

WE ARE YOUR DOL



## حقوقك بصفتك موظفة في استرداد حليب الرضاعة في مكان العمل

### يحق لك استرداد حليب الرضاعة في مكان العمل

تُلزم المادة رقم 206 (ج) من قانون العمل لولاية نيويورك رب العمل إعطاءك فترة استراحة غير مدفوعة الأجر لشفط حليب الرضاعة خلال ساعات العمل. لمزيد من المعلومات عن حقوقك في مكان العمل، الرجاء الاطلاع على سياسة إدارة العمل في نيويورك (NYSDOL) من هنا [on.ny.gov/breastmilkexpression](https://on.ny.gov/breastmilkexpression). لمزيد من المعلومات حول استرداد حليب الرضاعة، نرجو الاطلاع على إعلان حقوق الرضاعة الطبيعية الصادر عن إدارة الصحة بولاية نيويورك على الرابط التالي [health.ny.gov/publications/2028/](https://health.ny.gov/publications/2028/).

### هل يشمل هذا القانون رب عملي؟

يسري هذا القانون على جميع أرباب العمل في ولاية نيويورك سواء كانوا شركات عامة أو خاصة، بصرف النظر عن حجم الشركة أو طبيعة عملها.

### ماذا لو أن رب عملي لم يبلغني أن بإمكانني شفط الحليب في مكان العمل؟

يتعين على جميع أرباب الأعمال إبلاغ جميع الموظفين بحقهم في أخذ فترات استراحة غير مدفوعة الأجر خلال ساعات العمل لغرض استرداد حليب الرضاعة. يتعيّن على رب عملك إبلاغك بهذا الحق بأن يقدم إليك سياسة إدارة العمل في ولاية نيويورك حول حقوق الموظفين في استرداد حليب الرضاعة في مكان العمل. ويمكن تقديم هذه السياسة في شكل نسخة مطبوعة أو نسخة إلكترونية عبر البريد الإلكتروني. يجب أن تتلقى جميع الموظفين هذه السياسة عند تعيينهم، ويجب تقديم هذا الإخطار إلى أي موظفة تعود إلى العمل بعد أن تلد طفلاً، كما يجب تقديمه إلى الموظفين مرة سنويًا من بعد الولادة.

### هل يجب عليّ إخطار رب عملي مسبقًا إذا أردت شفط حليب الرضاعة في مكان العمل؟

نعم، إذا أردت شفط حليب الرضاعة في مكان العمل، فعليك تقديم إخطار كتابي مسبق إلى رب العمل - ويُفضّل فعل ذلك قبل عودتك إلى العمل من إجازة الوضع. يجب عليك إرسال طلبك إلى مشرفك المباشر في العمل أو الموظف الذي يُعيّنه رب العمل للتعامل مع تلك الطلبات. يمكن إرسال هذا الطلب الكتابي عبر البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية، أو المراسلات المكتوبة أو أي تطبيق دردشة تستخدمه المؤسسة بانتظام للمراسلات ويتيح الاحتفاظ بالرسائل. يجب أن يتضمن الإخطار الكتابي تفاصيل تتعلق بعدد فترات الاستراحة التي تتوقعين احتياجك إليها خلال يوم العمل. إذا كنت تفضّلين أوقاتًا معينة لاسترداد حليب الرضاعة، فنرجو تضمينها في الإخطار الكتابي أيضًا.

### ما الفترة التي يمكنني فيها شفط حليب الرضاعة في مكان العمل بعد ولادة طفلي؟

يمكنك أخذ وقت استراحة لشفط حليب الرضاعة في مكان العمل لفترة تصل إلى ثلاثة أعوام من بعد ولادة طفلك.

## ما مدة الاستراحة التي يمكنني قضاؤها لشفط حليب الرضاعة؟

يجب على رب العمل أن يمنحك ما لا يقل عن عشرين دقيقة في كل فترة استراحة، ولكن يجب أن يسمح لك بمزيد من الوقت عند احتياجك إلى ذلك. يمكنك أخذ فترات استراحة أقصر إن أردت ذلك. فترات استرداد حليب الرضاعة أثناء العمل غير مدفوعة الأجر. كما يمكنك استغلال وقت استراحتك الاعتيادية مدفوعة الأجر أو وقت تناول الطعام في شفط حليب الرضاعة إذا أردت، ولكن لا يُشترط عليك فعل ذلك. يحق لك أيضًا اختيار أخذ فترات الاستراحة هذه قبل أو بعد فترات الاستراحة الاعتيادية مدفوعة الأجر أو فترات تناول الطعام المحددة. على سبيل المثال، يمكنك أخذ استراحة تناول الغداء لمدة 30 دقيقة، ثم أخذ استراحة لمدة 20 دقيقة لشفط حليب الرضاعة مباشرة بعد استراحة الغداء، ليصبح مجموع فترتي الاستراحة 50 دقيقة.

## ما عدد فترات الاستراحة التي يمكنني أخذها خلال يوم العمل لشفط حليب الرضاعة؟

يمكنك أخذ فترة استراحة مرة واحدة على الأقل كل ثلاث ساعات لشفط حليب الرضاعة، ولكن يجب على رب العمل أن يلبى حاجتك إلى أخذ فترات استراحة أكثر تواترًا.

## إذا أخذت فترات استراحة لشفط حليب الرضاعة، فهل يستطيع رب عملي تقليل أوقات فترات الاستراحة الأخرى التي أحصل عليها؟

لا. إذا قضيت فترات استراحتك غير مدفوعة الأجر في شفط حليب الرضاعة، فلا يمكن لرب العمل التقليل من وقت استراحتك الاعتيادية أو وقت تناول الطعام مدفوع الأجر.

## إذا أخذت فترات استراحة لشفط حليب الرضاعة، فهل يمكنني تعويض ذلك الوقت؟

نعم. رب العمل مُطالب بالسماح لك بالعمل قبل نوبة عملك الاعتيادية أو بعدها لتعويض وقت الاستراحة غير مدفوعة الأجر المستغرق في شفط حليب الرضاعة، طالما أن ذلك الوقت ضمن ساعات العمل العادية لرب العمل. لست ملزمة بتعويض ذلك الوقت، ولكن يجوز لك فعل ذلك إذا أردت.

## هل يتعين على رب العمل أن يدفع لي مقابل وقت استراحة شفط حليب الرضاعة؟

كلا. لا يتعين على رب العمل أن يدفع لك مقابل وقت استراحة شفط حليب الرضاعة. يمكنك استغلال استراحتك الاعتيادية مدفوعة الأجر أو وقت تناول الطعام لشفط حليب الرضاعة، إذا أردت ذلك. يحق لك أيضًا الحصول على أوقات استراحة أخرى غير مدفوعة الأجر عند احتياجك إليها. لست ملزمة بإنجاز مهام العمل عند شفط حليب الرضاعة، ولا يجوز لرب العمل أن يطالبك بذلك. أما إذا أديت تلك المهام عن طواعية، فعلى رب العمل أن يدفع لك أجر ذلك.

## هل يتعين على رب العمل أن يوفر لي مكانًا لشفط حليب الرضاعة؟

نعم. يجب على رب العمل أن يوفر لك غرفة خاصة أو مكانًا آخر خاصًا قريبًا من مكان عملك لشفط حليب الرضاعة. إذا لم يتمكن رب العمل من أن يوفر لك غرفة مخصصة لذلك، فيمكنك عوضًا عن ذلك استخدام إحدى الغرف التي تكون شاعرة بصفة مؤقتة. وإذا لم يتوفر أي من الحلين السابقين، يمكنك استخدام إحدى الحجيرات المكتبية، ولكن يجب أن تكون محاطة تمامًا بجدران لا يقل ارتفاعها عن سبع أقدام. يجب عليك استشارة شعبة معايير العمل لدى إدارة العمل في ولاية نيويورك إذا أخبرك رب العمل أنه لا يمكنه أن يوفر لك مكانًا لشفط حليب الرضاعة.

## هل يمكنني شفط حليب الرضاعة في دورة المياه؟

لا. لا يمكن أن تكون الغرفة التي يوفرها لك رب العمل لشفط حليب الرضاعة دورة مياه أو مرحاضًا.

## ما الذي يجب على رب عملي وضعه في غرفة شفط حليب الرضاعة؟

يجب أن يوجد في مكان شفط حليب الرضاعة كرسي وطاولة صغيرة أو أي سطح مستوي آخر. كما يجب أن يكون المكان جيد الإضاءة الطبيعية أو الاصطناعية، وأن يوجد فيه مقبس كهربائي (إذا كان مكان العمل مزودًا بالكهرباء)، مع توافر مصدر للمياه النظيفة يسهل الوصول إليه. في حالة توافر ثلاجة في مكان العمل، يجب السماح لك باستخدامها لتخزين حليب الرضاعة، إذا رغبت في ذلك.

## هل يجب أن تكون غرفة شفط حليب الرضاعة خاصة؟

نعم. لا يجوز أن تكون الغرفة أو المكان الذي يوفره صاحب العمل لشفط حليب الرضاعة مفتوحًا للموظفين الآخرين، أو العملاء، أو العامة أثناء إجرائك شفط حليب الرضاعة. يجب أن يكون للغرفة باب بقفل يعمل بصورة سليمة، أو يجب، في حالة شفط حليب الرضاعة في حجرة مكتبية، وضع لافتة تحذر من أن المكان قيد الاستخدام ولا يمكن للآخرين الدخول إليه. عند وجود نوافذ في المكان، يجب تغطيتها.

## ماذا أفعل إذا كان رب العمل لا يطبق هذا القانون؟

قدّمي شكوى إلى شعبة معايير العمل التابعة لإدارة العمل بولاية نيويورك. وتلك الشكاوى سرية، فلن نُخطر رب العمل بوجود شكوى مقدّمة ضده. يمكنك الاتصال بإدارة العمل في ولاية نيويورك على الرقم 1-888-52-LABOR، أو إرسال بريد إلكتروني على LSAsk@labor.ny.gov، أو الحضور إلى أقرب مكتب تابع لشعبة معايير العمل لتقديم الشكوى. يمكن الاطلاع على قائمة المكاتب المتاحة من هنا [labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lsdists.shtm](http://labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lsdists.shtm).

## ماذا لو أن رب العمل عاقبني على تقديمي للشكوى؟

لا يجوز لرب العمل ممارسة التمييز أو الانتقام بأي شكل معك أو مع أي موظفة أخرى تختار شفط حليب الرضاعة في مكان العمل أو تقدم شكوى إلينا. إذا حدث ذلك، فتواصلنا فورًا مع إدارة العمل بولاية نيويورك، وأخطرتنا بذلك.

## أين يمكنني الاطلاع على مزيدٍ من المعلومات حول هذا الموضوع؟

أصدرت إدارة العمل في ولاية نيويورك سياسة حول حقوق الموظفين في استرداد حليب الرضاعة في مكان العمل. ويجب على رب العمل تقديم تلك السياسة إليك عند تعيينك، وعند عودتك إلى العمل بعد ولادتك طفلًا. هذه السياسة متاحة على الإنترنت على الرابط التالي [on.ny.gov/breastmilkexpression](http://on.ny.gov/breastmilkexpression).

## هل توجد قوانين أخرى تحمي حقي في شفط حليب الرضاعة في مكان العمل؟

نعم. يحمي قانون معايير العمل العادلة، وهو قانون فيدرالي يشمل الولايات الخمسين جميعها، حقلك في شفط حليب الرضاعة في مكان العمل. لمزيد من المعلومات، تواصلنا مع شعبة الأجور وساعات العمل بوزارة العمل الأمريكية على الرقم 1-866-4USWAGE. دخل قانون Providing Urgent Maternal Protections act (قانون PUMP، قانون توفير سبل الحماية العاجلة لحقوق الأمهات) الفيدرالي حيز التنفيذ عام 2023، لتوسيع نطاق سبل الحماية لتشمل جميع الموظفين تقريبًا اللاتي يحتجن إلى شفط حليب الرضاعة في مكان العمل. يمكن لأي امرأة عاملة يشملها ذلك القانون لم تُوفّر لها فترات استراحة ووقت كافٍ لمدة تصل إلى عام من بعد ولادة الطفل تقديم شكوى إلى إدارة العمل بولاية نيويورك، أو رفع دعوى قضائية ضد رب العمل. لمزيد من المعلومات، نرجو زيارة الموقع الإلكتروني [on.ny.gov/breastmilkexpression](http://on.ny.gov/breastmilkexpression).