

## আপনার কাছাকাছি একটি WIC ক্লিনিকের সন্ধান করুন

দেখুন: [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](http://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](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](https://nystateofhealth.ny.gov)  
[text4baby.org](https://text4baby.org)  
[wicstrong.com](https://wicstrong.com)

ফেডারেল নাগরিক অধিকার আইন এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (USDA) নাগরিক অধিকার প্রবিধান এবং নীতি অনুযায়ী, USDA, এর এজেন্সি, কার্যালয় এবং কর্মচারীবৃন্দ এবং USDA কর্মসূচীতে অংশগ্রহণকারী বা পরিচালনাকারী প্রতিষ্ঠানসমূহ USDA দ্বারা তহবিল প্রদান বা পরিচালিত কোনও প্রকল্পে জাত, বর্ণ, জাতীয় উৎপত্তি, লিঙ্গ, প্রতিবন্ধকতা, বয়সের ভিত্তিতে বৈষম্য, বা পূর্ববর্তী নাগরিক অধিকারের ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রতিহিংসা বা প্রতিশোধ প্রদর্শন করা থেকে নিষিদ্ধ।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিবর্গ যাদের প্রকল্পের তথ্য (যেমন অন্ধ ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ লেখার পদ্ধতি, বড় প্রিন্ট অডিওটেপ, আমেরিকান ইশারা ভাষা, ইত্যাদি) যোগাযোগের বিকল্প মাধ্যম প্রয়োজন, তাদেরকে এজেন্সি (স্টেট বা স্থানীয়) যেখানে তারা সুবিধাগুলির জন্য আবেদন করেছেন সেখানে যোগাযোগ করতে হবে। বধির, শ্রবণশক্তি কম কিংবা কথা বলার অক্ষমতা আছে এমন মানুষেরা ফেডারেল রিলে সার্ভিস -এর মাধ্যমে USDA-এর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন (800) 877-8339 নম্বরে। সেই সাথে, ইংরেজী ছাড়া অন্য ভাষাতেও প্রকল্পের তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

প্রকল্পে বৈষম্যতার একটি অভিযোগ করার জন্য [USDA Program Discrimination Complaint Form](https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint) সম্পূর্ণ করুন, (AD-3027) সম্পূর্ণ করুন, ফর্মটি অনলাইনে এখানে পাবেন: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> এবং যে কোনো USDA অফিসে পাওয়া যায়, অথবা USDA-কে সম্বোধন করে একটি চিঠি লিখুন এবং ফর্মে অনুরোধ করা সব তথ্য এই চিঠিতে প্রদান করুন। অভিযোগের ফরমের একটি কপি অনুরোধ করার জন্য (866) 632-9992 এ ফোন করুন। আপনার জমা দেওয়া ফরম ও চিঠি USDA এ পাঠান:

- (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: (202) 690-7442; অথবা
- (3) ইমেইল: [program.intake@usda.gov](mailto: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](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



# 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 তত্ত্বাবধায়করা 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 নিউট্রিশনিষ্টরা 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](http://breastfeedingpartners.org)

#### পুষ্টিকর খাদ্য

- দুধ, পনির, দই, তাজা শাকসব্জি এবং ফল, 100% ফলের রস, হোল-গ্রেইন পাস্তা, চাল, পাউরুটি, খাদ্যশস্য, ফরমুলা, 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 ব্যক্তির 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](http://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