qc.ca](http://sts.qc.ca)



### Intercity bus

Upang lumipat mula sa isang lungsod patungo sa isa pa.

Halimbawa:

- ▶ Orléans Express : [orleansexpress.com](http://orleansexpress.com)
- ▶ La Québécoise : [autobus.qc.ca](http://autobus.qc.ca)



### Tren

Isa lang ang operator ng tren sa loob sa Canada na tumatakbo mula Silangan hanggang Kanluran:

- ▶ Sa pamamagitan ng Riles: [viarail.ca](http://viarail.ca)



### Carpooling

Ang ilang mga organisasyon ay nag-aalok ng posibilidad para sa iyo na maglakbay sa ibang lungsod sa isang pinababang gastos. Ang kailangan mo lang gawin ay lumikha ng iyong profile, piliin ang iyong itinerary ayon sa nais na oras at gumawa ng online na pagbabayad o nang personal sa driver:

- ▶ Amigo Express: [amigoexpress.com](http://amigoexpress.com)



### Bisikleta

Ang pagbibisikleta ay isang magandang paraan upang makapaglibot-libot mula Mayo hanggang Oktubre, kapag walang niyebe o yelo sa kalsada. Ito ay isang napaka-maginhawang paraan upang makapaglibot, lalo na kung nagtatrabaho ka sa isang lugar na medyo liblib sa iba pang mga paraan ng transportasyon. Siguraduhing sundin ang mga alituntunin sa kaligtasan ng bisikleta sa pahina 66.

### Autobus urbain

Plusieurs villes du Québec ont leur système d'autobus. Par exemple :

- ▶ Québec : RTC [rtcquebec.ca](http://rtcquebec.ca)
- ▶ Montréal : STM [stm.info](http://stm.info)
- ▶ Sherbrooke : STS [sts.qc.ca](http://sts.qc.ca)

### Autobus interurbain

Pour vous déplacer d'une ville à l'autre. Par exemple :

- ▶ Orléans Express : [orleansexpress.com](http://orleansexpress.com)
- ▶ La Québécoise : [autobus.qc.ca](http://autobus.qc.ca)

### Train

Il n'y a qu'un transporteur ferroviaire au Canada qui relie le pays d'est en ouest :

- ▶ Via Rail : [viarail.ca](http://viarail.ca)

### Covoiturage

Quelques organisations offrent la possibilité de se déplacer dans une autre ville à coût réduit. Il suffit de créer son profil, de choisir son itinéraire selon l'heure désirée et de faire le paiement en ligne ou en main propre au chauffeur :

- ▶ Amigo Express : [amigoexpress.com](http://amigoexpress.com)

### Vélo

Le vélo est une bonne solution pour vous déplacer des mois de mai à octobre environ, lorsqu'il n'y a pas de neige ni de glace sur la chaussée. C'est un moyen de transport très pratique, surtout lorsque vous travaillez dans un endroit un peu isolé des autres moyens de transport. Assurez-vous de respecter les consignes de sécurité à vélo à la page 66.

Ang ilang mga organisasyon ay nagpapahiram ng mga bisikleta nang libre. Alamin ang higit pa!  
Certains organismes prêtent des vélos gratuitement. Informez-vous!

8

# Pagmamaneho sa Quebec

## Conduire au Québec





Kung balak mong magmaneho sa Quebec sa panahon ng iyong pamamalagi, **dapat na dala mo ang iyong valid na foreign driving license**. Ito ay dapat isang sasakyan na awtorisado ng iyong lisensya.

**Pagkatapos ng 6 na buwan, dapat ay mayroon kang internasyonal na driving license** na dapat mong i-apply sa iyong sariling bansa bago ka umalis.

Kapag nagmamaneho, dapat mong laging dala ang lisensya sa pagmamaneho ng iyong sariling bansa at internasyonal na driving license.

Ang lisensya ay hindi lamang maaaring magbigay-daan sa iyo na gawin ang iba pang mga gawain para sa iyong trabaho, ngunit pati na din upang makapag libot nang mag-isa (kung ang iyong employer ay merong kotse na pwedeng ipagamit sa kanyang mga empleyado, halimbawa) sa iyong mga araw na walang pasok.

Maaari ka ring mag-aplay para sa Quebec driving license kung ang iyong work permit ay higit na sa 6 na buwan o kung plano mong bumalik sa Quebec nang ilang beses.



Upang makakuha ng lisensya sa pagmamaneho sa Quebec, dapat kang tumawag sa Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ):

Montreal **+1 514 954-7771**

Sa ibang lugar sa quebec  
**+1 888 356-6616**

Si vous avez l'intention de conduire au Québec pendant votre séjour, vous devez avoir en main votre **permis de conduire étranger valide**. Ce doit être un véhicule autorisé par votre permis.

**Après 6 mois, vous devez avoir un permis de conduire international**, que vous devez demander dans votre pays d'origine avant votre départ.

Lorsque vous conduisez, vous devez toujours avoir avec vous le permis de conduire de votre pays d'origine et le permis de conduire international.

Le permis peut vous permettre de faire d'autres tâches pour votre travail, mais aussi de pouvoir vous déplacer de manière autonome (si votre employeur met une voiture à la disposition de ses employés, par exemple) lors de vos journées de congé.

Vous pouvez également faire la demande pour le permis de conduire du Québec si votre permis de travail est de plus de 6 mois ou si vous prévoyez revenir au Québec à plusieurs reprises.

**Pour obtenir le permis de conduire du Québec, vous devez téléphoner à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) :**

Montréal **+1 514 954-7771**

Ailleurs au Québec **+1 888 356-6616**



## Mga dapat alamin sa pagmamaneho sa Quebec



▶ Nagmamaneho kami sa kanang bahagi ng kalsada.



▶ Ang driver at lahat ng pasahero ay dapat, sa lahat ng oras, magsuot ng seatbelt.



▶ Huwag uminom ng alak bago magmamaneho. Sa Quebec, ipinagbabawal na magmamaneho ng sasakyan kung ang antas ng alkohol sa dugo ay katumbas o higit sa 80 mg ng alkohol bawat 100 ml ng dugo, o 0.08. Nalalapat ang rate na ito sa may hawak ng lisensya sa pagmamaneho na may edad na **22 taong gulang o pataas**.



▶ **Babala!** Mayroong zero alcohol policy para sa mga driver na wala pang 22 taong gulang gayundin para sa mga bagong driver (learner's permit o probationary permit), anuman ang kanilang edad.

▶ Tulad ng alkohol, ang pagmamaneho sa ilalim ng impluwensya ng mga droga (kabilang ang cannabis at gamot) **ay isang kriminal na gawain. Ang paglabag sa batas ay maaaring maging sanhi ng pagkawala ng iyong katayuan sa imigrasyon, at samakatuwid ay ang iyong trabaho.**



▶ Bigyang-pansin ang mga karatula ng speed limit. Maaari kang pagmultahin kapag lumagpas ka sa limitasyon.

▶ Huminto sa puting linya sa harapan ng traffic lights, hindi sa ibaba ng mga ilaw o kung saan mismo ang mga ilaw trapiko.



▶ Kapag huminto ang school bus sa isang lane at kumikislap ang mga ilaw nito kailangan mong tumigil!



▶ Lalo na sa taglamig, may mga pagbabawal sa parking dahil sa pag-alis ng nyebe. Magtanong sa iyong munisipyo para sa karagdagang impormasyon.

## Bon à savoir sur la conduite au Québec

▶ On roule à droite.

▶ Le conducteur et tous les passagers doivent porter la ceinture de sécurité.

▶ Ne consommez pas d'alcool avant de conduire. Ici, il est interdit de conduire un véhicule si le taux d'alcool dans le sang est égal ou supérieur à 80 mg d'alcool par 100 ml de sang, soit 0,08. Ce taux vaut pour le titulaire d'un permis de conduire âgé de **22 ans ou plus**.

▶ **Attention !** C'est zéro alcool pour les conducteurs de moins de 22 ans et pour les nouveaux conducteurs (permis apprenti ou probatoire), peu importe leur âge.

▶ Comme pour l'alcool, conduire avec les facultés affaiblies par la drogue (incluant le cannabis et les médicaments) **est un acte criminel. Enfreindre la loi pourrait vous faire perdre votre statut d'immigration, et donc votre emploi.**

▶ Surveillez les panneaux de limitation de vitesse. Le dépassement des limites est passible d'une amende.

▶ Il faut arrêter à la ligne d'arrêt blanche aux feux de circulation et non pas au pied des feux.

▶ Lorsqu'il y a un autobus scolaire immobilisé sur la voie et que les feux clignotent, il faut absolument arrêter!

▶ En hiver surtout, il y a des interdictions de stationner pour cause de déneigement. Contactez votre municipalité pour les détails.



Para sa tiyak na mga detalye ng mga alituntunin ng Highway Traffic Code, bisitahin ang website ng SAAQ (ENG).



Pour plus de détails sur les particularités du Code de la route, consultez le site Web de la SAAQ (FR).



### Pagkapagod ng driver

Ang pagkapagod sa pagmamaneho ay ang sanhi ng maraming aksidente (kabilang ang mga aksidente sa lugar ng trabaho), ang ilan sa mga ito ay nakamamatay. Ang mga aksidenteng ito ay kadalasang nangyayari sa kalagitnaan ng hapon o sa gabi, kapag ang katawan ay nakasanayan nang nagpapahinga.

#### Isipin na:

- ▶ Magpahinga bago ka magmaneho at magplanong magpahinga kada dalawang oras o pagayon;
- ▶ Sa unang senyales ng pagkapagod, huminto sa isang ligtas na lugar at umidlip ng 15 hanggang 30 minuto;
- ▶ Kung maaari, hilingin sa ibang katrabaho na magmaneho;
- ▶ Iwasang magmaneho sa gabi o sa oras ng pagtulog;
- ▶ Bawasan ang iyong bilis;
- ▶ Kumain ng magagaan na pagkain at manatiling hydrated;
- ▶ Iwasan ang alak, cannabis o iba pang mga substansiya na nagpapadagdag ng pagkapagod.

### Fatigue au volant

La fatigue du conducteur est responsable de nombreux accidents (notamment des accidents du travail) dont certains sont mortels. En général, ces accidents ont lieu en milieu d'après-midi ou la nuit, lorsque le corps est programmé pour être au repos.

#### Pensez à :

- ▶ Vous reposer avant de prendre le volant et prévoir des pauses environ toutes les deux heures ;
- ▶ Vous arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 15 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue ;
- ▶ Demander à un autre travailleur de prendre le volant, si cela est possible ;
- ▶ Éviter de conduire la nuit ou pendant les heures réservées au sommeil ;
- ▶ Réduire votre vitesse ;
- ▶ Prendre des repas légers et vous hydrater régulièrement ;
- ▶ Éviter la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances qui accentuent la fatigue.



Quelles sont les lois au Québec par rapport à l'alcool au volant? (FR)



Ilang mga tips para sa pagmamaneho sa taglamig  
Quelques conseils pour conduire en hiver (FR).



9

# Kaligtasan sa Pagbibisikleta

## Sécurité à vélo





### Kung magbibisikleta ka, mag-ingat!



✔ Suriin na ang lahat ng mga bahagi ng bike ay nasa mabuting kondisyon bago ka umalis: mga gulong, chain, preno, ilaw at reflector.



✘ Huwag uminom ng anumang alak o droga bago sumakay sa iyong bisikleta.



✔ Magsuot ng helmet na angkop sa iyong ulo.



✔ Kung lalabas ka sa dilim, magkaroon ng puting headlight at pulang taillight.



✔ Magsuot ng maliwanag o reflective na damit.



✔ Sumakay sa direksyon ng trapiko at ipahiwatig ang iyong mga intensyon.



✘ Huwag magsuot ng headphone o gamitin ang iyong telepono.



✔ Huminto sa pulang ilaw at stop signs.



✘ Huwag magdala ng ibang pasahero maliban kung mayroon kang nakatalagang upuan.

Pinagmulan: SAAQ.

### Si vous circulez à vélo, soyez prudent !

✔ Vérifiez que toutes les pièces du vélo sont en ordre avant de sortir : pneus, chaîne, freins, feux et réflecteurs.

✘ Ne consommez pas d'alcool ni de drogues avant d'utiliser votre vélo.

✔ Portez un casque bien ajusté à votre tête.

✔ Si vous sortez à la noirceur, munissez-vous d'un phare avant blanc et d'un phare arrière rouge.

✔ Portez des vêtements voyants ou réfléchissants.

✔ Roulez dans le sens de la circulation et signalez vos intentions.

✘ Ne portez pas d'écouteurs et ne manipulez pas votre téléphone.

✔ Immobilisez-vous aux feux rouges et aux arrêts.

✘ Ne transportez pas un autre passager à moins d'avoir un siège prévu à cet effet.

Source : SAAQ.



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan sa pagbibisikleta, bisitahin ang website ng SAAQ.(FR-ENG)

Pour plus d'informations sur la sécurité à vélo, consultez le site de la SAAQ (FR-ENG).



10

# Komunikasyon

---

# Communication



Simulan ang proseso dito at suriin sa mga lokal na ahensya para sa suporta (ENG).



Commencez les démarches ici et informez-vous auprès des organismes locaux pour un accompagnement (FR).





## 10.1 Pakikipag-usap sa employer Communication avec l'employeur

Ang hadlang sa wika ay maaaring maging isang mahalagang isyu sa panahon ng iyong pananatili sa Quebec. Sa ilang mga kaso, maaaring alam ng employer ang wikang sinasalita ng mga empleyado nito, sa ibang mga kaso ay hindi. Unti-unti, makakahanap kayo ng paraan para magkaintindihan! Halimbawa, mahalagang sabihin sa iyong employer kung hindi mo naiintindihan ang sinasabi niya tungkol sa isang partikular na gawain.

La barrière de la langue peut être un enjeu important lors de votre séjour au Québec. Parfois, l'employeur connaît la langue parlée de ses employés, parfois non. Petit à petit, vous trouverez une façon de vous comprendre! Il est important de le dire à votre employeur si vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit par rapport à une tâche, par exemple.



## 10.2 Pagsasalin at interpretasyon Traduction et interprétariat

Ikaw ba ay isang temporary foreign worker na may closed permit at nakakaranas ka ng isang emergency na nangangailangan ng pagsasalin ng mga dokumento, o mga serbisyo ng isang interpreter (pagkawala ng trabaho, aksidente, pagkakasakit...)? Makipag-ugnayan sa Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIA-RI), LIBRE ito!

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), c'est GRATUIT!

 +1 514 585-4763

 +1 514 585-4763



## 10.3 Pag-aaral ng French | Apprendre le français

Ang wikang Pranses ay ang opisyal na wika ng Quebec. Hindi lamang ito kapaki-pakinabang para sa pakikipag-usap sa iyong tagapag-empleyo at mga katrabaho, nagbibigay-daan din ito sa iyo upang makihalubilo ka rin sa iba sa labas ng trabaho. Kung gusto mong matuto ng French, hilingin sa iyong employer o sa isang organisasyon sa iyong lugar na ituro sa iyo ang tamang resource.

Le français est la langue officielle du Québec. Non seulement elle vous sera utile pour communiquer avec votre employeur et vos collègues, mais encore vous permettra-t-elle de socialiser avec d'autres personnes en dehors du travail. Si vous désirez apprendre le français, demandez à votre employeur ou à un organisme de votre région qu'il vous dirige vers la bonne ressource.

Aquí tienes una aplicación gratuita para aprender inglés y francés.

Voici une application gratuite pour apprendre l'anglais et le français.



11

# Paano makaligtas sa taglamig ng Quebec

## Survivre à l'hiver québécois



Ah, taglamig ng Quebec! Kung hindi ito ang iyong unang taon sa Quebec, alam mo na kung ano ang pinag-uusapan natin. Kung ito ang unang pagkakataon mo dito, huwag mag-panic. Ang taglamig ay maaaring napakalamig at maniyebe, ngunit may mga paraan upang manatiling mainit sa loob at labas.

Ah, l'hiver québécois! Si ce n'est pas votre première année au Québec, vous savez de quoi on parle. Si vous venez ici pour la première fois, ne paniquez pas. En hiver, il peut faire très froid et y avoir beaucoup de neige, mais il existe des techniques pour se tenir au chaud à l'intérieur comme à l'extérieur.



### Ang klima ng Quebec

Sa Quebec, ang mga pagkakaiba sa temperatura ay maaaring napakalaki depende sa panahon at lugar kung saan ka nakatira.



**Nobyembre at Disyembre:** nagsisimula nang dumating ang malamig na panahon. Nagsisimula itong magyeyelo at maniyebe (kung minsan ay bumabagyo).



**Enero at Pebrero:** ito ang pinakamalamig na panahon ng taon, hanggang Pebrero. Ang mga temperatura ay maaaring bumaba sa -40 degrees sa kadahilanan ng hangin. Sa kabilang banda, madalas na mas maaraw. Kailangan mong tingnan ito ng positibo!



**Mula Marso hanggang Mayo:** bagama't maaaring may ilang mga snowstorm paminsan-minsan, ang mga temperatura ay hindi gaanong malamig. Sa wakas!



**Mula Hunyo hanggang Oktubre:** maganda at mainit! Sa Hulyo at Agosto, madalas tayong may temperatura na higit sa 30 degrees o higit pa dahil sa humidity.

### Le climat du Québec

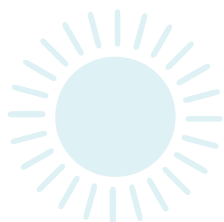
Au Québec, les écarts de température peuvent être très grands selon la saison et l'endroit où vous vous trouvez.

**Novembre et décembre :** le froid s'installe tranquillement. Il commence à y avoir du verglas et de la neige (parfois déjà des tempêtes).

**Janvier et février :** c'est la période la plus froide de l'année, jusqu'en février. Les températures peuvent descendre jusqu'à moins de 40 degrés avec le vent. Par contre, c'est souvent plus ensoleillé. Il faut voir le positif!

**De mars à mai :** bien qu'il y ait encore quelques tempêtes de neige parfois, les températures sont moins froides. Enfin!

**De juin à octobre :** il fait beau, il fait chaud! En juillet et en août, on a souvent des températures de 30 degrés et plus avec le facteur d'humidité.





### Mga mahahalagang bagay sa taglamig

- ▶ Isang mainit na coat o jacket sa taglamig;
- ▶ Isang beanie o sombrero, guwantes at isang bandana;
- ▶ Insulated, waterproof at makapal na medyas para sa botas;
- ▶ Isang mahusay na heat system sa bahay (kung sakaling hindi ito ang kaso, tanungin ang may-ari upang ayusin at i-set up ito para sa iyo);
- ▶ Mainit na kumot para sa gabi.



### Mag-ingat sa frostbite!

Kung nagpaplano kang gumugol ng mahabang panahon sa labas sa malamig, mahalagang magsuot ng angkop na damit upang maiwasan ang frostbite (pagyeyelo ng balat na nakalantad sa lamig), lalo na sa mga paa't kamay (mga tainga, daliri ng paa, ilong, pisngi, daliri) . Pumasok sa loob kada 30 minuto at tiyaking ganoon din ang ginagawa ng iyong mga katrabaho. Ang frostbite ay ganito: ang balat ay nagiging manhid at nanginginig, ito ay nagiging mapula at pagkatapos ay maputi, at ito ay may maliliit na pamamaga.



### Kung sa tingin mo ay mayroon kang frostbite, tumawag sa 811.

Habang naghihintay ng payo mula sa mga propesyonal sa kalusugan, pumunta sa loob ng bahay, alisin ang basang damit, lagyan ng maligamgam na tubig ang lugar na apektado ng frostbite. Huwag manigarilyo o uminom ng mga inuming nakalalasing dahil ito ay maaaring magpababa ng temperatura ng iyong katawan.

### Indispensables pour l'hiver

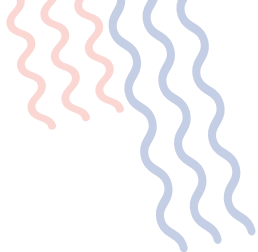
- ▶ Un manteau d'hiver chaud ;
- ▶ Une tuque, des mitaines et un foulard ;
- ▶ Des bottes isolantes et imperméables ;
- ▶ Des chaussettes épaisses ;
- ▶ Un bon système de chauffage à la maison (si ce n'est pas le cas, demandez au propriétaire de l'ajuster) ;
- ▶ Des couvertures chaudes pour la nuit.

### Attention aux engelures!

Si vous comptez passer de longs moments dehors au grand froid, il est important de bien vous vêtir pour éviter les engelures (gel de la peau exposée au froid), surtout aux extrémités (oreilles, orteils, nez, joues, doigts). Entrez au chaud toutes les 30 minutes et vérifiez que vos collègues le font aussi. L'engelure peut se manifester comme ceci : la peau devient insensible et picote, elle rougit puis devient blanche, elle présente de petits gonflements.

### Si vous pensez avoir une engelure, appelez le 811.

En attendant les conseils des professionnels de la santé, mettez-vous à l'abri du froid, enlevez les vêtements mouillés ou humides, appliquez de l'eau tiède sur la zone touchée par l'engelure. Ne fumez pas ou ne buvez pas de boisson alcoolisée, car cela peut faire descendre la température de votre corps.



**KAPAG ANG BASKETBALL  
AT TET AY NAGING ISA!**

**QUAND BASKETBALL  
ET TET NE FONT QU'UN!**



**Basahin ang artikulo dito!**



**Lisez l'article ici!**



12

# Mga aktibidad at tradisyon na matutuklasan sa Quebec

## Activités et traditions à découvrir au Québec



Sa kabuuan ng iyong pamamalagi, magkakaroon ka ng pagkakataong tuklasin ang mga karaniwang aktibidad at tradisyon ng Quebec. Kahit na gumugol ka ng mahabang oras sa trabaho, mahalagang maglaan ng oras para sa iyong sarili upang maiba ang nakasanayang gawain. Makipag-ugnayan sa mga organisasyon sa iyong lugar para malaman kung anong mga aktibidad ang available at mag-subscribe sa mga pahina at grupo sa Facebook o WhatsApp. Sa madaling salita, manatiling konektado!

Tout au long de votre séjour, vous aurez l'occasion de découvrir des activités et des traditions typiques du Québec. Même si vous passez de longues heures au travail, il est important de prendre du temps pour vous et briser la routine. Informez-vous auprès des organismes de votre région pour connaître les activités offertes, et abonnez-vous aux pages et aux groupes Facebook et WhatsApp. En bref, restez connectés!

Ang page ng "Events" sa website ng [infotetquebec.com](http://infotetquebec.com) ay may kasamang ilang aktibidad lalo na para sa TFW



La page « Événements » sur le site [infotetquebec.com](http://infotetquebec.com) regroupe plusieurs activités spécialement pour les TET



### Sa Taglamig

- ▶ Pag-ski;
- ▶ Snowboarding;
- ▶ Ice skating;
- ▶ Field hockey;
- ▶ Tourtière (isang napakasikat na pagkain sa Lac St-Jean).

### En hiver

- ▶ Le ski;
- ▶ La planche à neige;
- ▶ Le patin à glace;
- ▶ Le hockey;
- ▶ La tourtière (c'est un plat très populaire au Lac St-Jean).





## Sa Tagsibol

- ▶ Sugar shack.



## Au printemps

- ▶ La cabane à sucre.



## Sa Tag-araw

- ▶ Soccer;
- ▶ Pangingisda;
- ▶ Picnics;
- ▶ Mga pagdiriwang/kapistahan
- ▶ Mga inihaw na mais.

## En été

- ▶ Le soccer ;
- ▶ La pêche;
- ▶ Les pique-niques;
- ▶ Les festivals;
- ▶ Les épluchettes de maïs.





## Sa Taglagas

- ▶ Hiking sa kagubatan upang hangaan ang mga kulay sa mga puno;
- ▶ Pagpitas ng mga mansanas at kalabasa.



## À l'automne

- ▶ Les randonnées en forêt pour observer les couleurs dans les arbres;
- ▶ La cueillette de pommes et de citrouilles.



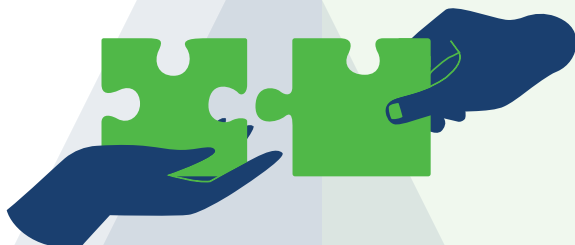
## Sa buong taon

- ▶ Poutine! Isa itong tipikal na Quebec dish na gawa sa piniritong patatas, cheese curd at gravy.

## Toute l'année

- ▶ La poutine! Il s'agit d'un plat typiquement québécois composé de pommes de terre frites, de fromage et de sauce.





### **Nandito kami para tulungan ka**

Mayroon ka na ngayong mahalagang impormasyon upang matiyak na ang iyong mga karapatan ay protektado, upang manatiling ligtas sa trabaho o sa kalsada, upang malaman kung anong resources ang magagamit mo, at upang matulungan kang makaramdam ng mas may sapat na kakayahan sa sarili habang ikaw ay naririto.

Sa anumang sitwasyon, maaaring may tumulong sa iyo at ituro sa iyo ang mga tamang resources.

Kung hindi mo mahanap ang impormasyong hinahanap mo sa gabay na ito, huwag mag-atubiling makipag-ugnayan sa InfoTET team.

### **Nous sommes là pour vous aider**

Vous avez maintenant en main des informations importantes pour protéger vos droits, rester en sécurité au travail ou pendant vos déplacements, connaître les ressources disponibles pour vous et vous sentir plus autonome pendant votre séjour.

Dans toutes les situations, quelqu'un peut vous aider et vous diriger vers les bonnes ressources.

Si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez dans ce guide, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe d'InfoTET.

**[soutien@infotetquebec.com](mailto:soutien@infotetquebec.com)**

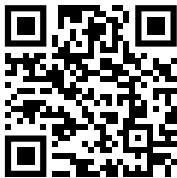


## SOCCER, ISANG NAGKAKAISA NA SPORT!

Sa buong tag-araw, iniimbitahan ka ng mga organisasyon na lumahok sa mga soccer matches para maglibang, makakilala ng mga bagong tao at makakuha ng impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan at mga serbisyong inaalok.

## LE SOCCER, UN SPORT RASSEMBLEUR !

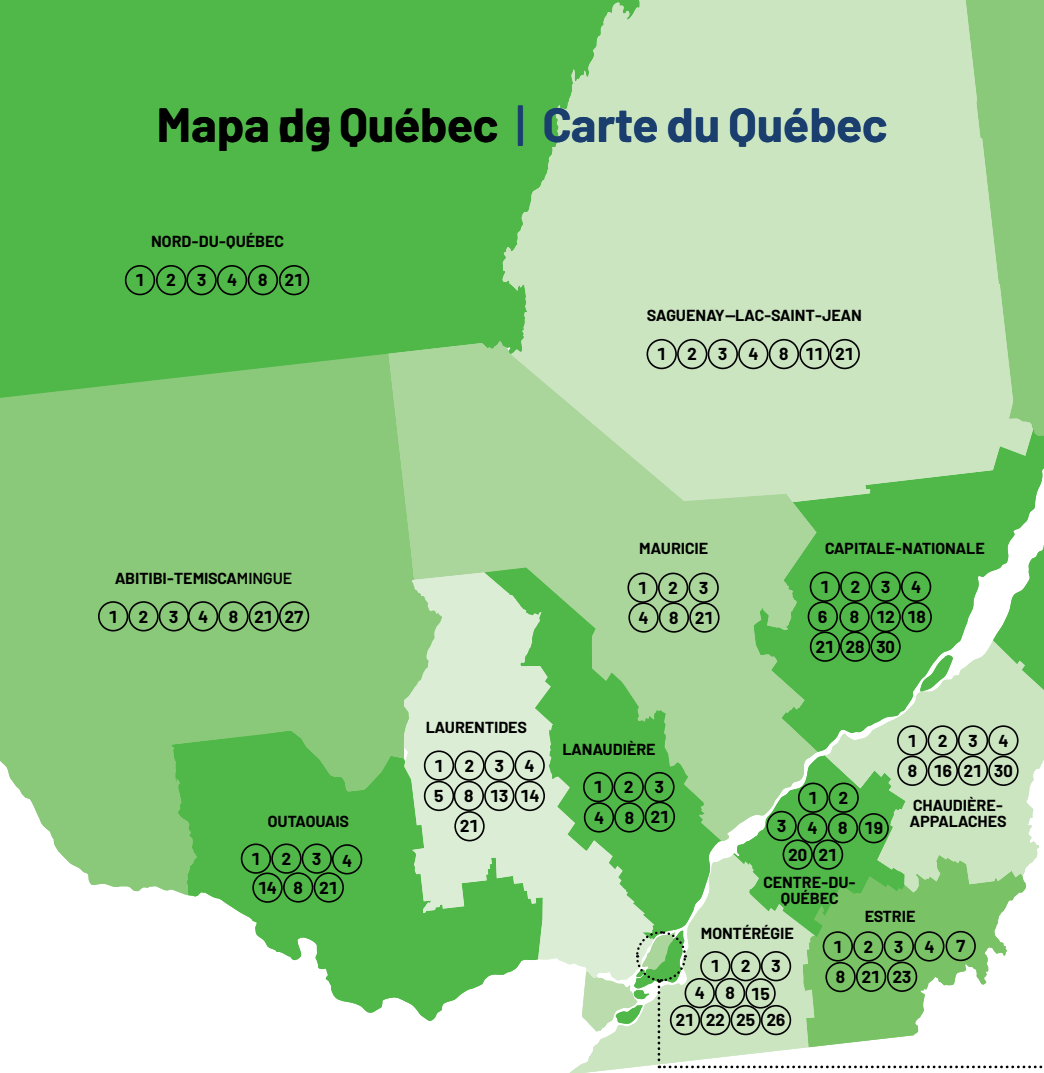
Tout l'été, des organismes vous invitent à participer à des matchs de soccer pour vous amuser, rencontrer de nouvelles personnes et obtenir de l'information sur vos droits et les services offerts.



Basahin ang aming mga artikulo tungkol sa mga Temporary Foreign workers at ang kanilang paglalakbay sa Québec.

Lisez nos articles sur les travailleurs étrangers temporaires et leur parcours au Québec.

# Mapa dg Québec | Carte du Québec



Naghahanap ka ba ng organisasyon sa iyong lugar? Tumawag dito para sa anumang tulong:

**Vous cherchez un organisme dans votre région? Demandez de l'aide en téléphonant ici :**

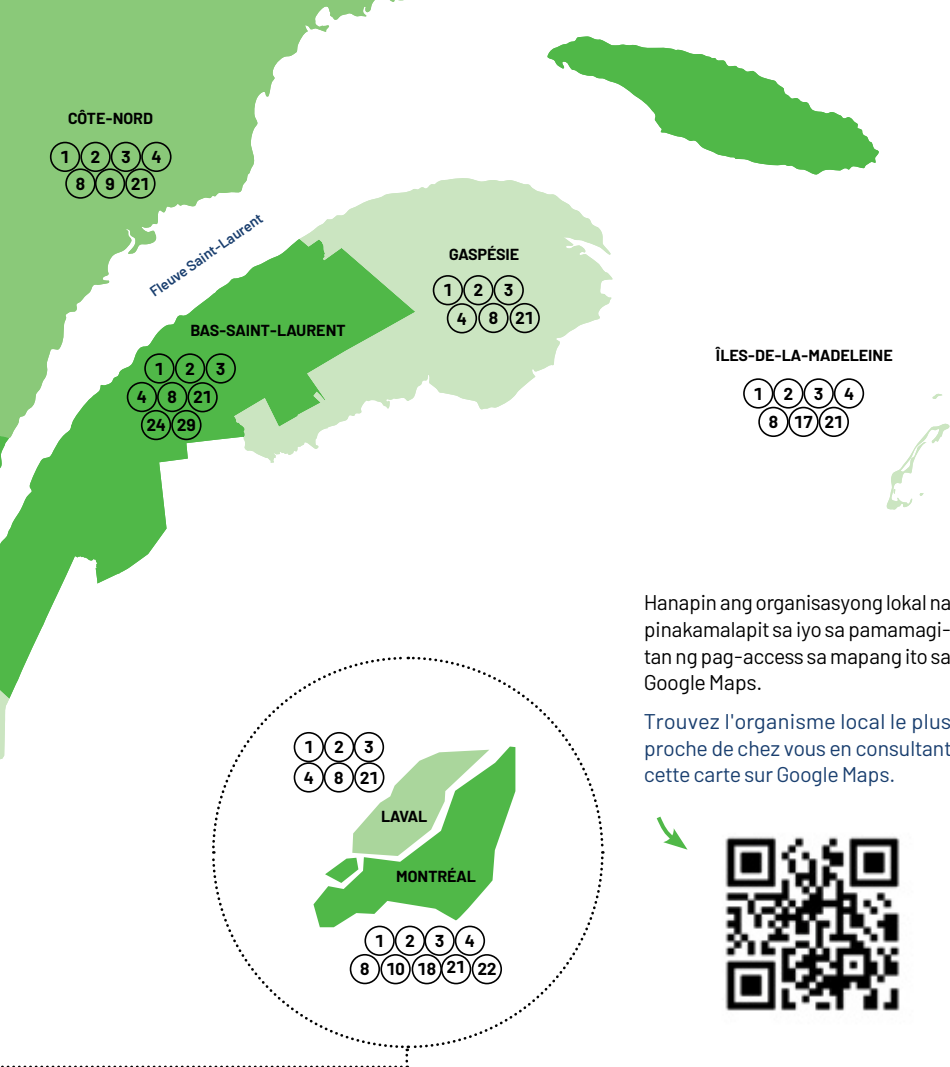


+1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

1. Justice Pro Bono
2. Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie
3. Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)
4. Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)
5. ABL Accès Accueil Action
6. Accès Travail Portneuf
7. Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème
8. AGRicarières
9. Centre Alpha Lira
10. Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)
11. Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)
12. Centre multiethnique de Québec



Hanapin ang organisasyong lokal na pinakamalapit sa iyo sa pamamagitan ng pag-access sa mapang ito sa Google Maps.

Trouvez l'organisme local le plus proche de chez vous en consultant cette carte sur Google Maps.



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>13. Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides</li> <li>14. Centre pour l'immigration en région (CIR)</li> <li>15. Complexe X Immigration</li> <li>16. Corporation de développement économique de la MRC de montmagny (CDEMM)</li> <li>17. Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS)</li> <li>18. Cyclo Nord-Sud</li> <li>19. Destination entreprise Victoriaville et sa région</li> <li>20. Drummond économique</li> <li>21. Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>22. Fondation Oscar Romero - Vision ML</li> <li>23. Granby Industriel</li> <li>24. Groupe Exzeco / Service Accès Emploi</li> <li>25. Intégration compétences</li> <li>26. L'Ancre</li> <li>27. La Mosaïque interculturelle</li> <li>28. Les Services de main-d'œuvre l'Appui</li> <li>29. Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM</li> <li>30. Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT)</li> </ul> |
|---|---|

# Lahat ng mga serbisyong inaalok ay LIBRE (maliban sa ilang serbisyo sa accounting at buwis)







## Tous les services offerts sont GRATUITS (sauf certains services en comptabilité et en fiscalité)




### Legal na tulong | Services juridiques

1

#### Justice Pro Bono

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon at legal na payo, legal na representasyon
-  **Services:** information et conseil juridique, représentation par un avocat et médiation avec l'employeur
-  **Mga Lugar | Régions:** lahat ng rehiyon | toutes les régions
-  +1 866 999-4881
-  +1 438 337-6002
-  Información Jurídica TET / Info Juridique TET




 [justiceprobono.ca](http://justiceprobono.ca)



### Pangkalahatang impormasyon, accounting, pagbubuwis (sektor ng agrikultura) | Information générale, comptabilité et fiscalité

2

#### Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie









-  **Mga Serbisyo:** accounting, pagbubuwis, pangalahatang impormasyon
-  **Services:** comptabilité, fiscalité, information générale
-  **Mga Lugar | Régions:** lahat ng rehiyon | toutes les régions
-  +1 888 454-3998  +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152
-  Trabajadores agrícolas temporales en Québec
-  [impotstet@upa.qc.ca](mailto:impotstet@upa.qc.ca) / [infotet@upa.qc.ca](mailto:infotet@upa.qc.ca)  [monteregie.upa.qc.ca](http://monteregie.upa.qc.ca)



## Pagsasalin at interpretasyon | Traduction et interprétariat

3

### Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)

-  Mga Serbisyo: pagsasalin at interpretasyon (52 wika)
-  Services : traduction et interprétariat (52 langues)
-  Mga Lugar | Régions : lahat ng rehiyon | toutes les régions
-  Karol Pulido, +1 514 585-4763 / +1 514 738-4763 poste #255
-  +1 514 585-4763
-  SIARI Service d'Interprète d'Aide et de Référence aux Immigrants
-  tet@siari.org
-  [www](http://www.siari.org) siari.org



## Pisikal at mental na kalusugan | Santé physique et mentale

4



### Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)

-  Mga Serbisyo (sa Espanyol): 8am-8pm na linya ng tawag, pisikal na kalusugan, kalusugan ng kaisipan, suportang psychosocial, suporta at patnubay para sa mga manggagawang biktima ng mga aksidente sa trabaho, pati na rin ang mga aktibidad sa lipunan at sa komunidad, at sa palakasan
-  Services (en espagnol): ligne d'appel de 8 h à 20 h, santé physique, santé mentale, soutien psychosocial, accompagnement des travailleurs victimes d'accidents de travail, activités sociales, sportives et communautaires
-  Mga Lugar | Régions : lahat ng rehiyon | toutes les régions
-  +1 888 286-7584 (libre)
-  +1 514 776-7120
-  CAFLA - Centre d'aide aux familles latino-américaines / TET CAFLA
-  [psychosocial@cafla.ca](mailto:psychosocial@cafla.ca) / [soutienTET@cafla.ca](mailto:soutienTET@cafla.ca)
-  [www](http://cafla.ca/ptet) cafla.ca/ptet




## Mga Lokal na organisasyon | Organismes locaux


5

### ABL Accès Accueil Action

-  Mga Serbisyo: pagtanggap, pag-gabay, pagsuporta sa integrasyon, at oryentasyon (impormasyon tungkol sa mga karapatan, mga gawaing panlipunan, kultural at palakasan, atbp.)
-  Services : d'accueil, d'accompagnement, d'intégration et de référencement (information sur les droits, activités sociales, culturelles et sportives, etc.)



 Lugar | Région : Laurentides

 +514 570-3313  +1 438 379-7962  ABL Immigration



 ablimmigration@gmail.com  [abl-immigration.org](http://abl-immigration.org)

6

### Accès Travail Portneuf

-  Mga Serbisyo: pagsasalin at interpretasyon, mga medikal na appointment at transportasyon, legal na suporta, suporta para sa mga buwis at benepisyo
-  Services : traduction et interprétariat, rendez-vous médicaux et transport, soutien juridique, accompagnement pour les impôts et les prestations parentales, activités sociales, culturelles et sportives

 Lugar | Région : Capitale-Nationale

 Fernand Ouellet, +1 581 821-0607  Samuele Seri, +1 581 821-0366



 Fernand Ouellet ATP / Samuele Seri ATP

 sseri@portneufplus.com / fouellet@portneufplus.com



 [accestravailportneuf.com](http://accestravailportneuf.com)

7

### Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème

-  Mga Serbisyo: mga aktibidad sa lipunan at kultura (mga screening ng pelikula, kolektibong pagluluto, sayaw...) at mga aktibidad sa palakasan (soccer, basketball, field hockey, kayaking, pangingisda...), mga session ng impormasyon, personalized na suporta at gabay
-  Services : activités sociales culturelles (projections de films, cuisines collectives, danse...) et sportives (soccer, basketball, hockey, kayak, pêche...), séances d'information, suivi personnalisé

 Mga Lugar | Régions : Estrie

 +1 819 822-4180  +1 873 662-2603 / +1 873 662-2577

 Servicio y apoyo para trabajadores extranjeros temporales

 services-tet@aide.org  [aide.org/pf/ensemble-on-seme](http://aide.org/pf/ensemble-on-seme)

## AGRIcarrières

**Mga Serbisyo:** Ang AGRlcarrières Agri-Connexion app ay idinisenyo para sa mga pansamantalang dayuhang manggagawa sa agrikultura at mga bagong dating na gustong magtrabaho o nagtatrabaho sa agrikultura. Makakahanap ka ng maraming impormasyon at mga video na nagpapaliwanag upang matulungan ka sa iyong integrasyon sa Quebec. Tumutulong din ang AGRlcarrières na mag-organisa ng isang kaganapan sa pagkilala para sa mga pansamantalang dayuhang manggagawa sa agrikultura

**Mga Lugar | Régions:** lahat ng rehiyon

**facebook.com/AGRIcarrieres**

**ndubuc@agricarrieres.qc.ca**

**agricarrieres.qc.ca**

**Services :** l'application Agri-Connexion d'AGRIcarrières est destinée aux travailleurs étrangers temporaires agricoles et nouveaux arrivants désirant travailler ou travaillant en agriculture. Vous y trouverez une foule d'informations et de vidéos explicatives pour vous aider dans votre intégration au Québec. AGRlcarrières participe aussi à l'organisation d'une fête de reconnaissance pour les travailleurs étrangers temporaires agricoles

Téléchargez l'application  
Agri-Connexion



sur Apple Store



sur Google Play

## Centre Alpha Lira

**Mga Serbisyo:** pagtanggap at integrasyon, impormasyon sa mga karapatan, suporta sa mga sitwasyong pang-emergency, indibidwal na suporta at patnubay, pati na rin ang mga aktibidad sa lipunan, palakasan at kultura

**Services :** accueil et intégration, informations sur les droits, soutien en situation d'urgence, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles

**Lugar | Région :** Côte-Nord **+1 418 444-5472** **Alpha Lira**

**lydia.napel@centrealphalira.org** **centrealphalira.org**

## Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)

**Mga Serbisyo:** teknikal at administratibong suporta, pagsasalin at interpretasyon, pag-aayos upang magkasundo, mga workshop sa pagsasanay, mga sesyon ng impormasyon, transportasyon, kultural at panlipunang aktibidad, pagsangguni

**Services :** soutien technique et administratif, traduction et interprétariat, médiation, ateliers de formation, séances d'information, transport, activités culturelles et sociales, référencement



**Lugar | Région :** Montréal **+1 514 856-3511 #231**

**+1 438 346-6491** **CACI - Centre d'appui aux communautés immigrantes**




**ibtissem.Bellakhder, ibtissem.bellakhder@caci-bc.org** **caci-bc.org**



11

### Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan at legal na tulong, pati na rin ang mga aktibidad sa kultura at panlipunan
-  **Services :** informations sur les droits, cliniques d'information juridique, activités culturelles et sociales



 **Mga Lugar | Régions:** Saguenay—Lac-Saint-Jean



 +1 514 342-2111  +1 438 507-2566  lwc-Cti

 saguenay@iwc-cti.ca / info@iwc-cti.ca  iwc-cti.ca

12

### Centre multiethnique de Québec

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, indibiduwal na suporta, panlipunan, palakasan at kultural na aktibidad
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles



 **Lugar | Région :** Capitale-Nationale  +1 418 687-9771

 Centre multiethnique de Québec  info@centremultiethnique.com



 centremultiethnique.com

13


### Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa rehiyon ng Laurentides, mga aktibidad, pati na rin ang indibidwal na suporta at gabay
-  **Services :** informations sur la région, activités, accompagnement personnalisé

 **Lugar | Région :** Laurentides



 Deborah Lopez, +1 450 431-0028 # 241  +1 514 475-0326


 CIE Laurentides  tet@cielaurentides.com

 cielaurentides.com

14


### Centre pour l'immigration en région (CIR)

-  **Mga Serbisyo:** personalisadong tulong, transportasyon kapag hinihiling, mga guided visit, mga gawaing kultural at palakasan
-  **Services :** accompagnement personnalisé, transport sur appel, visites guidées, activités culturelles et sportives

 **Lugar | Région :** Laurentides et Outaouais

 Gabriel Garcia, +1 450 612-2462  Centre pour l'Immigration en Région - CIR

 centrepourl'immigrationenregion.org

 centreimmigrationenregion@gmail.com

15

### Complexe X Immigration

-  **Mga Serbisyo :** mga sesyon ng impormasyon, mga aktibidad sa palakasan
-  **Services:** séances d'information, activités sportives
-  **Lugar | Région :** Montérégie
-  +1 450 635-3222 / +1 438 368-4613
-  +1 438 368-4613
-  **Complexe X Immigration**
-  **scerdeline@complx-immigration.ca**
-  **complx-immigration.ca**






16

### Corporation de développement économique de la MRC de montmagny (CDEMM)

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa rehiyon, pagtanggap at integrasyon, mga aktibidad sa palakasan at kultura, personal na suporta
-  **Services :** informations sur la région, activités sportives et culturelles, accompagnement personnalisé, emprunt de vélos usagés
-  **Lugar | Région :** Chaudière-Appalaches
-  Élyse Mercier, +1 418 248-5985 #349
-  **Montmagny accueille**
-  **emercier@montmagny.com**
-  **montmagnyaccueille.com**








17

### Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS)

-  **Mga Serbisyo:** Personal na suporta kabilang ang tulong sa mga administratibong proseso, pag-access sa mga serbisyong pangkalusugan, at interpretasyon sa Espanyol. Nag-aalok din ang organisasyon ng mga aktibidad para sa integrasyon at nag-uugnay sa mga manggagawa sa mga lokal na mapagkukunan at institusyon upang mapabuti ang kanilang kapakanan at inklusyon
-  **Services:** Soutien personnalisé incluant l'aide aux démarches administratives, l'accompagnement aux services de santé et l'interprétation en espagnol. L'organisme organise aussi des activités d'intégration et fait le lien entre les travailleurs, les ressources locales et les institutions pour favoriser leur bien-être et leur inclusion
-  **Lugar | Région :** Îles-de-la-Madeleine
-  **oasis.tet@gmail.com**
-  **Organisme d'Accueil et de Soutien à l'intégration Sociale**

18

### Cyclo Nord-Sud


-  **Mga Serbisyo:** recycling at reconditioning ng mga bisikleta
-  **Services :** revalorisation de vélos
-  **Territorios | Régions :** Montréal, Capitale-Nationale
-  +1 514 843-0077
-  **cyclonordsud.org**
-  **info@cyclonordsud.org**
-  **josh.bankert@cyclonordsud.org**

19

## Destination entreprise Victoriaville et sa région

- i** **Mga Serbisyo:** Pag-oorganisa ng mga gawaing pampalakasan, kultural at panlipunan; mga sesyong pang-impormasyon at mga workshop; tulong sa emerhensiya; serbisiyong pangkalusugan; pagsasalin ng mga dokumento; pagtanggap, integrasyon at personalisadong suporta; mga serbisiyong sa Pranses at Espanyol
- i** **Services :** Organisation d'activités sportives, culturelles et sociales, séances d'information et ateliers, aide d'urgence, soins de santé, traduction de documents, accueil, intégration et services d'accompagnement personnalisé, services en français et espagnol

**Lugar | Région :** Centre-du-Québec

**+ 1 819 758-3172 #123**  **+1 819 806-4481**

**f** Destination Entreprise - Victoriaville et sa région


**@** Viviana Sanchez, vsanchez@devicto.ca  devicto.ca

20

## Drummond économique

- i** **Mga Serbisyo:** mga webinar at information kit, tulong pang-emergency, transportasyon sa pangangalagang pangkalusugan, mga serbisyo sa pagsasalin sa Portuguese, Spanish at Arabic, pati na rin ang mga aktibidad sa kultura, panlipunan at palakasan, at lokal na impormasyon
- i** **Services :** webinaires et trousse d'information, aide d'urgence, transport pour soins de santé, traduction en portuguais, espagnol et arabe, activités culturelles, sociales et sportives, information locale

**Lugar | Région :** Centre-du-Québec

 **+1 819 816-4693**

**f** Silvana Tovar, +1 819 477-5511 #529 **f** Drummond économique

**@** s.tovar@drummondeconomique.ca  drummondeconomique.ca

21

## Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME)

- i** **Mga Serbisyo:** Ang FERME Contigo ay isang serbisyo na sumusuporta sa mga pansamantalang dayuhang manggagawa at sa kanilang mga employer sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon, gabay, at suporta sa buong panahon ng programa
- i** **Services :** FERME Contigo est un service qui accompagne les travailleurs étrangers temporaires et leurs employeurs en offrant de l'information, du soutien et des conseils tout au long du programme

**Mga Lugar | Régions :** lahat ng rehiyon



**+ 1 514 984-9597** ((Mga mensaheng nakasulat at mga voice recording) (messages écrits et enregistrements vocaux)


**f** Ferme Contigo **@** fermecontigo@fermequebec.com  fermequebec.ca







22


### Fondation Oscar Romero - Vision ML

-  **Mga Serbisyo:** mga aktibidad sa kultura, panlipunan at palakasan, impormasyon sa mga karapatan at obligasyon sa Canada, tulong at pagpapayo kung sakaling magka-sakit, mga pagbisita sa mga mang-gagawa, pagsasalin habang nasa isang medikal na appointment
-  **Services :** activités culturelles, sociales et sportives, informations sur les droits et obligations au Canada, assistance et conseils en cas de maladie, visites aux travailleurs, traduction lors d'un rendez-vous chez le médecin

 **Mga Lugar | Régions :** Montérégie et Montréal



 +1 514 602-5220  +1 514 602 5220  Vision ML


 meletivisa@gmail.com / beita.vision@gmail.com



 [fondationromero.com](http://fondationromero.com)


23


### Granby Industriel

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan at kalusugan at kaligtasan sa trabaho, indibiduwal na tulong, panlipunan, palakasan at pangkulturang aktibidad
-  **Services :** informations sur les droits et la santé et sécurité au travail, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles

 **Lugar | Région :** Estrie



 Gloria Amparo Brand Escobar, +1 450 777-2707 #2622  Granby Industriel



 [ga.brand@granby-industriel.com](mailto:ga.brand@granby-industriel.com)



 [granby-industriel.com](http://granby-industriel.com) / [granby-profitez.com](http://granby-profitez.com)



24

### Groupe Exzeco / ServiceAccès Emploi

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, indibiduwal na suporta at patnubay, transportasyon, networking, pati na rin ang mga aktibidad sa paglilibang
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, transport, activités de réseautage et de loisirs

 **Lugar | Région :** Bas-Saint-Laurent  +1 418 855-2777

 +1 418 855-2777  Service Accès-Emploi

 [info@exzeco.org](mailto:info@exzeco.org)  [exzeco.com](http://exzeco.com)

25


## Intégration compétences


**Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, kultural, panlipunan at mga aktibidad sa palakasan


**Services:** informations sur les droits, activités culturelles, sociales et sportives

**Région | Area:** Montérégie

+1 450 464-4481  +1 514 434-3642

 Soutien aux travailleurs migrants Montérégie

 info@integrationcompetences.ca

 integrationcompetences.ca








26

## L'ANCRE

**Mga Serbisyo:** mga aktibidad sa kultura, panlipunan at palakasan, lokal na impormasyon sa mga resources at serbisyo, tulong para sa pag-install, impormasyon sa mga karapatan at obligasyon, kaligtasan sa kalsada, mga buwis, buhay sa Quebec, atbp.

**Services:** activités culturelles, sociales et sportives, informations locales sur les ressources et services, accompagnement pour l'installation, informations sur les droits et obligations, la sécurité routière, les impôts, la vie au Québec, etc.

**Lugar | Région:** Montérégie  +1 450 347-6101  +1 438 390-2132


 Service L'Ancre  info@mosaique-at.ca  lancre.ca

27



## La Mosaïque interculturelle

**Mga Serbisyo:** pagtanggap, integrasyon, pagsuporta at paggabay. Impormasyon tungkol sa mga karapatan at obligasyon.

**Services:** accueil, intégration, accompagnement et soutien. Information sur les droits et obligations

**Lugar | Région:** Abitibi-Témiscamingue  +1 819 763-2263

 +1 819 763-2263  La Mosaïque Interculturelle

 info@mosaique-at.ca  mosaique-at.ca







28

### Les Services de main-d'œuvre l'Appui

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, suportang pang-administratibo, gayundin sa mga aktibidad sa lipunan, interkultural at palakasan, at tulong sa mga sitwasyong pang-emergency
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement administratif, activités sociales, interculturelles et sportives, aide en situation d'urgence
-  **Mga Lugar | Régions :** Capitale-Nationale
-  +1 418 435-2503  Les Services de main-d'oeuvre l'Appui
-  sana.charlevoix@cje-appui.qc.ca  [www.cje-appui.qc.ca](http://www.cje-appui.qc.ca)

29

### Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, indibidwal na suporta at patnubay
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé
-  **Lugar | Région :** Bas-Saint-Laurent  +1 418 562-1240 #2623
-  Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM
-  [sanamatanie.org](http://sanamatanie.org)

30

### Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT)

-  **Mga Serbisyo:** impormasyon sa mga karapatan, indibidwal na suporta at patnubay, tulong pang-emergency
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, aide d'urgence
-  **Mga Lugar | Régions :** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  +1 581 889-2929  +1 581 889-2929  SOIT-Immigration-Emploi
-  a.huerta@soit.quebec, av.salazar@soit.quebec  [www.soit.quebec](http://www.soit.quebec)



## Mga Konsulado | Consulates

### Konsulado Heneral ng Mexico sa Montreal | Consulat général du Mexique à Montréal

📍 2055, rue Peel, Montréal, Québec, H3A 1V4

📞 Consular emergency | Urgences consulaires: +1 438-522-2352



@ emergenciasmon@sre.gob.mx

Center for Information and Assistance for Mexican People (CIAM) | Centre d'information et d'assistance aux personnes mexicaines (CIAM)

📞 +1 520 623-7874

Koordinasyon ng mga isyung nauugnay sa Temporary Agricultural Workers Program (PTAT) | Coordination des questions en lien avec le Programme des travailleurs agricoles saisonniers (PTAS): @ coordptatmon@sre.gob.mx

📞 +1 888 403-9055

🌐 [consulmex.sre.gob.mx/montreal/index.php/es/contacto/en-linea](http://consulmex.sre.gob.mx/montreal/index.php/es/contacto/en-linea)

### Konsulado Heneral ng Guatemala sa Montreal | Consulat général du Guatemala à Montréal

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 510, Montréal, Québec, H3B 3B6

📞 +1 514 397-2348 / +1 514 397-2381 / +1 514 397-2385

Consular emergencies (pasaporte at iba pang mga dokumento):

Urgences consulaires (passeport et autres documents):



📞 +1 514 799-0639 @ consulargmtmontreal@minex.gob.gt

Emergencies TET | Urgences TET

📞 +1 514 451-5512 @ trabajadoresgmtmontreal@minex.gob.gt



📘 CONSULADO GENERAL DE GUATEMALA EN MONTREAL



📷 @CONSGTMONTREAL



🎵 @CONSGTMONTREAL

### Konsulado Heneral ng Honduras | Consulat général du Honduras

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 500, Montréal, Québec, H3B 3V8

📞 +1 514 439-7151 @ info@consuladohondurasmontreal.com



### Konsulado Heneral ng Jamaica | Consulat général de la Jamaïque



📍 8280, boulevard Champlain, LaSalle, Québec, H8P 1B5


📞 +1 514 667-0835



### Konsulado Heneral ng Morocco sa Montreal | Consulat général du Maroc à Montréal


 2192, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal, Québec, H3H 2T8


 +1 514 288-8750  [consulatmontreal@maec.gov.ma](mailto:consulatmontreal@maec.gov.ma)

 [consulat.ma](http://consulat.ma)




### Konsulado Heneral ng El Salvador | Consulat général de El Salvador à Montréal

 2055, rue Peel, suite 840, Montréal, Québec, H3A 1V4

 +1 514 861-6515 / +1 514 861-6514

Opisyal ng Ugnayan sa Diaspora | [Attachée aux affaires de la diaspora](#)

 +1 514 249-3713



 [consuladomontreal@reee.gob.sv](mailto:consuladomontreal@reee.gob.sv)




### Konsulado Heneral ng Peru sa Montreal | Consulat général du Pérou à Montréal

 550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 970, Montréal, Québec, H3A 1B9


**Urgences consulaires** (pas de demande de renseignements) | **Mga konsular na emerhen-siya lamang** (hindi para sa mga katanungan o konsultasyon): +1 514 347-9719


 +1 514 844-5123  [consuladoperumontreal.com](mailto:consuladoperumontreal.com)

 [perumontreal.com](http://perumontreal.com)



### Konsulado Heneral ng Colombia sa Montreal | Consulat général de Colombie à Montréal

 1010, rue Sherbrooke Ouest, bureau 920, Montréal, Québec, H3A 2R7

 +1 514 849 4852 / 1 514 849 2929

 [cmontreal@cancilleria.gov.co](mailto:cmontreal@cancilleria.gov.co)  [montreal.consulado.gov.co](http://montreal.consulado.gov.co)



## Embahada | Ambassade

### Embahada ng Pilipinas sa Canada | Ambassade des Philippines au Canada

 30, Murray Street, Ottawa, Ontario, K1N 5M4

 +1 613 614-2846 **Emergencies | Urgences**

 +1 613 233-1121 **General informations | Informations générales**

 [embassyofphilippines@rogers.com](mailto:embassyofphilippines@rogers.com)  [ottawape.dfa.gov.ph](http://ottawape.dfa.gov.ph)



Migrant Workers Office ng Konsulado Heneral ng Pilipinas sa Toronto |  
Bureau des travailleurs migrants du consulat général des Philippines à Toronto

 +1 416 975.8252 **Emergencies | Urgences:** (647) 992-7656

 [mwo\\_toronto@dmw.gov](mailto:mwo_toronto@dmw.gov)



I-download ang digital na bersyon  
Téléchargez la version numérique



## Pansamantalang dayuhang manggagawa, maligayang pagdating sa Quebec!

**Gabay sa impormasyon** sa mga karapatan, kalusugan at kaligtasan ng mga pansamantalang dayuhang manggagawa sa Quebec, mga pang-emergency resources at mga organisasyon ng suporta.

## Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec!

Guide d'information sur les droits, la santé, la sécurité des travailleurs étrangers temporaires au Québec ayant un permis fermé, les ressources en cas d'urgence et les organismes de soutien.



[infotetquebec.com](http://infotetquebec.com)

kailangan ng tulong? | **Besoin d'aide?**

+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

+1 888 454-3998



Infotet Québec



Infotetquebec



Infotetquebec



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

[infotetquebec.com](http://infotetquebec.com)

PAR IMMIGRANT  
» QUÉBEC

This project is funded by  
the Government of Canada