

## اپنے نزدیک کوئی WIC کلینک تلاش کریں

ملاحظہ کریں: [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](http://health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm)

کال کریں: 1-800-522-5006

Growing Up Healthy Hotline  
(صحت مندانہ طور پر بڑھنے کی ہاٹ لائن)

دیگر پروگراموں کے متعلق معلومات:

برائے: 1-800-342-3009

Supplemental Nutrition Assistance Program  
(سپلیمنٹ والا غذائی معاونت کا پروگرام، SNAP)  
Temporary Assistance to Needy Families  
(ضرورت مند خاندانوں کیلئے عارضی معاونت، TANF)

Home Energy Assistance Program •  
(ہوم انرجی اسسٹینس پروگرام، HEAP)

برائے: 518-486-1086

School Food Service Program  
(سکول کی خوراک کی سروس کا پروگرام)

برائے: 518-473-8781

Summer Food Service Program  
(گرمیوں میں خوراک کی سروس کا پروگرام)

برائے: 1-800-548-6479

National Hunger Hotline •  
(قومی بھوک کے خاتمے کی ہاٹ لائن)  
Whyhunger.org/find food

[health.ny.gov/wic](http://health.ny.gov/wic)

[mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin](http://mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin)

[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)

[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)

[youtube.com/nysdoh](https://youtube.com/nysdoh)

[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)

[text4baby.org](http://text4baby.org)

[wicstrong.com](http://wicstrong.com)

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور U.S. Department of Agriculture (U.S.) کے ادارہ زراعت کے شہری حقوق، (USDA) کے ضوابط اور پالسیز کی رو سے، USDA، اس کی ایجنسیوں دفاتر، اور ملازمین، اور ان اداروں کو جو USDA کے پروگراموں میں شریک یا ان کی تنظیم کر رہے ہوں، نسل، رنگ، قومی پس منظر، جنس، معذوری، عمر، یا USDA کے منعقد یا معاونت کردہ کسی پروگرام یا سرگرمی میں کسی سابقہ شہری حقوق کی سرگرمی کے بدلے یا انتقام کے طور پر امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔

معذریوں والے افراد جنہیں پروگرام کی معلومات کیلئے مواصلات کے متبادل ذرائع درکار ہوں (بریلی، بڑا پرنٹ، آڈیو ٹیپ، امریکی اشاروں کی زبان وغیرہ)، انہیں اس ایجنسی سے رابطہ کرنا چاہیے (ریاستی یا مقامی) جہاں انہوں نے فوائد کیلئے درخواست دی تھی۔ جو افراد بہرے ہوں، اونچا سنتے ہوں یا جنہیں بولنے میں دشواری ہو، وہ USDA سے رابطہ کر سکتے ہیں بذریعہ وفاقی ریلے سروس 1-800-877-8339۔ نیز، پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ زبانوں میں بھی دستیاب کی جاسکتی ہیں۔

پروگرام میں امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کیلئے، USDA پروگرام میں امتیازی سلوک کی شکایت کا فارم (AD-3027) مکمل کریں جو یہاں آن لائن مل سکتا ہے: [www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) اور USDA کے کسی بھی دفتر پر، یا USDA کے نام ایک خط لکھیں اور اس خط میں فارم میں درکار تمام معلومات فراہم کریں۔ شکایتی فارم کی ایک نقل کی درخواست کرنے کیلئے 1-866-632-9992 پر کال کریں۔ اپنا مکمل شدہ فارم یا لیٹر USDA کو اس تاریخ تک پہنچا دیں:

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

(2) فیکس: 1-202-690-7442؛ یا

(3) ای میل: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

یہ ادارہ یکساں مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔

دیگر شکایتوں کیلئے رابطہ کریں:

(1) میل: WIC Program Director, NYSDOH, Riverview Center Room 650, Broadway, Albany, NY 12204 150

(2) فون: Growing Up Healthy Hotline 1-800-522-5006

(3) ای میل: [NYSWIC@health.ny.gov](mailto:NYSWIC@health.ny.gov)

# ریڈی، سیٹ گرو۔۔۔ WIC کے ساتھ



لئے خواتین، بچوں اور بچوں کے  
خصوصی اضافی غذائیت کا پروگرام





## با روزگار خاندان اہل ہیں

- 2015 میں، سالانہ \$44,863 کی آمدن والا چار افراد کا باروزگار خاندان WIC کیلئے اہل ہو سکتا تھا
- آمدن کی حدود ہر سال بڑھ سکتی ہیں
- ملاحظہ کریں: [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm) تاکہ دیکھ سکیں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہو سکتا ہے؟

## آپ WIC حاصل کر سکتے ہیں باوجود اس کے کہ:

- آپ US کے شہری نہ ہوں
- آپ اور دیگر گھر کے افراد کام کرتے ہوں

## WIC اور بچے

- WIC کے خوراک کے پیکیجز صحت مند اوزان کی حوصلہ افزائی کرنے کیلئے ڈیزائن کیے گئے ہیں
- تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ وہ بچے جو WIC میں ہیں، سکول میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں
- جو مائیں WIC میں ہیں ان کے صحت مند پیدائشی وزن والے بچے جننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

- دیگر سروسز کے حوالے
- دودھ پلانے کے ماہرین
- صحت مند بچہ اور بچوں کی نگہداشت
- Medicaid
- Temporary Assistance for Needy Families (TANF)
- Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
- خاندانی منصوبہ بندی
- Head Start (اچھا آغاز)
- گھریلو تشدد
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں
- ویکسینیشنز
- زچگی سے قبل کی نگہداشت
- غیر نشہ آور اشیا کا نشہ
- کینسر سے بچاؤ

## WIC کے اہل ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ:

- New York State میں رہتے ہوں
- آمدن کی حدود سے متعلق اصولوں پر پورے اترتے ہوں یا Medicaid, SNAP, یا TANF سے فائدے حاصل کرتے ہوں
- کوئی غذائی ضرورت ہو



## معلوم کریں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہے!

### کون اہل ہے؟

- حاملہ خواتین
- 6 ماہ تک کے بچوں کی مائیں
- 12 ماہ تک کے بچوں کی دودھ پلاتی مائیں
- نومولود اور بچے اپنی 5ویں سالگرہ تک
- والدین اور سرپرست اپنے بچوں کیلئے درخواست کر سکتے ہیں

### WIC فراہم کرتا ہے

#### غذائی نصیحت

- یہ جانیں کہ صحت مندانہ خوراک کے انتخاب کیسے کریں اور مزید فعال کیسے بنیں
- غذائیت دان آپ کو صحت مندانہ کھانوں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں
- معاونت کیلئے دیگر والدین سے بات کریں

#### دودھ پلانے کی معاونت

- تربیت یافتہ دودھ پلانے کے ماہرین
- دیگر مائیں جو دودھ پلانے کی معاونت فراہم کرنے کیلئے تربیت یافتہ ہوں
- بریسٹ پمپس ان ماؤں کیلئے جنہیں ان کی ضرورت ہو
- خصوصی خوراکیں ان ماؤں کیلئے جو دودھ پلاتی ہیں
- یہاں جائیں: [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

#### غذائیت بھری خوراکیں

- دودھ، چیز، دبی، تازہ سبزیاں اور پھل، 100% جوس، ان چھنے آٹے کا پاستا، چاولوں کی روٹی، سیریل، فارمولا، دودھ، انڈے، بچوں کی غذا اور دیگر