

ریڈی، سیٹ، گرو... WIC کے ساتھ



خواتین، نومولود اور بچوں کے لئے خصوصی
سپلیمنٹل غذائیت کا پروگرام

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور امریکی محکمہ زراعت
(U.S. Department of Agriculture, USDA) کے شہری حقوق
کے ضوابط اور پالیسیوں کے مطابق، اس ادارے کو نسل، رنگ، قومی
اصلیت، جنس (بشمول صنفی شناخت اور جنسی رجحان)، معذوری،
عمر، یا شہری حقوق کی پیشگی سرگرمی کے لیے انتقام یا انتقامی
کارروائی کی بنیاد پر امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا گیا ہے۔

پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں دستیاب
کرائی جا سکتی ہیں۔ جن معذور افراد کو پروگرام کی معلومات حاصل
کرنے کے لیے مواصلات کے متبادل ذرائع (مثلاً، بریل، بڑا پرنٹ،
آڈیو ٹیپ، امریکی اشاراتی زبان) کی ضرورت ہوتی ہے انہیں پروگرام
کا انتظام کرنے والی ذمہ دار ریاستی یا مقامی ایجنسی سے یا USDA
کے TARGET Center سے 720-2600 (202) (آواز اور TTY)
پر رابطہ کرنا چاہیے یا 877-8339 (800) پر فیڈرل ریلے سروس
کے ذریعے USDA سے رابطہ کرنا چاہیے (Federal Relay Service)۔

پروگرام میں امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، شکایت کنندہ
کو ایک فارم AD-3027، پروگرام میں امتیازی شکایت کا فارم پُر
کرنا چاہیے جو اس ویب سائٹ: [https://www.usda.gov/sites/
default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-
Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf](https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf) سے آن لائن،
USDA کے کسی بھی دفتر سے، 632-9992 (866) پر کال کر کے، یا
USDA کو خط لکھ کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس خط میں شکایت کنندہ
کا نام، پتہ، ٹیلی فون نمبر، اور مبینہ امتیازی کارروائی کی تحریری تفصیل
کافی تفصیل سے ہونی چاہیے تاکہ اسسٹنٹ سیکرٹری برائے شہری حقوق
(Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) کو شہری حقوق
کی مبینہ خلاف ورزی کی نوعیت اور تاریخ کے بارے میں مطلع کیا جا
سکے۔ مکمل شدہ AD-3027 فارم یا خط USDA کو جمع کرایا جانا
چاہیے بذریعہ:

(1) ڈاک: امریکی محکمہ زراعت

Office of the Assistant Secretary for
Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
;Washington, D.C. 20250-9410

(2) فیکس: 256-1665 (833) یا 690-7442 (202)؛ یا

(3) ای میل: program.intake@usda.gov۔

یہ ادارہ یکساں مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔

دیگر شکایات کے لیے یا منصفانہ سماعت کی درخواست کرنے کے
لیے رابطہ کریں:

(1) ڈاک: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center
150 Broadway, 6th Floor
Albany, NY 12204 یا

(2) فون: اسے 402-7093 (518)؛ فیکس 402-7348 (518)؛ یا

(3) ای میل: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

اپنے نزدیک بی ایک WIC کلینک تلاش کریں

ملاحظہ کریں: [health.ny.gov/prevention/nutrition/
wic/how_to_apply.htm](http://health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm)

کال کریں: 1-800-522-5006

دی گروونگ اپ ہیلڈی ہاٹ لائن

(Growing Up Healthy Hotline)

دیگر پروگراموں کے متعلق معلومات:

1-800-342-3009 برائے:

- سپلیمنٹ والا غذائی معاونت کا پروگرام (SNAP)
- ضرورت مند گھرانوں کے لئے عارضی
اسسٹنس (TANF)
- گھریلو توانائی کا امدادی پروگرام (HEAP)

518-486-1086 برائے:

اسکول میں خوراک کی سروس کا پروگرام
(School Food Service Program)

518-473-8781 برائے:

گرمیوں میں خوراک کی سروس کا پروگرام
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 برائے:

- خوراک میں امداد کی قومی ہاٹ لائن
(National Hunger Hotline)
- [Whyhunger.org/find food](http://Whyhunger.org/find-food)

health.ny.gov/wic

mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin

facebook.com/NYSDOH

twitter.com/HealthNYGov

youtube.com/nysdoh

nystateofhealth.ny.gov

text4baby.org

wicstrong.com





با روز گار خاندان اہل ہیں

- ورننگ فیملیز اور افراد WIC کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اگر وہ آمدنی کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوں یا اگر وہ SNAP، Medicaid یا TANF میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لے رہے ہوں
- آمدنی کی حدود ہر سال بڑھ سکتی ہیں
- ملاحظہ کریں: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہو سکتا ہے

آپ WIC حاصل کر سکتے ہیں باوجود اس کے کہ:

- آپ US کے شہری نہ ہوں
- آپ اور دیگر گھر کے افراد کام کرتے ہوں

WIC اور بچے

- WIC کے خوراک کے پیکیجز صحت مند اوزان کی حوصلہ افزائی کرنے کیلئے ڈیزائن کیے گئے ہیں
- تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ وہ بچے جو WIC میں ہیں، سکول میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں
- جو مائیں WIC میں ہیں ان کے صحت مند پیدائشی وزن والے بچے جننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

دیگر سروسز کے حوالے

- دودھ پلانے کی ماہرین
- صحت مند بچہ اور بچوں کی نگہداشت
- Medicaid
- ضرورت مند خاندانوں کے لئے عارضی امداد (TANF)
- تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (SNAP)
- خاندانی منصوبہ بندی
- Head Start
- گھریلو تشدد
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں
- ویکسینیشنز
- زچگی سے قبل کی نگہداشت
- غیر نشہ آور اشیا کا نشہ
- کینسر سے بچاؤ

WIC کے اہل ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ:

- New York State میں رہتے ہوں
- آمدنی کی حدود سے متعلق اصولوں پر پورے اترتے ہوں یا Medicaid, SNAP یا TANF سے فائدے حاصل کرتے ہوں
- کوئی غذائی ضرورت ہو



معلوم کریں کہ آیا آپ کا خاندان اہل ہے!

کون اہل ہے؟

- حاملہ خواتین
- 6 ماہ تک کے بچوں کی مائیں
- 12 ماہ تک کے بچوں کی دودھ پلاتی مائیں
- نومولود اور بچے اپنی 5ویں سالگرہ تک
- والدین اور سرپرست اپنے بچوں کیلئے درخواست کر سکتے ہیں

WIC فراہم کرتا ہے

غذائی نصیحت

- جاننے کہ صحت مندانه خوراک کا انتخاب کیسے کریں اور مزید فعال کیسے بنیں
- غذائیت دان آپ کو صحت مندانه کھانوں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد دے سکتے ہیں
- معاونت کیلئے دیگر والدین سے بات کریں

دودھ پلانے کی معاونت

- تربیت یافتہ دودھ پلانے کی ماہرین
- دیگر مائیں جو دودھ پلانے کی معاونت فراہم کرنے کیلئے تربیت یافتہ ہوں
- بریسٹ پمپس ان ماؤں کیلئے جنہیں ان کی ضرورت ہو
- خصوصی خوراکیں ان ماؤں کیلئے جو دودھ پلاتی ہیں
- یہاں جائیں: breastfeedingpartners.org

غذائیت بھری خوراکیں

- دودھ، چیز، دہی، تازہ سبزیوں اور پھل، 100% جوس، بنا چھنے آٹے کا پاستا، چاولوں کی روٹی، سیریل، فارمولا، دودھ، انڈے، بچوں کی غذا اور دیگر