

וואקסט געזונט מיט... WIC



ספעציעלע צוגאבע נערונג פראגראם
פאר פרויען, בעיביס און קינדער

טרעפט א WIC קליניק נעבן אייך

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

רופט: 1-800-522-5006

אויפוואקסן געזונט האטליין
(Growing Up Healthy Hotline)

פאר אינפארמאציע אויף אנדערע פראגראמען:

1-800-342-3009 פאר:

- צוגאבע נערונג הילף פראגראם (SNAP)
- צייטוויליגע הילף פאר נויטבאדערפטיגע פאמיליעס (TANF)
- היים ענערגיע הילף פראגראם (HEAP)

518-486-1086 פאר:

שולע עסנווארג סערוויס פראגראם
(School Food Service Program)

518-473-8781 פאר:

זומער עסנווארג סערוויס פראגראם
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 פאר:

- נאציאנאלע הונגער האטליין
(National Hunger Hotline)
- [Whyhunger.org/find food](http://Whyhunger.org/find-food)

לויט די פעדעראלע ציווילע רעכטן געזעץ און די U.S. דעפארטמענט אוו אגריקולטור (U.S. Department of Agriculture, USDA) ציווילע רעכטן רעגולאציעס און פאליסיס, איז די אינסטיטוציע פארבאטן צו דיסקרימינירן באזירט אויף ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין (אריינגערעכנט דזשענדער אידענטיטעט און געשלעכטליכע אויסשטעלן), דיסאביליטי, יארגאנג, אדער שטראף אדער נקמה פאר פריערדיגע ציווילע רעכטן שריט.

פראגראם אינפארמאציע קען זיין אוועילעבל אין אנדערע שפראכן אויסער ענגליש. מענטשן מיט דיסאביליטיס, וואס פאדערן אנדערע מיטלען פון קאמיוניקאציע צו באקומען פראגראם אינפארמאציע (צ.ב. ברעיל, גרויס דרוק, אודיאטעפ, אמעריקאנער צייכן שפראך), זאלן זיך פארבינדן מיט די פאראנטווארטליכע סטעיט אדער ארטיגע אגענטור וואס געבט דער פראגראם אדער USDA'ס TARGET סענטער אויף 720-2600 (202) (רעדן און TTY) אדער ארבינדט זיך מיט USDA דורך די פעדעראלע רילעי סערוויס אויף 877-8339 (800).

צו פיילן א פראגראם דיקסרימינירונג קלאגע, זאל א קלעגער אויספילן פארעם USDA AD-3027 פראגראם דיקסרימינאציע קלאגע פארם וואס קען געפונען ווערן אנליין ביי: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, פון סיי וועלכע USDA אפיס, דורך רופן 632-9992 (866), אדער דורך שרייבן א בריוו אדרעסירט צו די USDA. די בריוו מוז ענהאלטן דער קלאגער'ס נאמען, אדרעס, טעלעפאן נומער, און א שריפטליכע שילדערונג פון די געקלאגטע דיקסרימינאטארי שריט אין גענוג איינצלהייטן צו מעלדן פאר'ן אסיסטענט סעקרעטערי פאר ציווילע רעכטן (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) איבער די נאטור און דאטום פון די געקלאגטע ציווילע רעכטן פארלעצונג. די אויסגעפולטע AD-3027 פארם אדער בריוו מוז ווערן אריינגעגעבן צו די USDA דורך:

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

(2) פאקס: 256-1665 (833) אדער 690-7442 (202); אדער
program.intake@usda.gov אימעיל: (3)

די אינסטיטוציע איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידידער.

פאר אנדערע קלאגעס אדער צו פארלאנגען א יושר'דיגע הירינג פארבינדט זיך מיט:

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

(2) פאקס: 402-7093 (518); 402-7348 (518) fax; or
NYSWIC@HEALTH.NY.GOV אימעיל: (3)



4068 (Yiddish)

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



פאמיליעס וועלכע ארבעטן קוואליפיצירן

- פאמיליעס און מענטשן וואס ארבעטן קענען קוואליפיצירן פאר WIC אויב זיי נעמען אקטיוו אנטייל אין Medicaid, SNAP, אדער TANF.
- איינקונפט באגרעניצונגען קענען זיך הייבן יעדעס יאר
- באזוכט: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm צו זען אויב אייער פאמיליע קען קוואליפיצירן

איר קענט באקומען WIC אפילו אויב:

- איר זענט נישט קיין בירגער פון די פאראייניגטע שטאטן
- איר אדער אנדערע הויזגעזונד מיטגלידער ארבעטן

WIC און קינדער

- WIC עסנווארג פעקלעך זענען געמאכט צו מוטיגן געזונטע קערפערליכע וואג
- שטודיעס ווייזן אז קינדער וועלכע זענען אין WIC פונקציאנירן בעסער אין שולע
- מאמעס וועלכע זענען אין WIC וועלן מער ווארשיינליך האבן א בעיבי מיט א געזונטע געבורט וואג

רעפערלס צו אנדערע סערוויסעס

- זייגן עקספערטן
- געזונטע בעיבי און קינד קער
- Medicaid
- צייטווייליגע הילף פאר נויטווענדיגע פארמיליעס (TANF)
- וויכטיגע נוטרישאן הילף פראגראם (SNAP)
- פאמיליע פלאנירונג
- Head Start
- דאמעסטישע געוואלדטאטן
- אויפהערן רויכערן
- וואקסינאציעס
- שוואנגערשאפט באהאנדלונג
- סובסטאנץ באנוץ
- קענסער פארמיידונג

כדי צו קוואליפיצירן פאר WIC מוזט איר:

- וואוינען אין ניו יארק סטעיט
- נאכקומען רעגולאציעס אויף איינקונפט באגרעניצונגען אדער באקומען בענעפיטן פון Medicaid, SNAP, אדער TANF
- האבן א דיעטעטישע געברויך



געפינט אויס אויב אייער פאמיליע איז בארעכטיגט!

ווער איז בארעכטיגט?

- שוואנגערדיגע פרויען
- מאמעס פון בעיביס ביז 6 מאנאטן אלט
- מאמעס פון זייגעדיגע בעיביס ביז 12 מאנאטן אלט
- בעיביס און קינדער ביז צו זייער 5'טער געבורטסטאג
- טאטעס און קעירגעבער קענען איינגעבן פאר זייערע קינדער

WIC פראוויידערס

נוטרישאן עצות

- לערנט זיך ווי אזוי אויסצואוועלן געזונטערע עסן און ווערן מער אקטיוו
- נוטרישאניסטס העלפן אייך פלאנירן געזונטע מאלצייטן
- רעדט מיט אנדערע עלטערן פאר שטיצע

זייגן הילף

- טרענירטע זייגן עקספערטן
- אנדערע מאמעס וועלכע זענען טרענירט צו געבן זייגן שטיצע
- ברוסט פאמפס פאר מאמעס וואס דארפן זיי
- ספעציעלע עסנווארג פאר מאמעס וואס זייגן
- באזוכט: breastfeedingpartners.org

נארהאפטגיגע עסנווארג

- מילך, קעז, יאגורט, פרישע גרינצייג און פרוכט, 100% זאפט, גאנצע-תבואה לאקשן, רייז, ברויט, סיריעל, פארמיוולע, אייער, בעיבי עסנווארג און נאך