

هل أنت أم بالتبني أو مقدم/ة رعاية ذي قرابة لطفل دون سن الـ5؟ سجلي اسمك لبرنامج تغذية الأمهات والرضع والأطفال (WIC)!



- فنحن نقدم مجاناً الفواكه، والخضار، والحليب، وأكثر من ذلك
- نقدم صفوفاً وإرشادات في الأنظمة الغذائية
- كما نوصلكم بالخدمات التي أنتم بحاجة إليها



كيف أجد المزيد من ذلك؟

اتصلي بالرقم 211 أو زوري الموقع healthoregon.org/wic



تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

رعاية مستقبل صحي

إننا نعرف أنك تقومين بعمل كثير - ولهذا السبب نحن موجودون هنا لمساعدتك.

ما هو برنامج WIC؟

يُعرف برنامج تغذية الأمهات والرضع والأطفال (The Women, Infants, and Children: WIC) بأنه برنامج في مجال التغذية الذي من شأنه المساعدة في دعم النمو الصحي للرضع والأطفال حتى بلوغهم سن الـ 5 سنوات. تتلقين بطاقة المنافع الإلكترونية (EBT benefit card: electronic) لشراء الأغذية الصحية، وعند الحاجة، سنحملك إلى الرعاية الصحية وغيرها من الخدمات المجتمعية. يقدم المرشدون التشجيع والإرشاد، مما يساعدك في اعتبار صحة أسرتك في المرتبة الأولى.

كيف أعرف ما إذا الطفل الذي أقدم له/ا الرعاية مؤهل لمثل هذه الخدمات؟

1. أن يعيش (تعيش) في ولاية أوريغون
2. أن يكون دون سن الـ 5 سنوات
3. لأجل الطفل تحت التبني: أن يُعتبر تحت المسؤولية القانونية للولاية لحفيد/ة أو لطفل ذي قرابة: أن يعيش في أسرة تُعتبر مؤهلة من ناحية الدخل

كيف يمكنني الاشتراك؟

اتصلي بمكتب WIC في منطقتك لتحديد موعد. بإمكانك إيجاد رقم الهاتف هذا من خلال زيارة الموقع www.healthoregon.org/wic؛ أو من خلال الاتصال بالرقم 211؛ أو من خلال إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة "health" إلى الرقم 898211.

ماذا أحضر معي إلى مواعي الأول؟

- وثيقة عليك إحضار الأشياء التالية:
 - وثيقة تبين دليلاً عن هوية الطفل (مثل بطاقة صادرة من خطة أوريغون الصحية (OHP)، أو بطاقة الضمان الاجتماعي، أو سجل لتلقيح، أو شهادة الولادة)؛
 - وثيقة تبين عنوان الطفل/ة الحالي؛ بالإضافة إلى
 - لأجل الطفل تحت التبني: وثيقة تبين وضع الرعاية المؤقتة (رسالة تعيين تحت الرعاية المؤقتة)؛ -أو-
 - لحفيد/ة أو لطفل ذي قرابة: وثيقة تدل على الأهلية المالية (كرسالة مكافأة لبرنامج سناپ (SNAP))
- إذا كنت غير متأكدة ماذا يُعتبر دليلاً، اتصلي بالمكتب المحلي لـ (WIC) في منطقتك.

ما هي الأغذية التي بإمكانني الحصول عليها مع بطاقة WIC؟

تشمل الأغذية المغطاة من قبل WIC الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والحليب، والبيض، واللبن، والجبن، وأطعمة الرضع، وحليب الرضاعة الاصطناعي، والفاصولياء وزبدة الفول السوداني. يمكن أن تتلقى الأسر أطعمة مختلفة استناداً إلى احتياجاتها الخاصة في التغذية (مثلاً، التوفو أو مشروبات الصويا).

كيف اتبضع لأطعمة بموجب برنامج WIC؟

ستتلقين بطاقة WIC (مثل بطاقة السحب الإلكتروني) وهي سهلة الاستخدام في أي متجر للبقالة مخول من قبل WIC. تأكدي أن تستخدمي هذه البطاقة قبل أن تستخدمي أي نوع آخر للدفع (كسناپ (SNAP)).



بإمكانك استخدام هاتفك الذي لتنزيل برنامج ويك شوبر (WIC Shopper) مجاناً. تعطيك هذه البطاقة القدرة على الوصول إلى رصيد حسابك في ويك، وقائمة بالأطعمة التي يمكنك شراؤها مع ويك، ووصفات الطعام الصحي، وأكثر من ذلك.

