

# صحي راتلونكي ته وده وركول



د 5 كلونو  
څخه كم  
ماشوم؟

WIC كولى  
شى مرسته  
وكړې!

اميندواره؟

- مور ميوه، سبزيجات، شيدې او نور شيان وړاندې كوو
- مور د تغذيې تعليم او د مور د شيدو وركولو څخه ملاتړ وړاندېز كوو
- مور تاسو د هغه خدماتو سره نښلوو چې تاسو ورته اړتيا لرئ



د وړتيا ليدلو لپاره، 211 ته زنگ  
ووهئ يا [healthoregon.org/wic](http://healthoregon.org/wic)  
څخه ليدنه وكړئ

خپل سيمه ايز WIC دفتر ته زنگ ووهئ:

كه تاسو دى معلوماتو ته په لوى چاپ يا په بديل بڼه كې ورته اړتيا لرئ، مهرباني وكړئ 971-673-0040 يا TTY 800-735-2900 ته زنگ ووهئ.

د فدرالي مدني حقونو قانون مطابق او د متحده ايالاتو د کرنې رياست (USDA) د مدني حقونو مقرراتو او پاليسيو سره سم، د متحده ايالاتو د کرنې رياست، د هغې ادارې، دفترونه، کارمندان، او هغه ادارې چې د د متحده ايالاتو د کرنې رياست پروگرامونو كې برخه اخلي يا يې اداره كوي د نژاد، رنگ، ملي اصل، جنس، معيوبيت، عمر، يا په هر پروگرام يا فعاليت كې چې د متحده ايالاتو د کرنې رياست لخوا ترسره كېږي يا تمويل كېږي يا د مدني حقونو د مخكيني فعاليت لپاره تبعيض كول منع دي. معلوليت لرونكي كسان چې د پروگرام معلوماتو لپاره د اړيكو نيولو بديل وسيلو ته اړتيا لري (د بيلگې په توگه بريل، لوى چاپ، غريز ټيپ، د امريكا د نينو ژبه، او نور)، بايد د (ايالتي يا محلي) ادارې سره اړيکه ونيسي چېري چې دوى د گټو لپاره غوښتنه كړي. هغه كسان چې كانه دي، د اوريدلو مشكل يا د وينا معيوبيت لري كولى شي د فدرالي ريل خدمت له لارې د امريكا د کرنې رياست سره په (800) 877-8339 باندې اړيکه ونيسي. برسېره پردې، د پروگرام معلومات ممكن د انگليسي پرته په نورو ژبو كې هم جوړېدلى شي.

د تبعيض په اړه د پروگرام شكايات ثبتولو لپاره، د امريكا د کرنې رياست د پروگرام د تبعيض شكايات فورمه ډكه كړئ (AD-3027) آنلاين يې دلته موندلى شئ: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html)، او همدارنگه د امريكا د کرنې رياست په هر دفتر كې، يا د امريكا د کرنې رياست ته خطاب شوى ليك وليكئ او په ليك كې ټول هغه معلومات چمتو كوي چې په فورمه كې غوښتل شوي دي. د شكايات فورمې د كاپي د غوښتنې لپاره، دى شمېرې ته زنگ ووهئ (866) 632-9992 خپل بشپړ شوى فورمه يا ليك د امريكا د کرنې رياست ته د دې له لارې وسپارئ: (1) پوسټ: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) فکس: (202) 690-7442 يا (3) بريښنالیک: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov) دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکې ده.

