

WE ARE YOUR DOL



Department  
of Labor

# ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ στον χώρο εργασίας

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

Η Ενότητα 206-c του Εργατικού Δικαίου της Πολιτείας της Νέας Υόρκης παρέχει σε όλες τις εργαζόμενες στη Νέα Υόρκη το δικαίωμα να αντλούν μητρικό γάλα στον χώρο εργασίας. Ο νόμος αυτός ισχύει για όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς εργοδότες στην Πολιτεία της Νέας Υόρκης, ανεξάρτητα από μέγεθος ή τη φύση των δραστηριοτήτων της επιχείρησής τους.

Το Υπουργείο Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης έχει εκπονήσει την επίσημη πολιτική για την άντληση μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας, όπως απαιτείται βάσει της νομοθεσίας, διασφαλίζοντας ότι όλες οι εργαζόμενες γνωρίζουν τα δικαιώματά τους και όλοι οι εργοδότες κατανοούν τις ευθύνες τους. Η πολιτική αυτή είναι το ελάχιστο απαιτούμενο πρότυπο, αλλά οι εργοδότες συνιστάται να συμπεριλάβουν πρόσθετες διευκολύνσεις προσαρμοσμένες στον χώρο εργασίας τους.

Με τις πληροφορίες που παρέχονται παρακάτω, οι εργαζόμενες θα μάθουν πόσος χρόνος τους παρέχεται για την άντληση μητρικού γάλακτος, το είδος του χώρου που απαιτείται να παρέχουν οι εργοδότες για την άντληση μητρικού γάλακτος, πώς πρέπει να ενημερώνουν τους εργοδότες για την ανάγκη άντλησης μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας και πώς μπορούν να ενημερώσουν το Υπουργείο Εργασίας αν δεν γίνουν σεβαστά τα δικαιώματα αυτά.

Οι εργοδότες απαιτείται να δίνουν γραπτώς την εν λόγω πολιτική σε όλες τις εργαζόμενες κατά την πρόσληψή τους, καθώς και μία φορά τον χρόνο έκτοτε. Επίσης, οι εργοδότες απαιτείται να δίνουν την πολιτική στις εργαζόμενες αμέσως μόλις επιστρέψουν στη δουλειά μετά τη γέννηση ενός παιδιού τους.

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν στις υπαλλήλους τους εύλογο χρονικό διάστημα μη αμειβόμενων διαλειμμάτων για την άντληση μητρικού γάλακτος. Επιπλέον, οι εργαζόμενες πρέπει επίσης να επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τον χρόνο των αμειβόμενων διαλειμμάτων ή των γευμάτων τους για την άντληση μητρικού γάλακτος. Αυτό το χρονικό διάστημα πρέπει να παρέχεται επί έως και τρία χρόνια μετά τον τοκετό. Οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν χρόνο μη αμειβόμενων διαλειμμάτων τουλάχιστον κάθε τρεις ώρες, αν τους το ζητήσει η εργαζόμενη. Ωστόσο, ο αριθμός των μη αμειβόμενων διαλειμμάτων που θα χρειαστεί για την άντληση μητρικού γάλακτος είναι μοναδικός για κάθε εργαζόμενη και οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν εύλογο αριθμό διαλειμμάτων με βάση τις ατομικές ανάγκες της εργαζόμενης. Οι εργοδότες απαγορεύεται να κάνουν με οποιονδήποτε τρόπο διακρίσεις σε βάρος μιας εργαζόμενης που επιλέγει να αντλεί μητρικό γάλα στον χώρο εργασίας.

Μια εργαζόμενη πρέπει να επιτρέπεται να δουλεύει πριν ή μετά την κανονική της βάρδια για να αναπληρώσει τον χρόνο των μη αμειβόμενων διαλειμμάτων που χρησιμοποίησε για την άντληση μητρικού γάλακτος, με την προϋπόθεση ότι ο χρόνος αυτός εμπίπτει στο κανονικό ωράριο λειτουργίας της επιχείρησης του εργοδότη. Ωστόσο, μια εργαζόμενη δεν απαιτείται να αναπληρώνει τον χρόνο των μη αμειβόμενων διαλειμμάτων.

Όλοι οι εργοδότες πρέπει να εξακολουθούν να τηρούν τους ισχύοντες ομοσπονδιακούς και πολιτειακούς νόμους και κανονισμούς και τις αντίστοιχες οδηγίες όσον αφορά τον χρόνο αμειβόμενων και μη αμειβόμενων διαλειμμάτων και τον χρόνο γευμάτων, ανεξάρτητα από το αν η εργαζόμενη χρησιμοποιεί τα εν λόγω χρονικά διαστήματα για την άντληση μητρικού γάλακτος. Για πρόσθετες πληροφορίες όσον αφορά το τι συνιστά περίοδο γεύματος ή περίοδο διαλείμματος με βάση την πολιτειακή και την ομοσπονδιακή νομοθεσία, ανατρέξτε στους εξής πόρους:

- Ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης για τις ημέρες ανάπαυσης, τον χρόνο διαλειμμάτων και τις περιόδους γευμάτων  
[dol.ny.gov/day-rest-and-meal-periods](https://dol.ny.gov/day-rest-and-meal-periods)
- Ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης με συχνές ερωτήσεις για τις περιόδους γευμάτων και ανάπαυσης  
[dol.ny.gov/system/files/documents/2021/03/meal-and-rest-periods-frequently-asked-questions.pdf](https://dol.ny.gov/system/files/documents/2021/03/meal-and-rest-periods-frequently-asked-questions.pdf)
- Ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης με συχνές ερωτήσεις για τις περιόδους γευμάτων και ανάπαυσης βάσει του Νόμου περί δίκαιων προδιαγραφών εργασίας (FLSA)  
[dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/22-flsa-hours-worked](https://dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/22-flsa-hours-worked)
- Ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας των ΗΠΑ με ενημερωτικό δελτίο όσον αφορά την αποζημίωση του χρόνου διαλειμμάτων για την άντληση μητρικού γάλακτος βάσει του Νόμου περί δίκαιων προδιαγραφών εργασίας (FLSA)  
[dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/73-flsa-break-time-nursing-mothers](https://dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/73-flsa-break-time-nursing-mothers)

Παρόλο που ένας εργοδότης δεν μπορεί να απαιτήσει από μια εργαζόμενη να δουλεύει κατά την άντληση μητρικού γάλακτος, καμία διάταξη στην Ενότητα 206-ς του Εργατικού Δικαίου δεν εμποδίζει την εργαζόμενη να επιλέξει να κάνει κάτι τέτοιο οικειοθελώς. Ο χρόνος εργασίας κατά την άντληση μητρικού γάλακτος πρέπει να αποζημιώνεται.

Τα μη αμειβόμενα διαλείμματα που παρέχονται για την άντληση μητρικού γάλακτος πρέπει να διαρκούν τουλάχιστον είκοσι λεπτά. Ωστόσο, αν ο καθορισμένος χώρος θηλασμού όπου θα γίνονται τα εν λόγω διαλείμματα δεν βρίσκεται κοντά στον χώρο εργασίας μιας εργαζόμενης, το παρεχόμενο διάλειμμα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον τριάντα λεπτά. Μια εργαζόμενη πρέπει να επιτρέπεται να κάνει ένα μεγαλύτερο μη αμειβόμενο διάλειμμα, αν είναι απαραίτητο. Οι εργαζόμενες μπορούν επίσης να επιλέξουν να κάνουν συντομότερα μη αμειβόμενα διαλείμματα.

Οι εργαζόμενες που δουλεύουν εξ αποστάσεως έχουν τα ίδια δικαιώματα να κάνουν μη αμειβόμενα διαλείμματα για την άντληση μητρικού γάλακτος, όπως και οι άλλες εργαζόμενες που δουλεύουν στον χώρο ενός εργοδότη.

## **ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Αν μια εργαζόμενη επιθυμεί να αντλεί μητρικό γάλα στον χώρο εργασίας της, χρειάζεται να ενημερώσει τον εργοδότη της κάποιο εύλογο χρονικό διάστημα νωρίτερα, γενικά προτού επιστρέψει στη δουλειά της αν έχει πάρει άδεια. Αυτή η εκ των προτέρων γνωστοποίηση πρέπει να γίνει, ώστε ο εργοδότης να έχει το χρονικό περιθώριο για να βρει τον κατάλληλο χώρο και να προσαρμόσει τα ωράρια εργασίας αν είναι απαραίτητο.

Οι εργαζόμενες που επιθυμούν να ζητήσουν ένα δωμάτιο ή κάποιον άλλο χώρο για την άντληση μητρικού γάλακτος θα πρέπει να υποβάλουν ένα γραπτό αίτημα στον άμεσο προϊστάμενό τους ή στο άτομο που έχει καθοριστεί από τον εργοδότη για τη διεκπεραίωση των αιτημάτων. Οι εργοδότες πρέπει να αποκρίνονται γραπτώς σε αυτό το αίτημα για δωμάτιο ή άλλο χώρο για την άντληση μητρικού γάλακτος εντός πέντε ημερών.

Οι εργοδότες πρέπει να ενημερώνουν γραπτώς με email ή άλλο έντυπο σημείωμα όλους τους εργαζόμενους μόλις καθοριστεί κάποιο δωμάτιο ή άλλος χώρος για την άντληση μητρικού γάλακτος.

## **ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

Εκτός από τον απαραίτητο χρόνο κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας, οι εργοδότες πρέπει να παρέχουν ένα ιδιωτικό δωμάτιο ή κάποιον εναλλακτικό χώρο για τον σκοπό της άντλησης μητρικού γάλακτος. **Ο χώρος που παρέχεται για την άντληση μητρικού γάλακτος δεν μπορεί να βρίσκεται στις τουαλέτες.**

Το δωμάτιο ή κάθε άλλος ειδικός χώρος πρέπει:

- Να βρίσκεται κοντά στον χώρο όπου δουλεύει η εργαζόμενη.
- Να έχει καλό φυσικό ή τεχνητό φωτισμό.
- Να είναι ιδιωτικός – προστατευμένος και από αδιάκριτα βλέμματα και από ανεπιθύμητη είσοδο άλλων ατόμων.
- Να είναι κοντά σε προσβάσιμη πηγή παροχής καθαρού νερού βρύσης.
- Να διαθέτει ηλεκτρική πρίζα (αν ο χώρος εργασίας ηλεκτροδοτείται).
- Να διαθέτει μια καρέκλα.
- Να διαθέτει ένα γραφείο, ένα μικρό τραπέζι, έναν πάγκο ή μια άλλη επίπεδη επιφάνεια.

Δεν χρειάζεται να υπάρχει ξεχωριστός χώρος για κάθε θηλάζουσα εργαζόμενη. Ένας εργοδότης μπορεί να καθορίσει ένα δωμάτιο ή κάποιον άλλο χώρο αποκλειστικά για την άντληση μητρικού γάλακτος. Αν υπάρχουν ταυτόχρονα περισσότερες από μία εργαζόμενες που χρειάζονται πρόσβαση σε χώρο θηλασμού, ο εργοδότης μπορεί να καθορίσει έναν κεντρικό χώρο που θα χρησιμοποιείται αποκλειστικά από όλες τις εργαζόμενες.

Κάθε χώρος που παρέχεται για την άντληση μητρικού γάλακτος πρέπει να βρίσκεται κοντά στον χώρο όπου δουλεύει η εργαζόμενη που τον χρησιμοποιεί. Ο χώρος πρέπει να βρίσκεται σε κοντινή απόσταση με τα πόδια και για τη μετάβαση προς και από τον εν λόγω χώρο δεν θα πρέπει να παρατείνεται σημαντικά ο απαραίτητος χρόνος διαλειμμάτων μιας εργαζόμενης.

Οι εργοδότες με επιχειρήσεις που στεγάζονται σε κοινόχρηστους χώρους εργασίας, π.χ. κτήρια γραφείων, εμπορικά κέντρα και παρεμφερείς χώρους, μπορούν να συνεργάζονται για να καθιερώσουν και να συντηρούν έναν αποκλειστικό χώρο θηλασμού, με την προϋπόθεση ότι ο χώρος αυτός θα βρίσκεται σε εύλογη απόσταση από τις εργαζόμενες που τον χρησιμοποιούν. Κάθε εργοδότης που χρησιμοποιεί τον εν λόγω κοινό χώρο είναι ατομικά υπεύθυνος να διασφαλίζει ότι ο χώρος καλύπτει τις ανάγκες των υπαλλήλων του.

Αν δεν υπάρχει χωριστό δωμάτιο ή χώρος διαθέσιμος για θηλασμό, ένας εργοδότης μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα κενό γραφείο ή άλλο διαθέσιμο χώρο σε προσωρινή βάση. Ο χώρος αυτός δεν πρέπει να είναι προσβάσιμος στο κοινό ή σε άλλους εργαζόμενους όση ώρα μια εργαζόμενη τον χρησιμοποιεί για την άντληση μητρικού γάλακτος.

Ως έσχατη λύση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα διαθέσιμο αποδυτήριο για την άντληση μητρικού γάλακτος. Το αποδυτήριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο αν είναι πλήρως κλεισμένο με διαχωριστικά και αν δεν είναι με οποιονδήποτε άλλο τρόπο προσβάσιμο στο κοινό ή σε άλλους εργαζόμενους κατά τη χρήση του για την άντληση μητρικού γάλακτος. Οι τοίχοι του αποδυτηρίου πρέπει να έχουν ύψος τουλάχιστον επτά πόδια για να διασφαλίζεται η ιδιωτικότητα της εργαζόμενης.

Για τη διασφάλιση της ιδιωτικότητας, αν υπάρχει παράθυρο στον χώρο θηλασμού, πρέπει να είναι καλυμμένο με κουρτίνα, στορ ή άλλο κάλυμμα. Επιπλέον, ο χώρος θηλασμού θα πρέπει να έχει μια πόρτα με κλειδαριά που λειτουργεί σωστά. Αν αυτό δεν είναι εφικτό (όπως στην περίπτωση ενός πλήρως κλειστού αποδυτηρίου), ως έσχατη λύση ο εργοδότης θα πρέπει να χρησιμοποιεί ένα προειδοποιητικό σήμα ότι ο χώρος είναι κατειλημμένος και μη προσβάσιμος για άλλους εργαζόμενους ή για το κοινό.

Αν υπάρχει ψυγείο στον χώρο εργασίας, οι εργοδότες πρέπει να επιτρέπουν στις εργαζόμενες να το χρησιμοποιούν για την αποθήκευση μητρικού γάλακτος. Ωστόσο, οι εργοδότες δεν είναι υπεύθυνοι για να διαφυλάξουν την ασφαλή διατήρηση του αντλημένου γάλακτος που αποθηκεύεται σε οποιοδήποτε ψυγείο στον χώρο εργασίας. Οι εργαζόμενες απαιτείται να αποθηκεύουν όλο το αντλημένο γάλα σε κλειστά δοχεία και να το παίρνουν στο σπίτι τους κάθε απόγευμα.

Ο χώρος που προορίζεται αποκλειστικά για την άντληση μητρικού γάλακτος πρέπει να συντηρείται και να είναι πάντα καθαρός.

Αν ένας εργοδότης μπορεί να αποδείξει ότι υπάρχουν αξεπέραστες δυσκολίες προκειμένου να παράσχει έναν χώρο που να πληροί τις προαναφερόμενες απαιτήσεις, εξακολουθεί να πρέπει να διαθέσει ένα δωμάτιο ή κάποιον άλλο χώρο –όχι στις τουαλέτες– ο οποίος θα πληροί όσο το δυνατόν περισσότερες από τις απαιτήσεις και στον οποίο μια εργαζόμενη θα μπορεί να αντλεί γάλα με ιδιωτικότητα σε κοντινή απόσταση από τον χώρο εργασίας. Με βάση τον νόμο, ο όρος «αξεπέραστες δυσκολίες» σημαίνει «πρόκληση σημαντικής δυσκολίας ή κόστους σε σχέση με το μέγεθος, τους οικονομικούς πόρους, τη φύση ή τη δομή της επιχείρησης του εργοδότη». **Ωστόσο, ένας εργοδότης δεν μπορεί να αρνηθεί σε μια εργαζόμενη το δικαίωμα άντλησης μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας λόγω δυσκολίας εύρεσης κατάλληλου χώρου.**

## ΠΟΡΟΙ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ

Αν μια εργαζόμενη πιστεύει ότι υφίσταται αντίποινα για την άντληση μητρικού γάλακτος στον χώρο εργασίας ή ότι ο εργοδότης της παραβαίνει την παρούσα πολιτική, θα πρέπει να επικοινωνήσει με το Τμήμα Εργασιακών Προτύπων του Υπουργείου Εργασίας της Πολιτείας της Νέας Υόρκης. Για να υποβάλετε μια καταγγελία, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικά στον αριθμό **1-888-52-LABOR**, να μας στείλετε σχετικό email στη διεύθυνση **LSAsk@labor.ny.gov** ή να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας **dol.ny.gov/breast-milk-expression-workplace**.

Μπορείτε να βρείτε έναν κατάλογο των γραφείων μας στην ιστοσελίδα **dol.ny.gov/location/contact-division-labor-standards**. Οι καταγγελίες είναι εμπιστευτικές.

## ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

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 Υπουργείο Εργασίας των ΗΠΑ ή να ασκήσει αγωγή κατά του εργοδότη της. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα **dol.gov/agencies/whd/pump-at-work**.