

# 休息与用餐 + 加班与工资

您的雇主必须给您休息的时间, 而无需顾及工作责任。  
关于加班费和工资有特定的规定。

## 休息与用餐

- 每 8 小时的轮班工作, 您可以得到休息时间, 而无需顾及工作责任:
  - » 两次 10 分钟的带薪休息时间 (15 分钟如果您未满 18 岁)
  - » 一次 30 分钟的无薪用餐时间
- 您还可以根据需要得到合理的休息时间来挤奶 (以及一个私人空间, 而不是在一个洗手间泵奶), 直到您的孩子满 18 个月。
- 如果您的轮班时间长于或短于 8 小时, 请参阅此处的图表或到 [oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx](http://oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx) 以了解更多。

班次长度	休息时间	用餐时间
2 小时或更短	0	0
2 小时 1 分钟 - 5 小时 59 分钟	1	0
6 小时	1	1
6 小时 1 分钟 - 10 小时	2	1
10 小时 1 分钟 - 13 小时 59 分钟	3	1
14 小时	3	2
14 小时 1 分钟 - 18 小时	4	2

## 加班与工资

- 如果您每在一个工作周工作超过 40 小时 (或超过 55 小时如果您从事农业工作), 您必须按正常工资率的 1.5 倍收取加班费。有例外, 但并不常见。
- 法例要求定期发工资日。您必须至少每 35 天收到一次工资。您的雇主必须向您提供详细的工资单。
- 如果您被解雇或永久停工, 您必须在下一个工作日结束前领取最后一份工资。
- 如果您在辞职之前给予 48+ 小时通知, 您必须在工作的最后一天领取最后一份工资。如果您没有给予 48 小时通知, 您必须在 5 个工作日内或下一个发工资日领取最后一份工资, 以先到日期为准。



## 联系我们

如果您的雇主不遵守法律或感觉不对劲, 请给我们打电话。劳工与工业局在此会执行这些法律并保护您。

致电: 971-245-3844  
电邮: [BOLI\\_help@boli.oregon.gov](mailto:BOLI_help@boli.oregon.gov)  
网址: [oregon.gov/boli](http://oregon.gov/boli)  
Se habla español.



俄勒冈州法律  
工作时保护您  
2023 年 7 月 - 2024 年 6 月