

# Trở lại làm việc và Những tiện nghi tiết sữa

## Quyền bơm và tiết sữa của quý vị được pháp luật bảo vệ

[Revised Code of Washington \(Bộ Luật Sửa Đổi của Washington\) 43.10.005](#) (bằng tiếng Anh) & [Federal Fair Labor Standards Act \(Luật Tiêu chuẩn lao động công bằng liên bang\) Phần 7](#) (bằng tiếng Anh) yêu cầu chủ lao động cung cấp cho người lao động đang nuôi con bằng sữa mẹ:

- Lịch bơm sữa, duy trì cuộc hẹn thăm khám y tế linh hoạt và có các tiện nghi hợp lý
- Một chỗ riêng tư thuận tiện để tiết sữa mà không phải là phòng tắm và một không gian để bảo quản sữa an toàn
- 2 năm tiện nghi hợp lý được bảo vệ

Nếu quý vị là chủ lao động hoặc người lao động cần được hướng dẫn về vấn đề mang thai và tiện nghi tiết sữa, hãy liên hệ [Washington State Office of the Attorney General \(Văn Phòng Tổng Chưởng Lý Tiểu Bang Washington\)](#) để được trợ giúp (trang web có ở 18 ngôn ngữ).

- **Quý vị không thể tìm thấy câu trả lời cho những câu hỏi cụ thể của mình?** Liên hệ [pregnancy@atg.wa.gov](mailto:pregnancy@atg.wa.gov) hoặc gọi đến số (833) 389-2427 để được hướng dẫn
- [Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form \(Mẫu Khiếu Nại về vấn đề Mang Thai và Tiện Nghi Tiết Sữa\)](#) (bằng tiếng Anh)

## Nguồn trợ giúp dành cho cha mẹ đi làm

### Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Chương Trình Dinh Dưỡng Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em)

Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Chương Trình Dinh Dưỡng Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em) là nơi mà các gia đình đi làm có thể nhận thực phẩm lành mạnh, hỗ trợ tiết sữa và hỗ trợ trở lại làm việc và bơm sữa. WIC dành cho phụ nữ mang thai, mới sinh và cho con bú sữa mẹ, và trẻ dưới 5 tuổi. Gần một nửa số em bé trong tiểu bang của chúng ta tham gia chương trình WIC.

[Tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện không](#) (bằng tiếng Anh).

Có hơn 200 phòng khám tham gia chương trình WIC trong Tiểu Bang Washington. Tìm phòng khám WIC gần chỗ quý vị:

- Gọi đến Đường dây nóng Help Me Grow WA theo số 1-800-322-2588
- Soạn tin nhắn "WIC" gửi 96859
- [Truy cập trang ResourceFinder của ParentHelp123](#) (bằng tiếng Anh)

WIC giúp cải thiện sức khỏe của gia đình thông qua:

- Giáo dục dinh dưỡng
- Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
- Thực phẩm lành mạnh
- Tầm soát khỏe mạnh và giới thiệu

[Ý tưởng về chỗ bơm sữa và những giải pháp sáng tạo cho chủ lao động gặp khó khăn trong việc tìm chỗ tiết sữa](#) (bằng tiếng Anh).

## Người lao động cần bao nhiêu thời gian để bơm sữa?

Người lao động cần các tiện nghi linh hoạt để bơm sữa vì những tiện nghi y tế không phù hợp trong mọi tình huống. Cân nhắc những yếu tố sau đây về thời gian: thời gian trung bình để bơm sữa là từ 15-20 phút, giả định là họ không gặp khó khăn về phía người mẹ hoặc trẻ sơ sinh sẽ làm tăng thời gian sử dụng một tiện nghi y tế hợp lý. Thời gian đi lại, sắp xếp và vệ sinh cũng cần được tính đến theo pháp luật. Điều này có thể khiến toàn bộ thời gian nghỉ để bơm sữa là 30-40 phút, giả định rằng chỗ bơm sữa có vị trí thuận tiện.

Một người đang cho con bú sẽ cần tiết sữa theo tần suất em bé bú, có thể mỗi 2-3 giờ trong ngày làm việc. Chủ lao động không bắt buộc phải trả lương cho thời gian phát sinh của người lao động ngoài 10 phút nghỉ được hưởng lương bắt buộc nhưng chủ lao động cần có kế hoạch linh hoạt để thích nghi với nhu cầu y tế của họ.

### Quý vị cần thêm thời gian để bơm sữa hoặc nghỉ phép y tế?

Tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện được [Nghỉ phép gia đình và y tế được hưởng lương](#) (có ở 16 ngôn ngữ).

## Hỗ trợ bơm và tiết sữa được bảo hiểm bao trả thông qua Affordable Care Act (Đạo Luật Chăm Sóc Giá Phải Chăng)

### Bơm sữa:

[Medicaid](#), [WIC](#) (bằng tiếng Anh), và [bảo hiểm tư nhân](#) (bằng tiếng Anh) chi trả thời gian bơm sữa cho các nhu cầu khác nhau. Tìm hiểu thêm [ở đây](#) (bằng tiếng Anh).

Nếu quý vị cần hỗ trợ quanh việc tiết sữa, hãy liên hệ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe uy tín, [nhà tư vấn về việc tiết sữa](#) (bằng tiếng Anh), [WIC](#) (bằng tiếng Anh), [La Leche League](#) (bằng tiếng Anh), hoặc [hội liên hiệp tiết sữa địa phương](#) (bằng tiếng Anh) để được trợ giúp. Có nhiều người hỗ trợ và giúp quý vị trong hành trình của mình! Máy bơm sữa vừa vặn phù hợp với nhu cầu của quý vị có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu nuôi con của mình.

### Hỗ trợ việc tiết sữa:

Các chương trình bảo hiểm y tế phải hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ, tư vấn và thiết bị trong thời gian nuôi con bằng sữa mẹ. Những dịch vụ này có thể được cung cấp trước và sau khi sinh. Tìm hiểu thêm tại [healthcare.gov](#) (bằng tiếng Anh).

## Bảo hiểm của tôi chi trả những gì?

Để tính toán khoản chi trả của quý vị, hãy gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ bảo hiểm của quý vị và đặt những câu hỏi sau:

- Chương trình của tôi cung cấp những lợi ích nào liên quan đến việc nuôi con bằng sữa mẹ?
- Tôi có cần toa thuốc từ bác sĩ của mình để được bơm sữa không?
- Tôi có thể yêu cầu hoặc mua máy bơm sữa trước khi tôi sinh con không?
- Loại máy bơm sữa nào được chi trả?
- Tôi có thể mua một nhãn hiệu máy bơm sữa cụ thể không?
- Tôi có cần mua hay thuê máy bơm sữa từ một nhà cung cấp nhất định (nghĩa là từ một nhà thuốc, nhà bán lẻ hoặc công ty vật liệu y tế nhất định) không?
- Tôi sẽ mua máy bơm này như thế nào? (nghĩa là khoản tiền mặt được hoàn trả, hỏi về những bước xin hoàn trả)
- Tiền thuê máy bơm điện có được chi trả không?

**Quý vị cần trợ giúp tìm một nhà tư vấn về việc tiết sữa hoặc được hỗ trợ từ người đồng cảnh?**

[Tìm thông tin của nhà tư vấn về việc tiết sữa trong khu vực của quý vị](#) (bằng tiếng Anh) hoặc vào [Nguồn trợ giúp tiết sữa](#) của chúng tôi (bằng tiếng Anh).

## Sữa của quý vị là thực phẩm, không phải là mối nguy hiểm sinh học

Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến khoảng thời gian cần thiết để sữa của quý vị có thể được bảo quản an toàn. Những yếu tố đó bao gồm lượng sữa, nhiệt độ phòng khi sữa được tiết ra, nhiệt độ dao động trong tủ lạnh và tủ đông, vấn đề vệ sinh môi trường sạch sẽ. Tìm hiểu thêm về cách [tiết và bảo quản sữa an toàn](#) (bằng tiếng Anh).

Sữa người không phải là mô và không thể lây lan bệnh tật trong tủ lạnh sử dụng chung. Trong thực tế, sữa người [có nhiều yếu tố kháng vi-rút và chống vi trùng](#) (bằng tiếng Anh), là loại thức ăn hoàn hảo cho em bé của quý vị. Tìm hiểu thêm từ US Department of Labor (Bộ Lao Động Hoa Kỳ) và Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp) về [sự an toàn của sữa được tiết ra](#) (bằng tiếng Anh).

Nguồn trợ giúp bổ sung để trở lại làm việc trong khi bơm sữa mẹ:

- Đường dây nóng về việc nuôi con bằng sữa mẹ [của quốc gia 1-800-994-9662](#) (bằng tiếng Anh)
- [Trường hợp kinh doanh cho người lao động nuôi con bằng sữa mẹ](#) (bằng tiếng Anh)
- [Trở lại làm việc \(WIC\)](#) (bằng tiếng Anh)
- [Khuyến khích chủ lao động của quý vị in bảng treo cửa](#) (bằng tiếng Anh)



DOH 340-402 June 2022 - Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).