California ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ WIC ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੇ ਹਨ

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

WIC ਕੀ ਹੈ?

ਵੂਮੈਨ, ਇਨਫੈਂਟਸ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ (Women, Infants and Children, WIC) ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ , ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। WIC ਉਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। WIC ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੀਂਤਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ); ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈ; **ਅਤੇ**
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਦਰਮਆਿਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀ Medi-Cal, CalWORKs (TANF) ਜਾਂ CalFresh (SNAP) ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ; **ਅਤੇ**
- ਤੁਸੀ California ਵੀਂਚ ਰਹੀਂਦੇ ਹੋ।

WIC ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਕਵਾਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੋਜਨ ਲਾਭ

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਬਰੈੱਡ, ਟੌਰਟਿਲਾ, ਪਾਸਤਾ, ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਜੂਸ
- ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਸੋਇਆਮਿਲਕ
- ਦਹੀਂ
- ਆਂਡੇ
- ਪਨੀਰ
- ਅਨਾਜ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਅਤੇ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲਾਸਾਂ
- ਕਿਸੇ ਪੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਲੋਨ

ਰੈਫਰਲ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਅਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ (ਫੌਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

MyFamily.WIC.ca.gov ‘ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ California WIC App ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਯੋਗ ਹੋ
- WIC ਦਫਤਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ
- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ WIC ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

ਮੈਨੂੰ WIC ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੂਰੇ California ਵਿੱਚ WIC ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਹਨ। ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ WIC ਦਫਤਰ ਵਾਕ-ਇਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ!

ਨਜ਼ਦੀਕੀ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, **MyFamily.WIC.ca.gov** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **1-800-852-5770** ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ:

California Department of Public Health, California WIC program

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।

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

(Punjabi) Rev 09/23