

WE ARE YOUR DOL



Department  
of Labor

# ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے ملازمین کے حقوق کے بارے میں پالیسی کام کی جگہ میں

## تعارف اور مقصد

نیو یارک اسٹیٹ لیبر لاء کی دفعہ c-206 نیویارک میں تمام ملازمین کو کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کا حق دیتی ہے۔ یہ قانون ریاست نیو یارک میں تمام سرکاری اور نجی آجروں پر لاگو ہوتا ہے، چاہے ان کے کاروبار کا سائز یا نوعیت کچھ بھی ہو۔

نیو یارک اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف لیبر نے قانون کے مطابق کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کے اظہار کے بارے میں سرکاری پالیسی تیار کی ہے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ تمام ملازمین اپنے حقوق کو جانتے ہیں اور تمام آجر اپنی ذمہ داریوں کو سمجھتے ہیں۔ یہ پالیسی کم از کم مطلوبہ معیار ہے، لیکن آجروں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے کام کی جگہ کے مطابق اضافی رہائش کو شامل کریں۔

ذیل میں فراہم کردہ معلومات کے ساتھ، ملازمین سیکھیں گے کہ انہیں ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے کتنا وقت دیا جاتا ہے، آجروں کو ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے کس طرح کی جگہ فراہم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، آجروں کو کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کی ضرورت کے بارے میں کس طرح مطلع کرنا ہے، اور اگر ان حقوق کا احترام نہیں کیا جاتا ہے تو محکمہ محنت کو کس طرح مطلع کیا جائے۔

آجروں کو یہ پالیسی تمام ملازمین کو تحریری طور پر فراہم کرنے کی ضرورت ہے جب انہیں ملازمت پر رکھا جاتا ہے اور ہر سال دوبارہ۔ آجروں کو یہ بھی ضروری ہے کہ وہ بچے کی پیدائش کے بعد کام پر واپس آتے ہی ملازمین کو پالیسی فراہم کریں۔

## چھاتی کے دودھ کے اظہار کے لئے وقفے کے وقت کا استعمال

آجروں کو اپنے ملازمین کو ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے لئے مناسب بلا معاوضہ وقفہ فراہم کرنا ہوگا۔ اس کے علاوہ، ملازمین کو ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے اپنے ادا کردہ وقفے کے وقت یا کھانے کے وقت کو استعمال کرنے کی بھی اجازت دی جانی چاہئے۔ یہ وقت بچے کی پیدائش کے بعد تین سال تک فراہم کیا جانا چاہئے۔ اگر ملازم کی طرف سے درخواست کی جائے تو آجروں کو کم از کم ہر تین گھنٹے میں بلا معاوضہ وقفہ کا وقت فراہم کرنا ہوگا۔ تاہم، ایک ملازم کو ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے لئے بلا معاوضہ وقفوں کی تعداد ہر ملازم کے لئے منفرد ہے اور آجروں کو فرد کی بنیاد پر مناسب وقفے کا وقت فراہم کرنا ہوگا۔ آجروں کو کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے والے ملازم کے خلاف کسی بھی طرح سے امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

ایک ملازم کو اپنی معمول کی شفٹ سے پہلے یا بعد میں کام کرنے کی اجازت دی جانی چاہئے تاکہ ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے بغیر معاوضے کے وقفے کے وقت کے طور پر استعمال ہونے والے کسی بھی وقت کو پورا کیا جاسکے، بشرطیکہ یہ وقت آجر کے معمول کے کام کے اوقات کے اندر آتا ہے۔ تاہم، ایک ملازم کو اپنے بغیر معاوضے کے وقفے کا وقت بنانے کی ضرورت نہیں ہے۔

تمام آجروں کو موجودہ وفاقی اور ریاستی قوانین، قواعد و ضوابط اور ادائیگی کے وقفے کے وقت اور کھانے کے اوقات کے بارے میں رہنمائی پر عمل جاری رکھنا چاہئے، قطع نظر اس کے کہ ملازم ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے لئے اس وقت کا استعمال کرتا ہے۔ ریاستی اور وفاقی قانون کے تحت کھانے کی مدت یا وقفے کی مدت کے بارے میں اضافی معلومات کے لئے، براہ کرم مندرجہ ذیل وسائل دیکھیں:

• آرام کے دن، وقفے کا وقت، اور کھانے کے اوقات کے بارے میں NY کے محکمہ محنت کی ویب سائٹ  
[dol.ny.gov/day-rest-and-meal-periods](http://dol.ny.gov/day-rest-and-meal-periods)

• NY کے محکمہ محنت نے کھانے اور آرام کے اوقات کے بارے میں FAQs  
[dol.ny.gov/system/files/documents/2021/03/meal-and-rest-periods-frequently-asked-questions.pdf](http://dol.ny.gov/system/files/documents/2021/03/meal-and-rest-periods-frequently-asked-questions.pdf)

• U.S. محکمہ محنت ایف ایل ایس اے کھانے اور آرام کے اوقات کے بارے میں FLSA FAQ  
[dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/22-flsa-hours-worked](http://dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/22-flsa-hours-worked)

• U.S. محکمہ محنت FLSA نے ماں کے دودھ کو پمپ کرنے کے لئے وقفے کے وقت کے معاوضے کے بارے میں فیکٹ شیٹ  
[dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/73-flsa-break-time-nursing-mothers](http://dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/73-flsa-break-time-nursing-mothers)

اگرچہ آجر یہ مطالبہ نہیں کر سکتا کہ ملازم ماں کے دودھ کا اظہار کرتے ہوئے کام کرتا ہے، لیبر قانون c-206 میں کچھ بھی ملازم کو رضاکارانہ طور پر ایسا کرنے کا انتخاب کرنے سے نہیں روکتا ہے۔ ماں کے دودھ کا اظہار کرتے وقت کام کرنے کے وقت کی تلافی کی جانی چاہئے۔

ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے فراہم کردہ بلا معاوضہ وقفہ کم از کم بیس منٹ ہونا چاہئے۔ تاہم، اگر دودھ پلانے کا مخصوص کمرہ جہاں اس طرح کا وقفہ لیا جائے گا کسی ملازم کے کام کے اسٹیشن کے قریب نہیں ہے تو، فراہم کردہ وقفہ کم از کم تیس منٹ ہونا چاہئے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک ملازم کو طویل بغیر تنخواہ کے وقفہ لینے کی اجازت ہونی چاہئے۔ ملازمین مختصر بلا معاوضہ وقفے لینے کا انتخاب بھی کرسکتے ہیں۔

دور دراز سے کام کرنے والے ملازمین کو ماں کے دودھ کے اظہار کے مقصد کے لئے بغیر معاوضے کی چھٹی کا حق حاصل ہے، جیسا کہ دیگر تمام ملازمین جو ذاتی طور پر اپنا کام انجام دیتے ہیں۔

## کام کے دوران ماں کا دودھ پیش کرنے کی درخواست کرنا

اگر کوئی ملازم کام پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنا چاہتا ہے تو، انہیں آجروں کو مناسب پیشگی اطلاع دینے کی ضرورت ہے، عام طور پر کام کی جگہ پر واپس جانے سے پہلے اگر ملازم چھٹی پر ہے۔ یہ پیشگی نوٹس آجروں کو مناسب جگہ تلاش کرنے اور ضرورت پڑنے پر شیڈول کو ایڈجسٹ کرنے کا وقت دینے کے لئے ہے۔

کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے لئے کمرے یا کسی دوسرے مقام کی درخواست کرنے کے خواہشمند ملازمین کو پروسیسنگ کی درخواستوں کے لئے اپنے براہ راست سپروائزر یا اپنے آجر کی طرف سے نامزد فرد کو تحریری درخواست جمع کر کے ایسا کرنا چاہئے۔ آجروں کو پانچ دن کے اندر تحریری طور پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے لئے کمرے یا دوسرے مقام کے لئے اس درخواست کا جواب دینا ہوگا۔

آجروں کو تمام ملازمین کو ای میل یا پرنٹ شدہ میمو کے ذریعے تحریری طور پر مطلع کرنا ہوگا جب ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے کوئی کمرہ یا دیگر مقام نامزد کیا گیا ہے۔

## دودھ پلانے والے کمرے کی ضروریات

کام کے دن کے دوران ضروری وقت فراہم کرنے کے علاوہ، آجروں کو ماں کے دودھ کے اظہار کے مقصد کے لئے ایک نجی کمرہ یا متبادل جگہ فراہم کرنا چاہئے۔ ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے فراہم کردہ جگہ ریسٹ روم یا ٹوائلٹ اسٹال نہیں ہو سکتی۔

کمرہ یا دوسری جگہ ضروری ہے:

- ایک ملازم کے کام کے علاقے کے قریب ہونا
  - اچھی قدرتی یا مصنوعی روشنی فراہم کرنا
  - نجی رہیں - دونوں نظر سے محفوظ اور دراندازی سے پاک
  - آس پاس قابل رسائی، صاف پانی دستیاب ہو
  - ایک برقی آؤٹ لیٹ رکھیں (اگر کام کی جگہ کو بجلی فراہم کی جاتی ہے)
  - ایک کرسی شامل کریں
  - ایک ڈیسک، چھوٹی میز، ڈیسک، کاؤنٹر یا دیگر ہموار سطح فراہم کریں
- بر نرسنگ ملازم کے لئے ایک الگ جگہ کی ضرورت نہیں ہے۔ آجر ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے ایک ہی کمرہ یا دیگر جگہ وقف کرسکتا ہے۔ اگر ایک وقت میں ایک سے زیادہ ملازمین کو دودھ پلانے کے کمرے تک رسائی کی ضرورت ہو تو، آجر تمام ملازمین کے ذریعہ استعمال کرنے کے لئے ایک مرکزی مقام وقف کرسکتا ہے۔

ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے فراہم کردہ کوئی بھی جگہ اس جگہ کا استعمال کرنے والے ملازمین کے کام کے علاقے کے قریب ہونی چاہئے۔ جگہ پیدل چلنے کے فاصلے میں ہونی چاہئے، اور مقام کا فاصلہ ملازم کے مطلوبہ وقفے کے وقت کو نمایاں طور پر نہیں بڑھانا چاہئے۔

مشترکہ کام کے علاقوں میں واقع آجر، جیسے دفتری عمارتیں، مالز اور اسی طرح کی جگہیں ایک وقف دودھ پلانے والے کمرے کو قائم کرنے اور برقرار رکھنے کے لئے مل کر کام کرسکتے ہیں، بشرطیکہ ایسی جگہیں کمرے کا استعمال کرنے والے ملازمین سے مناسب فاصلہ رکھتی ہوں۔ اس عام جگہ کو استعمال کرنے والا ہر آجر انفرادی طور پر اس بات کو یقینی بنانے کے لئے ذمہ دار ہے کہ کمرہ ان کے ملازمین کی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔

اگر دودھ پلانے کے لئے علیحدہ کمرہ یا جگہ دستیاب نہیں ہے تو، آجر عارضی بنیاد پر خالی دفتر یا دیگر دستیاب کمرے کا استعمال کرسکتا ہے۔ یہ کمرہ عوام یا دیگر ملازمین کے لئے قابل رسائی نہیں ہونا چاہئے جب کوئی ملازم اسے ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے استعمال کر رہا ہو۔

آخری حل کے طور پر، ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے ایک دستیاب کیوبیکل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کیوبیکل صرف اسی صورت میں استعمال کیا جاسکتا ہے جب یہ مکمل طور پر پارٹیشن کے ساتھ منسلک ہو اور ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے استعمال کرتے وقت عوام یا دیگر ملازمین کے لئے قابل رسائی نہ ہو۔ ملازم کی پرائیویسی کو یقینی بنانے کے لئے کیوبیکل کی دیواریں کم از کم سات فٹ اونچی ہونی چاہئیں۔

رازداری کو یقینی بنانے کے لئے، اگر دودھ پلانے والے کمرے میں ایک کھڑکی ہے، تو اسے پردے، اندھے یا دیگر ڈھکن سے ڈھانپنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ، دودھ پلانے کی جگہ میں ایک دروازہ ہونا چاہئے جو ایک فعال تالے سے لیس ہونا چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے (جیسے مکمل طور پر بند کیوبیکل کے معاملے میں)، آخری حربے کے طور پر، آجر کو ایک سائن بورڈ کا استعمال کرنا ہوگا جس میں مشورہ دیا جائے کہ جگہ استعمال میں ہے اور دوسرے ملازمین یا عوام کے لئے قابل رسائی نہیں ہے۔

اگر کام کی جگہ پر ریفریجریٹر ہے تو، آجروں کو ملازمین کو ماں کے دودھ کو ذخیرہ کرنے کے لئے اسے استعمال کرنے کی اجازت دینی چاہئے۔ تاہم، آجر کام کی جگہ پر کسی بھی ریفریجریٹر میں ذخیرہ کردہ ظاہر کردہ دودھ کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لئے ذمہ دار نہیں ہیں۔ ملازمین کو تمام ظاہر شدہ دودھ کو بند کنٹینروں میں ذخیرہ کرنے اور ہر شام دودھ گھر لانے کی ضرورت ہے۔

ماں کے دودھ کے اظہار کے لئے مختص جگہ کو ہر وقت برقرار اور صاف ہونا چاہئے۔

اگر کوئی آجر مندرجہ بالا ضروریات کے ساتھ جگہ فراہم کرنے میں غیر ضروری مشکلات کا مظاہرہ کرسکتا ہے تو، آجر کو پھر بھی ایک کمرہ یا دوسری جگہ فراہم کرنا ہوگی - ریسٹ روم یا ٹوائلٹ اسٹال کے علاوہ - جو کام کی جگہ کے قریب ہے جہاں ایک ملازم رازداری میں ماں کے دودھ کا اظہار کرسکتا ہے، جو زیادہ سے زیادہ ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ قانون میں غیر ضروری مشکلات کی تعریف اس طرح کی گئی ہے کہ "آجر کے کاروبار کے سائز، مالی وسائل، فطرت، یا ڈھانچے کے سلسلے میں غور کرنے پر اہم مشکل یا اخراجات پیدا کرنا۔" تاہم، آجر کسی ملازم کو کام کی جگہ تلاش کرنے میں دشواری کی وجہ سے ماں کے دودھ کا اظہار کرنے کے حق سے انکار نہیں کر سکتا۔

## نیو یارک اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف لیبر ریسورسز

اگر کسی ملازم کو لگتا ہے کہ وہ کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے پر انتقامی کارروائی کا سامنا کر رہا ہے، یا یہ کہ ان کا آجر اس پالیسی کی خلاف ورزی کر رہا ہے، تو انہیں نیو یارک اسٹیٹ ڈپارٹمنٹ آف لیبر کے لیبر سٹینڈرڈز ڈویژن سے رابطہ کرنا چاہئے۔ ہمیں 1-888-52-LABOR پر کال کریں، ہمیں LSAsk@labor.ny.gov پر ای میل کریں، یا فائل کرنے کے لئے [dol.ny.gov/breast-milk-expression-workplace](https://dol.ny.gov/breast-milk-expression-workplace) پر ہماری ویب سائٹ دیکھیں ایک شکایت۔

ہمارے دفاتر کی ایک فہرست [dol.ny.gov/location/contact-division-labor-standards](https://dol.ny.gov/location/contact-division-labor-standards) پر دستیاب ہے۔  
شکایات خفیہ ہیں۔

## وفاقی وسائل

وفاقی PUMP ایکٹ 2023 میں نافذ العمل ہوا، جس نے کام پر ماں کے دودھ کا اظہار کرنے والے تقریباً تمام ملازمین کے لئے تحفظ میں توسیع کی۔ PUMP ایکٹ کے تحت کوئی بھی ملازم جو بچے کی پیدائش کے بعد ایک سال تک وقفہ اور مناسب جگہ فراہم نہیں کرتا ہے وہ U.S. محکمہ محنت میں شکایت درج کرا سکتا ہے یا اپنے آجروں کے خلاف مقدمہ دائر کر سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے، براہ کرم [dol.gov/agencies/whd/pump-at-work](https://dol.gov/agencies/whd/pump-at-work) ملاحظہ کریں۔