

我怀孕了

怀孕 + 我的工作

我有以下相关权利：



工作职位保护

需要从工作职位请假吗？



工资替代

您不工作期间需要收入吗？



便利安排和平等

需要便利安排吗？正在面临歧视吗？

使用举例

丽莎需要在预产期前休 4 周，之后恢复休 6 周。然后，她需要休 12 周与新生儿建立亲子关系。

这些法律可能有所帮助：

因为它们规定：

应该怎么做：

PDL

妊娠残障假

- 雇员人数 5+
- 如果也符合 FMLA 资格，则与 FMLA 假同时休

- 在因怀孕、生产或相关状况导致残障期间，长达 4 个月的、工作职位受保护的无薪假期
- 健康保险福利继续

向您的雇主提出请求

FMLA/CFRA OR NPLA

家庭医疗休假法 / 加州家庭权益法 或 新父母休假法

- 服务期 1 年以上
- 前一年工作时间 1250 小时以上
- 75 英里之内雇员人数 20+

- 在因怀孕、生产或相关状况导致残障期间，长达 4 个月的、工作职位受保护的无薪假期
- 健康保险福利继续

向您的雇主提出请求

SDI

州残障保险

- 由于残障而不能工作或工作减少
- 在基本期向 SDI 供款

- 在 1 周等候期之后，取决于收入，获得高达 60% 或 70% 的每周工资，最多 52 周

在 www.EDD.ca.gov 申请

PFL

有薪家庭假

- 请假与新出生、收养或寄养的子女建立亲子关系
- 在基本期向 SDI 供款

- 取决于收入，获得高达 60% 或 70% 的每周工资，最多 6 周（可以分段获取）

在 www.EDD.ca.gov 申请

SF PPLO

旧金山有薪育儿假

- 休 PFL 假与子女建立亲子关系
- 工作了 180 天
- 每周工作 8 小时，每周工作时间的 40% 在旧金山
- 雇员人数 20+

- PFL 与正常每周工资之间的差别，最多 6 周，有最高限制（可以分段休）

向您的雇主提出请求

- 保护不受到报复

前往 sfgov.org/pplo

SF PSD

旧金山有薪病假

- 至少工作了 90 天
- 生病或有医生预约

- 可积累 9 天（雇员人数 10+）或 5 天（雇员人数不足 10 人）

向您的雇主提出请求

- 保护不受到报复

前往 sfgov.org/olse/pslo

FEHA/SF LITW/LAL

公平就业及住房法

- 雇员人数 5+
- 旧金山工作场所哺乳/哺乳便利安排法

- 作为怀孕的合理便利安排，改变您工作的方法、调换职位或提供更多假期

向您的雇主提出请求

- 泵奶间休息和私密空间（不是洗手间），可以有地方坐下，有地方放奶泵，有电源、洗手盘和冰箱。

- 保护不受到歧视、骚扰和报复

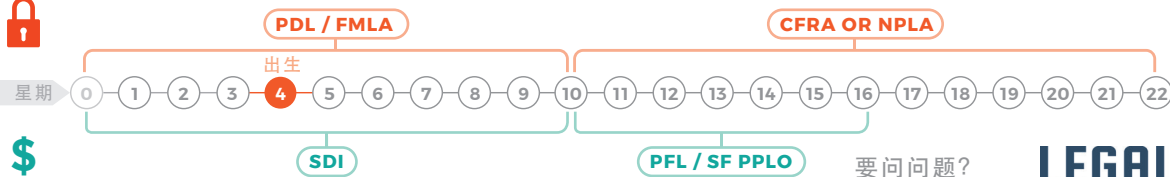
前往 dfeh.ca.gov, sfgov.org/olse 或 dlse.ca.gov



工作职位受保护的妊娠和分娩残障假

工作职位受保护的亲子关系假

星期



工资替代

要问问题？
请致电

800-880-8047

legalaidatwork.org



我
新为人
父/母

在旧金山

为人父母 + 我的工作

我有以下相关权利：

这些法律可能有所帮助：

因为它们规定：

应该怎么做：



工作职位保护

需要从工作职位请假吗？

FMLA/CFRA OR NPLA

家庭医疗休假法 / 加州家庭权益法 或 新父母休假法

- 服务期 1 年以上
- 前一年工作时间 1250 小时以上
- 75 英里之内雇员人数 20+

- 最多 12 周的、工作职位受保护的无薪假期，与一年以内新出生、收养或寄养的子女建立亲子关系，（雇员人数 50 以上的话可以用来照顾患重病的家人）
- 期间继续有医疗保险

向您的雇主提出请求

FSPA

家庭学校合作关系法

- 雇员人数 25+
- 可以被父母、监护人、继父母、寄养父母、祖父母/外祖父母、代行父母义务者使用

- 每年最多 40 小时的、工作职位受保护的无薪假期，用来：寻找托儿所或学校、或注册；参加托儿所或学校活动；和/或处理托儿或学校紧急情况
- 雇主可以限制每月最多使用 8 小时，紧急情况除外

向您的雇主提出请求



工资替代

您不工作期间需要收入吗？

PFL

有薪家庭假

- 请假与一年以内新出生、收养或寄养的子女建立亲子关系，或照顾患重病的家人
- 在基本期向 SDI 供款

- 取决于收入，获得高达 60% 或 70% 的每周工资，最多 6 周（可以分段获取）

在 www.EDD.ca.gov 申请

SF PPLO

旧金山有薪育儿假

- 休 PFL 假与子女建立亲子关系
- 工作了 180 天
- 每周工作 8 小时，每周工作时间的 40% 在旧金山
- 雇员人数 20+

- PFL 与正常每周工资之间的差别，最多 6 周，有最高限制（可以分段休）

向您的雇主提出请求

- 保护不受到报复

前往 sfgov.org/pplo

SF PSD

旧金山有薪病假

- 至少工作了 90 天
- 生病或有医生预约

- 可积累 9 天（雇员人数 10+）或 5 天（雇员人数不足 10 人）

向您的雇主提出请求

- 保护不受到报复

前往 sfgov.org/olse/pslo



便利安排和平等

需要便利安排吗？正在面临歧视吗？

SF FFWO

旧金山家庭友善工作场所法

- 在旧金山工作
- 工作了至少 6 个月
- 雇员人数 20+

- 有权请求灵活的或可预见的工作安排，以便更好地照顾家庭

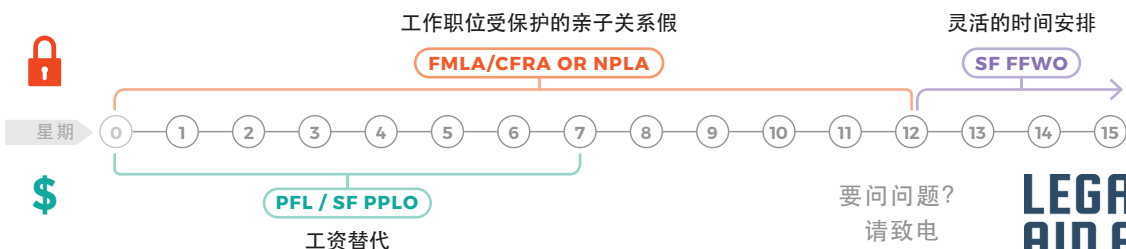
向您的雇主提出请求

- 保护不受到歧视、骚扰和报复

前往 sfgov.org/olse/ffwo

使用举例

胡安需要休 12 周与新生女儿建立亲子关系。然后，胡安需要灵活的工作时间安排，以便更好地照顾孩子。



要问问题？
请致电

800-880-8047

legalaidatwork.org

