Kulaabashada Shaqada iyo Hoyga Naas Nuujinta

Xuquuqahaaga inaad naaska nuujiso oo aad caana keento si sharci ah ayaa loo difaacaa

Revised Code of Washington (Xeerka Washington ee dib loo eegay) 43.10.005 (Af-Ingiriis ku qoran) & Federal Fair Labor Standards Act (Sharciga Heerarka Shaqada ee Cadaalada ee Federaalka) Qaybta 7 aad (Af-Ingiriis ku qoran) waxaa uu dhigayaa in shirkadu siyaan dadka hooyooyinka naaska nuujinaaya:

- Jadwal dabacsan si ay naaska u nuujiyaa, oga qaybgalaan balamaha caafimaadka, ayna u helaan adeegyada macquulka ah.
- Meel gaar ah oo ku habboon oo ay iskaga keenaan caanaha naaska oo aan ahayn musqul iyo meel si ammaan ah loogu kaydiyo caanaha
- 2 sano oo ah adeegyada macquul ah oo dhowrsan

Haddii aad tahay qof loo shaqeeyo/shirkad ama shaqaale u baahan hagitaan ku saabsan hoyga uurka iyo naas nuujinta, la xiriir Washington State Office of the Attorney General (Xafiiska Xeer Ilaaliyaha Guud ee Gobolka Washington) si aad u hesho caawimaad (bogga webseedka waxaa laga heli karaa 18 luuqadood).

- **Jawaabo ma u heli wayday su'aalahaaga gaarka ah?** Kala xiriir pregnancy@atg.wa.gov ama wac (833) 389-2427 si aad u hesho hagitaan
- Foomka Cabashada Hoyga Uurka & Nuujinta (Af-Ingiriis ku qoran)

Agabyada loogu talagalay waalidiinta shaqeeya

Barnaamijka Nafaqada Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta (WIC)

Women, Infants, and Children (WIC, Dumarka, Dhallaanka, iyo Carruurta) waa meel ay qoysaska shaqeeyaa ay ka heli karaan cunto caafimaad leh, taageero naas nuujin iyo taageerada hagista ku noqoshada shaqada iyo bambeynta caanaha naaska. WIC waxaa loogu talagalay dadka uurka leh, kuwa cusub iyo waalidiinta naaska nuujinaya/xabadka nuujinaya, iyo carruurta ka yar 5 sano. Ku dhawaad kala bar dhammaan ilmaha gobolkeena ku nool waxay ku jiraan WIC.

Soo ogoow inaad u qalanto (Af-Ingiriis ku qoran).

Waxaa jira in ka badan 200 oo xaruumo caafimaad oo WIC ah oo ku baahsan Gobolka Washington. Si aad u hesho rugta WIC ee kuugu dhow:

- Wac Khadka Help Me Grow WA 1-800-322-2588
- Fariin qoraal ah oo ah erayga "WIC" ugu dir 96859
- Booqo ParentHelp123's ResourceFinder (af-Ingiriis ku qoran)

WIC waxay ka caawisaa horumarinta caafimaadka qoysaska ayadoo u maraysa:

- Waxbarashada nafaqada
- Taageerada naas-nuujinta
- Cuntooyinka caafimaadka leh

- Baaritaanada caafimaadka iyo gudbinta

Fikradaha ku saabsan halka lagu shubo caanaha iyo xalalka hal-abuurka leh ee loogu talagalay shaqaaleysiyeyaalka ay dhibaatada ka haysato helitaanka booska nuujinta (Af-Ingiriis ku qoran).

Mudda intee le'eg ayay u baahan yihiin shaqaalaha inay ka lisaan caanaha naaska?

Shaqaalaha waxay u baahan doonaan hoy habboon oo loogu talagalay caana lisida naaska sababtoo ah hoyga caafimaadka maaha mid ku habboon xaaladda oo dhan. Tixgeli arrimahaan soo socda ee wakhtiga: celceliska wakhtiga ay qaadanayso in la liso caanaha naaska waa inta u dhaxaysa 15-20 daqiiqo, iyada oo la qiyaasaayo in aanay la kulmin caqabadaha hooyada iyo dhallaanka taas oo kordhineysa wakhtiga loogu talagalay hoyga macquulka ee caafimaadka. Waqtiga safarka, habaynta iyo nadiifinta sidoo kale wuxuu u baahan yahay in lagu saleeyo, sida sharcigu qabo. Tani waxay ka dhigi kartaa in naas lisida qaadato 30-40 daqiiqo, marka meesha lagu lisaayo caanaha naaska ay tahay meel habboon.

Qofka naaska nuujinaaya wuxuu u baahan doonaa inuu naaska caanaha ka liso inta jeer uu ilmaha u baahdo, taas oo noqon karta 2-3 saacadood kasta inta lagu jiro maalinta shaqada. Shirkadaha loogama baahna inay lacag siiyaan shaqaalaha waqtiga dheeraadka ah oo ka baxsan fasaxa ee 10-daqiiqo ah ee qasabka ah laakiin shirkaduha waxaa looga baahan yahay inay bixiyaan jadwal dabacsan si ay ugu daboolaan baahiyahooda caafimaad.

Miyaad u baahan tahay wakhti dheeraad ah oo aad ku listo caanaha naaska ama ma waxaad u baahan tahay fasax caafimaad oo dheeraad ah?

Soo ogoow inaad u qalanto Fasaxa Lacag bixinta Qoyska & Caafimaadka (oo lagu heli karo 16 luuqadood).

Taageerada lisida caanaha naaska iyo nuujinta waxa lagu daboolaa caymis iyada oo loo marayo Xeerka Daryeelka La awoodi karo

Bamka Naaska:

Medicaid, WIC (Af-Ingiriis ku qoran), iyo caymiska gaarka ah (Af-Ingiriis ku qoran) ayaa lagu daboolaa caano lisida naaska si loogu buuxiyo baahiyo kala duwan. Xog badan ka oggoow halkaan (Af-Ingiriis ku qoran).

Haddii aad u baahan tahay taageero ku saabsan iska lisida caanaha, la xiriir bixiye daryeel caafimaad oo aad ku kalsoon tahay, la-taliyaha nuujinta (Af-Ingiriis ku qoran), WIC (Af-Ingiriis ku qoran), La Leche League (Af-Ingiriis ku qoran), ama isbahaysiga nuujinta maxalliga ah (Af-Ingiriis ku qoran) si aad u hesho caawimaad. Waxaa jira dad badan oo ku taageeraya oo kaa caawinaya safarkaaga! Bamka naaska ee si fiican ugu habboon ee buuxinaysa baahiyahaaga ayaa kaa caawin kara inaad gaarto hadafyadaada quudinta dhallaanka.

Taageerada naas nuujinta:

Qorshayaasha caymiska caafimaadku waa inay bixiyaan taageerada naas-nuujinta, la-talinta, iyo qalabka loogu talagalay muddada naasnuujinta. Adeegyadaan waxaa la bixin karaa kahor iyo ka dib marka ilmuhu dhasho. Xog badan ka oggoow healthcare.gov (Af-Ingiriis ku qoran).

Waa maxay waxa uu caymiskayga daboolaayo?

Si aad u ogaato caymiskaaga, wac lambarka kuyaala dhabarka danbe ee kaarkaaga caymiska oo weydii su'aalahaan soo socda:

- Waa maxay faa'iidooyinka la xiriira naas nuujinta ee uu qorshahaygu bixiyo?
- Miyaan u baahanahay inuu dhaqkharku ii qoro si aan u caanaha oga liso naaskayga?
- Miyaan codsan karaa ama iibsan karaa bamka naaska ka hor inta aanan ilmahaygu dhalan?
- Waa maxay noocyada bamka naaska ee caymisku daboolo?
- Ma heli karaa bamka naaska oo ay soo saartay shirkad gaar ah?
- Miyaan u baahanahay inaan ka iibsado ama ka kireysto bamka naaska cid bixisa oo gaar ah (sida, farmashiye gaar ah, dukaanle, ama shirkada agabka caafimaadka)?
- Sidee ayaan u iibsan karaa bamka naaska? (tusaale ahaan, lacag aan jeebkayga ka bixiyo oo lacag celin leh, waydii waxa ay yihiin tallaabooyinka loogu talagalay lacag celinta)
- Bamka naaska ee korontada leh ma la daboolay?

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo helida lataliye naas nuujin ama inaad hesho taageerada dadka aad isku midka tihiin?
Ka raadi lataliye naasnuujin oo la aqoonsan yahay deegaankaaga (Af-Ingiriis ku qoran) ama booqo ilaheena Taageerada naas nuujinta (Af-Ingiriis ku qoran).

Caanahaagu waa cunto, maaha wax halis ah

Arrimo badan ayaa saameyn kara illaa inta caanahaaga si ammaan ah loo keydin karo. Arrimaha noocan oo kale ah waxaa ka mid ah mugga caanaha, heerkulka qolka marka caanaha lasoo lisay, isbedbeddelka heerkulka firijeeriga iyo qaboojiyaha, iyo nadaafadda deegaanka. Baro wax badan oo ku saabsan sida si ammaan ah la iskaga liso oona loo kaydiyo (Af-Ingiriis ku qoran) caanahaaga.

Caanaha bini'aadamku ma lahan unugyo mana ku faafin karaan jirrooyinka talaagadaha la wadaago. Dhab ahaantii, caanaha bini'aadamka waxaa ka buuxa walxo ka-hortagga fayraska iyo cudurada yaryar (Af-Ingiriisi ku qoran) kuwaas oo ka dhigaya cuntada ugu fiican ee ilmahaaga. Wax badan ka baro US Department of Labor (Waaxda Shaqada ee Maraykanka) iyo Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Maamulka Badbaadada Shaqada & Caafimaadka) oo ku saabsan badqabka caanaha la iska lisay (Af-Ingiriis ku qoran).

Agabyada dheeraadka ah ee loogu talagalay ku noqoshada shaqada marka aad caanaha ka lisayso naaska:

- Khadka Caawimaada Naas nuujinta Qaranka **1-800-994-9662** (Af-Ingiriis ku qoran)
- Kiiska Ganacsiga ee loogu talagalay Naas nuujinta (Af-Ingiriis ku qoran)
- Dib ugu Noqoshada Shaqada (WIC) (Af-Ingiriis ku qoran)
- Ku dhiirageli shirkadaada inay soo daabacaan boorarka albaabka la suro (Af-Ingiriis ku qoran)

Washington State Department of Health

DOH 340-402 June 2022 Somali

Si aad dukumiintigaan oo qaab kale ah u codsato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir civil.rights@doh.wa.gov.