काम पर वापस लौटने और स्तनपान की जगह के बारे में जानकारी

दूध को पंप द्वारा निकाल कर पिलाने का आपका अधिकार कानूनी तौर पर सुरक्षित हैं

Revised Code of Washington (वाशिंगटन का संशोधित कानून) 43.10.005 (अंग्रेज़ी में) और Federal Fair Labor Standards Act (संघीय निष्पक्ष श्रम मानक अधिनियम) की धारा 7 (अंग्रेज़ी में) के अनुसार, यह ज़रूरी है कि नियोक्ता अपने कर्मचारियों को स्तनपान की सुविधा उपलब्ध कराएं:

- पंप द्वारा निकालने, चिकित्सक से मिलने के लिए लचीला शेड्यूल और उचित स्थान प्रदान करना
- स्तनपान के लिए एक सुविधाजनक निजी स्थान, जो बाथरूम न हो और दूध को सुरक्षित रूप से रखने के लिए जगह उपलब्ध कराना
- 2 साल के लिए एक सुरक्षित और उचित जगह प्रदान करना

अगर आप कोई नियोक्ता या कर्मचारी हैं और आपको गर्भावस्था और स्तनपान की जगह के बारे में जानकारी चाहिए, तो Washington State Office of the Attorney General (अटॉर्नी जनरल के वाशिंगटन राज्य में स्थित कार्यालय) से संपर्क करें (18 भाषाओं में वेब पेज उपलब्ध है)।

- **आपके सवाल के जवाब नहीं मिल रहे हैं?** मदद पाने के लिए pregnancy@atg.wa.gov से संपर्क करें या (833) 389-2427 पर कॉल करें
- गर्भावस्था और स्तनपान की जगह से जुड़ी शिकायत के लिए फ़ॉर्म (अंग्रेज़ी में)

नौकरी करने वाले माता-पिता के लिए संसाधन

महिला, शिशु और बाल पोषण कार्यक्रम (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, महिला, शिशु और बाल पोषण कार्यक्रम) एक ऐसा कार्यक्रम है जिसके द्वारा नौकरी करने वाले परिवारों को स्वस्थ भोजन, स्तनपान सहायता, काम पर लौटने और पंपिग करने में मदद मिल सकती है। WIC गर्भवती महिलाओं, नए और स्तनपानकराने/गोद में लेकर दूध पिलाने वाले माता-पिता और 5 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए है। हमारे राज्य के करीब आधे बच्चे WIC से जुड़े हैं।

जानें कि आप इस कार्यक्रम में हिस्सा ले सकते हैं या नहीं (अंग्रेज़ी में)।

पूरे वाशिंगटन राज्य में करीब 200 WIC क्लिनिक हैं। अपने आस-पास के WIC क्लिनिक ढूंढें:

- Help Me Grow WA की Hotline 1-800-322-2588 पर कॉल करें
- 96859 पर "WIC" लिख कर भेजें
- ParentHelp123 के ResourceFinder पर जाएं (अंग्रेज़ी में)

इसके ज़रिए WIC परिवारों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है:

- पोषण से जुड़ी शिक्षा
- स्तनपान के लिए मदद
- स्वस्थ आहार

- क्या मुझे अपना ब्रेस्ट पंप किसी खास सप्लायर (यानी किसी खास फ़ार्मेसी, रिटेलर या मेडिकल सप्लाई कंपनी) से खरीदने या किराए पर लेने की ज़रूरत है?
- मैं इस पंप को कैसे खरीदूं? (यानी, क्या इसका भुगतान मुझे वापस मिलेगा, इसके लिए क्या करना होगा)
- क्या इसमें किराए पर लिए गए इलेक्ट्रिक पंप कवर होते हैं?

स्तनपान सलाहकार खोजना चाहते हो या किसी साथी की मदद लेना चाहते हो?
अपने क्षेत्र के एक पेशेवर स्तनपान सलाहकार को खोजें (अंग्रेज़ी में) या स्तनपान सहायता संसाधन (अंग्रेज़ी में) पर जाएं।

आपका दूध भोजन है, कोई खतरनाक पदार्थ नहीं है

आपके दूध को कितने समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है, यह इन बातों पर निर्भर करता है। दूध की मात्रा, पंप करने के दौरान कमरे का तापमान, रेफ़्रिज़रेटर और फ्रीज़र में तापमान का बढ़ना या घटना और पर्यावरण का साफ़ होना। सुरक्षित तरीके से दूध निकालने और रखने (अंग्रेज़ी में) के बारे में और अधिक जानें।

महिलाओं का दूध कोई ऊतक नहीं है, इसलिए यह सार्वजनिक रेफ़्रिज़रेटर में बीमारी नहीं फैला सकता। महिलाओं के दूध में, एंटीवायरल और एंटीमाइक्रोबायल तत्व (अंग्रेजी में) भरपूर मात्रा में होते हैं, इसलिए यह आपके बच्चे के लिए बिल्कुल सही भोजन है। निकाले गए दूध की सुरक्षा (अंग्रेज़ी में) के बारे में, US Department of Labor (अमेरिकी श्रम विभाग) और Occupational Safety & Health Administration (OSHA, व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रशासन) से और अधिक जानकारी पाएं।

पंप द्वारा दूध निकालने और काम पर वापस लौटने से जुड़ी अन्य जानकारी यहां पाएं:

- राष्ट्रीय स्तनपान हेल्पलाइन नंबर **1-800-994-9662** (अंग्रेज़ी में)
- स्तनपान कराने से संबंधित कारोबारी मामला (अंग्रेज़ी में)
- काम पर वापस लौटना (WIC) (अंग्रेज़ी में)
- अपने नियोक्ता को दरवाज़े पर हैंगर टांगने के लिए प्रोत्साहित करें (अंग्रेज़ी में)

Washington State Department of Health

DOH 340-402 2022 Hindi

इस दस्तावेज़ को किसी दूसरे फ़ॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या ऊंचा सुनने वाले ग्राहक कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।