ወደ ስራ እና ወተት ማመንጨት እገዛዎች መመለስ

ወተት የመውሰድ እና የማለብ መብቶችዎ በህግ የተጠበቁ ናቸው።

Revised Code of Washington (የተሻሻለው የዋሺንግተን ደንብ) 43.10.005 (በእንግሊዘኛ) እና Federal Fair Labor Standards Act Section (የፌደራል ፍትሐዊ የስራ ደረጃዎች አንቀጽ) 7 (በእንግሊዘኛ) አሰሪዎች የሚከተሉትን ለጡት አጥቢ ሰራተኞችን እንዲያቀርቡ ይጠይቃሉ፦

- ወተት ለመውሰድ፣ በህክምና ቀጠሮዎች ለመገኘት፣ እንዲሁም ምክንያታዊ ድጋፎችን ለመስጠት ተለዋዋጭ መርሀ ግብር መኖር
- ወተት ለመውሰድ አመቺ ቦታ፣ ሽንት ቤት ያልሆነ፣ እንዲሁም በአስተማማኝ ሁኔታ ለማስቀመጥ ቦታ
- የ 2 አመት በጥንቃቄ የተደረጉ ምክንያታዊ እገዛዎች

የእርግዝና እና የእናት ጡት ወተት እገዛዎች ላይ መመሪያ የሚፈልጉ አሰሪ ወይም ሰራተኛ ከሆኑ፣ ለእርዳታ Washington State Office of the Attorney General (የዋሺንግተን ግዛት የጠቅላይ አቃቤ ህግ ቢሮ) ን (ድረገጹ በ 18 ቋንቋዎች ይገኛል) ያግኙ።

- **ለልዩ ጥያቄዎችዎ መልሶችን ማግኘት አልቻሉም?** መመሪያ ለማግኘት pregnancy@atg.wa.gov ን ያግኙ ወይም በ (833) 389-2427 ይደውሉ
- የእርግዝና እና የእናት ጡት ወተት እገዛዎች የቅሬታ ቅጽ (በእንግሊዘኛ)

ለሚሰሩ ወላጆች የሚሆኑ ሀብቶች

የሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች የአመጋገብ ፕሮግራም (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC፣ የሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች የአመጋገብ ፕሮግራም) የሚሰሩ ቤተሰቦች ጤናማ ምግብ፣ የእናት ጡት ወተት ድጋፍ እና የ ወደ ስራ እና የጡት ማለብ መመለስ ድጋፍ ማግኘት የሚችሉበት ቦታ ነው። WIC ለእርጉዝ ሰዎች፣ ለአዲስ እና አጥቢ/በደረት ለሚመግቡ ወላጆች እንዲሁም ከ 5 አመት በታች ላሉ ልጆች ነው። በግዛታችን ካሉ ሁሉም ልጆች ከግማሽ በላይ የሚሆኑት WIC ላይ ናቸው።

ብቁ መሆንዎን ይወቁ (በእንግሊዘኛ)።

በዋሺንግተን ግዛት ከ 200 በላይ የ WIC ክሊኒኮች አሉ። በአቅራቢያዎ ያለ የ WIC ክሊኒክን ለማግኘት፦

- ለ እንዳድግ ይርዱኝ (Help Me Grow) WA ቀጥታ መስመር በ 1-800-322-2588 ይደውሉ
- ለ 96859 "WIC" ብለው የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ
- የ ParentHelp123 ን የሀብት መፈለጊያ ይጎብኙ (በእንግሊዘኛ)

WIC የቤተሰቦችን ጤና በሚከተሉት በኩል ለማሻሻል ይረዳል፦

- የአመጋገብ ትምህርት
- የጡት ማጥባት ድጋፍ
- ጤናማ ምግቦች
- የጤና ማጣሪያዎች እና ሪፈራሎች

የት ማለብ እንዳለብዎት የሚያሳዩ ሀሳቦች እንዲሁም የወተት ማምረት ቦታ የማግኘት ችግር ላለባቸው አሰሪዎች የፈጠራ መፍትሄዎች (በእንግሊዘኛ)።

ለማለብ ሰራተኞችዎ ምን ያክል ጊዜ ያስፈልጋልቸዋል?

ሰራተኞች ለማለብ ተለዋዋጭ እዝዞች ያስፈልጋቸው ይሆናል ምክንያቱም የህክምና እዝዞች ለሁሉም ተስማሚ የሆኑ ሁኔታዎች አይደሉም። ለሰዓት የሚከተሉትን ምክንያቶች ከግምት ውስጥ ያስገቡ፦ ለህክምና ምክንያታዊ የሆነ እዝዝ የሚያስፈልገውን ሰዓት ሊጨምሩ የሚችሉ የእናት ወይም የጨቅላ ህሳን እንቅፋቶች እንዳላጋጠሙ በማሰብ፣ ለማለብ የሚወሰደው አማካይ ሰዓት ከ 15-20 ደቂቃ ነው። ለጉዞ፣ ለዝግጅት እና ለጽዳት የሚወሰደው ሰዓ፥ በህጉ መሰረት፣ እንደ ምክንያት መወሰድ አለበት። የማለቢያ ቦታው አመቺ ቦታ እንደሆነ ታስቦ፣ አጠቃላይ የማለቢያ ሰዓቱን ከ 30-40 ደቂቃ ያደርገዋል።

እንክብካቤ የሚያደርገው ሰው የእነርሱ ልጅ የሚበላበትን ድግግሞሽ ያክል ወተት መውሰድ አለባቸው፣ ይህም በስራ ቀን በየ 2-3 ሰአቱ ሊሆን ይችላል። አሰሪዎች ግዴታ ከሆነው የ 10-ደቂቃ ክፍያ ከሚፈጸምባቸው እረፍቶች ውጪ ላለ ተጨማሪ ሰዓት ለሰራተኞች መክፈል አይጠበቅባቸው፣ ነገር ግን ሰራተኞች የህክምና ፍላጎታቸውን ለማመቻቸት ተለዋዋጭ መርሀ ግብር መስጠት ይጠበቅባቸዋል።

ለማለብ ተጨማሪ ሰዓት ወይም ተጨማሪ የህክምና ፈቃድ ያስፈልግዎታል?

ለ የሚከፈልበት የቤተሰብ እና የህክምና ፈቃድ (በ 16 ቋንቋዎች ይገኛል) ብቁ መሆንዎን ይወቁ።

የወተት መውሰዶች ወይም ማዘጋጀት ድጋፍ በተመጣጣኝ የእንክብካቤ አዋጅ በኩል በመድህን ይሸፈናሉ

የወተት መወሰዶች፦

Medicaid፣ WIC (በእንግሊዘኛ)፣ እና የግል መድህን (በእንግሊዘኛ) ለተለያዩ ፍላጎቶች የወተት መወሰዶችን ይሸፍናሉ። እዚህ ጋር (በእንግሊዘኛ) የበለጠ ይወቁ።

ወተት እንዲወጣ ማድረግ ላይ ድጋፍ ከፈለጉ፣ ለእርዳታ የሚታመን የጤና እንክብካቤ አቅራቢን፣ የወተት ማዘጋጀት አማካሪ (በእንግሊዘኛ)፣ WIC (በእንግሊዘኛ)፣ La Leche League (በእንግሊዘኛ)፣ ወይም የአካባቢው የወተት ማጥባት ጥምረት (በእንግሊዘኛ) ን ያግኙ። በዚህ ጉዞ ውስጥ እርስዎን የሚደግፉ እና የሚረዱ ብዙ ሰዎች አሉ! በፍላጎቶችዎን የሚያሟላ በልኩ የተሰራ ማለቢያ የጨቅላ ህጻናት ምገባ ግብዎን እንዲያሳኩ ሊረዳዎት ይችላሉ።

የወተት ማዘጋጀት ድጋፍ፦

የጤና መድህን እቅዶች የጡት ማጥባት ድጋፍ፣ ማማከር፣ እና ለጡት ማጥባቱ ጊዜ የሚያስፈልጉ መሳሪያዎችን ማቅረብ አለባቸው። እነዚህ አገልግሎቶች ከውልደት በፊት እና በኋላ ሊሰጡ ይችላሉ። healthcare.gov (በእንግሊዘኛ) ላይ የበለጠ ይወቁ።

መድህኔ የሚሸፍነው ምንድነው?

ስለ ሽፋንዎ ለማወቅ፣ በመድህን ካርድዎ ጀርባ ላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ እንዲሁም የሚከተሉትን ጥያቄዎች ይጠይቁ፦

- እቅዴ የሚሰጣቸው ጡት ማጥባት ጋር የተያያዙ ጥቅማ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?
- እንዲታለብልኝ የሐኪሜ ማዘዣ ያስፈልገኛል?
- ልጄ ከመወለዱ በፊት ማለቢያውን መጠየቅ ወይም መግዛት እችላለሁ?
- የሚሸፈኑት የማለቢያ አይነቶች ምንድን ናቸው?
- የማለቢያ ልዩ ብራንድ ማግኘት እችላለሁ?
- ከሆነ አቅራቢ (ለምሳሌ፣ ከሆነ ልዩ ፋርማሲ፣ ቸርቻሪ፣ ወይም የህክምና አቅርቦት ኩባንያ) የጡት ማለቢያውን መግዛት ወይም መከራየት አለብኝ?
- ይህን ማለቢያ የምገዛው እንዴት ነው? (ለምሳሌ፣ የሚወራረድ ከኪሴ አውጥቼ፣ ለማወራረድ ደረጃዎቹ ምን እንደሆኑ ይጠይቁ)
- የኤሌክትሪክ ማለቢያ ኪራይ የተሸፈነ ነው?

የወተት ማዘጋጀት አማካሪ ማግኘት ወይም የአቻ ለአቻ ድጋፍ ለማግኘት እርዳታ ይፈልጋሉ?
ተዓማኒነት ያለው የወተት ማዘጋጀት አማካሪ በአካባቢዎ ያግኙ (በእንግሊዘኛ) ወይም የወተት ማዘጋጀት ድጋፍ ሀብት (በእንግሊዘኛ) የሚለውን ይጎብኙ።

ወተትዎ ምግብ ነው፣ ጎጂ አይደለም

ወተትዎ ለምን ያክል ጊዜ ደህንነቱ ተጠብቆ መቀመጥ እንደሚችል ብዙ መንስኤዎች ተጽእኖ ሊያደርጉ ይችላሉ። እነዚህም መንስኤዎች የወተት መጠን፣ ወተቱ በሚወሰድበት ጊዜ ያለው የክፍሉ ሙቀት፣ በማቀዝቀዣው እና በበረዶ ቤቱ ያለው የሙቀት መለዋወጥ፣ እና የአካባቢውን ንጽህና ያካትታሉ። ወተትዎን እንዴት ደህንነቱ ተጠብቆ መውሰድ እና ማስቀመጥ (በእንግሊዘኛ) እንደሚችሉ የበለጠ ይወቁ።

የሰው ወተት የህዋስ ስብስብ አይደለም እናም የጋራ ማቀዝቀዣዎች ውስጥ በሽታን ማስተላለፍ አይችልም። እንደ እውነቱ ከሆነ፣ የሰው ወተት በ ጸረ ቫይረስ እና ጸረ ህዋሳት (በእንግሊዘኛ) ንጥረ ነገሮች የተሞላ ነው ይህም ለልጅዎ ምርጥ ምግብ ያደርገዋል። ከ US Department of Labor (የአሜሪካ የስራ መምሪያ) እንዲሁም Occupational Safety & Health Administration (OSHA፣ የስራ ደህንነት እና ጤና አስተዳደር) ስለ የተወሰደ ወተት ደህንነት (በእንግሊዘኛ) የበለጠ ይወቁ።

በሚያልቡበት ጊዜ ወደ ስራ ስለመመለስ ተጨማሪ ሀብቶች፦

- ብሄራዊ የጡት ማጥባት ቀጥታ መስመር **1-800-994-9662** (በእንግሊዘኛ)
- ለጡት ማጥባት የንግድ ኬዝ (በእንግሊዘኛ)
- ወደ ስራ መመለስ (WIC) (በእንግሊዘኛ)
- አሰሪዎ የበር ማንጠልጠያ እንዲያሳትም ያበረታቱ (በእንግሊዘኛ)

Washington State Department of Health

DOH 340-402 June 2022 Amharic

ይህን ሰነድ በተለየ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ በ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚከብዳቸው ደንበኞች፣ እባክዎ 711 (Washington Relay) ላይ ይደውሉ ወይም በ civil.rights@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።