



California

WIC به رشد صحت
خانواده‌ها کمک می‌کند



WIC چیست؟

پروگرام تغذیه زنان، نوزادان و کودکان (Women, Infants and Children, WIC) به افرادی که حامله هستند یا به تازگی حمل گرفته اند و با اطفال الی سن 5 سالگی کمک می‌کند تا خوب تغذیه کنند، فعال باشند و سالم بمانند. پروگرام WIC از زوجین، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، والدین رضاعی یا سرپرستانی که از اطفال واجد شرایط مراقبت می‌کنند نیز استقبال می‌کند. خدمات WIC بطور رایگان به شما ارائه می‌شوند.



ممکن است شما واجد شرایط باشید در صورتیکه:

- شما حامله باشید، به نوزاد شیر می‌دهید، به تازگی حمل گرفتید (یا اخیراً طفل سقط کرده باشید)؛ یا
- اگر شما یک طفل زیر 5 سال دارید یا از چنین طفل مراقبت می‌کنید؛ و
- درآمد کم تا متوسط دارید یا امتیازات Medi-Cal یا CalWORKs (TANF) یا CalFresh (SNAP) دریافت می‌کنید؛ و
- در California زندگی می‌کنید.



خدمات WIC عبارتند از:

اطلاعات مربوط به تغذیه و صحت

- تغذیه قبل از زایمان
- حمایت در زمینه شیردهی
- نکات تغذیه سالم برای خانواده شما
- طریق پخت غذاهای مقوی، و خیلی موارد بیشتر



امتیازات غذایی ماهانه برای دریافت غذاهای سالم



- میوه و سبزیجات
- نان سبوس‌دار، تورتیلا، پاستا یا برنج قهوه‌ای و غیره
- لوبیا، نخود یا عدس
- مسکه ممپلی
- شیر و جوس
- توفو و شیر سویا
- ماست
- تخم مرغ
- پنیر
- سریال
- کنسرو ماهی
- غذای اطفال و شیرخشک نوزاد



معلومات و حمایت در زمینه شیردهی

این ممکن است شامل موارد ذیل باشد:

- صنوف گروهی یا انفرادی
- حمایت اختصاصی یکنفره از طرف یک مشاور یا متخصص شیردهی
- قرض دادن پمپ شیردوشی برای اشتراک کنندگان واجد شرایط



رجعت‌دهی

کمک در یافتن مراقبت‌های صحی و سایر خدمات اجتماعی مفید

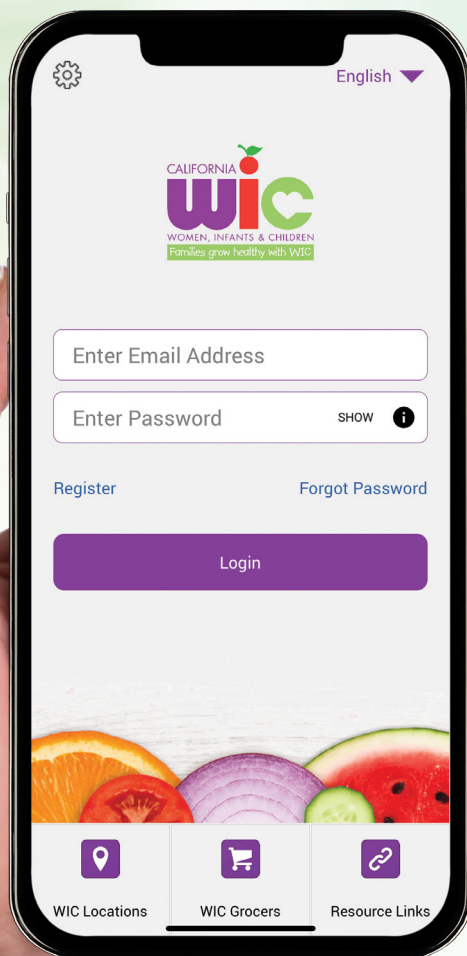


خانواده‌هایی که به تازگی حمل گرفته اند یا
وظیفه پیدا کرده اند (از جمله خانواده‌های
نظامی و مهاجر) را تشویق می‌کنیم که
درخواست دهند!



به وبسایت ما در این آدرس
MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه
California کنید یا اپلیکیشن رایگان
WIC App را دانلود کنید:

- دریابید آیا واجد شرایط هستید یا خیر
- دفاتر WIC را پیدا کنید
- فروشگاه‌های WIC نزدیک به خود را پیدا کنید



کجا می‌توانم WIC را پیدا کنم؟

WIC در سراسر California دفاتر دارد. برای تعیین وقت ملاقات و مکان‌های نزدیک خود با دفتر WIC محلی خود تماس بگیرید. بسیاری از دفاتر WIC بدون وقت قبلی خدمات ارائه می‌دهند، قرار تلففونی یا ویدیویی تعیین می‌کنند و عصرها یا روزهای شنبه باز هستند!

برای پیدا کردن نزدیک‌ترین دفتر WIC به خود، به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید یا با شماره **1-800-852-5770** تماس بگیرید یا به نشانی دفتر WIC زیر مراجعه کنید:

دفتر محلی WIC شما اینجا قرار دارد:



California Department of Public Health, California WIC program

این یک نهاد فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Dari) Rev 11/24