

अपने आस-पास कोई WIC क्लीनिक खोजें

निम्न पर जाएँ: health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm

निम्न पर कॉल करें: 1-800-522-5006
द ग्रोइंग अप हैल्थीहॉटलाइन
(Growing Up Healthy Hotline)

अन्य कार्यक्रमों की जानकारी के लिए:

1-800-342-3009, निम्न के लिए:

- सप्लीमेंटल न्यूट्रिशन सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- जरूरतमंद परिवारों के लिए अस्थायी सहायता (TANF)
- होम एनर्जी सहायता कार्यक्रम (HEAP)

518-486-1086, निम्न के लिए:
विद्यालय भोजन सेवा कार्यक्रम
(School Food Service Program)

518-473-8781, निम्न के लिए:
ग्रीष्मकालीन भोजन सेवा कार्यक्रम
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479, निम्न के लिए:

- नेशनल हंगर हॉटलाइन (National Hunger Hotline)
- Whyhunger.org/find food

health.ny.gov/wic

mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin

facebook.com/NYSDOH

twitter.com/HealthNYGov

youtube.com/nysdoh

nystateofhealth.ny.gov

text4baby.org

wicstrong.com

संघीय नागरिक अधिकार कानून और अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture, USDA) नागरिक अधिकार विनियमों और नीतियों के अनुसार, इस संस्था को नस्ल, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग (लिंग पहचान और यौन अभिविन्यास सहित), विकलांगता, पूर्व नागरिक अधिकार गतिविधि के लिए उम्र, या प्रतिहिंसर या प्रतिशोध के आधार पर भेदभाव करने से प्रतिबंधित किया गया है।

इसके अतिरिक्त, कार्यक्रम संबंधी जानकारी अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध करवाई जा सकती है। विकलांग व्यक्ति जिन्हें कार्यक्रम की जानकारी पाने के लिए संचार के वैकल्पिक साधनों की जरूरत होती है (उदाहरण के लिए, ब्रेल, बड़े प्रिंट, ऑडियो टेप, अमेरिकी सांकेतिक भाषा), उन्हें जिम्मेदार राज्य या स्थानीय एजेंसी से संपर्क करना चाहिए जो कार्यक्रम को संचालित करता है या USDA के TARGET Center को (202) 720- 2600 (आवाज और TTY) या फेडरल रिले सेवा (Federal Relay Service) के माध्यम से (800) 877-8339 पर USDA से संपर्क करें।

कार्यक्रम भेदभाव की शिकायत दर्ज करने के लिए, किसी शिकायतकर्ता को एक फॉर्म AD-3027, USDA प्रोग्राम डिस्ट्रिक्मिनेशन कंप्लेंट फॉर्म भरना चाहिए, जिसे ऑनलाइन यहाँ प्राप्त किया जा सकता है: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> से, किसी भी USDA कार्यालय से (866) 632-9992 पर कॉल करके, या USDA को संबोधित एक पत्र लिखकर। पत्र में शिकायतकर्ता का नाम, पता, टेलीफोन नंबर और कथित भेदभावपूर्ण कार्रवाई का लिखित विवरण होना चाहिए, ताकि नागरिक अधिकारों के लिए सहायक सचिव (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) को कथित नागरिक अधिकारों के उल्लंघन की प्रकृति और तारीख के बारे में सूचित किया जा सके। अपना पूरा भरा हुआ AD-3027 फॉर्म या पत्र USDA को यहाँ भेजें:

(1) मेल/डाक का पता: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary
for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) फ़ैक्स: (833) 256-1665 या (202) 690-7442; या

(3) ईमेल: program.intake@usda.gov.

यह संस्थान समान अवसर प्रदान करता है।

अन्य शिकायतों या निष्पक्ष सुनवाई का अनुरोध करने के लिए संपर्क करें:

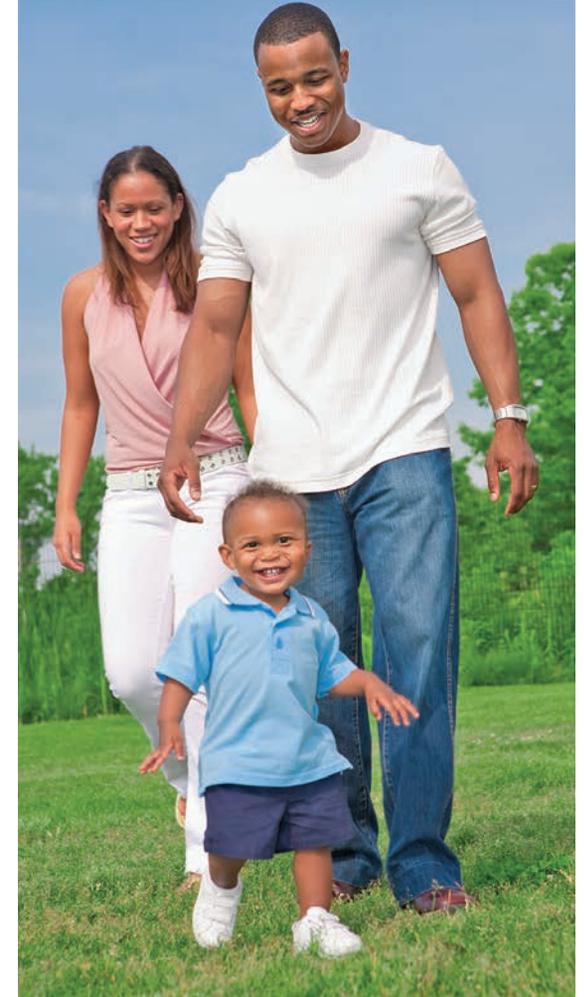
(1) मेल: WIC प्रोग्राम डायरेक्टर
NYSDOH, Riverview Center
150 Broadway, 6th Floor
Albany, NY 12204; या

(2) फ़ोन: (518) 402-7093;
फ़ैक्स: (518) 402-7348; या

(3) ईमेल: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV



तैयार, सेट, बढ़ो... - WIC के संग



महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम

पता करें कि क्या आपका परिवार पात्र है!

कौन योग्य है?

- गर्भवती महिलाएं
- 6 महीने तक के बच्चों की मां
- 12 महीने तक के स्तनपान करने वाले बच्चों की माताएँ
- शिशुओं और बच्चे पांच वर्ष की आयु तक
- पिता और कार्यवाहक अपने बच्चों के लिए आवेदन कर सकते हैं

WIC निम्न जानकारी प्रदान करता है

पोषण संबंधी सलाह

- जानें स्वास्थ्यवर्धक खाना बनाने के विकल्प और कैसे बने अधिक सक्रिय
- पोषण विशेषज्ञ आपको स्वस्थ भोजन की योजना तैयार करने में मदद करते हैं
- सहायता के लिए अन्य अभिभावकों से बात करें

स्तनपान में सहायता

- प्रशिक्षित स्तनपान विशेषज्ञ
- अन्य माताएँ जो स्तनपान करवाने में प्रशिक्षित हैं
- जिन माताओं को आवश्यकता होती है, उनके लिए ब्रेस्ट पंप
- स्तनपान करवाने वाली माताओं के लिए विशेष भोजन
- निम्न पर जाएँ: breastfeedingpartners.org

पोषक भोजन

- दूध, पनीर, दही, ताज़ा सब्जियाँ और फल, 100% जूस, साबुत अनाज वाला पास्ता, चावल, रोटी, अन्न, फ़ॉर्मूला, अंडे, बच्चों का भोजन इत्यादि

अन्य सेवाओं के लिए रेफरल

- स्तनपान विशेषज्ञ
- स्वस्थ बच्चा और उसकी देखभाल
- Medicaid
- जरूरतमंद परिवारों के लिए अस्थायी सहायता (TANF)
- सप्लीमेंटल न्यूट्रिशन सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- परिवार नियोजन
- Head Start
- घरेलू हिंसा
- धूम्रपान बंद करें
- टीकाकरण
- अभिभावकीय देखभाल
- नशीले पदार्थों का सेवन करना
- कैंसर की रोकथाम

WIC की योग्यता के लिए:

- आप न्यूयॉर्क राज्य में रहते हैं
- सीमित आमदनी के नियमों अपनाएं या Medicaid (मेडिकेड), SNAP या TANF से लाभ पाएं
- आपको आहार संबंधी आवश्यकता हो



कामकाजी परिवार के लिए अहर्ताएं

- कामकाजी परिवार और कोई व्यक्ति WIC के योग्य है जो आय आवश्यकताओं को पूरा करते हैं या वे Medicaid, SNAP, या TANF में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं
- प्रत्येक वर्ष आय सीमा बढ़ सकती है
- अपने परिवार की योग्यता जानने के लिए, निम्न पर जाएँ: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm

आप WIC प्राप्त कर सकते हैं भले ही:

- अमेरिकी नागरिक नहीं हैं
- आप या घर के अन्य सदस्य कामकाजी हैं

WIC और बच्चे

- WIC फूड पैकेज स्वस्थ बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं
- अध्ययन बताते हैं कि जो बच्चे WIC से जुड़े हैं वे स्कूल में बेहतर करते हैं
- WIC में रहने वाली माताओं के बच्चे के जन्म के बाद स्वस्थ होने की संभावना अधिक होती है