

## 數以百萬計的成年人、嬰兒和兒童都在享受 WIC 福利。您是否符合資格？

### 什麼是



WIC 是一項營養計劃，致力於改善懷孕或剛懷孕的孕婦、嬰兒以及 5 歲以下兒童的健康。

### WIC 可以為您提供：

- 獲得營養豐富的食品的機會
- 健康篩查
- 營養教育指導
- 母乳餵養和胸部餵養支持
- 健康與社會服務介紹

### 您是否符合資格？

如滿足下列條件，您可能符合資格：

- 您在華盛頓州居住。
- 您正處於懷孕期、母乳餵養和胸部餵養期、或在過去六個月內生育過寶寶。
- 您有一名嬰兒或 5 歲以下的孩子。
- 如果您的某位家庭成員正在領取 Medicaid、Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP，補充營養援助計劃)、Temporary Assistance for Needy Families (TANF，貧困家庭臨時救助) 或 Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR，印第安人保護區食品分配計劃) 福利，您可能自動獲得資格。
- 您符合 WIC 收入標準。請線上查詢：  
[doh.wa.gov/WICeligibility](https://doh.wa.gov/WICeligibility)

申請 WIC 不需要美國公民身分。

### WIC 易於使用

您可使用 WIC 卡在雜貨店、農貿市場和農場商店購物。使用 WICShopper 應用程式可尋找 WIC 許可的食品。您可以方便地透過電話、親自前往或遠端方式進行預約，以進行與 WIC 工作人員的會面。



### 歡迎所有照護人員的參與

我們可以為照顧 5 歲以下兒童的任何人員提供支持：媽媽、爸爸、(外)祖父母、養父母和監護人。我們是您的堅強後盾，我們會在這裡竭誠為您提供幫助。

### 立即預約 申請！

### 查找您當地的 WIC 辦公室：

- 請造訪：[doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC)
- 請致電：800-841-1410
- 請參閱：[doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer)



參加 WIC 不會使您成為公共負擔，也不會影響您的移民身分。

本機構是倡導平等機會的服務提供者。華盛頓州 WIC 不歧視任何人。如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov)。

DOH 965-030 (CS) January 2025 Traditional Chinese

# 健康 始於



# 我們會 隨時為您 提供幫助



## WIC 如何提供幫助？



### 營養食品和小貼士

我們可以幫助您和您的孩子吃上營養餐食。

我們可以提供：

- 購買營養豐富的食品的每月福利
- 關於如何選購和烹飪有助於成長的食物的小貼士
- 應對挑食的小貼士
- 更多食品（如果您是孕婦或完全母乳餵養或胸部餵養），以幫助您和寶寶保持健康
- 營養教育指導
- 母乳餵養和胸部餵養支持



### 互助社區

我們可以提供一個由專家和同行組成的教育和指導網路：

- 營養師可以在您和您的孩子的飲食健康方面提供幫助
- 母乳餵養和胸部餵養專家可以幫助您成功進行母乳餵養和胸部餵養
- 獲得其他家長分享的經驗以及給予的精神支持



### 介紹

我們可以為您介紹 WIC 以外的護理服務，包括：

- 醫療保健專業人員，如兒科醫生、婦產科醫生、助產士和牙醫
- 免疫接種服務
- 其他社會服務，如 SNAP、食品儲藏室、行為健康服務、托兒服務等



### 為您的家庭提供營養食品

WIC 每個月都會提供各種食品。要想瞭解 WIC 許可食品的更多相關資訊，請下載免費的 WICShopper 應用程式。



您可能獲得的福利的一些例子：

