

والدین پرورش دهنده یا مراقب اقارب طفل زیر سن 5 سال؟ در WIC ثبت نام کنید!



- ما میوه ها، سبزیجات، شیر و موارد دیگر را رایگان ارائه می دهیم
- ما صنوف و مشاوره تغذیه ارائه می کنیم
- ما شما به خدماتی که نیاز دارید وصل می کنیم



چطور میتوانم بیشتر بدانم؟
با 211 تماس بگیرید و در مورد WIC پرسید یا به
healthoregon.org/wic مراجعه کنید



این انستیتوت، ارائه کننده فرصتهای برابر است.

انکشاف آینده ای سالم

ما می دانیم که شما کارهای زیادی انجام می دهید - به همین دلیل ما اینجا هستیم تا کمک کنیم.

WIC چیست؟

برنامه زنان، نوزادان و اطفال (WIC) یک برنامه تغذیه است که به حمایت از رشد سالم برای نوزادان و اطفال تا سن 5 سال کمک می کند. شما یک کارت مزایای الکترونیکی (EBT) برای خرید غذاهای صحت دریافت می کنید و در صورت نیاز، ما شما را به مراقبت های صحت و سایر خدمات اجتماعی راجع می سازیم. مشاوران تغذیه تشویق و راهنمایی می کنند و به شما کمک می کنند صحت خانواده خود را در اولویت قرار دهید.

چگونه بفهمیم طفلی که از او مراقبت می کنیم واجد شرایط است؟

1. در اورگان زندگی نمایند
2. زیر سن 5 سال باشند
3. برای یک فرزند تحت پرورش: مسئولیت قانونی ایالت در نظر گرفته شود
برای نواسه یا طفل اقارب: در خانواری زندگی کند که دارای درآمد باشد

چگونه میتوانم ثبت نام کنم؟

برای تعیین وعده ملاقات با نهاد محلی WIC خود تماس بگیرید. شما میتوانید این نمبر را از طریق: مراجعه به www.healthoregon.org/wic; یا زنگ زدن به شماره 211؛ یا از طریق پیام نمودن "صحت" به این شماره 898211 پیدا کنید.

برای اولین وعده ملاقات چه چیزی بیاورم؟

شما نیاز دارید تا بیاورید:

- سندی که ثبوت هویت طفل را نشان می دهد (مانند کارت شناسایی OHP، کارت تامین اجتماعی، سوابق واکسیناسیون، یا کارت تولد).
- سندی که آدرس فعلی طفل را نشان می دهد؛ و
- برای طفل تحت پرورش: سندی که وضعیت سرپرستی را نشان می دهد (مکتوب تحت پرورش قردادان طفل)؛
یا-
• برای یک نواسه یا طفل اقارب: سندی که واجد شرایط بودن درآمد را نشان می دهد (مانند مکتوب اعطای SNAP)

اگر مطمئن نیستید که چیزی به عنوان ثبوت به حساب می آید، با نهاد WIC محلی خود تماس بگیرید.

کدام غذاها را میتوان از WIC دریافت کرد؟

غذاهای WIC شامل میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، شیر، تخم مرغ، ماست، پنیر، غذای طفل، شیر خشک، لوبیا و کره مسکه ممپلی است. خانواده ها ممکن است غذاهای مختلفی را بر اساس نیازهای غذایی خاص دریافت کنند (به عنوان مثال، توفو یا نوشیدنی سویا).

چگونه می توانم غذاهای WIC را خرید کنم؟

می توانید از تلفون هوشمند خود برای دانلود اپلیکیشن رایگان WIC Shopper استفاده کنید. به شما امکان دسترسی به بیلانس غذایی WIC، لیستی از غذاهایی که می توانید از WIC بخرید، دستور العمل های صحت و موارد دیگر را می دهد.



شما یک کارت WIC (فقط مانند یک دبت کار) دریافت خواهید کرد که استفاده از آن در هر فروشگاه مواد غذایی مجاز WIC آسان است. قبل از استفاده از هر نوع پرداخت دیگری (مانند SNAP) حتما از این کارت استفاده کنید.

