

ការត្រលប់ទៅធ្វើការវិញ និង ទឹកនៃឯកបញ្ចេញទឹកដោះ

សិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងការបូម និងច្របាច់ទឹកដោះត្រូវបានការពារដោយច្បាប់

Revised Code of Washington (ច្បាប់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនដែលបានកែប្រែ) 43.10.005 (ជាភាសាអង់គ្លេស) និង [Federal Fair Labor Standards Act](#) (ច្បាប់សហព័ន្ធស្តីពីស្តង់ដារការងារដែលស្មើភាពគ្នា) ផ្នែកទី 7 (ជាភាសាអង់គ្លេស)

តម្រូវឱ្យនិយោជកផ្តល់ឱ្យនិយោជិតដែលកំពុងបំបៅដោះកូននូវ៖

- កាលវិភាគបូមទឹកដោះដែលមានភាពបត់បែន ចូលរួមការណាត់ជួបផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងមានទឹកនៃឯកសមស្រប
- ទីតាំងឯកជនផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការច្របាច់ទឹកដោះដែលមិនមែនជាបន្ទប់ទឹក និងកន្លែងរក្សាទុកទឹកដោះដោយសុវត្ថិភាព
- កន្លែងសមស្របដែលមានការការពាររយៈពេល 2 ឆ្នាំ

ប្រសិនបើអ្នកជានិយោជក ឬនិយោជិតដែលត្រូវការការណែនាំពាក់ព័ន្ធនឹងទឹកនៃឯកពោះ និងបញ្ចេញទឹកដោះ សូមទាក់ទងទៅ [Washington State Office of the Attorney General](#) (ការិយាល័យអគ្គរដ្ឋអាជ្ញានៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) ដើម្បីទទួលបានជំនួយ (គេហទំព័រមានជា 18 ភាសា)។

- រកមិនឃើញចម្លើយទៅនឹងសំណួរជាក់លាក់របស់អ្នកមែនទេ? សូមទាក់ទងទៅ pregnancy@atg.wa.gov ឬទូរសព្ទទៅលេខ (833) 389-2427 ដើម្បីស្នើសុំការណែនាំ
- [ទម្រង់បែបបទបណ្តឹងតវ៉ាអំពីការពោះ និងទឹកនៃឯកបញ្ចេញទឹកដោះ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)

ធនធានសម្រាប់មាតាបិតាដែលកំពុងបម្រើការងារ

កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រី ទារក និងកុមារ (WIC)

Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC, កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់ស្ត្រី ទារក និងកុមារ) គឺជាកន្លែងដែលគ្រួសារកំពុងបម្រើការងារអាចទទួលបានអាហារជំនួយសុខភាព ជំនួយអំពីការបញ្ចេញទឹកដោះ និងជំនួយពាក់ព័ន្ធនឹងការណែនាំអំពីការត្រលប់ទៅធ្វើការវិញ និងការបូមទឹកដោះ។ កម្មវិធី WIC គឺសម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃពោះ មាតាបិតាថ្មីថ្មោង និងកំពុងបំបៅដោះកូន/បំបៅលើទ្រូង ព្រមទាំងកុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ។ ជិតពាក់កណ្តាលក្នុងចំណោមទារកទាំងអស់ក្នុងរដ្ឋរបស់យើងបានចូលរួមក្នុងកម្មវិធី WIC ។

[ស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានសិទ្ធិចូលរួមឬអត់](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

មានគ្លីនិករបស់កម្មវិធី WIC ជាង 200 កន្លែងទូទាំងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។ ដើម្បីរកមើលគ្លីនិករបស់កម្មវិធី WIC ដែលនៅជិតអ្នក៖

- ហៅទៅខ្សែទូរសព្ទ Hotline របស់ Help Me Grow WA លេខ 1-800-322-2588
- ធ្វើពាក្យ "WIC" តាមសារជាអក្សរទៅលេខ 96859
- [ចូលមើលទំព័រ ResourceFinder](#) នៃគេហទំព័រ [ParentHelp123](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)

កម្មវិធី WIC ជួយធ្វើឱ្យសុខភាពគ្រួសារប្រសើរឡើងតាមរយៈ៖

- ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ
- ជំនួយអំពីការបំបៅដោះកូន
- អាហារជំនួយសុខភាព
- ការពិនិត្យសុខភាព និងការណែនាំបន្ត

គំនិតផ្សេងៗអំពីកន្លែងសម្រាប់បូមទឹកដោះ:

និងដំណោះស្រាយលក្ខណៈច្នៃប្រឌិតសម្រាប់និយោជកដែលកំពុងមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកកន្លែងបញ្ចេញទឹកដោះ: (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

តើនិយោជិតត្រូវការពេលវេលាប៉ុន្មានក្នុងការបូមទឹកដោះ?

និយោជិតនឹងត្រូវការទឹកកន្លែងដែលមានភាពបត់បែនសម្រាប់បូមទឹកដោះ:

ដោយសារកន្លែងវេជ្ជសាស្ត្រមិនអាចបំពេញតម្រូវការបានគ្រប់ស្ថានភាពនោះទេ។ សម្រាប់រយៈពេល សូមពិចារណាលើកត្តាខាងក្រោម៖
រយៈពេលជាមធ្យមសម្រាប់បូមទឹកដោះគឺចន្លោះពី 15 ទៅ 20 នាទី ដោយសន្មតថាមិនមានបញ្ហាខាងម្តាយឬទារក
ដែលនឹងចំណាយពេលកាន់តែច្រើនក្នុងការប្រើប្រាស់ទឹកកន្លែងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលសមស្រប។ រយៈពេលធ្វើដំណើរ រៀបចំ
និងសម្អាតក៏ជាកត្តាមួយផងដែរ ដោយអនុលោមតាមច្បាប់។ កត្តានេះអាចធ្វើឱ្យការបូមទឹកដោះទាំងមូលចំណាយពេលពី 30 ទៅ 40
នាទី ដោយសន្មតថាកន្លែងសម្រាប់បូមទឹកដោះស្ថិតក្នុងទីតាំងដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួល។

បុគ្គលដែលកំពុងបំបៅដោះកូននឹងត្រូវការច្របាច់ទឹកដោះឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលកូនរបស់ខ្លួនចៅ ដែលប្រហែលជារៀងរាល់ 2 ទៅ 3
ម៉ោងម្តងក្នុងអំឡុងថ្ងៃធ្វើការ។

យើងមិនតម្រូវឱ្យនិយោជកទូទាត់ប្រាក់ឱ្យនិយោជិតសម្រាប់ម៉ោងបន្ថែមក្រៅពីការសម្រាកជាចាំបាច់រយៈពេល 10
នាទីដោយមានប្រាក់ឈ្នួលទេ ប៉ុន្តែនិយោជកត្រូវផ្តល់កាលវិភាគដែលមានភាពបត់បែន
ដើម្បីជួយសម្រួលតាមតម្រូវការផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។

ត្រូវការពេលវេលាបន្ថែមសម្រាប់បូមទឹកដោះ ឬសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកបន្ថែមដោយសារបញ្ហាសុខភាពមែនទេ?

ស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានលក្ខខណ្ឌគ្រប់គ្រាន់ឬអត់សម្រាប់ [ការសុំច្បាប់ឈប់សម្រាកដោយសារបញ្ហាសុខភាព](#)
[និងគ្រួសារដោយមានប្រាក់ឈ្នួល](#) (មានជា 16 ភាសា)។

ជំនួយលើប្រដាប់បូមទឹកដោះ និងការបញ្ចេញទឹកដោះត្រូវបានផ្តល់ដោយការធានារ៉ាប់រងតាមរយៈច្បាប់ Affordable Care Act (ច្បាប់ស្តីពីការថែទាំក្នុងតម្លៃសមរម្យ)

ប្រដាប់បូមទឹកដោះ៖

[Medicaid](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) [WIC](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) និង [ការធានារ៉ាប់រងឯកជន](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)
រ៉ាប់រងលើប្រដាប់បូមទឹកដោះសម្រាប់តម្រូវការផ្សេងៗជាច្រើន។ ស្វែងយល់បន្ថែម [នៅទីនេះ](#): (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយពាក់ព័ន្ធនឹងការច្របាច់ទឹកដោះ សូមទាក់ទងទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលអាចទុកចិត្តបាន,
[អ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្នែកបញ្ចេញទឹកដោះ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស), [WIC](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស), [La Leche League](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) ឬ
[សម្ព័ន្ធទទួលបន្ទុកផ្នែកបញ្ចេញទឹកដោះក្នុងតំបន់](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) ដើម្បីទទួលបានជំនួយ។ មានមនុស្សជាច្រើនរង់ចាំផ្តល់ជំនួយ
និងជួយអ្នកនៅក្នុងដំណើររបស់អ្នក!

ប្រដាប់បូមទឹកដោះសមល្មមដែលសមស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នកអាចជួយឱ្យអ្នកសម្រេចគោលដៅនៃការផ្តល់អាហារដល់ទារករបស់អ្នក
។

ជំនួយអំពីការបញ្ចេញទឹកដោះ៖

គម្រោងធានារ៉ាប់រងសុខភាពត្រូវតែផ្តល់ជំនួយលើការបំបៅដោះកូន ការប្រឹក្សា និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ក្នុងអំឡុងពេលបំបៅដោះកូន។ សេវាកម្មទាំងនេះអាចផ្តល់ជូននៅមុន និងក្រោយពេលសម្រាលកូន។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅគេហទំព័រ healthcare.gov (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

តើការធានារ៉ាប់រងរបស់ខ្ញុំរ៉ាប់រងលើអ្វីខ្លះ?

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីការធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក សូមទូរសព្ទទៅលេខដែលមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាតធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក និងសួរសំណួរខាងក្រោមនេះ៖

- តើគម្រោងរបស់ខ្ញុំផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍អ្វីខ្លះពាក់ព័ន្ធនឹងការបំបៅដោះកូន?
- តើខ្ញុំត្រូវមានវេជ្ជបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំសម្រាប់ប្រដាប់បូមទឹកដោះដែរទេ?
- តើខ្ញុំអាចស្នើសុំ ឬទិញប្រដាប់បូមទឹកដោះមុនពេលសម្រាលកូនបានទេ?
- តើមានការធានារ៉ាប់រងលើប្រដាប់បូមទឹកដោះប្រភេទអ្វីខ្លះ?
- តើខ្ញុំអាចទទួលបានប្រដាប់បូមទឹកដោះដែលមានម៉ាកជាក់លាក់ដែរទេ?
- តើខ្ញុំត្រូវទិញ ឬជួលប្រដាប់បូមទឹកដោះពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់ជាក់លាក់ (ឧ. ពីឱសថស្ថាន អ្នកលក់រាយ ឬក្រុមហ៊ុនផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាក់លាក់) ដែរទេ?
- តើខ្ញុំនឹងទិញប្រដាប់បូមទឹកដោះនេះដោយរបៀបណា? (ឧ. ប្រសិនបើបង់ប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនដោយមានការទូទាត់សំណង សូមសួរអំពីជំហាននានាសម្រាប់ការទូទាត់សំណង)
- តើមានការធានារ៉ាប់រងលើប្រដាប់បូមទឹកដោះអគ្គិសនីដែរទេ?

ត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្នែកបញ្ចេញទឹកដោះ ឬជំនួយពីបុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍ដូចគ្នាដែរទេ?
[ស្វែងរកអ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្នែកបញ្ចេញទឹកដោះដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណក្នុងតំបន់របស់អ្នក](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) ឬចូលមើល [ធនធានសម្រាប់ជំនួយផ្នែកបញ្ចេញទឹកដោះ](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) របស់យើង។

ទឹកដោះរបស់អ្នកគឺជាអាហារ មិនមែនសារធាតុជីវៈបង្កគ្រោះថ្នាក់ទេ

កត្តាជាច្រើនអាចប៉ះពាល់ដល់រយៈពេលដែលអាចរក្សាទុកទឹកដោះរបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព។ កត្តាទាំងនោះរួមមាន បរិមាណទឹកដោះ សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់នៅពេលច្របាច់ទឹកដោះ ការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាពក្នុងទូទឹកកក និងអនាម័យក្នុងមជ្ឈដ្ឋាន។ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀប [ច្របាច់ និងរក្សាទុកទឹកដោះរបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

ទឹកដោះមនុស្សមិនមែនជាជាលិកាទេ និងមិនអាចចម្លងជំងឺក្នុងទូទឹកកកដែលប្រើប្រាស់រួមគ្នាឡើយ។ តាមពិត ទឹកដោះមនុស្ស [ពោរពេញទៅដោយធាតុផ្សំប្រឆាំងនឹងវីរុស និងប្រឆាំងនឹងមីក្រុប](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស) ដែលជាអាហារដ៏ល្អឥតខ្ចោះសម្រាប់ទារករបស់អ្នក។ ស្វែងយល់បន្ថែមពី US Department of Labor (ក្រសួងការងារនៃសហរដ្ឋអាមេរិក) និង Occupational Safety & Health Administration (OSHA, រដ្ឋបាលទទួលបន្ទុកផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ) អំពី [សុវត្ថិភាពនៃទឹកដោះដែលបានច្របាច់](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)។

ធនធានបន្ថែមសម្រាប់ការត្រលប់ទៅធ្វើការវិញ ក្នុងពេលកំពុងបូមទឹកដោះ៖

- [ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ជំនួយផ្នែកបំបៅដោះកូន](#) របស់ជាតិ1-800-994-9662 (ជាភាសាអង់គ្លេស)
- [ករណីអាជីវកម្មសម្រាប់ការបំបៅដោះកូន](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)
- [ការត្រលប់ទៅធ្វើការវិញ \(WIC\)](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)
- [លើកទឹកចិត្តឱ្យនិយោជករបស់អ្នកចោះឈ្នប់ប័ណ្ណលើឡា](#) (ជាភាសាអង់គ្លេស)



DOH 340-402 June 2022 Khmer

រឿងស្នើសុំ ឯកសារ ដោះស្រាយផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127 ។
អតិថិជន ស្តាប់មី ឬ ឮស្តាប់មី សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែល
ទៅ civil.rights@doh.wa.gov ។