



اگر از میزان درآمد خانوادگی مندرج در دستورالعمل‌های WIC برخوردار بوده و شرایط زیر را داشته باشید، می‌توانید در برنامه WIC شرکت کنید:

♦ باردار هستید

♦ در حال شیردهی به کودک زیر 1 سال خود می‌باشید

♦ طی 6 ماه گذشته صاحب فرزند شده‌اید

♦ دارای کودک زیر 5 سال هستید

♦ کودکانی که تحت مراقبت پدر، پدربزرگ یا مادربزرگ، پدر خوانده یا مادر خوانده، پدر و مادر ناتنی یا سرپرست قرار دارند، ممکن است واجد شرایط این برنامه باشند.



از کجا می‌توانم در مورد برنامه تغذیه WIC CDC مین اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

به وبسایت ما به آدرس زیر مراجعه کنید

www.maine.gov/WIC

یا با شماره 1-800-437-9300 تماس بگیرید

TTY Maine relay 711

وزارت بهداشت و خدمات انسانی ("DHHS") بر اساس معلولیت، نژاد، رنگ پوست، جنس، جنسیت، گرایش جنسی، سن، ملیت، عقاید مذهبی یا سیاسی، تبار، وضعیت خانوادگی یا تاهل، اطلاعات ژنتیکی، وابستگی، اعمال حقوق یا مطالبات قبلی، یا فعالیت افشاگرانه، در زمینه پذیرش یا دسترسی به سیاست‌ها، برنامه‌ها، خدمات یا فعالیت‌های آن، و یا نحوه اعمال این موارد و یا در مورد شیوه‌های استخدام یا اشتغال تبعیض قائل نمی‌شود. این اطلاعیه طبق خواسته و مطابق با فصل دوم قانون آمریکایی‌های دارای معلولیت (Americans with Disabilities Act) سال 1990 ("ADA")؛ فصل ششم قانون حقوق مدنی (Civil Rights Act) سال 1964 به همراه اصلاحیه؛ بخش 504 قانون توانبخشی (Rehabilitation Act) سال 1973 به همراه اصلاحیه؛ قانون تبعیض سنی (Age Discrimination Act) سال 1975؛ فصل نهم اصلاحیه‌های آموزشی (Education Amendments) سال 1972؛ بخش 1557 قانون مراقبت مقرون به صرفه (Affordable Care Act)؛ قانون حقوق بشر مین (Maine Human Rights Act)؛ دستورالعمل اجرایی در مورد قراردادهای ایالت مین جهت خدمات (Executive Order Regarding State of Maine Contracts for Services)؛ و سایر قوانین و مقررات مربوط به منع این‌گونه تبعیض‌ها ارائه شده است. سوالات، نگرانی‌ها، شکایات یا درخواست اطلاعات بیشتر در مورد ADA و روش‌های استخدام یا اشتغال را می‌توان برای هماهنگ‌کننده EEO /DHHS ADA به آدرس 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-2874289 (V); 207-287-1871 (V)؛ یا Maine Relay 711 (TTY) ارسال کرد. سوالات، نگرانی‌ها، شکایات یا درخواست اطلاعات بیشتر در مورد ADA و برنامه‌ها، خدمات و یا فعالیت‌ها را می‌توان برای هماهنگ‌کننده حقوق مدنی /DHHS ADA به آدرس 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-287-3707 (V); Maine Relay 711 (TTY) ارسال کرد. همچنین شکایات حقوق مدنی را می‌توان به صورت تلفنی از طریق 1019-368-800 یا 537-800-7697 ((TDD))؛ به صورت پستی به آدرس 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201؛ یا به صورت الکترونیکی از طریق نشانی <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> برای وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، دفتر حقوق مدنی ارسال کرد. از افرادی که در زمینه برقراری ارتباط مؤثر در برنامه و خدمات DHHS به کمک نیاز دارند، دعوت می‌شود نیازها و ترجیحات خود را به هماهنگ‌کننده حقوق مدنی/ADA اطلاع دهند. این اطلاعیه در صورت درخواست در قالب‌های دیگر در دسترس است.

برنامه تغذیه WIC CDC مین

1-800-437-9300 یا 207-287-3991

این مؤسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.

خانواده‌های مین (Maine) با

WIC رشد سالمی خواهند داشت



برنامه تغذیه WIC CDC مین موارد زیر را ارائه می‌کند:

- مزایای مربوط به خرید مواد غذایی سالم
- اطلاعات مربوط به سلامت و تغذیه
- نکاتی برای بارداری سالم
- پشتیبانی از شیردهی



سازمان‌های محلی WIC در مین (Maine)

Aroostook County Action Program

ارائه خدمات به کانتی اروزتوک
پرسک ایل (Presque Isle) به شماره 1-800-432-7881 یا
3026-768

Bangor Public Health & Community Services

ارائه خدمات به کانتی پیسکاتاقیوس (Piscataquis) و پنوباسکات
(Penobscot)
بنگور (Bangor) به شماره 1-800-470-3769 یا
4570-992

MidCoast Maine

ارائه خدمات به کانتی‌های ناکس (Knox)، لینکلن (Lincoln)، ساگاداهاک
(Sagadahoc) و والدو (Waldo)
باث (Bath) به شماره 1-800-221-2221 یا
بلفاست (Belfast) به شماره 338-1267 یا
راکلند (Rockland) به شماره 4329-594..

Maine Family Planning

ارائه خدمات به کانتی هنکاک (Hancock) و واشینگتن (Washington)
الزورث (Ellsworth) به شماره 1-800-492-5550 یا
5304-667
کاله (Calais) به شماره 3634-454.....
ماکیاس (Machias) به شماره 8280-255.....

Maine General Medical Center

ارائه خدمات به کانتی‌های کنیک (Kennebec) و سامرست
(Somerset)
اگوستا (Augusta) به شماره 6350-626.....
واترویل (Waterville) به شماره 3580-861..
اسکو هیگان (Skowhegan) به شماره 3593-861.. یا
6333-942-888-1

The Opportunity Alliance

ارائه خدمات به کانتی کامبرلند (Cumberland)
پورتلند (Portland) به شماره 1-800-698-4959 یا
5800-553
ویندهم (Windham) به شماره 5800-553.....

Western Maine Community Action

ارائه خدمات به کانتی‌های فرانکلین (Franklin)، آکسفورد (Oxford) و
آندروسکوجین (Androskoggin)
ویلتون شرقی (East Wilton) به شماره 1-800-645-9636 یا
3764-645
اوبرن (Auburn) به شماره 1-877-512-8856 یا
4016-795

York County Community Action Corp.

ارائه خدمات به کانتی یورک (York)
سنفورد (Sanford) به شماره 1-800-965-5762 یا
بیدفورد (Biddeford) به شماره 1-800-644-4202

اگر سؤالی دارید...

WIC پاسخش را در اختیار دارد.

- ♦ در دوران بارداری چه چیزهایی بخورم؟
- ♦ می‌خواهم شیردهی را انجام دهم؛ چگونه شروع کنم؟
- ♦ کودک نوپای من بسیار بد غذا است! چه کار می‌توانم بکنم؟

♦ چگونه می‌توانم فرزندانم را به خوردن میوه و سبزیجات بیشتر ترغیب کنم؟

♦ چگونه می‌توانم به فرزندانم در حفظ وزن متناسب کمک کنم؟

♦ یا WIC شیردوش قرضی دارد که بتوانم از آن استفاده کنم؟

WIC چیست؟

WIC یک برنامه تغذیه و سلامت برای خانواده‌های در حال رشد است که موارد زیر را ارائه می‌دهد:

- ♦ آموزش تغذیه
- ♦ حمایت از شیردهی
- ♦ غربالگری سلامت
- ♦ مزایای مربوط به خرید مواد غذایی سالم مانند:

- ♦ شیر، تخم‌مرغ، پنیر، توفو و شیر سویا
- ♦ ماست و کنسرو ماهی
- ♦ میوه‌ها و سبزیجات نان‌های سبوس‌دار، تورتیلا،
- ♦ کره بادام زمینی جوی دوسر،
- ♦ آب میوه پاستا یا برنج سبوس‌دار
- ♦ غلات غذای کودک
- ♦ لوبیای خشک یا کنسرو شده شیر خشک



نوزادان از WIC چه مزایایی دریافت می‌کنند؟

نوزادان می‌توانند شیردوش (در صورت نیاز) یا شیر خشک غنی از آهن دریافت کنند.

بعد از 6 ماهگی ممکن است موارد زیر را نیز دریافت کنند:

- غلات، میوه‌ها و سبزیجات برای نوزادان
- غذای نوزاد (فقط برای نوزادانی که فقط با شیر مادر تغذیه می‌شوند)

شیر مادر بهترین غذا برای کودک

شماست.



کارکنان WIC مادران جدید را به

شیردهی تشویق می‌کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شیردهی

به وبسایت ما به آدرس www.maine.gov/wic

مراجعه کنید