

# बढ्दो स्वस्थ भविष्य

5 वर्षभन्दा  
मूनिको  
बच्चा छ?

WIC ले  
मद्दत गर्न  
सकछ!

गर्भवती  
हुनुहुन्छ?



- हामीले फलफूल, तरकारीहरू, दुध र थप कुराहरू उपलब्ध गराउँछौं
- हामीले पोषण शिक्षा र स्तनपान सहायता प्रदान गर्छौं
- हामी तपाईंलाई आवश्यक हुने सेवाहरूमा जोड्ने छौं

आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयमा कल गर्नुहोस्:

योग्यता जाँच गर्नका लागि,  
211 मा कल गर्नुहोस् वा  
[healthoregon.org/wic](http://healthoregon.org/wic)  
मा जानुहोस्



तपाईंलाई यो जानकारी ठूलो प्रिन्ट वा वैकल्पिक ढाँचामा चाहिएमा, कृपया 971-673-0040 वा TTY 800-735-2900 मा कल गर्नुहोस्।

संघीय नागरिक अधिकारहरूको कानून र संयुक्त राज्य कृषि विभाग (USDA) का नागरिक अधिकारहरूका नियमन तथा नीतिहरूअनुसार, USDA, यसका निकाय, कार्यालय र कर्मचारीहरू र USDA मा सहभागी वा प्रबन्ध मिलाइरहेका संस्थानहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा अनुदान-प्राप्त कुनै पनि कार्यक्रम वा क्रियाकलापमा पूर्व नागरिक अधिकारहरूको क्रियाकलापका लागि जाति, रङ, मूल राष्ट्र, लिङ्ग, असक्षमता, उमेर वा प्रतिशोध वा प्रतिकारको आधारमा भेदभाव गर्नबाट निषेधित गरिएको छ। कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारका वैकल्पिक माध्यमहरू (उदाहरण, ब्रैल, ठूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा आदि) आवश्यक हुने असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूले लाभहरूका लागि आवेदन दिएको निकाय (राज्य वा स्थानीय) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ। कान नसुन्ने, सुन्नमा कठिनाई हुने वा वाचन असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूले संघीय रिसे सेवाबाट USDA लाई (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। साथै, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

कार्यक्रममा भेदभावको उजुरी दायर गर्नका लागि, [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) मा कुनै पनि USDA कार्यालयमा पाइने USDA कार्यक्रमको भेदभाव उजुरी फाराम, (AD-3027) भर्नुहोस् वा USDA को ठेगानामा पत्र लेख्नुहोस् र फाराममा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी पत्रमा उपलब्ध गराउनुहोस्। उजुरी फारामको प्रतिलिपि अनुरोध गर्न, (866) 632-9992 मा कल गर्नुहोस्। आफ्नो पूरा गरिएको फाराम वा पत्रलाई यसद्वारा USDA मा पेश गर्नुहोस्: (1) पत्राचार: संयुक्त राज्य कृषि विभाग, नागरिक अधिकारहरूका लागि सहायक सेक्रेटरीको कार्यालय, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा (3) इमेल: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)। यो संस्थान भनेको समान अवसर प्रदायक हो।

Oregon  
Health  
Authority