ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

Revised Code of Washington (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦਾ ਸੋਧਿਆ ਕੋਡ) 43.10.005 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ Federal Fair Labor Standards Act (ਫੈਡਰਲ ਫੇਅਰ ਲੇਬਰ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ) ਸੈਕਸ਼ਨ 7 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਚਕੀਲਾ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- 2 ਸਾਲ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਜਬ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ Washington State Office of the Attorney General (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਆਫਿਸ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (ਵੈੱਬ ਪੇਜ 18 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ))।

- **ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ?** ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ pregnancy@atg.wa.gov 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ (833) 389-2427 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਔਰਤ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, ਔਰਤ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। WIC ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ/ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰਾਜ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ WIC ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)।

ਪੂਰੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ WIC ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ WIC ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ:

- Help Me Grow WA ਦੀ Hotline 1-800-322-2588 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- 96859 'ਤੇ "WIC" ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੋ
- ParentHelp123 ਦੇ ResourceFinder 'ਤੇ ਜਾਓ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

WIC ਹੇਠਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਮਾਧਾਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ)।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਾਨ ਹਰੇਕ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਲੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢਣ ਵ੍ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 15-20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੁੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਬੁੱਚਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵ੍ਵਿੱਚ ਲੁੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵ੍ਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉਣ-ਜਾਣ, ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੁੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂਨੂੰ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢਣ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਵਿੱਚ 30-40 ਮਿੰਟ ਲੁੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਦੁੱਧਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾਨੂੰ ਉਹਨੀ ਵਾਰ ਹੀ ਦੁੱਧਕੁੱਢ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਸਦਾ ਬੁੱਚਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਵੁੱਲੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ 10 ਮੰਟ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਗ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਲਕਨੂੰ ਉਸਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਛੁੱਟੀ (16 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

ਪੰਪ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗਨੂੰ Affordable Care Act (ਕਿਫਾਇਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਐਕਟ) ਰਾਹੀਂ ਬੀਮੇ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪੰਪ:

Medicaid (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ), WIC (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ), ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਪੰਪ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ) ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੁੱਢ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ), WIC (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ), La Leche League (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ), ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਗਠਬੰਧਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਲੋਗ ਹਨ! ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੰਪ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ:

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਸਤਨਪਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: healthcare.gov (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵ੍ਵਿੱਚ)।

ਮੇਰਾ ਬੀਮਾ ਕੀ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਮੇਰਾ ਪਲਾਨ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪੰਪ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰਚੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੰਪ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਪ ਇਸ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਪੰਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਪਲਾਇਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਰਿਟੇਲਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਕੰਪਨੀ) ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਪੰਪ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ?
- ਮੈਂ ਇਸ ਪੰਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (ਭਾਵ ਖੁਦ ਖਰੀਦਣ ਕੇ ਵਾਪਸ ਭਰਪਾਈ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਭਰਪਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ)
- ਕੀ ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਵੀ ਕਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭੋ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦੇਖੋ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਜੈਵਿਕ ਖਤਰਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਕਮਰੇ ਕਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਵੱਧ-ਘੱਟ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਤਕ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ। ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ, ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਮਾਇਕ੍ਰੋਬ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। US Department of Labor (ਅਮਰੀਕੀ ਲੇਬਰ ਵਿਭਾਗ) ਅਤੇ Occupational Safety & Health Administration (OSHA, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪੰਪ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਰੋਤ:

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਤਨਪਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **1-800-994-9662** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- ਸਤਨਪਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਮਲਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ (WIC) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਹੈਂਗਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

Washington State Department of Health

DOH 340-402 June 2022 Punjabi

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨ।