

يُحصل ملايين البالغين، والرضع، والأطفال
على مخصصات برنامج WIC. هل أنتِ
مؤهلة لذلك؟

ما هو
WIC
WOMEN, INFANTS,
& CHILDREN

برنامج WIC عبارة عن برنامج تغذية يهدف إلى تحسين صحة
النساء الحوامل أو الحوامل حديثاً، والرضع، والأطفال الذين تقل
أعمارهم عن 5 سنوات.

يوفر لك برنامج WIC ما يلي:

- الحصول على الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية
- الفحوصات الصحية
- التوعية بالتغذية
- دعم الرضاعة الطبيعية والصدرية
- الإحالات إلى الخدمات الصحية والاجتماعية

هل أنتِ مؤهلة لذلك؟

قد تكونين مؤهلة حال توفر ما يلي:

- تقمين في ولاية واشنطن.
- كونك حاملاً، أو ترضعين رضاعة طبيعية أو صدرية، أو
أنجبت طفلاً في الأشهر الستة الماضية.
- لديك طفل رضيع أو طفل يقل عمره عن 5 سنوات.
- قد تكونين مؤهلة تلقائياً إذا كان أحد أفراد أسرتك يحصل على
مخصصات برنامج Medicaid، أو Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامج
المساعدات الغذائية التكميلية، أو Temporary Assistance for Needy Families (TANF)، المساعدات المؤقتة
للأسر المحتاجة، أو Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR)، برنامج توزيع الأغذية
على المحميات الهندية).
- تستوفين المبادئ التوجيهية للدخل الخاصة ببرنامج WIC.
يمكنك التحقق من ذلك عبر الإنترنت من خلال:
doh.wa.gov/WICeligibility

الحصول على الجنسية الأمريكية ليس شرطاً للتأهل لبرنامج WIC.

برنامج WIC سهل الاستخدام

يمكنك التسوق باستخدام بطاقة WIC في متاجر البقالة، وأسواق
المزارعين، ومتاجر المزارع. استخدم تطبيق WICShopper
للعثور على الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC. يمكنكِ مقابلة
موظفي برنامج WIC لتحديد المواعيد
عبر الهاتف أو شخصياً أو عن بُعد، على
النحو الملائم لكِ.



نرحب بجميع مُقدّمي الرعاية

نُقدم الدعم لأي شخص يعتني بطفل عمره أقل من 5 سنوات:
الأمهات، والآباء، والأجداد، والآباء بالتبني، والأوصياء. يمكنكِ
الحصول على هذا الدعم، ونحن هنا لمساعدتكِ.

حدّدي موعداً اليوم للتقديم!

ابحثي عن مكتب WIC المحلي المعني بكِ:

• زيارة الموقع الإلكتروني:

doh.wa.gov/FindWIC

• الاتصال بالرقم: 800-841-1410

• الرجوع إلى الموقع الإلكتروني:

doh.wa.gov/WICRefer



إن كونك مشاركة في برنامج WIC لا يجعلك عبئاً على المجتمع ولا يؤثر
في وضع الهجرة الخاص بكِ.

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في ولاية
واشنطن أي نوع من أنواع التمييز. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل
بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع،
يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان
البريد الإلكتروني wic@doh.wa.gov.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Arabic

الصحة الجيدة

تبدأ
مع





نحن هنا من أجلك

كيف يقدم برنامج WIC المساعدة؟

الأطعمة المغذية لأسرتك



يقدم برنامج WIC مجموعة متنوعة من الأطعمة كل شهر. لمعرفة المزيد عن الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC، يُرجى تنزيل تطبيق WICShopper المجاني.



بعض الأمثلة حول ما يمكنك الحصول عليه:



مجتمع الدعم



- نحن نوفر شبكة من الخبراء والأقران للتعليم والتوجيه كما يلي:
- اختصاصي تغذية لمساعدتك أنت وأطفالك على الحفاظ على نظام غذائي جيد
 - اختصاصي رضاعة طبيعية وصدريه لمساعدتك على الرضاعة الطبيعية والصدريه بنجاح
 - آباء آخرين لمشاركة الخبرات وتقديم الدعم المعنوي

الإحالات



- نقدم لك الرعاية التي تتجاوز برنامج WIC، والتي تتضمن:
- اختصاصي الرعاية الصحية مثل أطباء الأطفال، وأطباء أمراض النساء والتوليد، والقابلات، وأطباء الأسنان
 - خدمات التحصين
 - الخدمات الاجتماعية الأخرى مثل برنامج SNAP، ومراكز توزيع المواد الغذائية، وخدمات الصحة السلوكية، ورعاية الأطفال، وغير ذلك الكثير

الأطعمة المغذية والنصائح



- نساعدك أنت وأطفالك على تناول وجبات مغذية. نحن نقدم:
- مخصصات شهرية لشراء الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية
 - نصائح حول كيفية التسوق وطهو الأطعمة التي تساعدك على النمو
 - نصائح بخصوص تناول الطعام الانتقائي
 - المزيد من الطعام إذا كنت حاملاً أو ترضعين رضاعة طبيعية أو صدريه فقط لمساعدتك أنت وطفلك على البقاء بصحة جيدة
 - التوعية بالتغذية
 - دعم الرضاعة الطبيعية والصدريه