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

- स्वास्थ्य से जुड़ी जांच और सलाह

जिन नियोक्ताओं को स्तनपान के लिए जगह ढूंढने में परेशानी होती है, उनके लिए पंप द्वारा दूध निकालने की जगह बनाने से जुड़े सुझाव और रचनात्मक समाधान के उपाय (अंग्रेज़ी में)।

पंप द्वारा दूध निकालने में कर्मचारियों को कितना समय लगता है?

पंप द्वारा दूध निकालने के लिए कर्मचारियों को एक सुविधाजनक जगह की ज़रूरत होती है, क्योंकि इलाज कराने वाली जगह ऐसी नहीं होती जो हर परिस्थिति में सही हो। समय से जुड़ी ज़रूरी जानकारी: अगर मां और बच्चे को कोई स्वास्थ्य समस्याएं नहीं हैं, तो पंप द्वारा दूध निकालने में 15-20 मिनट लगते हैं। स्वास्थ्य समस्याएं होने पर इसमें ज़्यादा समय भी लग सकता है। कानून के अनुसार, जगह तक पहुंचने, सेटअप करने और सफ़ाई के समय को भी ध्यान में रखा जाना चाहिए। अगर पंप द्वारा दूध निकालने वाली जगह सुविधाजनक है, तो इस पूरी प्रक्रिया में 30-40 मिनट लग सकते हैं।

बच्चे की खुराक के हिसाब से ही पंप द्वारा दूध निकालने की ज़रूरत पड़ती है। ऑफ़िस में ऐसा करने के लिए हर 2-3 घंटे में ब्रेक लेना पड़ सकता है। नियोक्ता को 10 मिनट की अनिवार्य सशुल्क ब्रेक को छोड़कर, कर्मचारियों को अतिरिक्त समय के लिए भुगतान करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन नियोक्ता को उसकी चिकित्सा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपयुक्त शेड्यूल प्रदान करने की ज़रूरत होती है।

क्या पंप के लिए अतिरिक्त समय देना होगा या इलाज के लिए अन्य छुट्टियां देनी होंगी?

जानें कि आपको परिवार के लिए भुगतान और इलाज के लिए छुट्टियों की सुविधा (अंग्रेज़ी में) मिलेगी या नहीं (16 भाषाओं में उपलब्ध है)।

Affordable Care Act (किफ़ायती देखभाल अधिनियम) के तहत, पंप द्वारा दूध निकालने और स्तनपान से जुड़ी मदद को बीमा द्वारा कवर किया जाता है

पंप:

Medicaid (अंग्रेज़ी में), WIC (अंग्रेज़ी में) और निजी बीमा (अंग्रेज़ी में) में, कई तरह की ज़रूरतों के लिए 'पंप' को कवर किया जाता है। यहां (अंग्रेज़ी में) और अधिक जानें।

अगर आपको स्तनपान से जुड़ी कोई मदद चाहिए, तो किसी विश्वसनीय अस्पताल, स्तनपान सलाहकार (अंग्रेज़ी में), WIC (अंग्रेज़ी में), La Leche League (अंग्रेज़ी में) या स्थानीय स्तनपान गठबंधन (अंग्रेज़ी में) से संपर्क करें। इस सफ़र में आपका साथ देने और आपकी मदद करने के लिए बहुत से लोग हैं! ठीक से फ़िट होने वाला और आपकी ज़रूरतों को पूरा करने वाला पंप, शिशु को पूरा आहार देने में आपकी मदद कर सकता है।

स्तनपान से जुड़ी मदद:

स्वास्थ्य बीमा योजनाओं को स्तनपान से जुड़ी मदद, सलाह और उपकरण को कवर करना ज़रूरी है। ये सुविधाएं बच्चे के जन्म से पहले और बाद में दी जा सकती हैं। healthcare.gov (अंग्रेज़ी में) पर और अधिक जानें।

बीमा में क्या कवर होता है?

आपके बीमा में क्या-क्या सुविधाएं मिल रही हैं, इस बारे में पता लगाने के लिए अपने बीमा कार्ड के पीछे दिए नंबर पर कॉल करें और ये सवाल पूछें:

- क्या मेरे प्लान में स्तनपान से जुड़ी सुविधाएं शामिल हैं?
- क्या मुझे पंप खरीदने के लिए अपने डॉक्टर से पर्ची लेने की ज़रूरत है?
- क्या मैं अपने बच्चे के जन्म से पहले, पंप के लिए अनुरोध कर सकती हूं या खरीद सकती हूं?
- इसमें किस तरह के पंप को कवर किया जाता है?
- क्या मैं किसी खास ब्रैंड का पंप खरीद सकती हूं?

- 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, रेफ्रिज़रेटर 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 रेफ्रिज़रेटर 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 June 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।