

آمادگی، برنامه‌ریزی، رشد... همراه با WIC



برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان،
نوزادان و کودکان

مطابق با قانون فدرال حقوق مدنی و مقررات و سیاست های حقوق مدنی وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، این موسسه از تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملی، جنسیت (شامل هویت جنسی و گرایش جنسی)، ناتوانی، سن یا تلافی برای فعالیت های قبلی حقوق مدنی منع شده است.

اطلاعات برنامه ممکن است به زبان های دیگری غیر از انگلیسی در دسترس باشد. افراد دارای معلولیتی که برای به دست آوردن اطلاعات برنامه نیاز به وسایل ارتباطی جایگزین دارند (مانند خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی)، باید با ایالت مسئول یا آژانس محلی که برنامه را مدیریت می کند یا مرکز TARGET USDA به شماره (202) 720-2600 (صدا و TTY) یا از طریق سرویس رله فدرال به شماره 877-8339 (800) با USDA تماس بگیرید.

برای ثبت شکایت تبعیض برنامه، شاکای باید فرم AD-3027، فرم شکایت تبعیض برنامه USDA را تکمیل کند که می‌توانید به صورت آنلاین در آدرس زیر دریافت کنید: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form.pdf>، از هر دفتر USDA، از طریق تماس با شماره 632-9992 (866)، یا با نوشتن نامه ای خطاب به USDA نیز آن را بدست آوریده می‌توانید. نامه باید حاوی نام، آدرس، شماره تلفن شاکای و شرح کتبی از اقدام تبعیض آمیز ادعایی با جزئیات کافی باشد تا به دستیار وزیر حقوق مدنی (ASCR) در مورد ماهیت و تاریخ نقض ادعایی حقوق مدنی اطلاع دهد. فرم با نامه تکمیل شده AD-3027 باید از طریق زیر به USDA تحویل داده شود:

1) نامه: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
Independence Avenue, SW 1400
Washington, D.C. 20250-9410

2) فکس: (833) 256-1665 یا (202) 690-7442؛ یا

3) ایمیل: program.intake@usda.gov

این موسسه فرصتهای برابر برای تمامی افراد ارائه میدهد.

اطلاعات تماس برای طرح سایر شکایتهای یا درخواست برگزاری جلسه استماع عادلانه:

1) نامه: WIC Program Director

NYSDOH, Riverview Center
150 Broadway, 6th Floor
Albany, NY 12204

2) تلفن: (518) 402-7093؛ فکس (518) 402-7348؛ یا

3) ایمیل: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

یک کلینیک WIC را نزدیک خود پیدا کنید

به آدرس زیر مراجعه کنید:

health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm

با شماره زیر تماس بگیرید: 1-800-522-5006

خط اضطراری دوران رشد سالم

(Growing Up Healthy Hotline)

برای اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌های دیگر:

1-800-342-3009 برای:

- برنامه کمک‌هزینه تغذیه مکمل (SNAP)
- کمک‌هزینه موقت برای خانواده‌های نیازمند (TANF)
- برنامه کمک‌هزینه انرژی خانه (HEAP)

518-486-1086 برای:

برنامه خدمات غذایی مدرسه
(School Food Service Program)

518-473-8781 برای:

برنامه خدمات غذایی تابستانی
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 برای:

- خط اضطراری تأمین غذای ملی
(National Hunger Hotline)
- [Whyhunger.org/find food](http://Whyhunger.org/find-food)

health.ny.gov/wic

mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin

facebook.com/NYSDOH

twitter.com/HealthNYGov

youtube.com/nysdoh

nystateofhealth.ny.gov

text4baby.org

wicstrong.com





ارجاع به خدمات دیگر

- متخصصان تغذیه با شیر مادر
- نوزاد سالم و مراقبت از کودک

Medicaid

- کمک هزینه موقت برای خانواده‌های نیازمند (TANF)
- برنامه کمک هزینه تغذیه مکمل (SNAP)

تنظیم خانواده

Head Start

خشونت خانگی

ترک سیگار

واکسیناسیون

مراقبت قبل از زایمان

سوء مصرف مواد

جلوگیری از سرطان

ببینید که خانواده‌تان واجد شرایط

هست یا نه!

چه کسی واجد شرایط است؟

- زنان حامله
- مادران کودکان سنین کمتر از شش ماه
- مادران نوزادان شیرخوار تا سن 12 ماه
- نوزادان و کودکان تا تولد پنج سالگی
- پدران و مراقبان می‌توانند برای فرزندانشان درخواست دهند

WIC موارد زیر را ارائه می‌دهد

مشاوره تغذیه

- یاد بگیرید که چطور غذاهای مقوی و سالم درست کنید و بیشتر فعال باشید
- متخصصان تغذیه که به شما برای طرح ریزی سالم غذاها کمک می‌کنند
- برای کسب پشتیبانی با دیگر والدین صحبت کنید

پشتیبانی از تغذیه با شیر مادر

- متخصصان آموزش‌دیده در زمینه شیردهی
- مادران دیگری که برای پشتیبانی و حمایت از تغذیه با شیر مادر آموزش دیده‌اند
- شیردوش برای مادرانی که به آن نیاز دارند
- غذاهای مخصوص برای مادران شیرده
- به این وبسایت مراجعه کنید:

breastfeedingpartners.org

غذاهای مقوی

- شیر، پنیر، ماست، سبزیجات تازه و میوه‌ها، آب میوه
- 100% پاستای غلات کامل، برنج، نان، غلات، شیرخشک، تخم مرغ، غذای کودک و موارد دیگر

خانواده‌های شاغل واجد شرایط هستند

- خانواده‌ها و افراد شاغل در صورتی که از شروط درآمدی لازم برخوردار باشند یا اگر عضو فعال Medicaid یا SNAP یا TANF باشند، ممکن است برای شرکت در برنامه WIC واجد شرایط دانسته شوند

- سقف درآمد ممکن است هر سال افزایش پیدا کند

• با مراجعه به: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm

اطلاع یابید که خانواده‌تان واجد شرایط هست یا نه

برای برخورداری از صلاحیت شرکت در WIC، باید:

- ساکن ایالت نیویورک باشید
- قوانین مربوط به سقف درآمد را دارا بوده یا دریافت‌کننده مزایای Medicaid، SNAP یا TANF باشید
- نیاز رژیمی داشته باشید

شما می‌توانید WIC را دریافت کنید حتی اگر:

- شهروند ایالات متحده نباشید
- شما یا دیگر اعضای خانواده شاغل باشند

WIC و کودکان

- بسته‌های غذایی WIC برای ترویج سلامت وزنی
- مطالعات نشان می‌دهد کودکان عضو WIC عملکرد بهتری در مدرسه دارند
- مادران عضو WIC شانسشان برای داشتن نوزادانی با وزن مناسب در هنگام تولد بیشتر می‌شود

