

# 5 वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चाको फोस्टर आमाबुवा वा नातेदार स्याहारकर्ता?



- हामीले निःशुल्क फलफूल, तरकारीहरू, दुध र थप कुराहरू उपलब्ध गराउँछौं



मैले थप कसरी फेला पार्न सक्छु?  
**211** मा कल गर्नुहोस् र **WIC** बारे सोध्नुहोस् वा  
**healthoregon.org/wic** मा जानुहोस्

यो संस्थान भनेको समान अवसर प्रदायक हो।

# बढ्दो स्वस्थ भविष्य

हामीलाई थाहा छ कि तपाईंले धेरै कुरा गर्नुहुन्छ – त्यसैले हामी मद्दत गर्नका लागि यहाँ छौं।

## WIC भनेको के हो?

महिला, शिशु र बालबालिका (WIC) कार्यक्रम भनेको 5 वर्षसम्म उमेरका शिशुहरू र बालबालिकाको स्वस्थकर विकासलाई सहायता गर्नेमा मद्दत गर्ने पोषण कार्यक्रम हो। तपाईंले स्वस्थकर खानाहरू खरिद गर्नका लागि विद्युतीय लाभ (EBT) कार्ड प्राप्त गर्नुहुन्छ र आवश्यक हुँदा, हामीले तपाईंलाई स्वास्थ्य स्याहार र अन्य सामुदायिक स्याहारमा रिफर गर्ने छौं। तपाईंलाई आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य अगाडि राख्न मद्दत गर्दै, पोषण परामर्शदाताहरूले प्रोत्साहन र मार्गदर्शन प्रदान गर्नुहुन्छ।

## मैले स्याहार गरिरहेको बच्चा योग्य हुनुहुन्छ भनी मलाई कसरी थाहा हुन्छ?

उहाँहरू: 1. ओरेगनमा बस्नुपर्छ

2. 5 वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुपर्छ

3. फोस्टर बच्चाका लागि: रोज्यको कानूनी जिम्मेवारी मानिनुपर्छ

नाति/नातिनी वा नातेदारको बच्चाका लागि: आय योग्य घरपरिवारमा बस्नुपर्छ

## मैले कसरी साइन अप गर्ने?

अपोइन्टमेन्ट निर्धारण गर्नका लागि आफ्नो स्थानीय WIC निकायमा कल गर्नुहोस्। तपाईं यो नम्बर:

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic) मा गएर; 211 मा कल गरेर; वा 898211 मा "health" लेखेर पठाएर फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

## मैले मेरो पहिलो अपोइन्टमेन्टमा के ल्याउने?

तपाईंले निम्न कुराहरू ल्याउनु पर्ने छ:

- बच्चाको पहिचानको प्रमाण (जस्तै OHP आइडी कार्ड, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, खोप रेकर्ड वा जन्म दर्ता) देखाउने कागजात;
- बच्चाको हालको ठेगाना देखाउने कागजात; र
- फोस्टर बच्चाका लागि: फोस्टर स्याहार स्थिति देखाउने कागजात (फोस्टर बच्चाको स्थान-नियोजन पत्र);
- वा-
- नाति/नातिनी वा नातेदारको बच्चाका लागि: आय योग्यता देखाउने कागजात (जस्तै SNAP पुरस्कार पत्र)

के कुरालाई प्रमाण मानिन्छ भन्ने बारे तपाईं अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, आफ्नो स्थानीय WIC निकायमा कल गर्नुहोस्।

## मैले WIC बाट कस्तो खालका खानाहरू प्राप्त गर्न सक्छु?

WIC मा फलफूल, तरकारी, होल ग्रेन, दुध, अण्डा, दही, चिज, बच्चाको खाना, शिशुको फर्मुला, सीमि र पिन्ट बटर समावेश हुन्छ। परिवारहरूले विशेष आहार आवश्यकताहरूमा आधारित रहेर विभिन्न खानाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ (उदाहरणका लागि, टोफु वा सोयको पेय पदार्थ)।

## मैले WIC खानाहरूका लागि कसरी किनमेल गर्ने?

तपाईंले कुनै पनि WIC अधिकृत ग्रासरी पसलमा प्रयोग गर्नका लागि सजिलो हुने WIC कार्ड (डेबिट कार्ड जस्तै) प्राप्त गर्नु हुने छ। कुनै पनि प्रकारको भुक्तानी (जस्तै SNAP) प्रयोग गर्नुअघि यो कार्ड प्रयोग गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।



तपाईं निःशुल्क शपरेर एप डाउनलोड गर्न आफ्नो स्मार्टफोन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई WIC खाद्य ब्यालेन्स, तपाईंले WIC बाट खरिद गर्न सक्ने खानाहरूको सूची, स्वस्थकर रेसिपि र थप कुराहरूमा पहुँच दिन्छ।

