

آمادگی، برنامه‌ریزی، رشد... همراه با WIC



برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان،
نوزادان و کودکان

با توجه به قانون حقوق شهروندی فدرال و قوانین و سیاست‌های مربوط به حقوق مدنی از وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA)، این وزارت، سازمان‌های آن، دفاتر، کارکنان و مؤسسات شرکت‌کننده در اجرای برنامه‌های USDA اجازه ندارند بر اساس نژاد، رنگ پوست، ملیت، جنسیت، ناتوانی، سن یا مسائل سیاسی یا به تلافی اقدامات قبلی صورت‌گرفته در رابطه با حقوق مدنی در هریک از برنامه‌ها یا فعالیت‌هایی که USDA مجری یا تأمین‌کننده بودجه آن بوده است تبعیض قائل شوند.

افرادی که دچار ناتوانی هستند و برای دسترسی به اطلاعات برنامه به روش‌های ارتباطی جایگزینی نیاز دارند (مثلاً خط بریل، چاپ با حروف درشت، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی و دیگر موارد)، باید با آن آژانسی (ایالتی یا محلی) که در آنجا برای دریافت مزایا اقدام کرده‌اند تماس بگیرند. افرادی که ناشنوا هستند، یا مشکل شنوایی یا گفتاری دارند، می‌توانند از طریق «سرویس رله فدرال» به شماره 800-8339-877 با USDA تماس بگیرند. همچنین می‌توانید به زبانی بجز زبان انگلیسی به اطلاعات برنامه دسترسی داشته باشید.

برای ارائه شکایت در رابطه با تبعیض، **USDA Program Discrimination Complaint Form** (AD-3027) را که در آدرس زیر به‌صورت آنلاین در دسترس است، تکمیل کنید:
<https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>
این فرم را می‌توانید از همه دفاتر USDA نیز دریافت کنید یا نامه‌ای به آدرس USDA ارسال کنید و در نامه همه اطلاعات تقاضاننده در فرم را درج کنید. برای درخواست یک کپی از فرم شکایت، با شماره 9992-632 (866) تماس بگیرید. فرم تکمیل‌شده یا نامه خود را از طریق زیر به USDA ارسال کنید:

(1) نامه: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
Independence Avenue, SW 1400
Washington, D.C. 20250-9410

(2) فکس: (202) 690-7442؛ یا

(3) ایمیل: program.intake@usda.gov

این مؤسسه فرصت‌های برابر برای تمامی افراد ارائه می‌دهد.

اطلاعات تماس برای طرح سایر شکایت‌ها یا درخواست برگزاری جلسه استماع عادلانه:

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

(2) تلفن: (518) 402-7093؛ فکس (518) 402-7348؛ یا

(3) ایمیل: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

یک کلینیک WIC را نزدیک خود پیدا کنید

به آدرس زیر مراجعه کنید:

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

با شماره زیر تماس بگیرید: 1-800-522-5006

خط اضطراری دوران رشد سالم

(Growing Up Healthy Hotline)

برای اطلاعات بیشتر درباره برنامه‌های دیگر:

1-800-342-3009 برای:

- برنامه کمک‌هزینه تغذیه مکمل (SNAP)
- کمک‌هزینه موقت برای خانواده‌های نیازمند (TANF)
- برنامه کمک‌هزینه انرژی خانه (HEAP)

518-486-1086 برای:

برنامه خدمات غذایی مدرسه
(School Food Service Program)

518-473-8781 برای:

برنامه خدمات غذایی تابستانی
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 برای:

- خط اضطراری تأمین غذای ملی
(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





ارجاع به خدمات دیگر

- متخصصان تغذیه با شیر مادر
- نوزاد سالم و مراقبت از کودک
- Medicaid
- کمک هزینه موقت برای خانواده‌های نیازمند (TANF)
- برنامه کمک هزینه تغذیه مکمل (SNAP)
- تنظیم خانواده
- Head Start
- خشونت خانگی
- ترک سیگار
- واکسیناسیون
- مراقبت قبل از زایمان
- سوء مصرف مواد
- جلوگیری از سرطان

خانواده‌های شاغل واجد شرایط هستند

- خانواده‌ها و افراد شاغل در صورتی که از شروط درآمدی لازم برخوردار باشند یا اگر عضو فعال Medicaid یا SNAP یا TANF باشند، ممکن است برای شرکت در برنامه WIC واجد شرایط دانسته شوند
- سقف درآمد ممکن است هر سال افزایش پیدا کند
- با مراجعه به: www.ny.gov یا www.nyc.gov اطلاع یابید که خانواده‌تان واجد شرایط هست یا نه

شما می‌توانید WIC را دریافت کنید حتی اگر:

- شهروند ایالات متحده نباشید
- شما یا دیگر اعضای خانواده شاغل باشند

WIC و کودکان

- بسته‌های غذایی WIC برای ترویج سلامت وزنی
- مطالعات نشان می‌دهد کودکان عضو WIC عملکرد بهتری در مدرسه دارند
- مادران عضو WIC شانسشان برای داشتن نوزادانی با وزن مناسب در هنگام تولد بیشتر می‌شود



ببینید که خانواده‌تان واجد شرایط هست یا نه!

چه کسی واجد شرایط است؟

- زنان حامله
- مادران کودکان سنین کمتر از شش ماه
- مادران نوزادان شیرخوار تا سن 12 ماه
- نوزادان و کودکان تا تولد پنج سالگی
- پدران و مراقبان می‌توانند برای فرزندانشان درخواست دهند

WIC موارد زیر را ارائه می‌دهد

- مشاوره تغذیه
- یاد بگیرید که چطور غذاهای مقوی و سالم درست کنید و بیشتر فعال باشید
- متخصصان تغذیه که به شما برای طرح ریزی سالم غذاها کمک می‌کنند
- برای کسب پشتیبانی با دیگر والدین صحبت کنید

پشتیبانی از تغذیه با شیر مادر

- متخصصان آموزش دیده در زمینه شیردهی
- مادران دیگری که برای پشتیبانی و حمایت از تغذیه با شیر مادر آموزش دیده‌اند
- شیردوش برای مادرانی که به آن نیاز دارند
- غذاهای مخصوص برای مادران شیرده
- به این وبسایت مراجعه کنید:

www.ny.gov

غذاهای مقوی

- شیر، پنیر، ماست، سبزیجات تازه و میوه‌ها، آب میوه 100%، پاستای غلات کامل، برنج، نان، غلات، شیرخشک، تخم مرغ، غذای کودک و موارد دیگر

برای برخورداری از صلاحیت شرکت در WIC، باید:

- ساکن ایالت نیویورک باشید
- قوانین مربوط به سقف درآمد را دارا بوده یا دریافت‌کننده مزایای Medicaid، SNAP یا TANF باشید
- نیاز رژیمی داشته باشید