

怀孕期间和怀孕后

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法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

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：

PDL

妊娠残障假

- 雇员人数 5+

CFRA*

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
- 全国范围内聘用 5 人以上

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

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

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+

SF PSD

旧金山有薪病假

- 至少工作了 90 天
- 生病或有医生预约

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

因为它们规定：

- 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

- 最多 12 周的、工作职位受保护的无薪假期，与一年以内新出生的子女建立亲子关系，在怀孕伤残假结束后开始
- 健康保险福利继续

- 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%。

- 取决于收入，获得高达 60% 或 70% 的每周工资，最多 8 周（可以分段获取）*

*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%。

- PFL 与正常每周工资之间的差别，最多 8 周，有最高限制（可以分段休）

- 保护不受到报复

应该怎么做：

向您的雇主提出请求

向您的雇主提出请求

在
www.EDD.ca.gov
申请

在
www.EDD.ca.gov
申请

向您的雇主提出请求

前往
sfgov.org/pplo

向您的雇主提出请求

前往
sfgov.org/olse/pslo

向您的雇主提出请求

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

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

- 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



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



SDI

PFL / SF PPLO

工资替代

*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。

为人父母 + 我的工作

父亲 . 母亲 . 监护人 . 领养 . 寄养

背面
有更多信息

我
怀孕了

我有以下相关权利：



工作职位保护？

*如果你同时符合联邦家庭病假法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

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。

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 5+ 雇员

- 最高可达 12 个星期的有工作保障的无薪假期，在孩子出生或者领养的第一年内，用来和新生、领养或收养的孩子培养亲子关系，或者用来照顾重病病人
- 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（可以分段获取）*

*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
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 8 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

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+

- 有权获得灵活的或可预见的工作安排，以便更好地照顾家庭，除非会为雇主带来过分困难

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



工作职位受保护的亲子关系假

CFRA*

灵活的时间安排



SF FFWO



工资替代