

了解您的 权利



您在美国工作期间享有
各种权利

全国反人口贩运热线电话
1-888-373-7888（美国境内）

请发送短信 **HELP** 至233733（美国境内）或者发送电
邮至**HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG**



了解您的权利

您在美国期间，有权利：

- 获得公平报酬
- 在一个健康、安全的工作场所中工作
- 寻求工会、移民和劳工团体的帮助
- 离开不安全的工作
- 不受歧视、骚扰和剥削

请访问 **MigrantWorker.gov** 了解有关上述权利的更多信息。

如果您的权利受到了侵犯，请拨打全国反人口贩运热线电话1-888-373-7888（美国境内）、发送短信HELP至233733（美国境内），或者发送电邮至**HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG**。

无论您的移民身份如何，您的电话都会是匿名、私密而且安全的。受过培训的专家可以用200多种语言提供帮助。要了解更多信息，请到**WWW.HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG**

如果您在美国面临迫在眉睫的危险，请拨打911联系当地警察。告诉警察您的紧急情况、所在地点以及您打电话时使用的电话号码。有需要时会提供翻译。

如果您申请了A-3、G-5、H、J、NATO-7、TN或者B-1家政工作人员类非移民签证，那么本手册应该：

- 与您的签证一起提供给您（如果您没有做过签证面谈），或者
- 在签证面谈时提供给您。在您获得签证前，领事官员必须确认您已经收到、阅读并理解了本手册中内容。

美国领事官员希望帮助您了解您在美国期间的权利，并且会回答您的任何问题。

您还可以通过美国劳工部的领事合作伙伴计划（CP P），从贵国驻美国领事馆得到帮助。通过领事合作伙伴计划，贵国领馆可为您提供协助，帮您寻找资源，并在您认为自己的权利受到侵犯的时候为您提供投诉提供支援。要查看合作伙伴国家的清单，请访问：**www.dol.gov/general/migrantworker/support**

不管您的移民身份如何，您都享有权利

雇主不能因为您行使自己的权利而解雇、虐待您，或者拒绝给您支付工资。

您享有以下权利：

1. 获得公平报酬

- 雇主必须为您所做的全部工作支付报酬。就大多数工作，雇主至少必须按照联邦最低工资水平支付您的大部分工作。¹
- 如果符合以下条件，雇主必须支付您高于联邦最低工资的报酬：
 - 您工作所在的州、市或县实行更高的最低工资标准。
 - 您的工作合同或签证计划规定高于联邦最低工资的报酬。
 - **如果您一周工作超过40个小时，雇主可能需要就超时部分给您相当于正常工资1.5倍的报酬。例如，如果您每小时挣10美元，每一小时超时工作您可能得到15美元。**
- 如果雇主从给您发的工资中拿走钱，这是扣除。您的收入说明（比如工资单）必须显示每笔扣除。扣除可能是为了支付您自由选择的项目，比如医疗保险或者工会会费等，也可能是为了支付必须缴纳的某些税项。
- 雇主通常不能从您的工资中扣除您的工作服、安全设备、必需工具、消耗品、设备或者招聘的费用或者让您出钱来购买。某些签证要求必须给您免费提供住宿。
- 雇主不能因为您询问有关自己的工资、工作时间和其他权利问题、投诉或者与有关工资和工时的调查合作而对您进行报复、骚扰、恫吓或采取其他负面行动。
- 雇主可以从您工资中扣款来支付您自由选择的项目，比如医疗保险或工会会费。按规定也可以扣除某些税项。

如果您有关于工资及工资单的疑问或担忧，请拨打1-866-487-9243 或访问当地的工资工时办公室：www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices。

¹ 要了解目前的最低工资水平，请参见www.dol.gov/whd/minimumwage.htm。



提示：根据您停留时间的长短，在美期间可能规定您具备医疗保险。您也有可能符合获得资助的条件，从而减少购买医疗保险的费用。

2. 在一个健康和安全的工作场所中工作

安全的工作场所：雇主必须保持您工作场所的健康与安全。

培训：雇主必须给您提供有关工作安全隐患、如何避免受伤或事故、以及工作场所安全与健康规定的信息和培训。培训必须使用您懂的语言。

规定的安全设备：您有权得到规定的安全设备，比如手套或预防摔落所需的安全带和救生索，而且雇主必须教您如何恰当使用这些设备。

报告工伤和工作相关疾病：您有权报告受伤或疾病，并有权从雇主那里查看和索取您医疗档案的副本。

提交安全和健康投诉：如果您觉得工作不安全或危及健康，您（或者您的代表）可以向职业安全与健康管理局进行保密的投诉。您告诉雇主不安全的工作条件时，最好能带另外一位工人作为证人，并通过短信或电邮来表达您的担忧，这样就会有书面记录。您可以与职业安全与健康管理局检查员进行私下和保密的交谈，并可以查看对工作区域隐患进行检查或检测的结果。

不受报复的保护：您可以公开讲述工作中的危险状况。如果您认为雇主因为您提出对安全和健康危险的忧虑而惩罚您，您有权向职业安全与健康管理局投诉。如果您认为因为提出忧虑而遭受惩罚，请在您指控的惩罚行为发生30天内投诉。要了解更多信息，请访问：www.whistleblowers.gov。



提示：赴美前，请向移民工人组织或以前的移民工人咨询。他们可以为您提供某些个人或组织的名称和电话号码，以便您在美国遇到问题时与之联系。

要获得有关职业安全与健康管理局工人权利的更多信息，请访问：[***www.osha.gov/workers***](http://www.osha.gov/workers)

医疗：如果有需要，您可以自己去看医生或者护士。如果您在工作时受伤或生病，雇主应当支付您的医疗费用以及您损失的部分工资。请向医生、诊所或医院索取所有材料的副本。大多数情况下，您可以在您工作所在州申请工伤赔偿，即针对工伤或工作相关疾病而支付的款项。请在这里查找您当地申请工伤赔偿的办公室：[***www.dol.gov/agencies/owcp/wc***](http://www.dol.gov/agencies/owcp/wc)

住宿：如果雇主提供住宿，住所应当清洁、安全。必须允许您能够自由离开住所。

卫生间：卫生间应该清洁而且便于使用。雇主应当允许您有需要时随时使用卫生间，并提供有水 and 肥皂或类似清洁剂的洗漱站点，以便您洗手。

饮用水：您有权免费获得清洁饮用水。

暖气：受职业安全与健康管理局监管的雇主必须保护您不受极端温度的影响，而且应当有预防中暑的计划。

如果您工作中直接或间接接触农药或危险化学品，雇主必须：

- 保证您具备洗手的肥皂和水。
- 提供做你的工作所规定的、恰当的安全设备（比如面具或手套）并教您如何正确使用。



- 为您提供有关工作场所化学品的带薪培训，以便您了解所接触的化学品的危险。
- 告诉您在何时何地喷洒了农药、何时才能安全地再次进入某个区域以避免意外接触农药。请避开正在喷洒农药的区域。

如果您觉得工作不安全，希望进行检查或得到有关您权利的更多信息，请拨打1-866-4-USA-DOL 或前往劳工部网站（dol.gov 或者 migrantworker.gov）。

如果您是H-2A工人，对您工作场地、住宿或交通的健康和安全有问题或者顾虑，请拨打1-866-487-9243或访问当地的工资和工时办公室：www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices。

3. 寻求工会、移民和劳工团体的帮助

大多数情况下，您都享有以下权利：

- 与同事一起要求雇主提高工资或改善工作条件。
- 在工作的地方组建、加入并支持工会。**要了解有关这些权利的更多信息，请到：www.nlrb.gov**
- 参加要求提高工资或改善工作条件的公共演讲、集会或游行。

4. 离职

- 如果雇主虐待您或者您觉得不安全，您不必继续留在那里工作。**您可以拨打1-888-373-7888联系全国反人口贩运热线来寻求帮助。**
- 如果您离开您的雇主，您的移民身份将失效，但您也许可以变更身份或给一个担保您的新雇主工作。如果劳动监管机构对您的雇主展开调查，您也许可以得到不被遣返的临时保护以及临时工作许可。要了解更多细节信息，请访问：**www.dhs.gov/enforcement-labor-and-employment-laws**

无论您的移民身份如何，如果您觉得自己是人口贩运的受害者，都可以拨打1-888-373-7888联系全国反人口贩运热线来得到帮助，或者拨打1-844-762-6572联系全国劳工关系委员会并要求与一位地区移民协调员谈话。

要了解给工人的更多资源以及就具体忧虑应该联系美国政府哪个部门和人员，请访问：MigrantWorker.gov/TrabajadorMigrante.gov。

5. 不受歧视和骚扰

- 雇主不能因为您的年龄（如果您年满40岁）、性别、种族、原国籍和民族、肤色、宗教、遗传信息（包括家族病史）或残障而对您进行区别对待或虐待。
- 要提交歧视指控，请到：www.eeoc.gov/how-file-charge-employment-discrimination。要提交由于公民身份而遭受歧视的指控，请到：www.justice.gov/crt/filing-charge。
- 任何人都不能在口头上、身体上或性方面骚扰您。

6. 不受剥削

- 任何人都无权对您进行性剥削，包括出于性挑逗目的对您身体的触摸，或者强迫、欺骗或胁迫您从事任何比如像亲吻、性交、口交或窥阴等性行为。
- 参见第12页以便了解关于劳工剥削和人口贩运的更多信息。

如果您认为您的权利遭到侵犯，请拨打1-888-373-7888向全国反人口贩运热线报告（在美国境内）或者向本手册第15页和16页上列出的网站报告。如果您不会讲英文，请提出需要口译。





提示：您的雇主、承包商或招聘方提供的法律意见可能会含有偏见。您应该从独立的律师那里寻求法律咨询。

基于您非移民身份的其他权利

A-3、G-5、NATO-7和B-1家政雇工

雇主必须给您一份符合美国法律的雇佣合同，包括具备以下规定：

- 使用您懂的语言。
- 说明您的时薪，该工资必须是美国联邦、州或地方最低工资中最高的。
- 说明雇主将为您提供免费食宿（如果您将住在雇主家里）以及往返机票。
- 确切说明雇主要终结您工作必须提前多长时间通知您，以及您如果计划离开这份工作的话，必须提前多长时间通知雇主。
- 包括规定美国家政雇工具备的任何其他福利，比如带薪休息、不带薪病假和劳工赔偿。

确保您能看懂合同并拿到一份合同副本。如果您看不懂合同说了什么，请勿在该合同签字。

对A-3、G-5、NATO-7家政雇工的其他要求

合同必须至少包含以下条款：

- 雇主同意遵守所有美国法律。
- 报酬支付周期和支付方式、您的工作职责、每周工作时间、节假日、病假和休假等信息。
- 雇主同意不扣留您的护照、雇佣合同或其他个人财产。



H-2A临时农业工人签证

- 您任何时候都无需花钱获得工作。如果有人要您支付费用，如果您还在本国境内，请联系您当地的美国使领馆；如果您在美国境内，请拨打1-866-487-9243联系工资工时处。
- 雇主或与雇主合作的任何人都不能强迫您借债或付清债务。

如果发生上述情况，在美国境内请拨打1-888-373-7888联系全国反人口贩运热线，在本国境内请联系您当地的美国使领馆。

雇主必须：

- 就您所做的所有工作，按照您工作订单或合同中说明的工资标准，按照您的工作合同中规定的时间，每个月至少支付您两次工资。工资标准可以高于联邦、州或地方最低工资标准。
- 提供从您被招募地到工作场地的交通或者支付交通费用，并提供旅途中的每日餐食或支付餐费，或者在您完成工作合同中规定的工作时间的一半后，给您报销上述费用。
- 如果您的工资扣除费用后低于美国最低工资，那么雇主需要在第一个工作周内报销您到工作场地的旅行和签证费用。

如果您是H-2A或H-2B工人，有关于您权利的问题和顾虑，请拨打1-866-487-9243或者访问当地的工资和工时办公室：www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices。

H-2A临时农业工人

雇主必须：

- 给您提供一份用您能看懂的语言书写的工作合同。合同必须包括有关您的工资、工作期限、工作时间、福利（例如交通、住宿、餐食或烹调设备）、以及任何从您工资的扣除项目的详细信息。



您持H-2A签证工作过程中的工资收入，无需扣除美国社保和老年医保税。

- 为您免费提供安全和干净的住房。
- 免费提供从其给您的住房到工作场地的交通。
- 提供安全的交通，其车辆由持照司机驾驶，具备适当保险并配备所有规定的安全设备。
- 提供每日三餐，或者一个对您免费而且便于使用的做饭场所。
- 不惩罚或防止您与告知您权利并帮您投诉的政府雇员或法律服务提供者会面。
- 您完成工作中写明的合同期限后，提供从工作场所返回您家乡的交通、食宿费用。
- 雇主至少为您提供相当于工作合同中所规定的所有工作日的3/4的工作量，或者为没有提供工作的那些小时数向您支付工资。

H-2B临时非农业工人签证

雇主必须：

- 给您提供一份用您能看懂的语言书写的工作订单。订单必须包括有关您的工资、工作期限、工作时间、任何雇主自愿提供的福利（诸如交通、食宿或者烹饪设施）、以及任何从您工资中扣除款项的详细信息。
- 如果您完成了工作合同中写明的工作期限，或者雇主在工作期限结束之前辞退您，雇主必须支付从工作场所回到您家乡的交通和食宿费用。

J-1交流访问签证

- 您签名的DS-2019表注明了您项目日期、项目类型、邀请方名称以及交流项目将开展的地点。邀请方必须在您项目期间更新



提示：雇主必须按时支付您的工资。在美国，通常每两周支付雇员一次工资，但按照您的工作合同，您领工资的周期可能不一样。

DS-2019表格来反映项目资金、活动场地以及项目日期方面的任何变更。

- 邀请方必须解释您的交换项目的全部费用、条件和规则，包括有关您同意做的工作、您的报酬以及您预期会工作多少小时（如果适用）的书面声明。**如果您有紧迫的健康、安全或福利方面的忧虑，请联系J签证紧急情况热线：1-866-283-9090。一般问题请电邮：Jvisas@state.gov。**
- 邀请方必须保证您有医疗、遗体送返回国以及紧急医疗运送保险，但邀请方无需提供或支付保险费用。

暑期工作旅行

如果您来自一个到美国免签国家，而且抵达美国时没有工作，邀请方必须在您在美国找了一星期工作后帮您找到一份工作。邀请方也必须为所有在暑期工作旅行项目的参与人在项目期间希望更换工作时提供合理的协助。在暑期工作旅行项目参与人按照项目规定可以开始工作之前，邀请方必须评估并确认所有参与人最初和任何随后的工作安排。

实习生或培训生

邀请方必须给您提供一份“培训 / 实习安置计划”（DS-7002 表）。该表格包括一份有关您会收到的任何收入的书面声明以及该项目培训目标的摘要。您必须每周至少拿到32小时的工作。

邀请方必须给您提供一份您必须支付的费用以及在美国生活预计需要多大开支的书面说明。



邀请方必须保证您有医疗、遗体送返回国以及紧急医疗运送保险，但邀请方无需提供或支付保险费用。

互惠生

您的寄宿家庭必须帮助您在高等院校报名上课，并缴纳最高500美元的学费。如果您是EduCare互惠生，您的寄宿家庭必须给这些课程缴纳最高1000美元的学费。

您的工作时间每天无需超过10小时或每周无需超出45小时。如果您是EduCare互惠生，工作时间每天无需超过10小时或每周无需超出30小时。

您当地的辅导老师必须每个月都联系您并与您的寄宿家庭定期联系。

您的非移民签证

非移民签证是美国政府签发的一种证件，允许人们出于工作、学习或参加文化交流计划等特定目的进入美国。**您需要在美国在海外的使领馆申请签证**（注：加拿大公民在入境口岸申请J-1身份入境）。一旦获得签证，您就可以前往美国，并在入境时向美国移民官员（美国海关及边界保卫局官员）出示该签证。如果签证过期，您需要获得一个新的签证才能再次进入美国。有关签证申请过程以及您的美国签证的更多细节信息，请访问：usvisas.state.gov。

美国海关及边界保卫局官员让您入境美国后，就会生成一个电子版I-94表（有时也可能是纸质文件）。I-94表格会显示您的入境日期、签证类型以及您必须离开美国的日期。除非您向美国公民及移民服务局（USCIS）递交了延期停留申请，否则您必须在I-94表上的“可停留至”日期前离开美国，这样才能保持您的合法身份。**您可以在：**<https://i94.cbp.dhs.gov>**查看自己的 I-94表记录。**

“R”意味着“普通”护照。
“Class”是签证类型。

签证发放地

姓 名

您的生日

“M”意味着您可以寻求多次进入美国。如果这里有一个数字，就意味着您可以申请进入美国那么多次。



“到期日”是您能使用自己签证寻求进入美国的最后一天。这与您可以在美国待多久没有任何关系。

“注释”可能包括有关您签证的额外信息。例如，在学生签证上，这里会显示您的SEVIS号码以及您学校的名称。

人口贩运

人口贩运也叫人口贩卖，是有人使用强力、诈骗或胁迫迫使别人提供劳动、服务或参与卖淫的一种严重犯罪。当不满18岁的任何人参与卖淫行为时，即便没有使用强力、诈骗或者胁迫，也被视为人口贩运。卖淫行为是使用任何有价值的东西（比如住宿、保护、食品、金钱）来换取性交。

全国反人口贩运热线能帮助把受害者转介给所需要的服务和当地的支持。如果您或您认识的人可能在经历以下一种或多种遭遇，请拨打1-888-373-7888来联系全国反人口贩运热线：

遭到威胁或感到害怕

任何人都不能使用威胁、恐吓或其他类型的胁迫手段，使您或他人因感到过于恐惧而不敢设法逃离。有关的例子包括：

- 对您或他人进行殴打、施暴或性虐待；
- 威胁要对您或他人进行殴打、施暴或性虐待；
- 阻止您离开工作或住所；
- 出于任何原因不给您或您照顾的人药品或阻止你们得到药品；

- 威胁说如果您投诉遭受到的虐待、报告情况或寻求帮助时，就威胁要伤害、驱逐或逮捕您及您的家人
- 伤害试图离开、抱怨或举报自己处境或寻求帮助的其他人；或者
- 威胁要把人们放在黑名单上，这样他们就不能再在美国工作。

被迫为还债而做事

别人不能强迫您提供或继续提供劳动、服务或者卖淫行为，或者阻止您离开。别人不能突然更改您的债务，使您更难偿还这笔债或让您觉得必须继续工作直到把债务偿清为止。这方面的例子包括：

- 说您欠了巨额债务，很难在合理的时间内付清；
- 声称您欠债额高于您原来同意的额度，或者您过去没有同意过的事情；
- 增加未经您事先同意过的交通、住宿和餐饮费以及其他收费；以及
- 声称您违反了规定、挣钱不够、或提供的劳动、服务或卖淫行为不足，因此增加收费和罚款或处罚。

提示：详细记录雇主对您的任何不当言论和/或行为，并记下所有证人的名字和电话号码。

无法离开、发声或者寻求帮助

人们不能阻止您或别人离开、发声或者寻求帮助。这方面的例子包括说您不能离开工作场所或者限制您不工作时能去哪里。

- 您应该随时都可以拿到自己的护照、签证、出生证明或其他身份证件。任何人都不能不让您拿到这些文件；
- 您应当拥有足够的食物、休息、睡眠或在所需时的医疗帮助。任何人都应该对这些加以限制；而且
- 您应该能与家人、工作场所的其他人、顾客或您需要对话的任何人讲话，比如法律或社会服务人员。任何人都不应阻止您自由地与人交流或监视您的言论。

有人对您撒谎

任何人都不能通过撒谎或欺骗让您做事或从事卖淫行为。撒谎和欺骗的例子包括：

- 对工作类别、工作时间、工作条件、生活环境或工资等做出虚假承诺；
- 让您工作的时间比承诺的要长，工作条件比承诺的要糟糕，或者工资低于承诺水平；
- 告诉您说，您没有任何权利；
- 告诉您说，如果您试图离开或者寻求帮助，没人会相信您或者您会被驱逐出境；或者
- 告诉您就雇主或其他工人情况撒谎。
- 虚假承诺可以包括，比如说您会有做专业护士的工作，但随后却让您清扫养老院；或者说您会做保姆，随后却强迫您跳色情舞或卖淫。

如果您举报受到虐待，雇主能让您被驱逐出境吗？

有保护受到不公正待遇或虐待的举报人的项目。即使您离开雇主以后，这些项目可能会让您留在美国。即使您有移民方面的担忧，也不应该害怕寻求帮助。请拨打全国反人口贩运热线1-888-373- 7888来了解您的各种选项。全国反人口贩运热线不是由政府或执法机构运营的。



停止

提示：到达美国后，将您的护照和其他旅行文件放在一个安全并方便您随时取用的地方。雇主如果收走您的护照，属于违法行为。

有关以下主题的更多信息：

- 签证申请流程以及您的美国签证：usvisas.state.gov。
- 人口贩运：www.state.gov/j/tip。
- J-1交换访问者计划：j1visa.state.gov。
- 平等，以及不因您的种族、肤色、宗教信仰、性别（包括怀孕）、原国籍、年龄（40岁或以上）、残障或遗传信息而在工作中遭受歧视的权利。要提交有关歧视的投诉：www.eeoc.gov。
- 拥有安全的工作场所的权利；或者您认为工作不安全并想要申请安全检查：www.osha.gov。
- 如何知道是否已经代表您从雇主那里追回了拖欠的工资：webapps.dol.gov/wow。
- 获得公平报酬的权利：www.dol.gov/WHD/immigration。
- 如何提交有关工资的投诉：<https://www.dol.gov/agencies/whd/contact/complaints>
- 不因您的公民身份而被歧视的权利以及提交歧视投诉：www.justice.gov/crt/filing-charge。
- 与其他工人一起争取更高工资或更好工作条件的权利，包括如何投诉：www.nlrb.gov。
- 有关您得到医保的权利、义务和豁免规定：localhelp.healthcare.gov（英文）以及ayudalocal.cuidadodesalud.gov（西班牙文）。
- 如果您是犯罪受害者，所应拥有的权利：《犯罪受害者权利法》：<https://www.justice.gov/criminal/criminal-vns/victim-rights-derechos-de-las-victimas>
- I-94：<https://i94.cbp.dhs.gov/i94>
- 潜在雇主提出的申请的状态，美国公民及移民服务局（USCIS）案件状态在线：<https://egov.uscis.gov>
- 美国公民及移民服务局有关人口贩运的资源：
 - <https://www.dhs.gov/blue-campaign/resources-available-victims>
 - <https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-human-trafficking-and-other-crimes>

- 美国公民及移民服务局为例如T和U非移民身份的工人提供移民福利的项目
 - <https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-human-trafficking-and-other-crimes>
- 如果有关于人口贩运的忧虑，有关难民福利和个案管理服务，请访问反人口贩运办公室：
 - <https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistance/child-eligibility-letters>
 - <https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistance/certification>

移民工常见问题和资源（以8种语言提供，包括英文、西班牙文、阿拉伯文、中文、海地克里奥尔文、葡萄牙文、越南文以及他加禄文），请访问：***MigrantWorker.gov*** 或 ***TrabajadorMigrante.gov***



提示：以书面形式记录您的所有工作时间是一个好方法。用一个笔记本记下您所有的工作日期和工作时间、获得的报酬、收到报酬的日期、报酬中被扣除部分以及扣除原因。

每周工作记录表样本

雇员		主管	
日期	工作内容	小时数	报酬
		签 到 时 间 签 出 时 间 总小时数 _____	

雇员		主管	
日期	工作内容	小时数	报酬
		签 到 时 间 签 出 时 间 总小时数 _____	

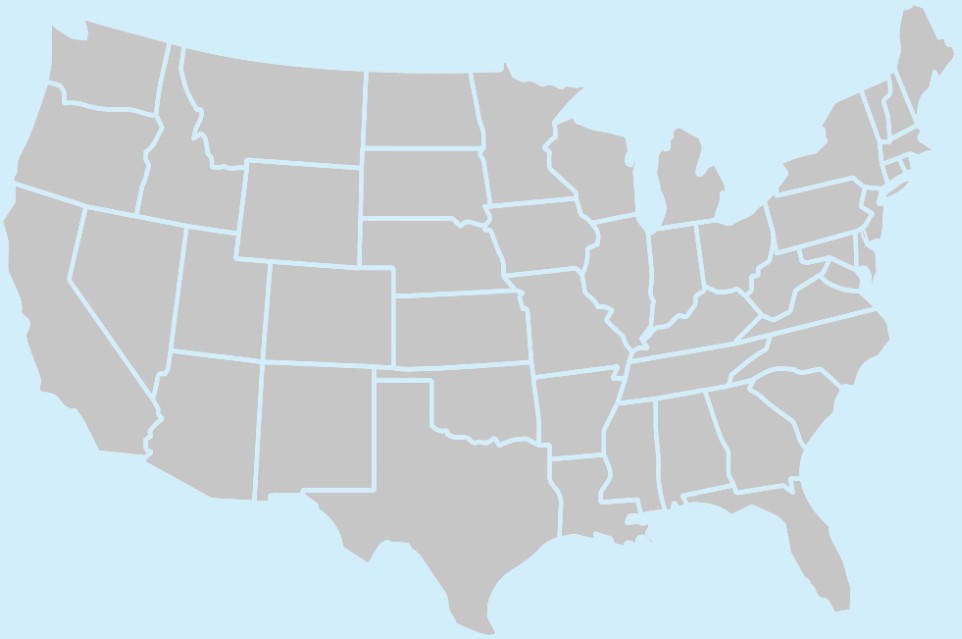
雇员		主管	
日期	工作内容	小时数	报酬
		签 到 时 间 签 出 时 间 总小时数 _____	

雇员		主管	
日期	工作内容	小时数	报酬
		签 到 时 间 签 出 时 间 总小时数 _____	

雇员		主管	
日期	工作内容	小时数	报酬
		签 到 时 间 签 出 时 间 总小时数 _____	



美利坚合众国



要阅览本手册的在线版本以及相关视频，请用智能手机摄像头扫描此二维码，然后打开弹出的链接：



美国国务院

本手册根据2008年《威廉·威尔伯福斯人口贩运受害者保护再授权法》
(第110-457号公共法案)第202条的规定编写。