

आफू नजिकैको WIC क्लिनिक पत्ता लगाउनुहोस्

यस वेबसाइटमा जानुहोस्:

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

यसमा फोन गर्नुहोस्:

1-800-522-5006

द ग्रोइङ अप हेल्दी हटलाइन (Growing Up
Healthy Hotline)

अन्य कार्यक्रमहरू बारे जानकारीका लागि:

निम्नका लागि 1-800-342-3009 मा फोन
गर्नुहोस्:

- पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- आवश्यक परिवारहरूलाई अस्थायी सहायता (TANF)
- घरेलु ऊर्जा सहायता कार्यक्रम (HEAP)

निम्नका लागि 518-486-1086 मा फोन गर्नुहोस्:
विद्यालय खाद्य सेवा कार्यक्रम (School Food
Service Program)

निम्नका लागि 518-473-8781 मा फोन गर्नुहोस्:
गृष्मकालिन खाद्यान्न सेवा कार्यक्रम
(Summer Food Service Program)

निम्नका लागि 1-800-548-6479 मा फोन
गर्नुहोस्:

- नेशनल हङ्गर हटलाइन (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

संघीय देवानी अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) नागरिक अधिकार नियमावली र नीतिहरूका अनुसार, USDA, त्यसका एजेन्सीहरू, कार्यालय र कर्मचारीहरू तथा USDA कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएका वा त्यसलाई प्रशासन गर्ने संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा कोष प्रदान गरिएका कुनै पनि कार्यक्रम वा गतिविधिमा जाति, रङ, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग, अपाङ्गता, उमेर वा पूर्वगामी देवानी अधिकार क्रियाकलापको लागि प्रति-हिंसा वा प्रतिकारमा आधारित भएर भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रम जानकारीको लागि सञ्चारका वैकल्पिक विधिहरू (उदाहरण - ब्रेल, टूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी संकेत भाषा, इत्यादि) आवश्यक पर्ने अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले आफूहरूले लाभका लागि आवेदन गरेको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ। कान नसुन्ने, कम सुन्ने वा बोल्नमा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले (800) 877-8339 मा संघीय रिले सेवा मार्फत USDA लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। साथै, कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी भाषा बाहेकका अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध हुनसक्छ।

भेदभावको कार्यक्रम उजुरी दायर गर्न, <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> मा अनलाइन वा कुनै पनि USDA को कार्यालयमा [USDA Program Discrimination Complaint Form](#), (AD-3027) भर्नुहोस् वा USDA को नाममा पत्र लेखी फाराममा अनुरोध गरिएको सबै जानकारी पत्रमा उपलब्ध गराउनुहोस्। गुनासो फारामको प्रतिलिपि अनुरोध गर्न, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले भर्नुभएको फाराम वा पत्र निम्न तरिकाले USDA मा पेश गर्नुहोस्:

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

(2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा

(3) इमेल: program.intake@usda.gov.

यो संस्था एक समान अवसर प्रदायक हो।

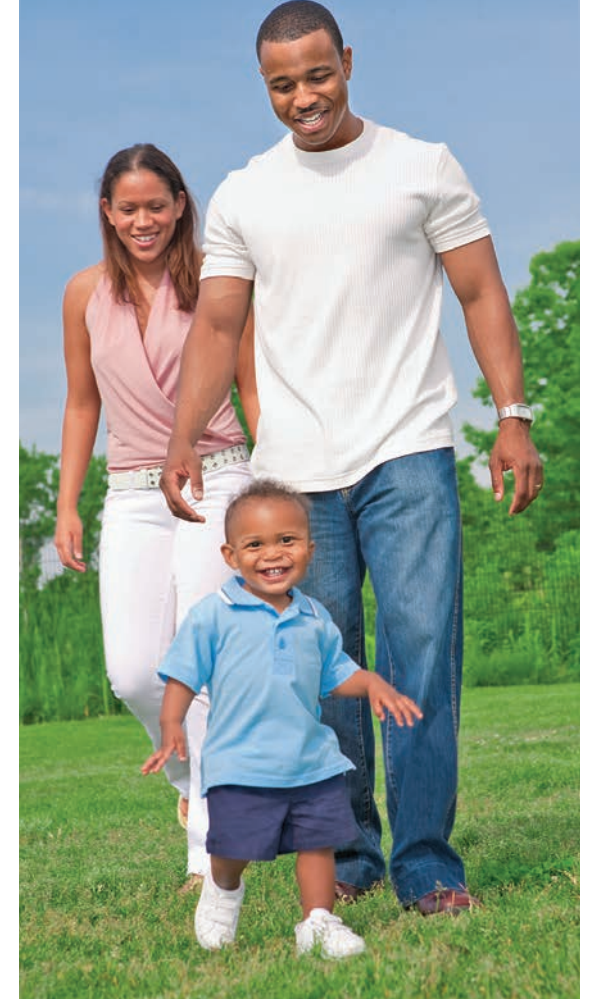
अन्य उजुरी वा निष्पक्ष सुनुवाई अनुरोध गर्नका लागि:

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

(2) फोन: (518) 402-7093; फ्याक्स (518) 402-7348; वा

(3) इमेल: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

WIC को साथमा तयार, सेट, गो...



महिला, शिशु, र बालबालिकाहरूका लागि विशेष
पूरक पोषण कार्यक्रम



तपाईं परिवार योग्य छ कि छैन थाहा पाउनुहोस्!

को योग्य हुन्छ?

- गर्भवती महिलाहरू
- 6 महिना उमेरका बच्चाहरू भएका आमाहरू
- 12 महिना उमेरसम्मका बच्चाहरूलाई स्तनपान गराइरहेकी आमाहरू
- 5 वर्ष सम्मका शिशु तथा बालबालिकाहरू
- बुवा वा स्याहारकर्ताहरूले आफ्ना बालबच्चाहरूका लागि आवेदन दिन सक्छन्

WIC प्रदान गर्ने सेवाहरू

पोषण सम्बन्धी सल्लाह

- कसरी स्वस्थ खानाको छनोट गर्ने तथा अझ बढी सक्रिय बन्ने भन्ने बारेमा जान्नुहोस्
- भोजन सम्बन्धी विज्ञहरूले तपाईंलाई स्वस्थ खानाको योजना बनाउन मद्दत गर्नुहुन्छ
- सहायतका लागि अन्य अभिभावकहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्

स्तनपान सम्बन्धी सहायता

- स्तनपान सम्बन्धी प्रशिक्षित विज्ञहरू
- स्तनपान सम्बन्धी सहायता प्रदान गर्नका लागि प्रशिक्षण प्राप्त अन्य आमाहरू
- आवश्यकतामा भएका आमाहरूका लागि ब्रिस्ट पम्प
- स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि विशेष प्रकारको खानेकुरा
- यस वेबसाइटमा जानुहोस्: breastfeedingpartners.org

पोषणयुक्त खानेकुराहरू

- दुध, चिज, दही, ताजा तरकारी तथा फलफूलहरू, 100% शुद्ध जुस, होलग्रेन पास्ता, चामलको रोटी, दाल, फर्मुला, अण्डा, शिशुको लागि बनाइएको खाना र यस्तै थप अन्य खानेकुराहरू

अन्य सेवाका लागि सिफारिसहरू

- स्तनपान सम्बन्धी सेवा प्रदान गर्ने विशेषज्ञहरू
- स्वस्थ बच्चा तथा बालबालिका स्याहार
- Medicaid
- आवश्यक परिवारहरूलाई अस्थायी सहायता (TANF)
- पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- परिवार नियोजन
- Head Start
- घरेलु हिंसा सम्बन्धी
- धुम्रपान छोड्ने सम्बन्धी
- खोपहरू सम्बन्धी
- प्रसवपूर्वको स्याहार सम्बन्धी
- मादकपदार्थ दुर्व्यसनी सम्बन्धी
- क्यान्सर रोकथाम सम्बन्धी

WIC को लागि योग्य हुनको लागि तपाईं:

- न्यूयोर्क राज्यमा बसिरहेको हुनुपर्छ
- आम्दानीको सीमा सम्बन्धी नियमहरू पूरा गरेको वा Medicaid, SNAP वा TANF द्वारा सुविधाहरू प्राप्त गरेको
- आहार सम्बन्धी आवश्यकता भएको हुनुपर्छ



कामदार परिवारहरूले दक्ष हुनका लागि निम्न कुराहरू हुनु पर्दछ

- काम गर्ने परिवार र व्यक्तिहरूले आम्दानीको आवश्यकताहरू पूरा गर्छन् वा तिनीहरूले Medicaid, SNAP वा TANF मा सक्रिय रूपमा भाग लिइरहेका छन् भने, उनीहरू WIC को लागि योग्य हुन सक्छन्
- प्रत्येक वर्ष आम्दानीको सीमा बढ्न सक्छ
- तपाईंको परिवार योग्य छ वा छैन भनी थाहा पाउन यहाँ जानुहोस्: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm

तपाईंले निम्न मापदण्ड पूरा नगरेपनि WIC प्राप्त गर्न यदि:

- तपाईं US को नागरिक नभएमा
- तपाईं र तपाईंका परिवारका अन्य सदस्यहरू काम गरिरहेको भएमा

WIC र बालबालिकाहरू

- WIC का खाद्या प्याकेजहरू स्वस्थ तौलका बच्चाहरू जन्मिउन भनी तयार गरिएका हुन्
- WIC मा भएका बालबालिकाहरूले विद्यालयमा राम्रो गर्ने गरेको अध्ययनहरूले देखाएका छन्
- WIC कार्यक्रममा भएका आमाहरूले स्वस्थ तौल भएको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ