आपको कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क निकालने का अधिकार है

न्यूयॉर्क राज्य श्रम कानून धारा 206-c के तहत नियोक्ता के लिए आवश्यक बनाती है कि वह कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क निकालने के लिए आपको अवैतनिक ब्रेक का समय दे। कार्यस्थल पर आपके अधिकारों के बारे में और जानकारी के लिए, कृपया न्यूयॉर्क राज्य श्रम विभाग (NYSDOL) की नीति यहां **on.ny.gov/breastmilkexpression** देखें। ब्रेस्ट मिल्क निकालने के बारे में और जानकारी के लिए, कृपया **health.ny.gov/publications/2028/** पर न्यूयॉर्क राज्य स्वास्थ्य विभाग के ब्रेस्ट मिल्क निकालने के अधिकार देखें।

क्या यह कानून मेरे नियोक्ता पर लागू होता है?

यह कानून न्यूयॉर्क राज्य के सभी सार्वजनिक और निजी कर्मचारियों पर उनके व्यवसाय के आकार और प्रकृति पर ध्यान दिए बिना लागू होता है।

अगर मेरे नियोक्ता ने मुझे कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क निकालने की स्वीकृति नहीं दी हो, तो क्या होगा?

सभी नियोक्ताओं के लिए आवश्यक है, कि वे सभी कर्मचारियों को ब्रेस्ट मिल्क निकालने के लिए अवैतनिक अवकाश लेने के अधिकार के बारे में सूचित करे। आपके नियोक्ता के लिए यह आवश्यक है कि वह आपको कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क निकालने के कर्मचारियों के अधिकारों के बारे में न्यूयॉर्क राज्य श्रम विभाग की नीति देकर इस अधिकार के बारे में सूचित करे। यह नीति प्रिंट किए गए स्वरूप में या इलेक्ट्रॉनिक रूप से ईमेल के ज़रिए दी जा सकती है। सभी कर्मचारियों को भर्ती के समय यह नीति प्राप्त होनी चाहिए और यह सूचना, बच्चे को जन्म देने के बाद कार्यस्थल पर वापस लौटने वाले हर एक कर्मचारी को और साथ ही इसके एक वर्ष बाद वर्ष में एक बार ज़रूर प्राप्त होनी चाहिए।

अगर मैं कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करना चाहती हूं, तो क्या मुझे अपने नियोक्ता को पहले से सूचना देनी होगी?

हां। अगर आप कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करना चाहती हैं, तो आपको मातृत्व अवकाश से वापस कार्यस्थल पर लौटने से पहले अपने नियोक्ता को लिखित रूप से सूचित ज़रूर करना होगा। आपका अनुरोध आपके डायरेक्ट सुपरवाइज़र को या ऐसे अनुरोधों को प्रबंधित करने के लिए आपके नियोक्ता द्वारा नियुक्त कर्मचारी को भेजा जाना चाहिए। आपका लिखित अनुरोध ईमेल, पाठ संदेश, लिखित संचार या संचार के लिए संगठन द्वारा नियमित रूप से प्रयुक्त किसी ऐसे चैट-आधारित ऐप के माध्यम से भेजा जा सकता है, जिसमें संदेशों को बनाए रखने की सुविधा हो। आपकी लिखित सूचना में यह विवरण शामिल होना चाहिए कि कार्यदिवस के दौरान आपको संभावित रूप से कितनी संख्या में ब्रेक की आवश्यकता होगी। अगर ब्रेस्ट मिल्क निकालने के आपके कुछ पसंदीदा समय हैं, तो कृपया अपनी सूचना में उन्हें भी ज़रूर शामिल करें।

मेरे बच्चे के जन्म के कितने समय बाद तक, मैं कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप कर सकती हूं?

आप अपने बच्चे के जन्म के बाद अधिकतम तीन वर्षों तक कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए ब्रेक ले सकती हैं।

ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए मैं कितनी समयावधि का ब्रेक ले सकती हूं?

आपके नियोक्ता के लिए आवश्यक है कि वह आपको हर एक ब्रेक के लिए कम से कम बीस मिनट का समय दे, लेकिन आवश्यकता होने पर आपको और समय दिया जाना आवश्यक है। अगर आप फ़ैसला करती हैं, तो आप इससे कम अवधि के ब्रेक ले सकती हैं। ब्रेस्ट मिल्क निकालने के ब्रेक अवैतनिक होते हैं। अगर आप चाहें, तो आप नियमित वैतनिक ब्रेक समय या भोजन के समय का उपयोग ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए कर सकती हैं, लेकिन ऐसा करने की कोई शर्त नहीं है। आप अपने नियमित रूप से शेड्यूल किए गए वैतनिक ब्रेक या भोजन की अवधियों के ठीक पहले या बाद की अवधियों में भी यह ब्रेक ले सकते हैं। उदाहरण के लिए आप 30-मिनट का लंच बेक ले सकते हैं और फिर अपने लंच ब्रेक के ठीक बाद 20-मिनट का ब्रेक ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए, इस तरह कुल 50 मिनट का ब्रेक ले सकती हैं।

कार्यदिवस के दौरान मैं ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए कितनी बार ब्रेक ले सकती हूं?

आप ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए हर तीन घंटों में कम से कम एक बार ब्रेक ले सकते हैं, लेकिन अगर आपको ज़्यादा बार ब्रेक की आवश्यकता है, तो नियोक्ताओं को आपके लिए इसकी व्यवस्था करनी होगी।

अगर मैं ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए ब्रेक लेती हूं, तो क्या मेरा नियोक्ता, मुझे मिलने वाले अन्य ब्रेक की समयावधि कम कर सकता है?

नहीं. अगर आप ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए अवैतनिक ब्रेक लेती हैं, तो आपका नियोक्ता वह समय आपके नियमित वैतनिक ब्रेक या भोजन की समयावधि से कम नहीं कर सकता है।

अगर मैं ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए ब्रेक लेती हूं, तो क्या मैं उतनी समयावधि के लिए अधिक कार्य करके उसे समायोजित कर सकती हूं?

हां। आपने ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए जितना समय लिया है, उतनी समयावधि के लिए अधिक कार्य करने के लिए आपकी सामान्य शिफ़्ट के पहले या बाद में आपको कार्य करने की अनुमति देना आपके नियोक्ता के लिए आवश्यक है, बशर्ते यह समय आपके नियोक्ता की सामान्य कार्यावधि के अंतर्गत आता है। इस समयावधि के लिए अधिक समय तक कार्य करना आपके लिए आवश्यक नहीं है, लेकिन अगर आप चाहें, तो ऐसा कर सकती हैं।

मैं ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए जितनी समयावधि का ब्रेक लेती हूं, क्या मेरे नियोक्ता को उसके लिए मुझे भुगतान करना होगा?

नहीं, आप मिल्क पंप करने के ले जितनी समयावधि का ब्रेक लेती हैं, उसके लिए आपके नियोक्ता को आपको भुगतान नहीं करना होगा। अगर आप चाहें, तो आप अपने नियमित वैतनिक ब्रेक या भोजन के समय का उपयोग ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए कर सकती हैं। अगर आपको अतिरिक्त अवैतनिक ब्रेक की आवश्यकता है, तो आपको उन्हें लेने का भी अधिकार है। ब्रेस्ट मिल्क निकालने के दौरान कामकाज से संबंधित कार्यों को पूरा करने के लिए आप बाध्य नहीं हैं, और आपका नियोक्ता आपके लिए इसे आवश्यक नहीं बना सकता है। अगर आप स्वैच्छिक रूप से ऐसा करने का निर्णय लेती हैं, तो आपके नियोक्ता के लिए आवश्यक है, कि वह आपको इसकी प्रतिपूर्ति दे।

क्या मुझे ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए मेरे नियोक्ताा को मुझे जगह देनी होगी?

हां। आपके कार्यस्थल के नज़दीक ऐसा निजी रूम या अन्य स्थान आपको मुहैया करवाना आपके नियोक्ता के लिए आवश्यक है, जहां आप ब्रेस्ट मिल्क पंप कर सकें। अगर आपका नियोक्ता लैक्टेशन के लिए कोई विशिष्ट रूम मुहैया नहीं करवा सकता है, तो इसके बजाय अस्थायी रूप से खाली किसी रूम का उपयोग किया जा सकता है। आखिरी उपाय के रूप में किसी क्यूबिकल का उपयोग किया जा सकता है, लेकिन यह कम से कम सात फ़ीट की ऊंचाई तक दीवारों से पूरी तरह घिरा हुआ होना आवश्यक है। अगर आपका नियोक्ता आपको यह कहता है कि उनके पास ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के लिए आपके लिए स्थान नहीं है, तो आपको NYSDOL के श्रम मानकों के डिवीज़न से परामर्श करना चाहिए।

क्या वह स्थान बाथरूम हो सकता है?

नहीं। आपके नियोक्ता द्वारा मुहैया करवाया गया रूम या स्थान रेस्टरूम या टॉयलेट स्टॉल नहीं हो सकता है।

मेरे नियोक्ता को रूम में क्या रखना होगा?

जिस स्थान पर आप ब्रेस्ट मिल्क पंप करती हैं, उसमें एक कुर्सी और छोटा टेबल या अन्य समतल सतह आवश्यक रूप से होनी चाहिए। इसके अलावा, उस जगह पर अच्छा प्राकृतिक या कृत्रिम प्रकाश, इलेक्ट्रिकल आउटलेट (अगर कार्यस्थल पर इलेक्ट्रिसिटी है) होना आवश्यक है और वह एक्सेस करने योग्य साफ़ पानी के नज़दीक होनी चाहिए। अगर कार्यस्थल पर रेफ़्रिजरेटर मौजूद है, तो अगर आप चाहें, तो मिल्क स्टोर करने के लिए आपको उसका उपयोग करने की अनुमति दी जानी आवश्यक है।

क्या यह आवश्यक है कि रूम निजी हो?

हां। आपके नियोक्ता द्वारा मुहैया करवाया गया रूम आपके द्वारा ब्रेस्ट मिल्क पंप करते समय अन्य कर्मचारियों, ग्राहकों या आमजन के लिए खुला नहीं हो सकता है। इसमें काम करने वाले लॉक वाले दरवाज़े या क्युबिकल के मामले में, यह चेतावनी देने का संकेत होना चाहिए, कि जगह का उपयोग किया जा रहा है और यह अन्य लोगों के लिए एक्सेस करने योग्य नहीं है। अगर उस जगह पर खिड़कियां हैं, तो वे कवर की गई होनी चाहिए।

अगर मेरा नियोक्ता, कानून का पालन नही कर रहा है, तो मैं क्या करूं?

NYSDOL के लेबर मानकों के विभाग में शिकायत दायर करें। ये शिकायतें गोपनीय होती हैं। हम आपके नियोक्ता को यह नहीं बताएंगे कि उनके खिलाफ़ कोई शिकायत दायर की गई है। आप शिकायत दायर करने के लिए NYSDOL को **1-888-52-LABOR** पर कॉल कर सकते हैं, **LSAsk@labor.ny.gov** पर ईमेल कर सकते हैं, या श्रम मानकों के सबसे नज़दीकी कार्यालय में आ सकते हैं। कार्यालयों की सूची **labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lsdists.shtm** पर उपलब्ध है।

अगर शिकायत दायर करने के बदले मेरा नियोक्ता मुझे दंड देता है, तो क्या होगा?

आपका नियोक्ता, आपके या कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करने वाले किसी भी ऐसे व्यक्ति के विरुद्ध भेदभाव नहीं कर सकता है या उससे बदला नहीं ले सकता है, जो हमारे पास शिकायत दर्ज कराता है। अगर ऐसा होता है, तो तुरंत NYSDOL से संपर्क करें और हमें बताएं।

हमें इस विषय पर अन्य जानकारी कहां से मिल सकती है?

NYSDOL ने कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क निकालने के कर्मचारियों के अधिकारों के बारे में एक नीति जारी की है। नियोक्ताओं के लिए आवश्यक है, कि वे आपकी नियुक्ति के समय और साथ ही बच्चे के जन्म के बाद आपके वापस कार्यस्थल पर लौटने पर आपको यह नीति प्रदान करें। यह नीति **on.ny.gov/breastmilkexpression** पर ऑनलाइन उपलब्ध है।

क्या कोई अन्य कानून, कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के मेरे अधिकार की सुरक्षा करता है?

हां। सभी 50 राज्यों को शामिल करने वाला संघीय कानून उचित श्रम मानक अधिनियम, भी कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करने के आपके अधिकार की सुरक्षा करता है। और जानकारी के लिए, अमेरिकी श्रम विभाग के मज़दूरी और समयावधि डिवीज़न से **1-866-4USWAGE** पर संपर्क करें। संघीय PUMP अधिनियम 2023 में लागू हुआ, कार्यस्थल पर ब्रेस्ट मिल्क पंप करने वाली लगभग सभी कर्मचारियों को बढ़े हुए दायरे के साथ सुरक्षा देता है। PUMP अधिनियम के तहत, कवर किए गए ऐसे सभी कर्मचारी, जिन्हें बच्चे के जन्म के बाद अधिकतम एक वर्ष की अवधि के लिए ब्रेक और पर्याप्त जगह नहीं दी गई है, NYSDOL के पास शिकायत दर्ज करवा सकते हैं या अपने नियोक्ताओं के विरुद्ध मुकदमा दर्ज कर सकते हैं। और जानकारी के लिए, कृपया **on.ny.gov/breastmilkexpression** पर विज़िट करें।

न्यूयॉर्क राज्य का श्रम विभाग समान अवसर प्रदान करने वाला नियोक्ता/प्रोग्राम है।
TTY/TDD 711 या 1-800-662-1220 (अंग्रेज़ी)/1-877-662-4886 पर कॉल करने पर दिव्यांग व्यक्तियों को सहायक सहायता और सेवाएं अनुरोध करने पर नि:शुल्क उपलब्ध हैं।