একজন কর্মচারী হিসেবে আপনার অধিকার

কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে

কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার অধিকার আপনার আছে

নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর লেবার ল সেকশন 206-C-হিসাবে আপনার নিয়োগকর্তাকে কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ পাম্প করে সংরক্ষণের জন্য অবৈতনিক বিরতি দিতে হবে। কর্মক্ষেত্রে আপনার অধিকার সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ লেবার'স (New York State Department of Labor's - NYSDOL) নীতি দেখুন এখানে **on.ny.gov/breastmilkexpression** । মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথের (New York State Department of Health) ব্রেস্ট ফিডিং বিল অফ রাইটস দেখুন **health.ny.gov/publications/2028/** -এ।

এই আইন কি আমার নিয়োগকর্তাকে কভার করে?

ব্যবসার আকার বা প্রকৃতি নির্বিশেষে, নিউ ইয়র্ক স্টেট-র সমস্ত সরকারি এবং বেসরকারি নিয়োগকারীদের জন্য এই আইনটি প্রযোজ্য।

যদি আমার নিয়োগকর্তা আমাকে এই বিষয়ে না অবগত করেন যে, আমি কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে পারি বলে তাহলে?

সমস্ত নিয়োগকর্তাকে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার উদ্দেশ্যে কাজের দিনে অবৈতনিক বিরতি নেওয়ার অধিকার সম্পর্কে কর্মচারীদের জানাতে হবে। কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য কর্মচারীদের অধিকার সম্পর্কিত নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ লেবার পলিসি (New York State Department of Labor's Policy) প্রদান করে আপনার নিয়োগকর্তাকে অবশ্যই আপনাকে এই অধিকার সম্পর্কে অবহিত করতে হবে। এই নীতিটি ইমেলের মাধ্যমে প্রিন্ট বা ইলেকট্রনিকভাবে প্রদান করা যেতে পারে। সমস্ত কর্মচারীদের নিয়োগের সময় এই নীতিটি অবশ্যই গপ্রদান করতে হবে এবং সন্তানের জন্মের পরে কর্মে ফিরে আসা প্রত্যেক কর্মচারীকে, সেইসাথে বছরে একবার এই নোটিশটি অবশ্যই দেওয়া উচিত।

আমি কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে চাইলে আমাকে কি আমার নিয়োগকর্তাকে অগ্রিম নোটিশ দিতে হবে?

হ্যাঁ। আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে চান, তাহলে আপনাকে অবশ্যই আপনার নিয়োগকর্তাকে লিখিতভাবে অবহিত করতে হবে - বিশেষত আপনি মাতৃত্বকালীন ছুটি থেকে কাজে ফিরে আসার আগে। এই ধরনের অনুরোধগুলি পরিচালনা করার জন্য আপনার নিয়োগকর্তা দ্বারা মনোনীত আপনার সরাসরি সুপারভাইজার বা স্টাফ সদস্যের কাছে আপনার অনুরোধ পাঠানো উচিত। আপনার লিখিত অনুরোধ ইমেল, টেক্সট বেসেজ, লিখিত চিঠিপত্র বা চিঠিপত্রের জন্য সংস্থার দ্বারা নিয়মিত ব্যবহৃত যে কোনও চ্যাট-ভিত্তিক অ্যাপের মাধ্যমে পাঠানো যেতে পারে যা বার্তাগুলি সংগ্রহে রাখার সুবধা দেয়। আপনার লিখিত বিজ্ঞপ্তিতে কাজের দিনে কতগুলি বিরতির প্রয়োজন হবে সে সম্পর্কে বিশদ অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। আপনার যদি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার পছন্দমাফিক সময় থাকে তবে অনুগ্রহ করে আপনার লিখিত বিজ্ঞপ্তিতে এটিও অন্তর্ভুক্ত করুন।

আমার সন্তানের জন্মের কতদিন পর পর্যন্ত আমি কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য বিরতি সময় নিতে পারি?

আপনার সন্তানের জন্মের পর থেকে তিন বছর পর্যন্ত কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য আপনি বিরতির সময় নিতে পারেন।

মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য আমি কতটা সময়ের বিরতি নিতে পারি?

আপনার নিয়োগকর্তাকে আপনাকে প্রতিটি বিরতিতে কমপক্ষে কুড়ি মিনিট সময় দিতে হবে, তবে আপনার প্রয়োজন হলে আপনাকে আপনি সময় সময় নিতে পারবেন। আপনি যদি পছন্দ করেন তাহলে আপনি ছোটো বিরতিও নিতে পারেন। মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের জন্য নেওয়া বিরতি অবৈতনিক হয়। আপনি চাইলে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের জন্য আপনার নিয়মিত অর্থ প্রদানের বিরতির সময় বা খাবারের সময়টিকেও করতে পারেন, তবে এটি করার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি আপনার নিয়মিত নির্ধারিত অর্থপ্রদানের মধ্যে থাকা বিরতি বা খাবারের সময়কালের ঠিক আগে বা পরে এই বিরতিগুলি নেওয়ার সময় চয়ন করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি 30-মিনিটের মধ্যাহ্নভোজন বিরতি নিতে পারেন এবং তারপরে 20-মিনিটের বিরতি নিতে পারেন যাতে আপনার মধ্যাহ্নভোজনের বিরতির পরে সরাসরি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের কাজটি আপনি করতে পারেন, অর্থাৎ মোট 50 মিনিটের জন্য।

কাজের দিনে কতবার আমি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের জন্য বিরতি নিতে পারি?

আপনি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য প্রতি তিন ঘন্টায় অন্তত একবার বিরতি নিতে পারেন, তবে আপনার যদি আরও ঘন-ঘন বিরতির প্রয়োজন হয় তবে নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই আপনাকে ব্যবস্থা করে দিতে হবে।

যদি আমি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য বিরতি নিই, তাহলে আমার নিয়োগকর্তা কি আমার অন্যান্য বিরতির সময় কমাতে পারবেন?

না। আপনি যদি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য অবৈতনিক বিরতি নেন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তা আপনার নিয়মিত অর্থপ্রদানের মধ্যে থাকা বিরতি বা খাবারের সময় থেকে সময় কাটতে পারবেন না।

আমি যদি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য বিরতি নিই, আমি কি সেই সময়টুকু মেক আপ দিতে পারব?

হ্যাঁ। আপনার নিয়োগকর্তাকে আপনার স্বাভাবিক শিফটের আগে বা পরে কাজ করতে দিতে হবে যাতে আপনি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য যে অবৈতনিক বিরতি নেন তা মেক-আপ করতে পারেন, যতক্ষণ না এই সময়টি আপনার নিয়োগকর্তার স্বাভাবিক কাজের সময়ের মধ্যে পড়ছে। আপনাকে এই সময়টি মেক-আপ করতে হবে না, তবে আপনি চাইলে তা করতে পারেন।

আমার নিয়োগকর্তাকে কি আমার মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে নেওয়া বিরতির সময়ের জন্য অর্থপ্রদান করতে হবে?

না। মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে নেওয়া বিরতির সময়ের জন্য, আপনার নিয়োগকর্তাকে আপনাকে অর্থ প্রদান করতে হবে না। আপনি যদি চান, আপনি আপনার নিয়মিত অর্থপ্রদানের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত বিরতি বা খাওয়ার সময়টিকে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে ব্যবহার করতে পারেন। আপনার প্রয়োজন হলে আপনি অতিরিক্ত অবৈতনিক বিরতি পাওয়ার অধিকারী। মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার সময় আপনার কাজ সম্পন্ন করার কোনো বাধ্যবাধকতা নেই এবং আপনার নিয়োগকর্তা এটির প্রয়োজন আছে এমনটা বলতে পারেন না। আপনি যদি স্বেচ্ছায় তা করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনার নিয়োগকর্তা অবশ্যই আপনাকে ক্ষতিপূরণ দেবেন।

আমার নিয়োগকর্তাকে কি আমাকে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য একটি জায়গার ব্যবস্থা করে দিতে হবে?

হ্যাঁ। আপনার নিয়োগকর্তা অবশ্যই আপনাকে একটি ব্যক্তিগত কক্ষ বা আপনার কাজের এলাকার কাছাকাছি অন্য অবস্থান প্রদান করবেন যেখানে আপনি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে পারবেন। যদি আপনার নিয়োগকর্তা একটি উত্সর্গীকৃত স্তন্যপান কক্ষ প্রদান করতে না পারেন, তাহলে তার পরিবর্তে অস্থায়ীভাবে একটি খালি কক্ষ ব্যবহার করা হতে পারে। শেষ অবলম্বন হিসাবে, একটি কিউবিকেল ব্যবহার করা যেতে পারে, তবে এটি অবশ্যই কমপক্ষে সাত ফুট লম্বা দেয়াল দিয়ে সম্পূর্ণরূপে ঘেরা হতে হবে। আপনার নিয়োগকর্তা যদি আপনাকে বলেন যে তাদের কাছে আপনার মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের কাজটি করতে দেওয়ার জায়গা নেই তাহলে আপনার NYSDOL ডিভিশন অফ লেবর স্ট্যান্ডার্ড বিভাগের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

সেই জায়গাটা কি বাথরুম হতে পারে?

না। আপনার নিয়োগকর্তার দেওয়া কক্ষটি বা অবস্থানটি বিশ্রামাগার বা টয়লেট স্টল হতে পারে না।

আমার নিয়োগকর্তাকে ঘরে কী উপস্থিত রাখতে হবে?

যেখানে আপনি মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণের কাজটি করেন সেখানে অবশ্যই একটি চেয়ার এবং ছোট টেবিল বা অন্যান্য সমতল পৃষ্ঠ থাকতে হবে। এছাড়াও, স্থানটিতে অবশ্যই ভাল প্রাকৃতিক বা কৃত্রিম আলো থাকতে হবে, একটি বৈদ্যুতিক আউটলেট (যদি কর্মক্ষেত্রে বিদ্যুৎ থাকে), এবং অ্যাক্সেসযোগ্য, পরিষ্কার জলের কাছাকাছি থাকতে হবে। কর্মক্ষেত্রে যদি একটি রেফ্রিজারেটর থাকে, তবে আপনি যদি চান তবে আপনাকে অবশ্যই দুধ সংরক্ষণের জন্য এটি ব্যবহার করার অনুমতি দিতে হবে।

কক্ষটি কি ব্যক্তিগত হতে হবে?

হ্যাঁ। আপনি যখন মাতৃদুদ্ধ সংরক্ষণ করছেন তখন আপনার নিয়োগকর্তার দ্বারা প্রদত্ত কক্ষ বা জায়গাটি অন্য কর্মচারী, গ্রাহক বা জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত থাকতে পারবে না। এটিতে একটি কার্যকরী লক সহ একটি দরজা থাকতে হবে, বা, একটি কিউবিকলের ক্ষেত্রে, অবস্থানটি ব্যবহার করা হচ্ছে এবং অন্যদের কাছে অ্যাক্সেসযোগ্য নয় এমন একটি চিহ্ন থাকতে হবে। যদি স্থানটিতে জানালা থাকে তবে সেগুলিকে ঢেকে রাখতে হবে।

আমার নিয়োগকর্তা এই আইন অনুসরণ না করলে আমি কী করব?

NYSDOL ডিভিশন অফ লেবার স্ট্যান্ডার্ডের কাছে একটি অভিযোগ দায়ের করুন। এই অভিযোগগুলি গোপনীয় হয়। আমরা আপনার নিয়োগকর্তাকে বলব না যে তার বিরুদ্ধে অভিযোগ দায়ের করা হয়েছে। আপনি NYSDOL-কে **1-888-52-LABOR**-এ কল করতে পারেন, **LSAsk@labor.ny.gov**-এ ইমেল করতে পারেন, অথবা অভিযোগ করার জন্য নিকটতম লেবর স্ট্যান্ডার্ডে আসতে পারেন। অফিসের একটি তালিকা **labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lsdists.shtm**-এ উপলব্ধ।

যদি আমার নিয়োগকর্তা অভিযোগ দায়ের করার জন্য আমাকে শাস্তি দেন?

আপনার নিয়োগকর্তা আপনার বা অন্য কোনো কর্মচারীর বিরুদ্ধে বৈষম্য বা প্রতিশোধ নিতে পারবেন না যিনি কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করতে চান বা আমাদের কাছে অভিযোগ দায়ের করেন। যদি এটি ঘটে, অবিলম্বে NYSDOL এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং আমাদের জানান।

আমি এই বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য কোথায় পেতে পারি?

NYSDOL কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার জন্য কর্মীদের অধিকারের বিষয়ে একটি নীতি জারি করেছে। নিয়োগকর্তাদের আপনাকে এই নীতি প্রদান করতে হবে যখন আপনাকে নিয়োগ করা হবে, সেইসাথে আপনি যখন একটি সন্তানের জন্মের পরে কাজে ফিরছেন তখনও। নীতিটি অনলাইনে **on.ny.gov/breastmilkexpression**-এ উপলব্ধ।

অন্য কোন এমন আইন আছে কি যা কর্মক্ষেত্রে আমার মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার অধিকার রক্ষা করে?

হ্যাঁ। ফেয়ার লেবার স্ট্যান্ডার্ডস অ্যাক্ট, একটি ফেডারেল আইন যা 50 টি রাজ্যকে কভার করে, কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করার আপনার অধিকারকেও রক্ষা করে। আরও তথ্যের জন্য, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের শ্রম বিভাগের মজুরি এবং ঘন্টা বিভাগের সাথে **1-866-4USWAGE**-এ যোগাযোগ করুন। ফেডারেল PUMP আইনটি 2023 সালে কার্যকর হয়েছে, যা কর্মক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ সংরক্ষণ করা প্রায় সমস্ত কর্মচারীদের সুরক্ষা প্রসারিত করে। PUMP আইনের অধীনে, যে কোনো আওতাভুক্ত কর্মীদের একটি সন্তানের জন্মের পর এক বছর পর্যন্ত বিরতি এবং পর্যাপ্ত জায়গা দেওয়া না হলে তারা NYSDOL-এর কাছে অভিযোগ দায়ের করতে বা তাদের নিয়োগকর্তাদের বিরুদ্ধে মামলা করতে সক্ষম পারেন। আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে **on.ny.gov/breastmilkexpression**-এ যান

নিউ ইয়র্ক স্টেটের শ্রম দপ্তর (New York State Department of Labor) একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী নিয়োগকর্তা/কার্যক্রম।
TTY/TDD 711 বা 1-800-662-1220 (ইংরেজি) / 1-877-662-4886 -এ অক্ষম ব্যক্তিদের অনুরোধের ভিত্তিতে সাহায্যকারী সহায়তা এবং পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে উপলব্ধ।

P 690 BN (6/23)