

WE ARE YOUR DOL



Department
of Labor

ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΩΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗΣ

όσον αφορά την εξαγωγή μητρικού γάλακτος στη δουλειά

ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΑΝΤΛΕΙΤΕ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ.

Με βάση την Ενότητα 206-c του Εργατικού Δικαίου της Πολιτείας της Νέας Υόρκης, ο εργοδότης σας απαιτείται να σας παρέχει χρόνο μη αμειβόμενων διαλειμμάτων για άντληση μητρικού γάλακτος στη δουλειά. Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τα δικαιώματά σας στον χώρο εργασίας, ανατρέξτε στην πολιτική του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης (NYS DOL) στην ιστοσελίδα on.ny.gov/breastmilkexpression. Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την εξαγωγή μητρικού γάλακτος, ανατρέξτε στον Χάρτη Δικαιωμάτων Θηλασμού του Υπουργείου Υγείας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης στην ιστοσελίδα health.ny.gov/publications/2028/.

Ο ΝΟΜΟΣ ΑΥΤΟΣ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟΝ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΜΟΥ;

Ο νόμος αυτός ισχύει για όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς εργοδότες στην Πολιτεία της Νέας Υόρκης, ανεξάρτητα από το μέγεθος ή τη φύση των δραστηριοτήτων της επιχείρησής τους.

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΑΝ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΕ ΕΧΕΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΛΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Όλοι οι εργοδότες απαιτείται να ενημερώνουν τις εργαζόμενες όσον αφορά το δικαίωμά τους να κάνουν μη αμειβόμενα διαλείμματα στη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας για τον σκοπό άντλησης μητρικού γάλακτος. Ο εργοδότης σας πρέπει να σας ενημερώσει για το θέμα αυτό δίνοντάς σας την πολιτική του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης για τα δικαιώματα που έχουν οι εργαζόμενες όσον αφορά την εξαγωγή μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας. Η πολιτική αυτή μπορεί να σας δοθεί σε έντυπη μορφή ή σε ηλεκτρονική μέσω email. Όλες οι εργαζόμενες πρέπει να παίρνουν την πολιτική αυτή κατά την πρόσληψή τους και η εν λόγω γνωστοποίηση πρέπει να δίνεται σε κάθε εργαζόμενη που επιστρέφει στη δουλειά μετά τη γέννηση του παιδιού της, καθώς και μία φορά τον χρόνο έκτοτε.

ΟΦΕΙΛΩ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΩ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ ΤΟΝ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΜΟΥ ΑΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΝΤΛΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Ναι. Αν θέλετε να αντλείτε μητρικό γάλα στη δουλειά, πρέπει να ενημερώσετε τον εργοδότη τους εκ των προτέρων γραπτώς – κατά προτίμηση πριν επιστρέψετε στη δουλειά από την άδεια μητρότητας. Μπορείτε να στείλετε το αίτημά σας στον άμεσο προϊστάμενό σας ή στο μέλος του προσωπικού που ο εργοδότης σας του έχει αναθέσει να διαχειρίζεται τα αιτήματα αυτού του είδους. Μπορείτε να στείλετε το γραπτό σας αίτημα με email, μήνυμα κειμένου, επιστολή ή μέσω οποιασδήποτε εφαρμογής συνομιλίας που χρησιμοποιείται τακτικά από τον οργανισμό για αλληλογραφία και επιτρέπει τη διατήρηση των μηνυμάτων. Στη γραπτή σας ειδοποίηση πρέπει να συμπεριλάβετε λεπτομέρειες όσον αφορά τον αριθμό των διαλειμμάτων που υπολογίζετε ότι θα χρειάζεστε στη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας. Αν προτιμάτε συγκεκριμένες ώρες για την εξαγωγή μητρικού γάλακτος, θα πρέπει να συμπεριλάβετε και τις πληροφορίες αυτές στη γραπτή σας ειδοποίηση.

ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΛΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Μπορείτε να κάνετε διαλείμματα για άντληση μητρικού γάλακτος στη δουλειά επί έως και τρία χρόνια μετά τη γέννηση του παιδιού σας.

ΠΟΣΗ ΩΡΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ;

Ο εργοδότης σας πρέπει να σας επιτρέπει να λείπετε τουλάχιστον είκοσι λεπτά για κάθε διάλειμμα, αλλά και περισσότερη ώρα αν τη χρειάζεστε. Μπορείτε να κάνετε μικρότερα διαλείμματα αν έτσι επιλέξετε. Τα διαλείμματα για την εξαγωγή γάλακτος είναι μη αμειβόμενα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε τον χρόνο των κανονικών αμειβόμενων διαλειμμάτων ή των γευμάτων σας για άντληση μητρικού γάλακτος αν το επιθυμείτε, αλλά δεν απαιτείται να επιλέξετε τη δυνατότητα αυτή. Επίσης, μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε τα διαλείμματα αυτά αμέσως πριν ή μετά τα κανονικά προγραμματισμένα αμειβόμενα διαλείμματά σας ή τις ώρες των γευμάτων σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε διάλειμμα 30 λεπτών για το μεσημεριανό σας και αμέσως μετά άλλο ένα διάλειμμα 20 λεπτών για άντληση μητρικού γάλακτος, δηλαδή διάλειμμα συνολικής διάρκειας 50 λεπτών.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΜΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ;

Μπορείτε να κάνετε διάλειμμα τουλάχιστον μία φορά κάθε τρεις ώρες για άντληση μητρικού γάλακτος, αλλά ο εργοδότης πρέπει να σας δίνει τη δυνατότητα να κάνετε πιο συχνά διαλείμματα αν είναι απαραίτητο.

ΑΝ ΚΑΝΩ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΑΛΛΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ;

Όχι. Αν κάνετε μη αμειβόμενα διαλείμματα για άντληση μητρικού γάλακτος, ο εργοδότης σας δεν μπορεί να μειώσει τον χρόνο των κανονικών αμειβόμενων διαλειμμάτων ή των γευμάτων σας.

ΑΝ ΚΑΝΩ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ, ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΝΩ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΥΤΟ;

Ναι. Ο εργοδότης σας απαιτείται να σας αφήνει να δουλέψετε πριν ή μετά την κανονική βάρδια σας για να αναπληρώνετε τον χρόνο των μη αμειβόμενων διαλειμμάτων που κάνετε για άντληση μητρικού γάλακτος με την προϋπόθεση ότι ο χρόνος αυτός εμπίπτει στο κανονικό ωράριο λειτουργίας της επιχείρησής του εργοδότη σας. Δεν απαιτείται να αναπληρώνετε τον χρόνο αυτό, αλλά μπορείτε να το κάνετε αν επιθυμείτε.

Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΜΕ ΠΛΗΡΩΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΝΤΛΗΣΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ;

Όχι. Ο εργοδότης σας δεν οφείλει να σας πληρώνει για τα διαλείμματα που κάνετε προκειμένου να αντλήσετε μητρικό γάλα. Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον χρόνο των κανονικών αμειβόμενων διαλειμμάτων ή των γευμάτων σας για να αντλήσετε μητρικό γάλα. Επίσης, δικαιούστε πρόσθετα μη αμειβόμενα διαλείμματα αν τα χρειάζεστε. Δεν έχετε καμία υποχρέωση να ολοκληρώνετε τα εργασιακά σας καθήκοντα κατά την εξαγωγή μητρικού γάλακτος και ο εργοδότης σας δεν μπορεί να το απαιτήσει. Αν αποφασίσετε με τη θέλησή σας να κάνετε κάτι τέτοιο, ο εργοδότης σας πρέπει να σας αποζημιώσει για τον χρόνο αυτό.

Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΑΡΕΧΕΙ ΕΝΑΝ ΧΩΡΟ ΟΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΤΛΗΣΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ;

Ναι. Ο εργοδότης σας πρέπει να σας παρέχει έναν ιδιωτικό χώρο ή ένα άλλο σημείο κοντά στον χώρο εργασίας σας, όπου θα μπορείτε να αντλήσετε μητρικό γάλα. Αν ο εργοδότης σας δεν μπορεί να παράσχει έναν αποκλειστικό χώρο θηλασμού, τότε στη θέση του μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας προσωρινά κενός χώρος. Ως έσχατη λύση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα αποδυτήριο, αλλά πρέπει να είναι εντελώς κλειστό με τοίχους ύψους τουλάχιστον επτά ποδιών. Πρέπει να συμβουλευτείτε το Τμήμα Εργασιακών Προτύπων του NYS DOL αν σας πει ο εργοδότης σας ότι δεν μπορεί να σας διαθέσει έναν χώρο για να αντλείτε μητρικό γάλα.

Ο ΧΩΡΟΣ ΑΥΤΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ;

Όχι. Ο χώρος ή το σημείο που παρέχεται από τον εργοδότη σας δεν μπορεί να βρίσκεται στις τουαλέτες.

ΤΙ ΕΠΙΠΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΑΛΕΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΑΥΤΟ;

Ο χώρος όπου αντλείτε μητρικό γάλα πρέπει να διαθέτει μια καρέκλα και ένα μικρό τραπέζακι ή μια άλλη επίπεδη επιφάνεια. Επιπλέον, ο χώρος πρέπει να έχει καλό φυσικό ή τεχνητό φωτισμό και μια ηλεκτρική πρίζα (αν ο χώρος εργασίας ηλεκτροδοτείται) και να είναι κοντά σε προσβάσιμη πηγή παροχής καθαρού νερού. Αν υπάρχει ψυγείο στον χώρο εργασίας, πρέπει να σας επιτρέπεται να το χρησιμοποιείτε για να αποθηκεύετε γάλα αν το επιθυμείτε.

Ο ΧΩΡΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ;

Ναι. Στο δωμάτιο ή στον χώρο που παρέχεται από τον εργοδότη σας δεν μπορεί να επιτρέπεται η ελεύθερη είσοδος άλλων εργαζόμενων, πελατών ή του κοινού την ώρα που αντλείτε μητρικό γάλα. Θα πρέπει να έχει μια πόρτα με κλειδαριά που λειτουργεί σωστά ή, αν πρόκειται για αποδυτήριο, θα πρέπει να υπάρχει ένα προειδοποιητικό σήμα ότι ο χώρος είναι κατειλημμένος και μη προσβάσιμος για άλλα άτομα. Αν υπάρχουν παράθυρα στον χώρο, πρέπει να είναι καλυμμένα.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΤΗΡΕΙ ΤΟΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΝΟΜΟ;

Πρέπει να υποβάλετε μια καταγγελία στο Τμήμα Εργασιακών Προτύπων του NYSDOL. Οι καταγγελίες αυτές είναι εμπιστευτικές. Δεν θα πούμε στον εργοδότη σας ότι έχετε υποβάλει καταγγελία εναντίον του. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το NYSDOL τηλεφωνικά στον αριθμό **1-888-52-LABOR** ή με email στη διεύθυνση **LSAsk@labor.ny.gov** ή να επισκεφτείτε το πλησιέστερό σας γραφείο του Τμήματος Εργασιακών Προτύπων για να υποβάλετε μια καταγγελία. Μπορείτε να βρείτε έναν κατάλογο των γραφείων στην ιστοσελίδα **labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lstdists.shtm**.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΜΟΥ ΜΕ ΤΙΜΩΡΗΣΕΙ ΕΠΕΙΔΗ ΥΠΕΒΑΛΑ ΜΙΑ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ;

Ο εργοδότης σας δεν επιτρέπεται να κάνει διακρίσεις ή αντίποινα με κανέναν τρόπο σε βάρος σας ή σε οποιαδήποτε άλλη εργαζόμενη που επιλέγει να αντλεί μητρικό γάλα στον χώρο εργασίας ή υποβάλλει μια καταγγελία σε εμάς. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, επικοινωνήστε αμέσως με το NYSDOL και ενημερώστε μας.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΑΥΤΟ;

Το NYSDOL έχει εκδώσει μια πολιτική για τα δικαιώματα που έχουν οι εργαζόμενες όσον αφορά την εξαγωγή μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας. Οι εργοδότες απαιτείται να σας δώσουν την πολιτική αυτή κατά την πρόσληψή σας, καθώς και όταν επιστρέψετε στη δουλειά μετά τη γέννηση του παιδιού σας. Η πολιτική είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα **on.ny.gov/breastmilkexpression**.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΟΙ ΝΟΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΜΟΥ ΝΑ ΑΝΤΛΩ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ;

Ναι. Ο Νόμος Προτύπων Δίκαιης Εργασίας, ένας ομοσπονδιακός νόμος που καλύπτει και τις 50 πολιτείες, επίσης προστατεύει το δικαίωμά σας να αντλείτε μητρικό γάλα στη δουλειά. Για περισσότερες πληροφορίες, αποταθείτε στο Τμήμα Αμοιβών και Ωρών Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας των ΗΠΑ καλώντας τον αριθμό **1-866-4USWAGE**. Ο ομοσπονδιακός νόμος PUMP (για παροχή επειγόντων μέτρων προστασίας της μητρότητας) τέθηκε σε ισχύ το 2023, διευρύνοντας τα μέτρα προστασίας για να καλύπτουν σχεδόν όλες τις εργαζόμενες που αντλούν μητρικό γάλα στη δουλειά. Σύμφωνα με τον Νόμο PUMP, κάθε καλυπτόμενη εργαζόμενη στην οποία δεν επιτρέπεται να κάνει διαλείμματα και δεν παρέχεται ικανοποιητικός χώρος επί έως και ένα έτος μετά τη γέννηση του παιδιού της έχει τη δυνατότητα να υποβάλει καταγγελία στο NYSDOL ή να ασκήσει αγωγή κατά του εργοδότη της. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα **on.ny.gov/breastmilkexpression**.