

# 我怀孕了

# 怀孕 + 我的工作

所有这些权利和保障，除了失业保险外，不管你的移民身份，都适用。



## 工作职位保护

\*如果你同时符合联邦家庭病假FMLA的资格，会同时和州的有关法律一起使用，不会为你提供更多的假期。



## 工资替代



## 便利安排

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+

- 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

### CFRA\*

加州家庭权益法  
· 服务期 1 年以上  
· 前一年工作时间 1250 小时以上  
· 全国范围内聘用 5 人以上

- 出生后 1 年内、妊娠残障假休完之后，12 个星期的、工作职位受保护的亲子关系假
- 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\*
- \*从 2025 年开始，低收入以及中等收入的工人津贴数额会上升到 90%，高收入的会调整到 70%。

在 [www.EDD.ca.gov](http://www.EDD.ca.gov) 申请

### PFL

有薪家庭假  
· 请假与新出生、收养或寄养子女建立亲子关系  
· 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 8 周（可以分段获得）\*
- \*从 2025 年开始，低收入以及中等收入的工人津贴数额会上升到 90%，高收入的会调整到 70%。

在 [www.EDD.ca.gov](http://www.EDD.ca.gov) 申请

### PSD

加州有薪病假  
· 至少工作了 90 天  
· 生病或有医生预约

- 每工作 30 小时积累 1 小时病假。
- 雇主可以限制每年最多用 5 天

向您的雇主提出请求

### FEHA / LAL

- 保护不受到报复

前往 [dlse.ca.gov](http://dlse.ca.gov)

公平就业及住房法  
· 雇员人数 5+

- 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

哺乳便利安排法

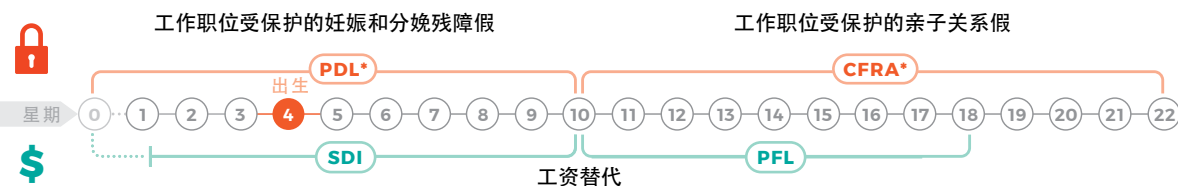
- 泵奶工间休息和私密空间（不是洗手间），可以有地方坐下，有地方放奶泵，有电源、洗手盘和冰箱

- 保护不受到歧视、骚扰和报复

前往 [calcivilrights.ca.gov](http://calcivilrights.ca.gov) 或 [dir.ca.gov](http://dir.ca.gov)

### 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。



\*记着，如果你符合FMLA的资格，会同时使用PDL和CFRA假期，不会为你提供更多的假期。

要问问题？  
请致电

800-880-8047

[legalaidthatwork.org/wf](http://legalaidthatwork.org/wf)



劳工法律中心不能保证这些内容是最新的，也不会对内容的运用负责。法律权利会根据各人情况而定。文件在2024年1月新。文件在Ascend at the Aspen Institute, the David and Lucile Packard Foundation, Blue Shield of California Foundation, the Walter and Elise Haas Fund, 以及 The California Wellness Foundation 支持下制作。

父亲 · 母亲 · 监护人 · 领养 · 寄养

所有这些权利和保障，除了失业保险外，不管你的移民身份，都适用。



## 工作职位保护

\*如果你同时符合联邦家庭病假FMLA的资格，会同时和州的有关法律一起使用，不会为你提供更多的假期。

这些法律可能有所帮助：

因为它们规定：

应该怎么做：

### CFRA\*

#### 加州家庭权益法

- 服务期 1 年以上
- 前一年工作时间 1250 小时以上
- 全国范围内聘用5人以上

- 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，或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

### 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 8 周（可以分段获得）\*
- \*从2025年开始，低收入以及中等收入的工人津贴数额会上升到90%，高收入的会调整到70%。

在 [www.EDD.ca.gov](http://www.EDD.ca.gov) 申请

### PSD

#### 有薪病假

- 至少工作了 90 天
- 生病、照顾生病子女、或有医生预约
- 当地法律有可能提供更多的有薪病假

- 每工作 30 小时积累 1 小时病假
- 雇主可以限制每年最多用 5 天

向您的雇主提出请求

- 保护不受到报复

前往 [dlse.ca.gov](http://dlse.ca.gov)

### UI

#### 失业保险

- 有能力工作，但是自己无错而没有工作或工作减少（不是因为被解雇、请假未准等）

- 在 1 周等候期之后，每周获得最高 \$450，最多 26 周

在 [www.EDD.ca.gov](http://www.EDD.ca.gov) 申请



## 工资替代

### 使用举例

胡安需要休 12 周与新生女儿建立亲子关系。



### 工作职位受保护的亲子关系假



\*记着，如果你符合FMLA的资格，会同时使用PDL和CFRA假期，不会为你提供更多的假期。

要问问题？  
请致电

800-880-8047

[legalaidatwork.org/wf](http://legalaidatwork.org/wf)



劳工法律中心不能保证这些内容是最新的，也不会对内容的运用负责。法律权利会根据各人情况而定。文件在2024年1月新。文件在Ascend at the Aspen Institute, the David and Lucile Packard Foundation, Blue Shield of California Foundation, the Walter and Elise Haas Fund, 以及 The California Wellness Foundation 支持下制作。