

Kev Rov mus Ua Hauj Lwm thiab Yam Pab Kev Yooj Yim Rau Kev Pub Mis Rau Me Nyuam

Koj cov kev muaj cai rau kev nqus kua mis thiab tso kua mis yog tau txais kev pov thav raws li kev cai lij choj

[Revised Code of Washington \(Washington Tsab Cai Uas Tau Hloov Kho\) 43.10.005](#) (ua Lus Askiv) thiab [Federal Fair Labor Standards Act \(Tsoom Fwv Tsab Cai Hais Txog Cov Qauv Cai Kev Ua Hauj Lwm Uas Muaj Kev Ncaj Ncees\) Tshooj 7](#) (ua Lus Askiv) teeb tseg tias kom cov tswv hauj lwm yuav tsum cia cov neeg ua hauj lwm pub mis rau lawv cov me nyuam:

- Lub sij hawm uas muaj kev hloov pauv tau rau kev nqus mis, mus rau cov kev teem caij sib ntsib fab kev kho mob, thiab muaj yam pab kev yooj yim raws li phim
- Qhov chaw ntiag tug uas muaj kev yooj yim rau kev tso kua mis uas tsis yog lub chav dej thiab qhov chaw khaws cia kua mis uas muaj kev nyab xeeb
- 2 xyoo ntawm cov yam pab kev yooj yim uas tau txais kev pov thav

Yog tias koj yog tus tswv hauj lwm los sis tus neeg ua hauj lwm uas xav tau lus qhia txog yam pab kev yooj yim rau thaum cev xeeb me nyuam thiab kev pus mis rau me nyuam, txuas lus rau [Washington State Office of the Attorney General \(Xeev Washington Tus Thawj Kws Lij Choj Lub Chaw Ua Hauj Lwm\)](#) txhawm rau thov kev pab (nplooj vev xaib muaj ua 18 hom lus).

- **Tsis pom cov lus teb rau koj cov lus nug tshwj xeeb?** Txuas lus rau pregnancy@atg.wa.gov los sis hu rau (833) 389-2427 rau cov lus qhia
- [Pregnancy & Lactation Accommodations Complaint Form \(Daim Foes Kev Tsis Txaus Saib Txog Yam Pab Kev Yooj Yim Rau Thaum Cev Xeeb Me Nyuam thiab Kev Pub Mis Rau Me Nyuam\)](#) (ua Lus Askiv)

Cov chaw muab kev pab rau kev ua hauj lwm ntawm niam txiv

The Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, Lub Khoos Kas Muab Khoom Noj Rau Poj Niam, Cov Me Nyuam Mos thiab Cov Me Nyuam Yaus)

WIC yog qhov chaw uas cov tsev neeg ua hauj lwm tau txais khoom noj zoo rau kev noj qab haus huv, kev pab txhawb rau kev pub mis rau me nyuam thiab kev pab txhawb kev coj kev rov qab mus ua hauj lwm thiab kev nqus kua mis. WIC yog muaj los pab cov neeg cev xeeb me nyuam, cov niam txiv tshiab thiab pub niam mis rau me nyuam/pub mis mes nyuam, thiab cov me nyuam uas muaj hnuv nyoog qis dua 5 xyoo. Yuav luag ib nrab ntawm tag nrho cov me nyuam mos nyob rau hauv peb lub xeev yog nyob rau WIC.

[Nrhiav yog tias koj muaj cai tau txais](#) (ua Lus Askiv).

Thoob plaws Xeev Washington WIC muaj tshaj li 200 lub chaw kuaj mob. Txhawm rau nrhiav WIC lub chaw kuaj mob uas nyob ze koj:

- Hu rau tus Xov Tooj Maj Ceev Ntawm Help Me Grow WA 1-800-322-2588
- Sau "WIC" mus rau 96859
- [Mus saib ParentHelp123 lub ResourceFinder](#) (ua Lus Askiv)

WIC pab txhim kho qhov kev noj qab haus huv ntawm cov tsev neeg los ntawm:

- Kev kawm txog khoom noj
- Kev pab txhawb kev pub niam mis
- Cov khoom noj zoo rau kev noj qab haus huv

- Cov kev kuaj kev noj qab haus huv thiab cov kev xa txuas mus ntxiv

[Cov tswv yim hais txog qhov chaw nqus kua mis thiab cov hauv kev daws teeb meem rau cov tswv hauj lwm uas muaj teeb meem rau kev nrhiav qhov chaw pub mis rau me nyuam](#) (ua Lus Askiv).

Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum tau siv sij hawm ntau npaum li cas los nqus kua mis?

Cov neeg ua hauj lwm yuav xav tau cov yam pab kev yooj yim uas hloov pauv tau rau kev nqus kua mis vim tias yam kev pab yooj yim fab kev kho mob tsis yog ib yam uas muaj qhov loj-me phim rau txhua cov xwm txheej. Hais lub sij hawm ua zoo xav rau cov feem xyuam txuas mus no: lub sij hawm nyob rau qib feem nrab uas yuav tsum siv los nqus kua mis yog nyob rau ncuam ntawm 15-20 feeb, yog tias lawv tsis ntsib cov kev cov nyom txog niam los sis me nyuam mos uas yuav ua rau nkim sij hawm ntxiv rau yam pab kev yooj yim uas phim nyob rau fab kev kho mob. Lub sij hawm rau kev mus, kev teeb tsa thiab kev tu kom huv los kuj yuav tsum coj raws li, ua raws li kev cai lij choj. Qhov noj tej zaum yuav ua rau lub sij hawm so hauj lwm nqus kua mis xam tag nrho muaj li 30-40 feeb, yog tias qhov chaw nqus kua mis nyob rau qhov chaw muaj kev yooj yim.

Tus neeg uas tab tom pub niam mis rau me nyuam yuav tsum tso kua mis tas li raws li uas lawv tus kheej tus me nyuam xav noj, uas tej zaum yuav yog txhua - txhua 2-3 xuab moos ncuam sij hawm hnub ua hauj lwm. Cov tswv hauj lwm tsis tas yuav them cov neeg ua hauj lwm rau lub sij hawm txhab ntxiv uas tsis nyob rau sij hawm so uas yuav tsum tau them nyiaj li 15 feeb tab sis cov tswv hauj lwm yuav tsum muab lub sij hawm uas muaj kev hloov pauv tau rau lawv kom ua tau raws li lawv cov kev xav tau fab kev kho mob.

Puas xav tau sij hawm ntxiv rau kev nqus kua mis los sis kev so hauj lwm rau fab kev kho mob ntxiv?

Nrhiav seb koj puas muaj kev tsim nyog rau [Kev So Hauj Lwm Rau Tsev Neeg thiab Fab Kev Kho Mob Uas Tau Them Nyiaj](#) (muaj ua 16 hom lus).

Kev pab txhawb kev nqus kua mis thiab kev pub mis rau me nyuam yog tau pab them los ntawm is sas las kev tuav pov hwm los ntawm Tsab Cai Hais Txog Tus Nqi Uas Tuaj Yeem Them Tau

Cov Kev Nqus Kua Mis:

[Medicaid](#) (ua Lus Askiv), [WIC](#) (ua Lus Askiv), thiab [is sas las kev tuav pov hwm ntiag tug](#) (ua Lus Askiv) pab them cov kev nqus kua mis rau ntau cov kev xav tau. Kawm paub ntxiv [ntawm no](#) (ua Lus Askiv).

Yog tias koj xav tau kev pab txhawb txog kev tso kua mis, txuas lus rau tus kws pab saib xyuas kev noj qab haus huv uas muaj kev ntseeg siab, [tus kws sab laj txog kev pub mis rau me nyuam](#) (ua Lus Askiv), [WIC](#) (ua Lus Askiv), [La Leche League](#) (ua Lus Askiv), los sis [lub chaw kev sib koom tes txog kev pub mis rau me nyuam hauv zos](#) (ua Lus Askiv) txhawm rau thov kev pab. Muaj ntau tus neeg pab txhawb thiab pab koj nyob hauv koj txoj hauv kev taug! Lub taub nqus kua mis uas tab tom haum nkaus uas phim raws li koj cov kev xav tau uas tuaj yeem pab tau koj ua kom tau raws li koj cov hom phiaj kev pub mis rau me nyuam.

Kev pab txhawb rau kev pub mis rau me nyuam:

Cov phiaj xwm is sas las kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv yuav tsum muab kev pab txhawb kev pub niam mis rau me nyuam, muab kev sib sab laj, thiab qhov cuab yeej siv rau ncuam sij hawm kev pub niam mis rau me nyuam. Cov kev pab cuam no tej zaum yuav raug muab ua ntej thiab tom qab hnub yug. Kawm paub ntxiv ntawm [healthcare.gov](#) (ua Lus Askiv).

Kuv qhov is sas las kev tuav pov hwm pab them tau li cas?

Txhawm rau xam koj qhov kev pab them, hu rau tus nab npawb xov tooj nyob sab nraum qab ntawm koj daim npav is sas las kev tuav pov hwm thiab nug cov lus nug txuas mus no:

- Kuv lub phiaj xwm muab cov txiaj ntsig uas tau cuam tshuam txog rau kev pub niam mis rau me nyuam tau li cas?
- Puas yog kuv yuav tsum tau siv daim ntawv sau yuav los ntawm kuv tus kws kho mob thiaj li yuav tau kuv lub taub nqus kua mis?
- Kuv puas tuaj yeem thov los sis yuav tau lub taub nqus kua mis ua ntej kuv tus me nyuam yug?
- Tau muaj kev pab them rau cov taub nqus kua mis hom twg?
- Kuv puas tuaj yeem tau txais ib hom tau nqus kua mis tshwj xeeb twg?
- Puas yog kuv yuav tsum tau yuav los sis xauj kuv lub taub nqus kua mis los ntawm qee cov chaw (xws li, los ntawm lub khw muag tshuaj tshwj xeeb, khw txhem muag, los sis lub tuam txhab muab khoom fab kev kho mob)?
- Kuv yuav - yuav tau lub taub nqus kua mis no tau li cas? (xws li yus them yus nrog rau muaj kev them nyiaj rov qab, nug tej yam uas yog cov kauj ruam kev them nyiaj rov qab)
- Puas yog xauj lub taub nqus kua mis uas siv es les taus niv uas tau pab them rau?

Puas xav tau kev pab nrhiav tus kws pab sab laj txog rau kev pub mis rau me nyuam los sis kev tau txais kev pab txhawb los ntawm phooj ywg rau phooj ywg?

[Nrhiav tus kws pab sab laj txog fab kev pub mis rau me nyuam uas muaj ntaub ntawv pov thawj nyob rau koj cheeb tsam](#) (ua Lus Askiv) los sis mus saib peb [Lub Chaw Pab Txhawb Kev Pub Mis Rau Me Nyuam](#) (ua Lus Askiv).

Koj li mis yog khoom noj, tsis yog yam uas muaj kev phom sij rau txhua yam muaj sia

Muaj ntau cov feem xyuam uas tuaj yeem cuam tshuam rau kev khaws koj li kua mis cia yam uas muaj kev nyab xeeb mus ntev. Cov feem xyuam hais los ntawd suav nrog rau qhov ntau ntawm cov kua mis, qhov kub-txias ntawm lub chav thaum tso kua mis, cov kev hloov pauv qhov kub-txias nyob rau lub tub txias thiab hauv lub tub tsau dej khov, thiab qhov kev tu huv ntawm huab cua ib puag ncig. Kawm paub ntxiv txog txoj hauv kev [tso kua mis thiab khaws cia yam uas muaj kev nyab xeeb](#) (ua Lus Askiv) koj li mis.

Mis tib neeg tsis yog tsiq nqaij thiab tsis tuaj yeem kis tau mob nyob cov tub txias uas tib neeg zej zog siv. Qhov tseeb lawm, mis tib neeg nws muaj [tshuaj tiv thaiv vais lav thiab tshuaj tiv thaiv kab mob](#) ntau heev (ua Lus Askiv) ua rau nws yog ib yam khoom noj zoo rau koj tus me nyuam. Kawm paub ntxiv los ntawm U.S. Department of Labor (Teb Chaw Mes Kas Chav Hauj Lwm ntsig txog Kev Ua Hauj Lwm) thiab Occupational Safety & Health Administration (OSHA, Lub Chaw Tswj Kev Nyab Xeeb thiab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Kev Ua Hauj Lwm) nyob rau ntawm [kev nyab xeeb ntawm cov kua mis uas tau tso](#) (ua Lus Askiv).

Cov chaw muab kev pab txhab ntxiv rau kev rov qab mus ua hauj lwm thaum uas nqus kua mis:

- Thoob Teb Chaw [Tus Xov Tooj Muab Kev Pab Rau Kev Pub Niam Mis 1-800-994-9662](#) (ua Lus Askiv)
- [Xwm Txheej Kev Ua Hauj Lwm rau Kev Pub Niam Mis](#) (ua Lus Askiv)
- [Rov Qab mus Ua Hauj Lwm \(WIC\)](#) (ua Lus Askiv)
- [Pab txhawb koj tus tswv hauj lwm kom sau daim ntawv kham ntawv qhov rooj](#) (ua Lus Askiv)



DOH 340-402 December 2021 Hmong

Xav thov cov ntaub ntawv no sau ua lwm tus qauv ntawv, hu rau 1-800-525-0127. Cov neeg thov kev pab uas tsis hnov lus los sis hnov lus tsis zoo, thov hu rau 711 (Washington Relay) los sis sau email rau civil.rights@doh.wa.gov.