আপনার কাছাকাছি একটি WIC ক্লিনিকের সন্ধান করুন

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

ফোন করুন: 1-800-522-5006
গ্রোয়িং আপ হেলদি হটলাইন (Growing Up Healthy Hotline)

অন্যান্য কার্যক্রম সংক্রান্ত তথ্যের জন্য:

1-800-342-3009 নিম্নলিখিত বিষয়ে:
- পরিপূরক পুষ্টি সহায়তা কার্যক্রম (SNAP)
- অভাবগ্রস্ত পরিবারগুলিকে দেওয়া সাময়িক সহায়তা (TANF)
- গৃহ শক্তি সংক্রান্ত সহায়তা কার্যক্রম (HEAP)

518-486-1086 নিম্নলিখিত বিষয়ে:
বিদ্যালয় খাদ্য পরিষেবা কার্যক্রম (School Food Service Program)

518-473-8781 নিম্নলিখিত বিষয়ে:
গ্রীষ্মকালীন খাদ্য পরিষেবা কার্যক্রম (Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 নিম্নলিখিত বিষয়ে:
- জাতীয় ক্ষুধা হটলাইন (National Hunger Hotline)
- 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

ফেডারেল নাগরিক অধিকার আইন এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (U.S.Department of Agriculture, USDA) এর নাগরিক অধিকার প্রবিধান ও নীতিমালা অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠানটি জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ (লিঙ্গ পরিচয় এবং যৌন অভিমুখীতা সহ), অক্ষমতা, বয়স, বা পূর্বের নাগরিক অধিকারের জন্য প্রতিশোধ বা প্রতিদানমূলক কার্যকলাপের ভিত্তিতে বৈষম্য করে না।

প্রোগ্রামের তথ্য ইংরেজি ছাড়া অন্য ভাষায় উপলব্ধ করা যেতে পারে। যে সকল প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের প্রোগ্রামের তথ্য জানার জন্য বিকল্প মাধ্যমের প্রয়োজন হয় (যেমন, ব্রেইল, বড় আকারের প্রিন্ট, অডিও টেপ, আমেরিকান সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ), তাদের প্রোগ্রাম পরিচালনার দায়িত্বে থাকা স্টেট বা স্থানীয় এজেন্সি বা USDA এর TARGET Center এর সাথে (202) 720-2600 (Voice এবং TTY) নম্বরে যোগাযোগ করা উচিত বা (800) 877-8339 নম্বরে ফেডারেল রিলে সার্ভিসের মাধ্যমে USDA-এর সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

প্রোগ্রামে বৈষম্যমূলক আচরণের অভিযোগ দায়ের করতে একজন অভিযোগকারীকে একটি ফর্ম AD-3027, USDA প্রোগ্রামে বৈষম্যমূলক আচরণের অভিযোগ করার ফর্ম পূরণ করতে হবে যা পাওয়া যেতে পারে অনলাইনে: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf, যে কোনও USDA অফিস থেকে, (866) 632-9992 নম্বরে কল করে, অথবা USDA-কে সম্বোধন করে একটি চিঠি লিখে। চিঠিতে অবশ্যই অভিযোগকারীর নাম, ঠিকানা, টেলিফোন নম্বর এবং অভিযুক্ত বৈষম্যমূলক পদক্ষেপের একটি লিখিত বিবরণ থাকতে হবে যাতে নাগরিক অধিকার সহকারী সচিব (Assistant Secretary for Civil Rights , ASCR) কে অভিযুক্ত নাগরিক অধিকার লঙ্ঘনের প্রকৃতি এবং তারিখ সম্পর্কে অবহিত করা যায়। পূরণ করা AD-3027 ফর্ম বা চিঠি USDA-কে জমা দিতে নিম্নোক্ত উপায়ে:

(1) ডাক ঠিকানা: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary
for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) ফ্যাক্স: (833) 256-1665 বা (202) 690-7442; বা

(3) ইমেইল: program.intake@usda.gov.

এই প্রতিষ্ঠানটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী।

অন্যান্য অভিযোগ বা ন্যায্য শুনানির অনুরোধ করতে এখানে যোগাযোগ করুন:

(1) ডাকযোগে: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center
150 Broadway, 6th Floor
Albany, NY 12204; অথবা

(2) ফোন: (518) 402-7093; ফ্যাক্স (518) 402-7348; অথবা

(3) ইমেইল: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

NEW YORK STATE | WIC Program

4252 (Bengali) 7/22

প্রস্তুত, সেট, বৃদ্ধি...
সাথে WIC

মহিলা, নবজাতক এবং বাচ্চাদের জন্য বিশেষ পরিপূরক পুষ্টি সংক্রান্ত কার্যক্রম

আপনার পরিবার যোগ্য কিনা তা সন্ধান করুন!

কে যোগ্য?

- গর্ভবতী মহিলা
- সেইসকল শিশুর মা যাদের বয়স সর্বাধিক 6 মাস
- সেইসকল স্তন্যপান করা শিশুর মা যাদের বয়স সর্বাধিক 12 মাস
- নবজাতক ও 5ম জন্মদিন পর্যন্ত বাচ্চারা
- বাবা ও তত্বাবধায়করা তাদের শিশুদের জন্য আবেদন করতে পারেন

WIC প্রদানকারী

পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শ

- কীভাবে আরো পুষ্টিকর খাদ্য বেছে নেওয়া যায় এবং আরো সক্রিয় হয়ে ওঠা যায় সে সম্পর্কে জানুন
- স্বাস্থ্যকর আহারের পরিকল্পনা করতে নিউট্রিশনিস্টরা আপনাকে সাহায্য করেন
- সহায়তার জন্য অন্যান্য পিতামাতার সাথে কথা বলুন

স্তন্যদান সংক্রান্ত সহায়তা

- স্তন্যদান সংক্রান্ত প্রশিক্ষিত বিশেষজ্ঞ
- স্তন্যদান সংক্রান্ত সহায়তা দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত অন্যান্য মায়েরা
- সেইসকল মায়েদের জন্য ব্রেস্ট পাম্প যাদের সেগুলির প্রয়োজন আছে
- স্তন্যদান করেন এমন মায়েদের জন্য বিশেষ খাদ্য
- দেখুন: **breastfeedingpartners.org**

পুষ্টিকর খাদ্য

- দুধ, পনির, দই, তাজা শাকসব্জি এবং ফল, 100% ফলের রস, হোল-গ্রেইন পাস্তা, চাল, পাউরুটি, খাদ্যশস্য, ফরমূলা, ডিম, শিশু খাদ্য এবং আরো অনেক কিছু

অন্যান্য পরিষেবাগুলির খবরাখবর

- স্তন্যদান সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ
- সুস্থ শিশু ও শিশুর পরিচর্যা
- Medicaid
- অভাবগ্রস্ত পরিবারগুলিকে দেওয়া সাময়িক সহায়তা (TANF)
- পরিপূরক পুষ্টি সহায়তা কার্যক্রম (SNAP)
- পরিবার পরিকল্পনা
- Head Start
- পারিবারিক সহিংসতা
- ধূমপান বন্ধ করা
- টিকাকরণ
- জন্মপূর্ব পরিচর্যা
- মাদকের অপব্যবহার
- ক্যান্সার প্রতিরোধ

WIC এর জন্য যোগ্য হতে হলে, আপনার অবশ্যই:

- New York State এ বসবাস করা প্রয়োজন
- আয় সীমা সংক্রান্ত নিয়মগুলি পূরণ করা অথবা Medicaid, SNAP, বা TANF থেকে বেনিফিটগুলি পাওয়া প্রয়োজন
- খাদ্যবিধি সংক্রান্ত চাহিদা থাকা প্রয়োজন

চাকরিরত পরিবারের যোগ্যতা

- কর্মক্ষম পরিবার এবং ব্যক্তিরা WIC জন্য যোগ্যতা অর্জন করতে পারেন যদি তারা আয়ের প্রয়োজনীয়তা পূরণ করে বা যদি তারা Medicaid, SNAP, বা TANF সক্রিয়ভাবে অংশ নিয়ে থাকে।
- আয় সীমা প্রতি বছর বাড়তে পারে
- দেখুন: **www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm** যাতে আপনার পরিবার যোগ্য কিনা তা জানা যায়

আপনি WIC পেতে পারেন এমনকি যদিও:

- আপনি একজন US নাগরিক না হন
- আপনি বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা চাকরিরত হন

WIC এবং শিশুরা

- WIC ফুড প্যাকেজগুলি সুস্থ ওজন লাভে উৎসাহ দেওয়ার জন্য পরিকল্পিত
- অধ্যয়ন থেকে দেখা গেছে যেসকল শিশু WIC এর আওতাভুক্ত তারা স্কুলে তুলনায় বেশি ভাল ফল করে
- যেসকল মায়েরা WIC এর আওতাভুক্ত তাদের শিশুদের সুস্থ জন্মকালীন ওজন থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে