

# CÓ HÀNG TRIỆU NGƯỜI LỚN, TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ NHẬN ĐƯỢC CÁC QUYỀN LỢI WIC. QUÝ VỊ CÓ ĐỦ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

## KHÁI NIỆM



WIC là chương trình dinh dưỡng nhằm cải thiện sức khỏe cho những người đang mang thai hoặc mới mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 5 tuổi.

## WIC CUNG CẤP CHO QUÝ VỊ:

- Tiếp cận thực phẩm giàu dinh dưỡng
- Kiểm tra sức khỏe
- Giáo dục dinh dưỡng
- Hỗ trợ cho con bú bằng sữa mẹ
- Giới thiệu đến các dịch vụ y tế và xã hội

## QUÝ VỊ CÓ ĐỦ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

Quý vị có thể đủ điều kiện nếu:

- Quý vị sinh sống ở tiểu bang Washington.
- Quý vị đang mang thai, đang cho con bú hoặc đã sinh con trong vòng sáu tháng qua.
- Quý vị có trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ dưới 5 tuổi.
- Quý vị có thể tự động đủ điều kiện nếu một thành viên trong gia đình nhận được trợ cấp Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung), Temporary Assistance for Needy Families (TANF, Hỗ Trợ Tạm Thời cho Các Gia Đình Khó Khăn) hoặc Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, Chương Trình Phân Phối Thực Phẩm tại Các Khu Bảo Tồn của Người Da Đỏ).
- Quý vị đáp ứng được các hướng dẫn về thu nhập của WIC. Kiểm tra trực tuyến tại:  
[doh.wa.gov/WICeligibility](https://doh.wa.gov/WICeligibility)

**Không cần phải có quốc tịch Hoa Kỳ để đủ điều kiện tham gia WIC.**

## WIC RẤT DỄ SỬ DỤNG

Mua sắm bằng Thẻ WIC tại cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản và cửa hàng nông sản. Sử dụng ứng dụng WICShopper để tìm thực phẩm được WIC chấp thuận. Thuận tiện trao đổi với nhân viên WIC để gặp gỡ qua điện thoại, trực tiếp hoặc từ xa.



## TẤT CẢ NGƯỜI CHĂM SÓC ĐỀU ĐƯỢC CHÀO ĐÓN

Chúng tôi cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho bất kỳ ai chăm sóc trẻ em dưới 5 tuổi: mẹ, cha, ông bà, cha mẹ nuôi và người giám hộ. Quý vị nhận được quyền lợi và chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.

## ĐẶT HẸN NGAY HÔM NAY ĐỂ ĐĂNG KÝ!

Tìm văn phòng WIC tại địa  
phương:

- **Truy cập:** [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC)
- **Gọi:** 800-841-1410
- **Tham khảo:**  
[doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer)



Việc tham gia WIC không khiến quý vị trở thành gánh nặng xã hội và không ảnh hưởng đến tình trạng nhập cư của quý vị.

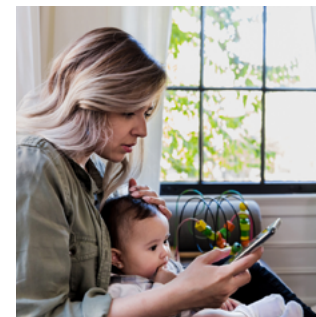
Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng. Washington WIC không phân biệt đối xử. Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).

DOH 965-030 (CS) January 2025 Vietnamese

# SỰ KHỎE MẠNH BẮT ĐẦU VỚI



# CHÚNG TÔI Ở ĐÂY ĐỂ HỖ TRỢ QUÝ VỊ!



## WIC GIÚP ÍCH NHƯ THẾ NÀO?

### THỰC PHẨM DINH DƯỠNG & CÁC LỜI KHUYÊN

Chúng tôi giúp quý vị và con cái quý vị có những bữa ăn bổ dưỡng. Chúng tôi cung cấp:

- Quyền lợi hàng tháng khi mua thực phẩm giàu dinh dưỡng
- Lời khuyên về cách mua sắm và nấu những thực phẩm hỗ trợ phát triển
- Lời khuyên cho người kén ăn
- Nhiều thực phẩm đa dạng hơn nếu quý vị đang mang thai hoặc chỉ cho con bú để giúp quý vị và em bé luôn khỏe mạnh
- Giáo dục dinh dưỡng
- Hỗ trợ cho con bú bằng sữa mẹ

### MỘT CỘNG ĐỒNG HỖ TRỢ

Chúng tôi có mạng lưới chuyên gia và các bậc phụ huynh khác giúp giáo dục và hướng dẫn:

- Chuyên gia dinh dưỡng giúp quý vị và con ăn uống tốt
- Chuyên gia về cho con bú giúp quý vị cho con bú thành công
- Các bậc phụ huynh khác chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ tinh thần

### GIỚI THIỆU

Chúng tôi giới thiệu cho quý vị dịch vụ chăm sóc bên ngoài WIC bao gồm:

- Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe như bác sĩ nhi khoa, bác sĩ sản phụ khoa, nữ hộ sinh và nha sĩ
- Dịch vụ tiêm chủng
- Các dịch vụ xã hội khác như SNAP, ngân hàng thực phẩm, dịch vụ sức khỏe hành vi, chăm sóc trẻ nhỏ, v.v.

### THỰC PHẨM DINH DƯỠNG CHO GIA ĐÌNH QUÝ VỊ

WIC cung cấp nhiều loại thực phẩm mỗi tháng. Để tìm hiểu thêm về các loại thực phẩm được WIC chấp thuận, hãy tải xuống ứng dụng WICShopper miễn phí.



Sau đây là một số ví dụ về những gì quý vị có thể nhận được:

