



California

WIC به رشد سلامت خانواده‌ها کمک می‌کند



WIC چیست؟

برنامه تغذیه زنان، نوزادان و کودکان (Women, Infants and Children, WIC) به افرادی که باردار هستند یا به تازگی بچه دار شده اند و کودکان تا سن 5 سال کمک می کند تا تغذیه سالم داشته باشند، فعال باشند و سالم بمانند. برنامه WIC از شرکای زندگی، پدربزرگ و مادربزرگها، والدین رضاعی یا سرپرستانی که از کودکان واجد شرایط مراقبت می کنند نیز استقبال می کند. خدمات WIC بدون هیچ هزینه ای به شما ارائه می شوند.



شما ممکن است واجد شرایط باشید اگر:

- باردار هستید، به نوزاد شیر می‌دهید، به تازگی بچه‌دار شده‌اید (یا اخیراً فرزند خود را در بارداری از دست داده‌اید)؛ یا
- فرزند زیر 5 سال دارید یا از چنین کودکی مراقبت می‌کنید؛ و
- درآمد کم تا متوسط دارید یا مزایای Medi-Cal یا CalWORKs (TANF) یا CalFresh (SNAP) دریافت می‌کنید؛ و
- در California زندگی می‌کنید.



خدمات WIC عبارتند از:

اطلاعات مربوط به تغذیه و سلامت

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



مزایای غذایی ماهانه برای دریافت غذاهای سالم



- میوه و سبزیجات
- نان سبوس‌دار، تورتیلا، پاستا یا برنج قهوه‌ای و غیره
- لوبیا، نخود یا عدس
- کره بادام‌زمینی
- شیر و آب میوه
- توفو و شیر سویا
- ماست
- تخم مرغ
- پنیر
- غلات صبحانه
- کنسرو ماهی
- غذای کودک و شیرخشک نوزاد



اطلاعات و پشتیبانی در زمینه شیردهی

این ممکن است شامل موارد زیر بشود:

- کلاس‌های گروهی یا انفرادی
- پشتیبانی یک به یک از یک مشاور یا متخصص شیردهی
- قرض دادن پمپ شیردوشی برای شرکت کنندگان واجد شرایط



ارجاعات

کمک به یافتن مراقبت‌های بهداشتی و سایر خدمات اجتماعی مفید



ما خانواده‌هایی که به تازگی باردار یا شاغل شده‌اند (از جمله خانواده‌های نظامی و مهاجر) را تشویق می‌کنیم که درخواست دهند!

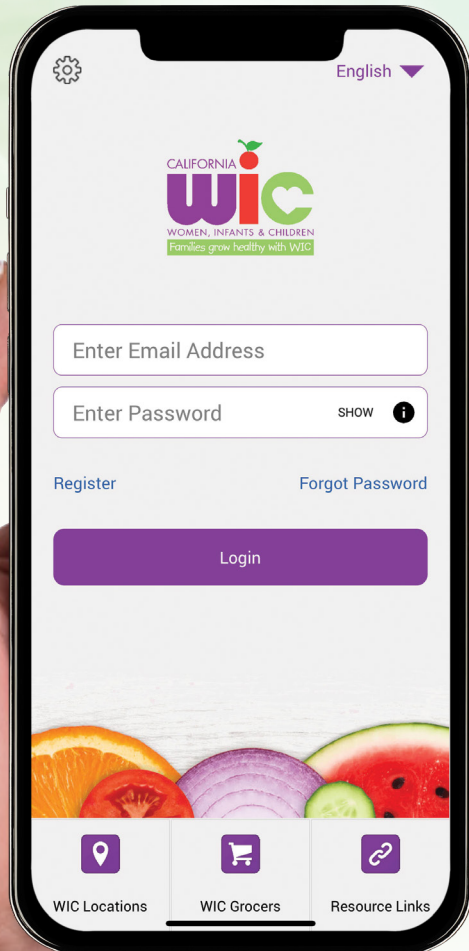


به وبسایت ما به نشانی
MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه
کنید یا اپلیکیشن رایگان
WIC App را دانلود کنید:

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

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



کجا می‌توانم WIC را پیدا کنم؟

WIC در سراسر California دفتر 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، وقت تلفنی 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:



California Department of Public Health, California WIC program

این موسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.

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

(Farsi) Rev 11/24