

## Znajdź najbliższy ośrodek WIC

### Odwiedź stronę:

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

### Zadzwoń:

**1-800-522-5006**

Infolinia ds. Zdrowego Dorastania  
(Growing Up Healthy Hotline)

### Informacje o innych programach:

**1-800-342-3009** w przypadku:

- Programu dodatkowej pomocy żywnościowej (SNAP)
- Programu doraźnej pomocy rodzinom w potrzebie (TANF)
- Programu pomocy w zakresie opłacania kosztów energii i ogrzewania (HEAP)

**518-486-1086** w przypadku:

Programu dożywiania dzieci w szkołach (School Food Service Program)

**518-473-8781** w przypadku:

Programu dożywiania dzieci w czasie letnich wakacji (Summer Food Service Program)

**1-800-548-6479** w przypadku:

- Krajowa infolinia ds. żywności dla osób ubogich (National Hunger Hotline)
- [Whyhunger.org/find food](http://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)

Zgodnie z federalną ustawą o prawach obywatelskich oraz przepisami i zasadami dotyczącymi praw obywatelskich wydanymi przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA) jego agencje, biura, pracownicy oraz instytucje biorące udział w programach USDA lub nadzorujące te programy mają zakaz dyskryminacji ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie, płeć, niepełnosprawność, wiek, a także zakaz odwetu za działania na rzecz praw obywatelskich w ramach dowolnego programu lub działań realizowanych lub finansowanych przez USDA.

Osoby niepełnosprawne wymagające alternatywnych środków komunikacji w celu uzyskania informacji na temat programu (np. alfabet Braille'a, duży druk, taśma audio, amerykański język migowy itd.) powinny się skontaktować z instytucją (stanową lub lokalną), w której ubiegają się o zasiłek. Osoby niesłyszące z zaburzeniami słuchu lub mowy mogą się skontaktować z USDA za pośrednictwem Federal Relay Service (Federalny Serwis Telekomunikacyjny) pod numerem (800) 877-8339. Ponadto informacje dotyczące programu można uzyskać w językach innych niż angielski.

Aby złożyć skargę z powodu dyskryminacji w ramach programu, należy wypełnić [USDA Program Discrimination Complaint Form \(AD-3027\)](#) dostępny na stronie: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>, a także w każdym urzędzie USDA, lub wysłać pismo na adres USDA, podając w nim wszystkie informacje wymagane w formularzu. Aby zamówić kopię formularza skargi, należy zadzwonić pod numer (866) 632-9992. Wypełniony formularz lub pismo należy wysłać do USDA:

- (1) pocztą: na adres U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) faksem: (202) 690-7442 lub
- (3) pocztą elektroniczną:  
[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

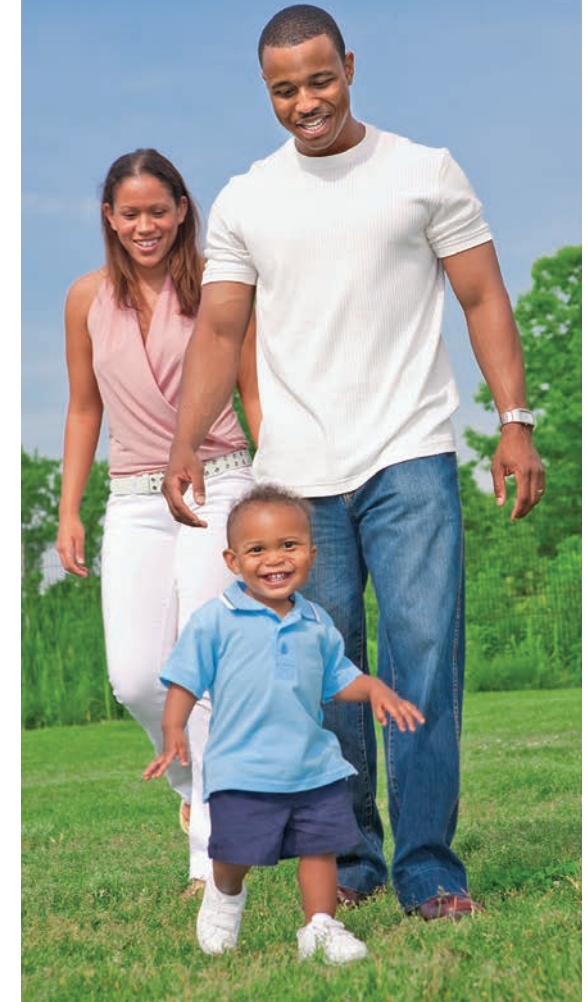
*Ta instytucja jest świadczeniodawcą zapewniającym równe uprawnienia.*

*W przypadku innych skarg lub w celu złożenia wniosku o przesłuchanie wyjaśniające należy skontaktować się:*

- (1) pocztą: WIC Program Director (Kierownik Programu WIC)  
NYSDOH, Riverview Center  
150 Broadway, 6th Floor  
Albany, NY 12204; lub
- (2) telefonicznie:  
(518) 402-7093; faks: (518) 402-7348 lub
- (3) pocztą elektroniczną:  
[NYSWIC@HEALTH.NY.GOV](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



# Na miejsca, gotowi, dobry start... z WIC



Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (specjalny dodatkowy program żywieniowy dla kobiet, niemowląt i dzieci)

Sprawdź, czy Twoja rodzina kwalifikuje się do programu!

### Kto kwalifikuje się do programu?

- Kobiety w ciąży
- Matki niemowląt do 6. miesiąca życia
- Matki karmiące piersią dzieci do 12. miesiąca życia
- Niemowlęta i dzieci do 5. roku życia
- Ojcowie i opiekunowie również mogą składać wnioski dotyczące swoich dzieci

### Program WIC obejmuje:

#### Porady żywieniowe

- Porady w zakresie dokonywania zdrowszych wyborów żywieniowych oraz aktywności fizycznej
- Pomoc dietetyków w zakresie planowania zdrowych posiłków
- Rozmowy z innymi rodzicami w celu uzyskania pomocy

#### Pomoc w zakresie karmienia piersią

- Wyszkoleni specjaliści ds. karmienia piersią
- Inne matki przeszkolone do udzielania pomocy w zakresie karmienia piersią
- Laktatory dla matek, które ich potrzebują
- Specjalna żywność dla matek karmiących piersią
- Odwiedź stronę: [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

#### Pokarmy bogate w składniki odżywcze

- Mleko, ser, jogurt, świeże warzywa i owoce, sok 100%, pełnoziarnisty makaron, ryż, chleb, produkty zbożowe, mieszanki mlekozastępcze dla niemowląt, jaja, pokarmy dla niemowląt i inne

#### Skierowania na inne usługi

- Specjaliści ds. karmienia piersią
- Opieka zdrowotna dla niemowląt i dzieci
- Medicaid
- Program doraźnej pomocy rodzinom w potrzebie (TANF)
- Program dodatkowej pomocy żywnościowej (SNAP)
- Planowanie rodziny
- Head Start
- Przemoc domowa
- Zaprzestanie palenia
- Szczepienia
- Opieka perinatalna
- Zażywanie substancji odurzających
- Profilaktyka raka

### Aby się zakwalifikować do programu WIC, należy:

- Mieszkać w stanie Nowy Jork
- Spełniać zasady dotyczące progów dochodowych lub uzyskiwać świadczenia z Medicaid, SNAP bądź TANF
- Mieć potrzeby dietetyczne



### Rodziny z pracującymi rodzicami kwalifikują się do programu

- Rodziny z pracującymi rodzicami i pracujące osoby indywidualne mogą się kwalifikować do programu WIC, jeśli spełniają wymagania dochodowe lub jeśli aktywnie uczestniczą w programie Medicaid, SNAP lub TANF
- Co roku progi dochodowe mogą być podnoszone
- Odwiedź stronę: [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm), aby sprawdzić, czy Twoja rodzina kwalifikuje się do programu

### Możesz otrzymać pomoc w ramach programu WIC, nawet jeśli:

- Nie jesteś obywatelką/obywatelem USA
- Ty lub inni członkowie Twojego gospodarstwa domowego pracują

### Program WIC dla dzieci

- Paczki żywnościowe WIC mają na celu promowanie zdrowej masy ciała
- Badania dowodzą, że dzieci objęte programem WIC lepiej radzą sobie w szkole
- Matki objęte programem WIC częściej rodzą dzieci ze zdrową urodzeniową masą ciała