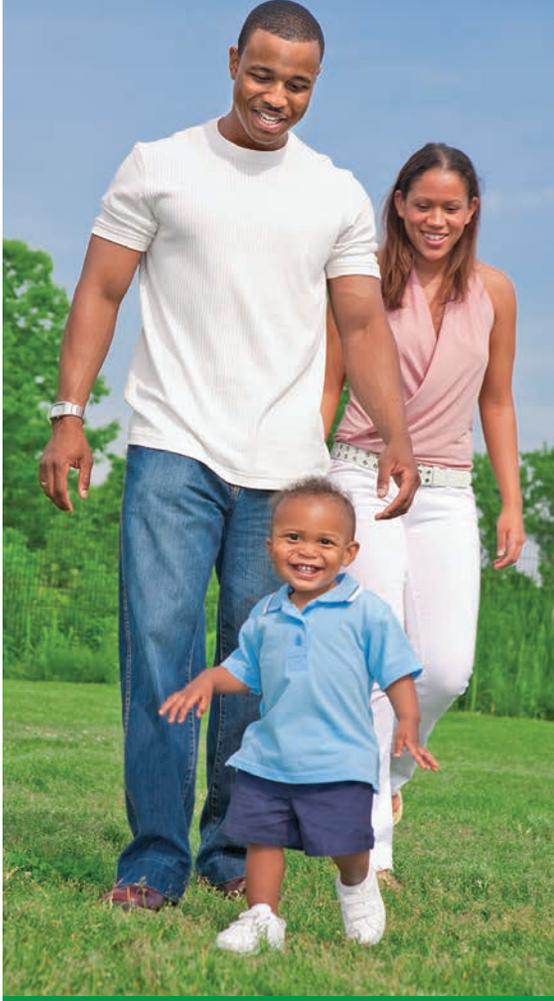


تأهب، استعد، تمتع بنمو صحي... مع WIC



برنامج التغذية التكميلية الخاص
للنساء والرضع والأطفال

بموجب قانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على وزارة USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامجها أو التي تديرها، ممارسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الثأر أو الانتقام فيما يتعلق بممارسات سابقة متعلقة بالحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تجاريه وزارة USDA أو تموله.

كما يجب أن يتصل الأشخاص ذوو الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات خاصة بالبرنامج (مثل: طريقة برايل، أو الطباعة الكبيرة، أو الشريط الصوتي، أو لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك)، بالوكالة (المحلية أو التابعة للولاية) في المكان الذي تم التقدم إليه بطلب للحصول على المخصصات. ويمكن للصم أو الذين يعانون من صعوبة في السمع أو إعاقات في الكلام التواصل مع وزارة USDA من خلال خدمة تحويل المكالمات الفيدرالية (Federal Relay Service) على الرقم 877-8339 (800). وبالإضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات البرنامج بلغات أخرى بالإضافة إلى اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى بشأن التعرض للتمييز بأحد البرامج، يُرجى إكمال نموذج **USDA Program Discrimination Complaint Form**، والذي يتاح على الإنترنت على الرابط: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>، وفي أي من مكاتب وزارة USDA، أو كتابة خطاب إلى USDA وتقديم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج بهذا الخطاب. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بالرقم 866-632-9992. أرسل النموذج أو الخطاب الخاص بك الذي تم إكماله إلى وزارة USDA عن طريق:

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

(2) الفاكس: 690-7442 (202) أو

(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov.

هذه المؤسسة هي مقدم خدمة يلتزم باتباع مبدأ تكافؤ الفرص.

لتقديم الشكاوى الأخرى أو لطلب جلسة استماع عادلة، يرجى التواصل عن طريق:

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

(2) الهاتف: 402-7093 (518)، أو

الفاكس 402-7348 (518)، أو

(3) البريد الإلكتروني: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

ابحث عن أقرب عيادة WIC لك

يُرجى زيارة: health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm

اتصل بالرقم: 1-800-522-5006

الخط الساخن للنمو بصورة صحية

(Growing Up Healthy Hotline)

للمعلومات عن البرامج الأخرى:

1-800-342-3009 من أجل:

- البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)
- المساعدة المؤقتة للعائلات المحتاجة (TANF)
- برنامج المساعدة في تكاليف الطاقة المنزلية (HEAP)

518-486-1086 من أجل:

برنامج الخدمات الغذائية في المدارس
(School Food Service Program)

518-473-8781 من أجل:

برنامج الخدمات الغذائية الصيفية
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 من أجل:

• الخط الساخن لبرنامج القضاء على الجوع
(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





تأهل العائلات العاملة

- قد تكون العائلات والأفراد العاملون مؤهلين لبرنامج WIC في حالة استيفائهم لمتطلبات الدخل أو إذا كانوا في حالة مشاركة نشطة في برامج Medicaid أو TANF أو SNAP أو
- قد يزيد حد الدخل كل عام
- يُرجى: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm لمعرفة ما إذا كانت أسرته مؤهلة

يمكنك الانضمام لبرنامج WIC حتى في الحالات التالية:

- لم تكن مواطنًا أمريكيًا
- إذا كنت تعمل أنت أو أحد أفراد الأسرة الآخرين

WIC والأطفال

- تم تصميم حزم طعام برنامج WIC لتعزيز الأوزان الصحية للأطفال
- أوضحت الدراسات أن الأطفال المشتركين في برنامج WIC يكون أداءهم الدراسي أفضل
- تزيد احتمالية حصول الأمهات المشتركات في برنامج WIC على أطفال ذوي وزن صحي أكثر عند الولادة

إحالات لخدمات أخرى

- متخصصو الرضاعة الطبيعية
- الرعاية الجيدة للرضع والأطفال
- Medicaid
- المساعدة المؤقتة للعائلات المحتاجة (TANF)
- البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)
- تنظيم الأسرة
- Head Start
- العنف الأسري
- الإقلاع عن التدخين
- اللقاءات
- رعاية ما قبل الولادة
- علاج تعاطي المخدرات
- الوقاية من السرطان

للتأهل لبرنامج WIC يجب توفر الشروط التالية:

- الإقامة في ولاية نيويورك
- استيفاء قواعد حدود الدخل أو الحصول على مخصصات من Medicaid أو SNAP أو TANF
- الحاجة إلى الحماية الغذائية



اكتشف ما إذا كانت أسرته مؤهلة!

المؤهلون

- النساء الحوامل
- أمهات الرضع حتى سن 6 أشهر
- أمهات الرضع الذين يرضعون طبيعيًا حتى سن 12 شهرًا
- الرضع والأطفال حتى سن الخامسة
- يمكن للأباء ومقدمي الرعاية أيضًا التقدم بطلب لأطفالهم

مقدمو خدمات WIC

نصائح تغذية

- تعرف على كيفية اختيار الأغذية الصحية والشعور بنشاط أكثر
- يساعدك اختصاصيو التغذية في تنظيم وجبات صحية
- تحدث مع آباء آخرين للحصول على الدعم

دعم الرضاعة الطبيعية

- خبراء مدربون على الرضاعة الطبيعية
- أمهات أخريات مدربات على تقديم دعم للرضاعة الطبيعية
- مضخات الثدي للأمهات اللاتي يحتجن إليها
- أغذية خاصة للأمهات اللاتي يرضعن طبيعيًا
- يُرجى زيارة: breastfeedingpartners.org

أطعمة مغذية

- حليب، جبن، زبادي، خضروات وفاكهة طازجة، عصير طبيعي 100%، مكرونة كاملة الحبوب، خبز الأرز، حبوب الإفطار، الألبان البديلة، بيض، أطعمة الرضع، وغيرها