

## میلیون ها کلانسال، نوزاد و طفل از مزایای WIC بهره مند می شوند. آیا واجد شرایط هستید؟



WIC یک پروگرام تغذیه ای است که به بهبود صحت افرادی که حامله هستند یا اخیراً حامله شده اند، نوزادان و اطفال زیر 5 سال کمک می کند.

### WIC به شما موارد ذیل را ارائه می دهد:

- دسترسی به مواد مغذی
- معاینات صحت
- آموزش تغذیه
- حمایت از شیردهی و تغذیه با شیر مادر
- ارجاع به خدمات صحتی و اجتماعی

### آیا واجد شرایط هستید؟

- شما ممکن است واجد شرایط باشید اگر: در ایالت Washington زندگی می کنید.
- حامله هستید، مادری هستید که شیر می دهید، یا در شش ماه گذشته صاحب طفل شده اید.
- نوزاد یا طفل زیر 5 سال دارید.
- ممکن است شما به طور اتوماتیک واجد شرایط شوید اگر یکی از اعضای فامیل شما از مزایای Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (برنامه کمکی تغذیه تکمیلی، SNAP)، Temporary Assistance for Needy Families (کمک های موقت برای فامیل های نیازمند، TANF) یا Food Distribution Program on Indian Reservations (برنامه توزیع مواد غذایی در مناطق رزروی بومیان امریکا، FDIPIR) برخوردار باشد.
- شما با طرز العمل های عایدی WIC مطابقت دارید. برای بررسی آنلاین به آدرس ذیل مراجعه کنید: [doh.wa.gov/WICeligibility](https://doh.wa.gov/WICeligibility)

شهروندی ایالات متحده برای واجد شرایط بودن در برنامه WIC لازم نیست.

### WIC به راحتی قابل استفاده است

با کارت WIC در فروشگاه های مواد غذایی، مارکیت های دهاقین و فروشگاه های دهاقین خرید کنید. برای پیدا کردن مواد غذایی تایید شده توسط WIC، از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. به آسانی با کارکنان WIC برای ملاقاتها از طریق تلفون، به صورت حضوری یا به شکل آنلاین دیدار کنید.



### از همه مراقبین استقبال می شود

ما به هر کسی که از طفل زیر 5 سال مراقبت می کند، از جمله مادران، پدران، پدر کلان ها، مادر کلان ها، والدین سرپرست و سرپرستان، حمایت ارائه می دهیم. شما توانایی این کار را دارید و ما اینجا هستیم تا کمک کنیم.

### امروز برای ثبت نام وقت بگیرید!

دفتر WIC محلی خود را پیدا کنید:



- مراجعه کنید به: [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC)
- تماس بگیرید: 800-841-1410
- برای ارجاع: [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer)



شرکت در برنامه WIC شما را یک فرد وابسته به کمک های عمومی نمی کند و تاثیری بالای وضعیت مهاجرتی شما ندارد.

این نهاد یک فراهم کننده فرصت برابر است. Washington WIC تبعیض قائل نمی شود.

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov) ایمیل ارسال کنند.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Dari

# شروع سالم از



# ما اینجا استیم تا به شما کمک کنیم



## چطور WIC به شما کمک می کند؟

### مواد مغذی برای فامیل شما

WIC هر ماه انواع مختلفی از مواد غذایی ارائه می دهد. برای یادگیری بیشتر در باره مواد غذایی تایید شده توسط WIC، اپلیکیشن رایگان WICShopper را دانلود کنید.



بعضی از خدماتی که می توانید دریافت کنید عبارتند از:



### جامعه حمایتی

ما یک شبکه از کارشناسان و همکاران برای آموزش و رهنمایی ارائه می دهیم:

- متخصصان تغذیه برای کمک به شما و طفلتان در خوردن غذاهای سالم
- متخصصان شیردهی برای کمک به شما در شیردهی و تغذیه موفقانه
- والدین دیگر برای به اشتراک گذاری تجربیات و حمایت روحی

### ارجاعات

ما شما را با خدمات خارج از WIC آشنا می کنیم، از جمله:

- متخصصان صحت مانند داکتر اطفال، متخصص زنان و زایمان، میدوایف و داکتر دندان
- خدمات واکسیناسیون
- خدمات اجتماعی دیگر مانند SNAP، گدام های غذایی، خدمات صحت رفتاری، مراقبت از طفل و موارد دیگر

### مواد غذایی مغذی و نکات آموزشی

ما به شما و اطفالتان کمک می کنیم تا مواد مغذی بخورید. ما موارد ذیل را ارائه می دهیم:

- مزایای ماهوار برای خرید مواد مغذی
- نکات آموزشی برای خرید و پخت غذاهایی که به رشد شما کمک می کنند
- نکات آموزشی برای افراد بد غذا
- غذای بیشتر اگر حامله هستید یا به طور کامل شیر مادر می دهید تا به شما و طفلتان کمک کنیم سالم بمانید.
- آموزش تغذیه
- حمایت از شیردهی و تغذیه با شیر مادر