

休息时间与就餐 + 加班与薪资

雇主有义务为您提供休息时间,在此期间您无需履行任何工作职责。关于加班费和工资有具体规定。

休息时间与就餐

- ▶ 每工作满 8 小时,您可享受免于工作职责的休息时间:
 - » 两次 10 分钟带薪休息时间(18 岁以下为 15 分钟)
 - » 一次 30 分钟的无薪用餐时间(一般在工作第三小时后的两小时内)。
- ▶ 在孩子满 18 个月之前,您还可以根据需要提供合理的挤奶时间(以及非厕所的私人挤奶空间)。
- ▶ 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访问 oregon.gov/boli/workers/Pages/meals-and-breaks.aspx 了解更多信息。

轮班时长	休憩时间	就餐休息时间
2 小时或更短时间	0	0
2 小时 1 分钟至 5 小时 59 分钟	1	0
6 小时	1	1
6 小时 1 分钟至 10 小时	2	1
10 小时 1 分钟至 13 小时 59 分钟	3	1
14 小时	3	2
14 小时 1 分钟至 18 小时	4	2

加班与薪资

- ▶ 如果您在一个工作周内的工作时间超过 40 小时(如果您只从事农业工作,则该规定在工作时长超过 48 小时的情况下适用),您必须领取正常工资额 1.5 倍的加班费。存在有限的例外情况。
- ▶ 按日加班也适用于某些行业,包括制造业和海鲜加工业。特别加班规定也适用于政府机构、公共工程项目、罐头厂和一些医院雇员承包的某些工作。
- ▶ 法律对定期发薪日作出规定。您必须至少每 35 天领取一次薪水。雇主必须向您提供详细的薪资单。
- ▶ 如果您被解雇或永久性解雇,您必须在下一个工作日结束前拿到最后一份工资。
- ▶ 如果您提前至少 48 小时提出辞职,您必须在上班最后一天领取最后一份工资。如果您没有提前 48 小时通知,您必须在 5 个工作日内或下个发薪日(以先到者为准)拿到最后一份薪水。

联系我们

如果您的雇主没有遵守法律规定,或您感觉有什么不妥,请致电我们。劳动与工业局负责执行这些法律并保护您的权益。

致电: 971-245-3844
电子邮件: BOLI_help@boli.oregon.gov
网站: oregon.gov/boli
Se habla español.



俄勒冈州法律
保护您的工作

2025 年 7 月至 2026 年 6 月 (Simplified Chinese)