



California

كورنى د WIC سره
صحي وده كوي



WIC څه شی دی؟

د ښځو، نوزادانو او ماشومانو د تغذیې پروګرام ښځو، نوزادانو او ماشومانو د تغذیې پروګرام (Women, Infants and Children, WIC) د هغو کسانو سره مرسته کوي چې امیندواره وي یا یوازې ماشوم لري، او تر 5 کلنۍ پورې ماشومان یې ښه خواړه وخورې، فعال وي، او صحتمند پاتې شي. WIC د شریکانو، نیا نیکه، رضاعي والدینو، یا سرپرستانو هرکلی کوي چې د وړ ماشومانو پاملرنه کوي. د WIC خدمتونه تاسو ته وړیا چمتو کیږي.



تاسو ممکن وړتیا ولرئ که چیرې:

- تاسو امیندواره وی، شیدې ورکوی، یوازې یو ماشوم ولری (یا د امیندواری وروستی ماشوم مو له لاسه ورکړی وی)؛ یا
- ماشوم ولرئ یا د 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشوم پاملرنه کوئ؛ او د ټیټ څخه تر متوسط عاید ولرئ یا د Medi-Cal، CalWORKs (TANF) یا CalFresh (SNAP) گټې ترلاسه کړئ؛ او
- په California کې ژوند کوي.



د WIC خدمتونو کې دا شامل دي:

د تغذيې او روغتيا معلومات

- د زيرون دمخه تغذيه
- د مور د شيدو وركولو ملاتړ
- ستاسو د كورنۍ لپاره د صحي خوارو لارښوونې
- مغذي تركيبونه، او ډير نور



د صحي خواړو ترلاسه کولو لپاره د مياشتني خواړو کټې



- مېوې او سبزیجات
- د غلو ټولې ډوډۍ، تورټیلا، پاستا، یا نسواري وریجې، او نور
- لوبیا، نخود یا دال
- د ممپلیو پنېر
- شیدې او جوس
- توفو او سومیلک
- مستې
- هګۍ
- پنیر
- حبوبات
- د کب تن (د قوطیو کبان)
- د ماشوم خواړه او د ماشوم فارموله



د مور د شیدو ورکولو معلومات او ملاتړ

پدې کې ممکن لاندې موارد شامل وي:

- ډله ایز یا انفرادي ټولګي
- د همزولو مشاور یا د شیدو ورکولو متخصص څخه ځانګړی ملاتړ ترلاسه کول
- د وړ ګډون کونکو لپاره د سینې پمپ پورونه



راجع کول

د روغتیا پاملرنې او نورو ګټورو د ټولنې خدمتونو په موندلو کې مرسته کول



موږ د غوښتنې کولو لپاره نوې امیندواره یا کاري
کورنۍ (د نظامي او مهاجرینو کورنیو په ګډون)
هڅوو!

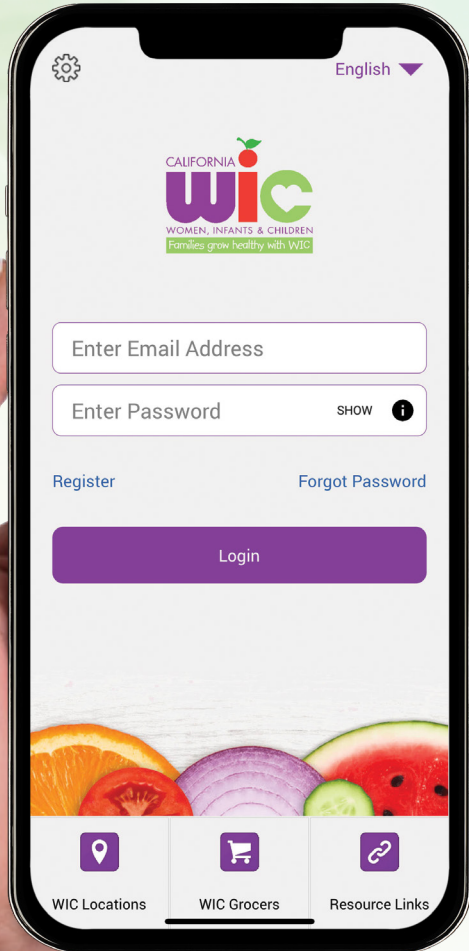


زموږ ويب پاڼه وگورئ MyFamily.WIC.ca.gov يا وړيا داونلوډ California WIC App کړئ:

- ومومئ که تاسو وړ ياست
- د WIC دفترونه ومومئ
- تاسو ته نږدې د WIC پرچون پلورونکي ومومئ

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



زه WIC چيرته موندلی شم؟

WIC په ټوله California کې دفترونه لري. تاسو ته نږدې د ليدنې او موقعیتونو لپاره د WIC ځایي دفتر ته زنگ ووهئ. د WIC ډیری دفترونه له پلانه پرته لیدنه مني، د تلیفون یا ویډیو لیدنه وړاندیز کوي، او په ماښام یا د شنبې په ورځ خلاص وي!

د WIC نږدې دفتر موندلو لپاره، دا ویب پاڼه وگورئ
MyFamily.WIC.ca.gov یا دې نمبر ته زنگ ووهئ
1-800-852-5770 یا د محلي WIC دفتر لاندې شمېرې ته زنگ
ووهئ:

ستاسو سیمه ایز WIC دفتر دا دی:



California Department of Public Health, California WIC program

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.

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

(Pashto) Rev 11/24