



WE ARE YOUR DOL



Department  
of Labor

## TWOJE PRAWO JAKO PRACOWNICY do odciążania pokarmu w miejscu pracy

### **MASZ PRAWO DO ODCIĄGANIA POKARMU W PRACY**

Sekcja 206-c Prawa Pracy Stanu Nowy Jork wymaga, aby pracodawca zapewnił Ci bezpłatną przerwę na odciążenie pokarmu w pracy. Aby uzyskać więcej informacji na temat praw w miejscu pracy, zapoznaj się z polityką Departamentu Pracy Stanu Nowy Jork (NYSDOL) tutaj [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression). Więcej informacji na temat odciążania pokarmu z piersi można znaleźć w dokumencie „Breast Feeding Bill of Rights” Departamentu Zdrowia Stanu Nowy Jork pod adresem [health.ny.gov/publications/2028/](https://health.ny.gov/publications/2028/).

### **CZY PRAWO TO DOTYCZY MOJEGO PRACODAWCY?**

Prawo to ma zastosowanie do wszystkich publicznych i prywatnych pracodawców w Stanie Nowy Jork, niezależnie od wielkości lub charakteru ich działalności.

### **CO JEŚLI MÓJ PRACODAWCA NIE POWIEDZIAŁ MI, ŻE MOGĘ ODCIĄGAĆ MLEKO W PRACY?**

Wszyscy pracodawcy są zobowiązani do poinformowania pracowników o ich prawie do bezpłatnych przerw podczas dnia pracy w celu odciążenia pokarmu. Pracodawca musi poinformować pracownicę o tym prawie, dostarczając jej Politykę Departamentu Pracy Stanu Nowy Jork dotyczącą praw pracowników do odciążania pokarmu w miejscu pracy. Zasady można przekazać w formie drukowanej lub elektronicznej poprzez e-mail. Wszystkie pracownice muszą otrzymać tę politykę w momencie zatrudnienia, a powiadomienie musi być przekazywane każdej pracownicy powracającej do pracy po urodzeniu dziecka, a także raz w roku.

### **CZY MUSZĘ POWIADOMIĆ PRACODAWCĘ Z WYPRZEDZENIEM, JEŚLI CHCĘ ODCIĄGAĆ MLEKO W PRACY?**

Tak. Jeśli chcesz odciążać mleko w pracy, musisz powiadomić o tym swojego pracodawcę z wyprzedzeniem w formie pisemnej - najlepiej przed powrotem do pracy po urlopie macierzyńskim. Wniosek należy przesłać do bezpośredniego przełożonego lub pracownika wyznaczonego przez pracodawcę do rozpatrywania takich wniosków. Pisemny wniosek można wysłać za pośrednictwem wiadomości e-mail, wiadomości tekstowej, korespondencji pisemnej lub dowolnej aplikacji opartej na czacie regularnie używanej przez organizację do korespondencji, która umożliwi przechowywanie wiadomości. Pisemne powiadomienie powinno zawierać szczegółowe informacje dotyczące przewidywanej liczby przerw w ciągu dnia pracy. Jeśli masz preferowane godziny odciążania pokarmu, prosimy o uwzględnienie ich również w pisemnym powiadomieniu.

### **JAK DŁUGO PO URODZENIU DZIECKA MOGĘ ODCIĄGAĆ MLEKO W PRACY?**

Możesz korzystać z przerw na odciążanie pokarmu w pracy przez okres do trzech lat po urodzeniu dziecka.

### **ILE CZASU MOGĘ POŚWIĘCIĆ NA ODCIĄGANIE POKARMU?**

Pracodawca musi zapewnić Ci co najmniej dwadzieścia minut na każdą przerwę, ale musisz mieć więcej czasu, jeśli tego potrzebujesz. Możesz robić krótsze przerwy, jeśli tak zdecydujesz. Przerwy na odciążenie pokarmu są bezpłatne. Jeśli chcesz, możesz również wykorzystać swój regularny płatny czas przerwy lub posiłku na odciążenie mleka, ale nie ma takiego wymogu. Możesz również zdecydować się na korzystanie z tych przerw bezpośrednio przed lub po regularnie zaplanowanych płatnych przerwach lub okresach posiłków. Przykładowo, pracownica może zrobić sobie 30-minutową przerwę obiadową, a następnie 20-minutową przerwę na odciążenie mleka bezpośrednio po przerwie obiadowej, co daje łącznie 50 minut.

## **JAK CZĘSTO W CIĄGU DNIA PRACY MOGĘ ROBIĆ PRZERWY NA ODCIĄGANIE POKARMU?**

Możesz robić przerwy na odciąganie mleka co najmniej raz na trzy godziny, ale pracodawca musi dostosować się do Twoich potrzeb, jeśli potrzebujesz częstszych przerw.

## **CZY JEŚLI ROBIĘ PRZERWY NA ODCIĄGANIE POKARMU, MÓJ PRACODAWCA MOŻE SKRÓCIĆ CZAS INNYCH PRZYSŁUGUJĄCYCH MI PRZERW?**

Nie. Jeśli robisz sobie bezpłatne przerwy na odciąganie pokarmu, pracodawca nie może odebrać ci czasu na regularne płatne przerwy lub posiłki.

## **CZY JEŚLI ROBIĘ PRZERWY NA ODCIĄGANIE POKARMU, MOGĘ NADROBIĆ TEN CZAS?**

Tak. Twój pracodawca jest zobowiązany, aby zezwolić Ci na pracę przed lub po Twoich normalnych zmianach, aby zrekompensować czas bezpłatnej przerwy na odciąganie pokarmu, o ile czas ten mieści się w normalnych godzinach pracy pracodawcy. Nie musisz nadrabiać tego czasu, ale możesz to zrobić, jeśli chcesz.

## **CZY MÓJ PRACODAWCA MUSI PŁAĆ MI ZA CZAS PRZERWY, KTÓRY POŚWIĘCAM NA ODCIĄGANIE POKARMU?**

Nie. Twój pracodawca nie musi płacić Ci za przerwy, które robisz, aby odciągnąć pokarm. Jeśli chcesz, możesz wykorzystać swoją regularną płatną przerwę lub czas na posiłek, aby odciągnąć mleko z piersi. Masz również prawo do dodatkowych bezpłatnych przerw, jeśli ich potrzebujesz. Nie ma obowiązku wykonywania zadań w pracy podczas odciągania pokarmu, a pracodawca nie może tego wymagać. Jeśli dobrowolnie zdecydujesz się to zrobić, pracodawca musi wypłacić Ci rekompensatę.

## **CZY MÓJ PRACODAWCA MUSI ZAPEWNIĆ MI MIEJSCE DO ODCIĄGANIA POKARMU?**

Tak. Twój pracodawca jest zobowiązany do zapewnienia Ci prywatnego pokoju lub innego miejsca w pobliżu stanowiska pracy, w którym możesz odciągać pokarm. Jeśli Twój pracodawca nie może zapewnić dedykowanego pokoju do odciągania pokarmu, może zamiast tego wykorzystać tymczasowo wolne pomieszczenie. W ostateczności można użyć aneksu, ale musi on być całkowicie zamknięty i mieć ściany o wysokości co najmniej siedmiu stóp. Należy skonsultować się z Wydziałem Standardów Pracy NYSDOL, jeśli pracodawca poinformuje, że nie ma miejsca, w którym można odciągnąć mleko.

## **CZY TYM MIEJSCEM MOŻE BYĆ ŁAZIENKA?**

Nie. Przestrzeń przeznaczona przez pracodawcę do odciągania mleka z piersi nie może być toaletą ani kabiną toaletową.

## **CO PRACODAWCA MUSI UMIEŚCIĆ W POMIESZCZENIU?**

Miejsce, w którym odciągasz pokarm, musi być wyposażone w krzesło i mały stolik lub inną płaską powierzchnię. Dodatkowo, przestrzeń musi mieć dobre naturalne lub sztuczne oświetlenie, gniazdko elektryczne (jeśli miejsce pracy ma elektryczność) i znajdować się w pobliżu dostępnej, czystej wody. Jeśli w miejscu pracy znajduje się lodówka, pracodawca musi zezwolić Ci na korzystanie z niej do przechowywania mleka.

## **CZY POMIESZCZENIE MUSI MIEĆ ZAPEWNIONĄ PRYWATNOŚĆ?**

Tak. Pomieszczenie lub miejsce zapewnione przez Twojego pracodawcę nie może być dostępne dla innych pracowników, klientów lub osób postronnych, gdy odciągasz mleko. Powinno mieć drzwi z funkcjonującym zamkiem lub, w przypadku aneksu, znak ostrzegający, że miejsce jest używane i niedostępne dla innych. Jeśli w pomieszczeniu znajdują się okna, należy je zasłonić.

## **CO MAM ZROBIĆ, JEŚLI MÓJ PRACODAWCA NIE PRZESTRZEGA TEGO PRAWA?**

Złóż skargę do Wydziału Standardów Pracy NYSDOL. Skargi mają charakter poufny. Nie poinformujemy pracodawcy o złożeniu przeciwko niemu skargi. Możesz zadzwonić do NYSDOL pod numer **1-888-52-LABOR**, wysłać wiadomość e-mail na adres [LSAsk@labor.ny.gov](mailto:LSAsk@labor.ny.gov) lub przyjść do najbliższego biura Wydziału Standardów Pracy, aby złożyć skargę. Lista naszych biur jest dostępna na stronie [labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lstdists.shtm](http://labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lstdists.shtm).

## **CO JEŚLI MÓJ PRACODAWCA UKARZE MNIE ZA ZŁOŻENIE SKARGI?**

Twój pracodawca nie może w żaden sposób dyskryminować ani podejmować działań odwetowych wobec pracownic, które zdecydują się na odciąganie pokarmu w miejscu pracy lub które złożą skargę do naszego departamentu. Jeśli tak się stanie, natychmiast skontaktuj się z NYSDOL i daj nam znać.

## **GDZIE MOGĘ ZNALEŹĆ DODATKOWE INFORMACJE NA TEN TEMAT?**

NYSDOL opublikował politykę dotyczącą praw pracownic do odciągania pokarmu z piersi w miejscu pracy. Pracodawcy są zobowiązani do przedstawienia tej polityki w momencie zatrudnienia, a także po powrocie do pracy po urodzeniu dziecka. Polityka dostępna jest online na stronie [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression).

## **CZY JAKIEKOLWIEK INNE PRZEPISY CHRONIĄ MOJE PRAWO DO ODCIĄGANIA MLEKA W PRACY?**

Tak. Ustawa o uczciwych standardach pracy (Fair Labor Standards Act), prawo federalne obejmujące wszystkie 50 stanów, również chroni prawo pracownic do odciągania pokarmu w pracy. Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z Wydziałem ds. Płac i Godzin Pracy Departamentu Pracy Stanów Zjednoczonych pod numerem telefonu **1-866-4USWAGE**. Federalna ustawa PUMP weszła w życie w 2023 roku, rozszerzając ochronę dla prawie wszystkich pracownic odciągających pokarm w pracy. Zgodnie z ustawą PUMP, każda pracownica, której nie zapewniono przerw i odpowiedniej przestrzeni przez okres do roku po urodzeniu dziecka, może złożyć skargę do Departamentu Pracy Stanu Nowy Jork lub wnieść pozew przeciwko swojemu pracodawcy. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression).