Mga Akomodasyon para sa Pagbabalik sa Trabaho at Paggagatas

Legal na pinoprotektahan ang iyong mga karapatang magpiga at maglabas ng gatas

Ang Revised Code of Washington (Binagong Kodigo ng Washington) 43.10.005 (nasa wikang Ingles) at Federal Fair Labor Standards Act (Pederal na Batas sa mga Pamantayan ng Patas na Paggawa Seksyon 7 (nasa wikang Ingles) ay nag-aatas sa mga employer na maglaan sa mga empleyadong nagpapasuso ng mga sumusunod:

- Maluwag na iskedyul upang makapagpiga, makapunta sa mga medikal na appointment, at magkaroon ng mga makatuwirang akomodasyon
- Maginhawang pribadong lokasyon para sa pagpapalabas ng gatas na hindi sa banyo, at espasyo kung saan ligtas na maitatabi ang gatas
- 2 taon na akomodasyong pinoprotektahan at makatuwiran

Kung ikaw ay employer o empleyado na nangangailangan ng patnubay tungkol sa mga akomodasyon sa pagbubuntis at paggagatas, makipag-ugnayan sa Washington State Office of the Attorney General (Tanggapan ng Punong Abugado ng Estado ng Washington) para sa tulong (nasa 18 wika ang web page).

- **Hindi makahanap ng sagot sa iyong mga partikular na tanong?** Makipag-ugnayan sa pregnancy@atg.wa.gov o tumawag sa (833) 389-2427 para sa patnubay
- Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form (Form para sa Reklamo tungkol sa mga Akomodasyon sa Pagbubuntis at Paggagatas) (nasa wikang Ingles)

Mga dulugan para sa mga nagtatrabahong magulang

Ang Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Programa sa Nutrisyon para sa Kababaihan, mga Sanggol, at mga Bata)

Ang Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Programa sa Nutrisyon para sa Kababaihan, mga Sanggol, at mga Bata) ay lugar kung saan makakakuha ang mga nagtatrabahong pamilya ng masusutansiyang pagkain, at suporta sa paggagatas, sa pagbabalik sa trabaho at sa pagpipiga. Ang WIC ay para sa mga buntis, bagong magulang at magulang na nagpapasuso/nagpapainom ng gatas sa dibdib, at sa mga batang wala pang 5 taong gulang. Halos kalahati ng lahat ng sanggol sa ating estado ay nasa WIC.

Alamin kung kwalipikado ka (nasa wikang Ingles).

Mayroong mahigit 200 klinika ng WIC sa buong Estado ng Washington. Upang makahanap ng klinika ng WIC na malapit sa iyo:

- Tumawag sa Help Me Grow WA Hotline na 1-800-322-2588
- I-text ang "WIC" sa 96859
- Pumunta sa ResourceFinder ng ParentHelp123 (nasa wikang Ingles)

Nakakatulong ang WIC na mapabuti ang kalusugan ng mga pamilya sa pamamagitan ng:

- Edukasyon sa nutrisyon

- Suporta sa pagpapasuso
- Masustansiyang pagkain
- Mga pagsusuri at referral para sa kalusugan

Mga ideya kung saan magpipiga at malilikhaing solusyon para sa mga employer na nahihirapang makahanap ng espasyo para sa paggagatas (nasa wikang Ingles).

Gaano kahaba ang panahong kailangan ng mga empleyado para magpiga?

Kakailanganin ng mga empleyado ng maluluwag na akomodasyon para sa pagpipiga dahil iba-iba ang mga medikal na akomodasyon depende sa sitwasyon. Isaalang-alang ang mga sumusunod na salik para sa haba ng panahon: ang karaniwang panahong kailangan para magpiga ay nasa pagitan ng 15-20 minuto, kung ipagpapalagay na hindi nagkakaproblema ang ina o ang sanggol na makakapagpahaba rin ng panahon para sa medikal na makatuwirang akomodasyon. Kailangan ding isaisip ang panahon para sa paglalakbay, pagsasaayos at paglilinis, ayon sa batas. Maaari itong umabot sa 30-40 minutong break (pahinga sa trabaho) para magpiga, kung ipagpapalagay na maginhawa ang lokasyon kung saan magpipiga.

Ang isang taong nagpapasuso ay kailangang maglabas ng gatas nang kasing dalas ng pag-inom ng gatas ng kanyang anak, na maaaring kada 2-3 oras sa buong araw ng trabaho. Hindi inaatasan ang mga employer na bayaran ang mga empleyado para sa karagdagang oras sa labas ng mga mandatoryong 10 minutong may bayad na break, ngunit inaatasan ang mga employer na magbigay ng maluwag na iskedyul upang mapaglaanan ang kanilang mga medikal na pangangailangan.

Kailangan ng dagdag na oras para magpiga o karagdagang medikal na leave (pagliban)?

Alamin kung kwalipikado ka para sa May Bayad na Leave para sa Pamilya at Medikal na Kadahilanan (nasa 16 na wika).

Saklaw ng insurance ang mga pampiga at suporta sa paggagatas sa tulong ng Affordable Care Act (Batas sa Abot-kayang Pangangalaga)

Mga pampiga:

Saklaw ng Medicaid (nasa wikang Ingles), WIC (nasa wikang Ingles), at pribadong insurance (nasa wikang Ingles) ang mga pampiga para sa iba't ibang pangangailangan. Alamin pa rito.

Kung kailangan mo ng suporta sa pagpapalabas ng gatas, makipag-ugnayan sa isang mapagkakatiwalaang provider ng pangangalagang pangkalusugan, tagapayo sa paggagatas (nasa wikang Ingles), WIC (nasa wikang Ingles), La Leche League (Liga para sa Gatas) (nasa wikang Ingles), o sa lokal na koalisyon sa paggagatas (nasa wikang Ingles) para sa tulong. Maraming tao ang susuporta at tutulong sa iyo! Ang maayos na nakakabit na pampigang akma sa pangangailangan mo ay makakatulong sa iyo na makamit ang mga layunin mo sa pagpapainom ng gatas sa iyong anak.

Suporta sa paggagatas:

Ang mga plano ng insurance na pangkalusugan ay dapat maglaan ng suporta sa pagpapasuso, pagpapayo, at kagamitan sa buong panahon ng pagpapasuso. Maaaring ibigay ang mga serbisyong ito bago at pagkatapos manganak. Alamin pa ang tungkol dito sa healthcare.gov (nasa wikang Ingles).

Ano ang saklaw ng aking insurance?

Upang malaman kung ano ang saklaw mo, tawagan ang numerong nasa likod ng iyong card ng insurance at itanong ang mga sumusunod:

- Anong mga benepisyong kaugnay ng pagpapasuso ang iniaalok sa aking plano?
- Kailangan ko ba ng reseta ng aking doktor para sa pampiga ko?
- Puwede ba akong humiling o bumili ng pampiga bago isilang ang anak ko?
- Anong mga uri ng pampiga ang saklaw?
- Puwede ba akong makakuha ng partikular na brand ng pampiga?
- Kailangan ko bang bumili o magrenta ng breast pump (pampiga ng suso) mula sa isang partikular na supplier (ibig sabihin, mula sa isang partikular na botika, nagtitinging tindahan, o kumpanya ng medikal na supply)?
- Paano ko bibilhin ang pampigang ito? (ibig sabihin, gamit ang sariling pera na ire-reimburse, tanungin kung ano ang mga hakbang sa pag-reimburse)
- Saklaw ba ang pagrenta ng de-kuryenteng pampiga?

Kailangan ng tulong sa paghahanap ng tagapayo sa paggagatas o pagkuha ng suporta mula sa kapwa ina?
Maghanap ng may kredensyal na tagapayo sa paggagatas sa iyong lugar (nasa wikang Ingles) o pumunta sa aming dulugan sa Suporta sa Paggagatas (nasa wikang Ingles).

Ang iyong gatas ay pagkain, hindi lason

Maraming salik ang nakakaapekto sa kung gaano katagal ligtas na maitatabi ang iyong gatas. Kasama sa mga nasabing salik ang dami ng gatas, temperatura sa kuwarto kung saan inilabas ang gatas, pagbabago-bago ng temperatura sa refrigerator at freezer, at kalinisan ng kapaligiran. Alamin pa kung paano ligtas na mailalabas at maitatabi (nasa wikang Ingles) ang iyong gatas.

Ang gatas ng tao ay hindi tissue at hindi makakapagkalat ng sakit sa mga refrigerator na marami ang gumagamit. Sa katunayan, ang gatas ng tao ay puno ng panlaban sa virus at mikrobyo (nasa wikang Ingles) na siyang dahilan kung bakit ito ang pinakamainam na pagkain para sa iyong anak. Alamin pa mula sa US Department of Labor (Kagawaran ng Paggawa ng Estados Unidos) at sa Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Pangasiwaan ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho) ang tungkol sa pagiging ligtas ng inilabas na gatas (nasa wikang Ingles).

Mga karagdagang dulugan para sa pagbabalik sa trabaho habang nagpipiga:

- Pambansang Linya ng Tulong para sa Pagpapasuso na **1-800-994-9662** (nasa wikang Ingles)
- Case sa Negosyo para sa Pagpapasuso (nasa wikang Ingles)
- Pagbabalik sa Trabaho (WIC) (nasa wikang Ingles)
- Hikayatin ang iyong employer na mag-print ng mga pansabit sa pinto (nasa wikang Ingles)

Washington State Department of Health

DOH 340-402 June 2022 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga kostumer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.