

# וואקסט געזונט מיט... WIC



ספעציעלע צוגאבע נערונג פראגראם  
פאר פרויען, בעיביס און קינדער

לויט די פעדעראלע ציווילע רעכטן געזעץ און די U.S. דעפארטמענט אוו אגריקולטור (USDA) ציווילע רעכטן רעגולאציעס און פאליסיס, די USDA, זיינע אגענטורן, אפיסעס, און ארבייטער, און אינסטיטוציעס וואס נעמען אנטויל אין, אדער שטעלן צו USDA פראגראמען זענען פארבאטן צו דיסקרימינירן באזירט אויף ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, דיסאביליטי, יארגאנג, אדער נקמה פאר פריעדיגע ציווילע רעכטן שריט אין סיי וועלכע פראגראם אדער אקטיוויטעט דורכגעפירט אדער פינאנצירט דורך USDA.

מענטשן מיט דיסאביליטיס וואס ברויכן אנדערע מיטלען פון קאמוניקאציע פאר פראגראם אינפארמאציע (ד.מ. ברעיל, גרויסע שריפט, אודיא-טעיפ, אמעריקאנע צייכן שפראך א.ד.ג.), זאלן זיך פארבינדן מיט די אגענטור (סטעיט אדער לאקאלע) וואו זיי האבן זיך איינגעגעבן פאר בענעפיטן. מענטשן וואס זענען טויב, הערן שווער, אדער האבן רעדן דיסאביליטיעס קענען זיך פארבינדן מיט USDA דורך די פעדעראלע רילעי סערוויסעס אויף 877-8339 (800). אין צוגאב, קען פראגראם אינפארמאציע געמאכט ווערן אוועילעבל אין שפראכן אויסער ענגליש.

אריינצוגעבן א פראגראם קלאגע פון דיסקרימינאציע, פולט אויס די [USDA Program Discrimination Complaint Form](https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint) (3027-AD) וואס מען קען טרעפן אנליין ביי: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>, און ביי סיי וועלכע USDA אפיס, אדער שרייבט א בריוו אדרעסירט צו USDA און שטעלט צו אין די פארלאנגען א קאפיע פון א קלאגע בויגן, רופט 992-632 (866). געט אריין אייער אויסגעפולטע בויגן אדער בריוו צו 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: (202) 690-7442; אדער

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

די אינסטיטוציע איז אן אייניגע געלעגנהייט פראוויידער.

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  
Albany, NY 12204; אדער

(2) פאקס: (518) 402-7093; (518) 402-7348; or fax

(3) אימעיל: [NYSWIC@HEALTH.NY.GOV](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



## טרעפט א WIC קליניק נעבן אייך

באזוכט: [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](https://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)
- צייטווייליגע 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)

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

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



## 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](http://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 קעיר
- 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](http://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