



# 5 બાબતો કે જેના વધે તમારે જાણવું જોઈએ કામોપર સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન માટે માટે આવાસ

- 1 ન્યુ જર્સી લો અગેઇનસ્ટ ડિસ્ક્રિમિનેશન એ તમારા કામ આપનારને તમને સગર્ભાવસ્થા, બાળજન્મ, સંબંધિત તબીબી પરિસ્થિતિઓ અને સ્તનપાન માટે યોગ્ય આવાસ પૂરું પાડે કે જેથી કામ કરતી વખતે તમે તંદુરસ્ત સગર્ભાવસ્થા જાળવી શકો અથવા જન્મ આપ્યા પછી કામ પર પાછા ફરવા માટે મંજૂરી આપે છે. આ સંદર્ભે ફેડરલ ગર્ભાવસ્થા ભેદભાવ અધિનિયમ કરતા એલએડી વધુ રક્ષણાત્મક છે.
- 2 જો તમે સગર્ભા હો, તો તમારા કામ આપનારે તમારે તમારા ડોક્ટર દ્વારા ભલામણ કરેલ વાજબી આવાસ આપવું આવશ્યક છે, જેમાં બાથરૂમ વિરામ, પાણીના વિરામ, આરામના વિરામ, મેન્યુઅલ મજૂરીમાં સહાયતા, કામનું પુનર્ગઠન, સુધારેલા કામના સમયપત્રક અને ઓછા સાખત અથવા જોખમી કામમાં અસ્થાયી સ્થાનાંતરણનો સમાવેશ થાય છે સિવાય કે તમારા કામ આપનાર બતાવી શકે કે આમ કરવાથી તેની કામગીરી પર અયોગ્ય મુશ્કેલી પડશે.
- 3 જો તમે સ્તનપાન કરાવતા હોવ તો, તમારા કામ આપનારે તમને દરરોજ વાજબી વિરામનો સમય આપવો આવશ્યક છે, અને યોગ્ય ખાનગી સ્થળ (ટોઇલેટ સ્ટોલ સિવાય) જેમાં સ્તનનું દૂધ આપી શકાય, સિવાય કે તમારા કામ આપનાર બતાવી શકે કે આમ કરવાથી તેમના પર અયોગ્ય તકલીફ થશે.
- 4 આવાસ એક અયોગ્ય મુશ્કેલી છે કે કેમ તે બાબતમાં ધ્યાનમાં લેવાના કેટલાક પરિબલોમાં કર્મચારીઓ, સુવિધાઓ અને બજેટને ધ્યાનમાં રાખીને તમારા કામ આપનારના વ્યવસાયનું એકંદર કદ; જરૂરી આવાસની પ્રકૃતિ અને કિંમત; અને કેટલી હદ સુધી જરૂરી સેવાઓને માટે આવાસને જરૂરીયાત છે તેનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.
- 5 સગર્ભાવસ્થા અથવા સ્તનપાન માટે આવાસની વિનંતી કરવા અથવા તેનો ઉપયોગ કરવા બદલ તમારા કામઆપનાર કોઈપણ રીતે તમને દંડ અથવા સજા કરી શકશે નહિ.

વધુ જાણવા માટે અથવા ફરિયાદ નોંધાવવા માટે, [NJCivilRights.gov](http://NJCivilRights.gov) પર જાઓ અથવા 973-648-2700 પર કોલ કરો



એટર્ની જનરલની એન.જે. ઓફિસ  
[NJCivilRights.gov](http://NJCivilRights.gov)

DIVISION ON  
**CIVIL RIGHTS**