



**BUREAU OF LABOR AND INDUSTRIES  
WAGE AND HOUR DIVISION**

**NOTICE TO EMPLOYEES REGARDING REST  
AND MEAL PERIODS**

Unless exempt, most employees in Oregon are entitled by law to receive rest and meal periods.

The typical adult\* employee whose work period is eight hours long must receive at least a 30-minute unpaid meal period and two paid ten-minute rest breaks. Oregon employers must provide employees with at least a 30-minute unpaid meal period when the employee's work period is six hours or greater. The law requires an uninterrupted period in which the employee is relieved of all duties. No meal period is required if the work period is fewer than six hours.

Effective January 1, 2008, the Oregon legislature passed a bill permitting food and beverage service employees who receive and report tips to **voluntarily** waive their meal periods. The law requires such waiver requests to be in writing, and prohibits employers from requiring or coercing any employee to waive meal periods.

Employees may revoke their request to waive their meal periods by providing no less than seven (7) calendar days notice to their employer. Employees may **not** waive their 10-minute rest periods required by law.

Employees who waive their right to receive a meal period in which they are completely relieved of all duty must be provided with an opportunity to consume food during any work shift of six hours or more while continuing to work and must be paid for this time. In most instances, employees may not be required to work more than eight hours without receiving a meal period in which the employee is completely relieved of all duty.

For more information or to report violations or allegations that an employer has coerced or is coercing any employee to waive the employee's right to receive a meal period, contact the Bureau of Labor and Industries at the address or telephone number below:

Bureau of Labor and Industries (BOLI)  
Wage and Hour Division  
1800 SW 1st Avenue, Suite 500  
Portland, Oregon 97201  
Telephone: (971) 245-3844  
Email: BOLI\_Help@boli.oregon.gov

\*Different provisions apply to minors under the age of 18. Contact BOLI for more information.

**AVISO A LOS EMPLEADOS RESPECTO A  
PERIODOS DE DESCANSO Y COMIDA**

A menos que estén exentos, de acuerdo a la ley la mayoría de los empleados en Oregon tienen derecho a recibir periodos de descanso y comida.

El empleado adulto\* común cuya jornada de trabajo tiene una duración de ocho horas, debe recibir al menos un periodo de comida de 30 minutos no remunerado y dos periodos de descanso de diez minutos remunerados. Los empleadores de Oregon deben proporcionarles a los empleados al menos un periodo de comida de 30 minutos no remunerado cuando la jornada laboral del empleado es de seis horas o más. La ley requiere un periodo ininterrumpido en el que el empleado es liberado de toda responsabilidad. No se requiere de un periodo de comida si la jornada laboral dura menos de seis horas.

A partir del 1º de enero de 2008, la legislatura de Oregon aprobó una ley que permite que los empleados del servicio de alimentos y bebidas quienes reciben y declaran propinas renuncien **voluntariamente** a sus periodos de comida. La ley requiere que tales peticiones de renuncia se hagan por escrito y prohíbe a los empleadores obligar o coaccionar a cualquier empleado a renunciar a sus periodos de comida.

Los empleados pueden revocar sus solicitudes para renunciar a sus periodos de comida al proporcionarles un aviso a su empleador con no menos de siete (7) días calendario de anticipación.

Los empleados **no** pueden renunciar a sus periodos de descanso de 10 minutos requeridos por la ley.

A los empleados que renuncien a su derecho a recibir un periodo de comida en el que están completamente liberados de toda responsabilidad se les debe brindar una oportunidad para consumir alimentos durante cualquier jornada laboral de seis o más horas mientras continúan trabajando y deben ser remunerados por dicho tiempo. En la mayoría de los casos, los empleados no pueden ser obligados a trabajar más de ocho horas sin recibir un periodo de comida en el que el empleado esté completamente liberado de toda responsabilidad.

Para más información o para reportar violaciones o alegatos de que un empleador ha coaccionado o está coaccionando a cualquier empleado a renunciar a su derecho de recibir un periodo de comida, comuníquese con el Departamento de Trabajo e Industrias en la dirección o al número telefónico a continuación:

Bureau of Labor and Industries (BOLI)  
Wage and Hour Division  
1800 SW 1st Avenue, Suite 500  
Portland, Oregon 97201  
Teléfono: (971) 245-3844  
Email: BOLI\_Help@boli.oregon.gov

\*Se aplican provisiones diferentes para personas menores de 18 años de edad. Comuníquese con BOLI para más información.