



Семьи

Калифорнии

**становятся здоровее
благодаря WIC**



Что такое WIC?

Программа предоставления услуг женщинам, новорожденным и детям (Women, Infants and Children Program (WIC)) — это программа обучения по рациональному питанию. WIC помогает беременным женщинам, молодым матерям и детям в возрасте до 5 лет хорошо питаться, вести активный образ жизни и оставаться здоровыми. Также к участию в программе WIC приглашаются отцы, бабушки и дедушки, приёмные родители или опекуны, заботящиеся о претендующих на участие детях. Вы получаете услуги в рамках программы WIC совершенно бесплатно.



Вы можете подать заявку, если:

- вы беременны, кормите грудью или у вас недавно были роды (или невынашивание беременности); или
- у вас есть ребенок или вы осуществляете уход за ребенком до 5 лет; и
- уровень вашего дохода — ниже среднего или средний или вы получаете поддержку по программе Medi-Cal, CalWORKs (TANF) или CalFresh (SNAP); и
- вы живете в Калифорнии.



В перечень услуг WIC входят

Предоставление информации о питании и здоровье

- Предродовое питание
- Поддержка в кормлении грудью
- Предоставление советов по здоровому питанию для всей семьи
- Предоставление рецептов для приготовления полезной пищи — и многое другое



Ежемесячные льготы для получения доступа к здоровой пище

- Фрукты и овощи
- Цельнозерновые хлеб, тортильи, паста или неочищенный рис — и другое
- Бобы, горох или чечевица
- Арахисовое масло
- Молоко и соки
- Тофу и соевое молоко
- Йогурт
- Яйца
- Сыр
- Злаки и крупы
- Рыбные консервы
- Детское питание и молочные смеси



Информирование и поддержка при грудном вскармливании

Сюда могут входить:

- групповые или индивидуальные занятия;
- индивидуальная поддержка от имеющего соответствующий личный опыт консультанта или специалиста по грудному вскармливанию;
- предоставление устройств для сцеживания в аренду удовлетворяющим требованиям участникам.



Направления

Помощь в поисках услуг по здравоохранению и других полезных общественных служб.

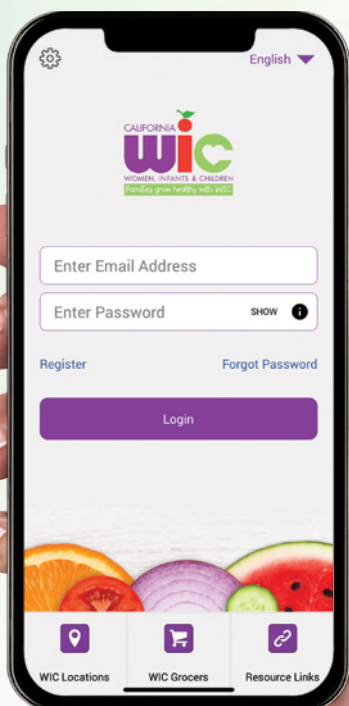


Мы поощряем недавно беременных или работающие семьи (включая семьи военных и мигрантов) подавать заявку!



Посетите наш сайт MyFamily.WIC.ca.gov или загрузите бесплатное California WIC App, чтобы:

- определить, соответствуете ли вы требованиям;
- узнать местоположение офисов WIC;
- найти магазины, участвующие в программе WIC.



Где можно найти отделения WIC?

Офисы WIC работают по всей Калифорнии. Обратитесь в ваше местное отделение WIC, чтобы записаться на прием и узнать местоположение ближайших офисов. Многие офисы WIC принимают посетителей без записи, предлагают прием по телефону или видеосвязи и открыты по вечерам или субботам!

Чтобы найти ближайший офис WIC, посетите **MyFamily.WIC.ca.gov** или позвоните по телефону **1-800-852-5770** или обратитесь в ваше местное отделение WIC.

Ваше местное отделение WIC:



California Department of Public Health, California WIC program

Это учреждение предоставляет равные возможности.

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

(Russian) Rev 09/23