



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ!

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ WIC ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-322-2588
ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: "WIC" 96859 'ਤੇ
ਇੱਥੇ ਜਾਓ: ParentHelp123.org



WIC ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪੇਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਿਲੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਸਭ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ

WIC ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰ

WIC ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਹਾਲੇ ਵੀ WIC ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



DOH 965-020 February 2020 Punjabi (Gurmukhi)

ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

Washington State WIC Nutrition Program (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ WIC ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-841-1410 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।