

په ملیونونو لویان/بالغان، کوچني ماشومان او ماشومان د WIC گټې ترلاسه کوي. ایا تاسو وړ/په شرایطو برابر یاست؟



څه شی دی

WIC د تغذیې یو پروگرام دی چې د هغو خلکو کوم چې امیندواره یا په دې وروستیو کې امیندواره وي، کوچني ماشومانو، او د 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومانو روغتیا ته وده ورکړي.

WIC تاسو ته وړاندې/چمتو کوي:

- د غذایی موادو بډایه خوارو ته لاسرسی
- روغتیایی سکرینینګونه
- د تغذیې زده کړه
- د سینې او تې تغذیې ملاتړ
- روغتیا او ټولنیزو خدمتونو ته راجع کونې

ایا تاسو وړ/په شرایطو برابر یاست؟

- تاسو وړ/په شرایطو برابر یاست که چیرې:
- تاسو په Washington (واشنگټن) ایالت کې اوسېږئ.
- تاسو امیندواره یاست، د سینې او تې تغذیه کوئ، یا په تیرو شپږو میاشتو کې ماشوم لرئ.
- تاسو د 5 کالو څخه کم عمر لرونکي کوچنی ماشوم یا ماشوم لرئ.
- تاسو ممکن په اټو ماټیکي ډول وړ شئ که چیرې ستاسو د کورنۍ یو غړی Medicaid، Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) یا Temporary Assistance for Needy Families (TANF)، د اړو کورنیو لپاره لنډمهاله مرستې، یا Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR)، د هند د ریزرویشنونو په اړه د خوړو د ویش پروگرام) گټې ترلاسه کوي.
- تاسو د WIC عاید لارښوونې پوره کوئ. آنلاین چک کړئ/ وگورئ: doh.wa.gov/WICeligibility

د WIC د وړتیا لپاره د متحده ایالاتو تابعیت ته اړتیا نښته.

WIC کارولو کې اسانه دي

د WIC کارت سره د کرایې پلورنځي، د بزگرانو بازارونو او فارم پلورنځیو کې پیږود وکړئ. د WIC منظور/تصویب شوي خوارو پیدا کولو (موندلو) لپاره د WIC Shopper اپلیکشن وکاروئ. په اسانۍ سره د WIC کارمندانو/کارکوونکو سره په تلفون باندې د ملاقاتونو لپاره، په حضورې ډول یا له لرې څخه لیدنه وکړئ.



ټولو پالنه کوونکو ته ښه راغلاست ویل کیږي

مونږ هر هغه چا ته د ملاتړ وړاندیز کوو چې د 5 کلنۍ څخه کم عمر لرونکي ماشوم لپاره پاملرنه کوي: مینډې، پلرونه، نیکونه، پالونکي والدین، او سرپرستان. تاسو دا ترلاسه کړی او مونږ دلته د مرستې لپاره شتون لرو.

د درخواست/غوښتنه کولو لپاره نن ورځ د ملاقات وخت وټاکئ



خپل محلي/ځایي WIC دفتر ومومئ:

- لیدنه وکړئ: doh.wa.gov/FindWIC
- اړیکه ونیسئ: 800-841-1410
- مراجعه وکړئ: doh.wa.gov/WICRefer



په WIC کې پاتې کیدل تاسو عامه چارج نه جوړوي او ستاسو د مهاجرت/ګډوالۍ وضعیت باندې اغیزه نه کوي.

دا سازمان/انستیتیوت د مساوي فرصت چمتو کوونکی دی. د Washington WIC تبعیض نه کوي. په یوه بل فارم کې د دغه سند د غوښتنې لپاره له 1-800-841-1410 سره اړیکه کې شئ. کانه او هغه پیږدونکي چې په اورپدو کې ستونزه لري، کولای شي چې له 711 (Washington Relay) سره اړیکه ونیسي او یا د wic@doh.wa.gov لارې برښنالیک ور واستوي.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Pashto

صحي/روغوالی سره پیل کیږي



مونږ دلته ستاسو لپاره يو

WIC څنگه مرسته کوي؟

مغذي خواړه او لارښوونې / ټپونه

- مونږ ستاسو او ستاسو ماشومانو سره د مغذي خوړو په خوړلو کې مرسته کوو. مونږ چمتو کوو:
- د تغذيې بډايه خواړو پيرود لپاره مياشتنۍ گټې
- د پيرودلو او خواړو پخولو څرنگوالي په اړه د لارښوونې/ټپونه چې تاسو سره وده کولو کې مرسته کوي
- د انتخابي خواړو لپاره لارښوونې/ټپونه
- ډير خواړه که چيرې تاسو اميندواره ياست يا د سينې او تې تغذيه په ځانگړي ډول ورکوئ ترڅو تاسو او ستاسو ماشوم سره صحتمند پاتې کيدو کې مرسته وکړي
- د تغذيې زده کړه
- د سينې او تې تغذيې ملاتړ



ستاسو د کورنۍ لپاره د مغذي خواړو د ملاتړ ټولنه



WIC هره مياشت بېله بېل خواړه ورکوي. د WIC منظور/تصويب شوي خواړو په اړه د لازياتو معلوماتو لپاره، وړيا WICShopper اپليکيشن ډاونلوډ کړئ.



هغه څه چې تاسو يې ترلاسه کولی شئ د هغې مثالونه دا دي:



د ملاتړ يوه ټولنه



- مونږ د زده کړې او لارښوونې لپاره د متخصصينو او همکارانو شبکې وړانديز کوو:
- تغذيه کونکي ترڅو تاسو او ستاسو ماشومانو سره ښه خواړو کې مرسته وکړي
- د تي او سينې تغذيه متخصصين ترڅو تاسو سره په برياليتوب سره د تې او سينې تغذيه کې مرسته وکړي
- د تجربو شريکولو او اخلاقي ملاتړ لپاره نور والدين

حوالې

- مونږ تاسو د WIC څخه سر بيره پاملرنې ته معرفي کوو په شمول:
- د روغتيا پاملرنې متخصصين لکه د ماشومانو ډاکټران، OB/GYNs، قابله گانې، او د غاښونو ډاکټران
- د واکسين کولو خدمتونه
- نور ټولنيز خدمتونه لکه SNAP، د خوړو پينټريز، د چلند روغتيايي خدمتونه، د ماشومانو پاملرنه، او نور