

# ریڈی، سیٹ، گرو۔۔۔ WIC کے ساتھ



خواتین، نومولود اور بچوں کے لئے خصوصی  
سپلیمنٹل غذائیت کا پروگرام

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور امریکی محکمہ زراعت (USDA) کے شہری حقوق (USDA) کے ضوابط اور پالیسیوں کے مطابق، USDA، اس کی ایجنسیوں، دفاتر، اور ملازمین، اور USDA کے پروگراموں میں شرکت یا اس کا بندوبست کرنے والے اداروں کو، نسل، رنگ، قومی بنیاد، جنس، معذوری، عمر، یا USDA کی طرف سے زیر اہتمام یا فنڈ یافتہ کسی بھی پروگرام یا سرگرمی میں پہلے کے شہری حقوق کی سرگرمی کے لیے انتقامی کارروائی یا جوابی کارروائی کی بنیاد پر، امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

وہ معذور افراد جنہیں پروگرام کی معلومات کے لیے مواصلات کے متبادل ذرائع کی ضرورت ہوتی ہے (مثلاً بریل، بڑے پرنٹ، آڈیو ٹیپ، امریکی اشارتی زبان، وغیرہ)، انہیں اس ایجنسی (ریاستی یا مقامی) سے رابطہ کرنا چاہیے جہاں انہوں نے مراعات کے لیے درخواست دی تھی۔ وہ لوگ جو بھرے ہیں، اونچا سنتے ہیں یا قوت گویائی سے معذور ہیں وہ (800) 877-8339 پر وفاقی ریلے سروس کے توسط سے USDA سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں دستیاب کرانی جا سکتی ہیں۔

کسی پروگرام میں امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، [USDA Program Discrimination Complaint Form](#)، (AD-3027) یہاں سے آن لائن حاصل کر کے:

<https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> اور USDA کے کسی بھی دفتر میں جا کر، یا USDA کے پتے پر ایک خط لکھ کر بھیجیں اور فارم میں مطلوبہ سبھی معلومات خط میں فراہم کریں۔ شکایت فارم کی ایک کاپی کی درخواست کرنے کے لیے، (866) 632-9992 پر کال کریں۔ اس تاریخ تک اپنا مکمل شدہ فارم یا خط USDA میں جمع کرائیں:

(1) ڈاک: امریکی محکمہ زراعت  
Office of the Assistant Secretary for  
Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
;Washington, D.C. 20250-9410

(2) فیکس: (202) 690-7442؛ یا

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

یہ ادارہ یکساں مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔

دیگر شکایات کے لیے یا منصفانہ سماعت کی درخواست کرنے کے لیے رابطہ کریں:

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

(2) فون: اسے (518) 402-7093؛ فیکس (518) 402-7348؛ یا

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

## اپنے نزدیک بی ایک WIC کلینک تلاش کریں

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

کال کریں: 1-800-522-5006

دی گروونگ اپ ہیلڈی ہاٹ لائن

(Growing Up Healthy Hotline)

دیگر پروگراموں کے متعلق معلومات:

1-800-342-3009 برائے:

- سپلیمنٹ والا غذائی معاونت کا پروگرام (SNAP)
- ضرورت مند گھرانوں کے لئے عارضی اسسٹنس (TANF)
- گھریلو توانائی کا امدادی پروگرام (HEAP)

518-486-1086 برائے:

اسکول میں خوراک کی سروس کا پروگرام  
(School Food Service Program)

518-473-8781 برائے:

گرمیوں میں خوراک کی سروس کا پروگرام  
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 برائے:

- خوراک میں امداد کی قومی ہاٹ لائن  
(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)





## با روز گار خاندان اہل ہیں

- ورکنگ فیملیز اور افراد WIC کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر وہ آمدنی کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوں یا اگر وہ SNAP، Medicaid یا TANF میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لے رہے ہوں
- آمدنی کی حدود ہر سال بڑھ سکتی ہیں
- ملاحظہ کریں: [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm) تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہو سکتا ہے

## آپ WIC حاصل کر سکتے ہیں باوجود اس کے کہ:

- آپ US کے شہری نہ ہوں
- آپ اور دیگر گھر کے افراد کام کرتے ہوں

## WIC اور بچے

- WIC کے خوراک کے پیکیجز صحت مند اوزان کی حوصلہ افزائی کرنے کیلئے ڈیزائن کیے گئے ہیں
- تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ وہ بچے جو WIC میں ہیں، سکول میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں
- جو مائیں WIC میں ہیں ان کے صحت مند پیدائشی وزن والے بچے جننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

## دیگر سروسز کے حوالے

- دودھ پلانے کی ماہرین
- صحت مند بچہ اور بچوں کی نگہداشت
- Medicaid
- ضرورت مند خاندانوں کے لئے عارضی امداد (TANF)
- تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (SNAP)
- خاندانی منصوبہ بندی
- Head Start
- گھریلو تشدد
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں
- ویکسینیشنز
- زچگی سے قبل کی نگہداشت
- غیر نشہ آور اشیا کا نشہ
- کینسر سے بچاؤ

## WIC کے اہل ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ:

- New York State میں رہتے ہوں
- آمدنی کی حدود سے متعلق اصولوں پر پورے اترتے ہوں یا Medicaid, SNAP یا TANF سے فائدے حاصل کرتے ہوں
- کوئی غذائی ضرورت ہو



## معلوم کریں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہے!

## کون اہل ہے؟

- حاملہ خواتین
- 6 ماہ تک کے بچوں کی مائیں
- 12 ماہ تک کے بچوں کی دودھ پلاتی مائیں
- نومولود اور بچے اپنی 5ویں سالگرہ تک
- والدین اور سرپرست اپنے بچوں کیلئے درخواست کر سکتے ہیں

## WIC فراہم کرتا ہے

### غذائی نصیحت

- جاننے کہ صحت مندانه خوراک کا انتخاب کیسے کریں اور مزید فعال کیسے بنیں
- غذائیت دان آپ کو صحت مندانه کھانوں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں
- معاونت کیلئے دیگر والدین سے بات کریں

### دودھ پلانے کی معاونت

- تربیت یافتہ دودھ پلانے کی ماہرین
- دیگر مائیں جو دودھ پلانے کی معاونت فراہم کرنے کیلئے تربیت یافتہ ہوں
- بریسٹ پمپس ان ماؤں کیلئے جنہیں ان کی ضرورت ہو
- خصوصی خوراکیں ان ماؤں کیلئے جو دودھ پلاتی ہیں
- یہاں جائیں: [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

### غذایت بھری خوراکیں

- دودھ، چیز، دہی، تازہ سبزیوں اور پھل، 100% جوس، بنا چھنے آٹے کا پاستا، چاولوں کی روٹی، سیریل، فارمولا، دودھ، انڈے، بچوں کی غذا اور دیگر