Կալիֆորնիա Ընտանիքները մեծանում են առողջ WIC-ի հետ

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

Ի՞նչ է WIC-ը:

Կանանց, նորածինների և երեխաների (Women, Infants and Children Program (WIC)) սննդի ծրագիրն օգնում է հղի կանանց, կանանց, ովքեր նոր են երեխա ունեցել, և մինչև 5 տարեկան երեխաներին լավ սնվել, ակտիվ լինել և մնալ առողջ: WIC-ը բաց է զուգընկերների, տատիկ/պապիկների, խորթ ծնողների կամ խնամակալների համար, որոնք հոգ են տանում իրավունակ երեխաների համար: WIC-ի ծառայություններն անվճար են ձեզ համար:

Դուք մասնակցության իրավունք ունեք, եթե՝

- Հղի եք, կրծքով կերակրող եք կամ պարզապես նոր եք ծննդաբերել (կամ վերջերս հղիության կորուստ եք ունեցել), կամ
- Ունեք կամ խնամում եք մինչև 5 տարեկան երեխայի, **և**
- Ստանում եք ցածր կամ միջին եկամուտ կամ ստանում եք Medi-Cal, CalWORKs (TANF) կամ CalFresh (SNAP) նպաստներ, **և**
- Ապրում եք Կալիֆորնիայում:

WIC ծառայությունները ներառում են՝

Սնվելու և առողջության մասին տեղեկատվություն

- Նախածննդյան սննդօգնություն
- Կրծքով կերակրման աջակցություն
- Առողջ սննդակարգի վերաբերյալ խորհուրդներ ձեր ընտանիքի համար
- Սննդարար բաղադրատոմսեր և էլի շատ ավելին

Սննդօգնության ամսական նպաստներ առողջ սնունդ ստանալու համար

- Մրգեր և բանջարեղեն
- Ամբողջահատիկ հաց, տորտիլա, մակարոնեղեն կամ շագանակագույն բրինձ և այլն
- Լոբի, ոլոռ կամ ոսպ
- Գետնանուշի յուղ
- Կաթ և հյութ
- Տոֆու և սոյայի կաթ
- Յոգուրտ
- Ձու
- Պանիր
- Ձավարեղեն
- Պահածոյացված ձուկ
- Մանկական սնունդ և մանկական կաթնախառնուրդներ

Կրծքով կերակրման մասին տեղեկատվություն և աջակցություն

Դա կարող է ներառել՝

- Խմբային կամ անհատական պարապմունքներ
- Անհատական աջակցություն խորհրդատուի կամ լակտացիայի մասնագետի կողմից
- Կրծքի պոմպերի ժամանակավոր տրամադրում որակավորվող մասնակիցներին

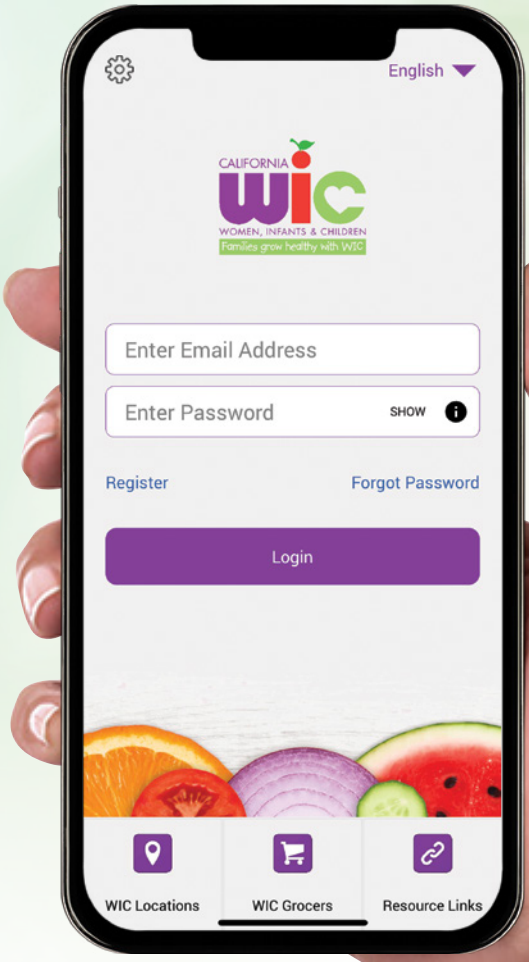
Առաջարկություններ

Աջակցություն՝ գտնելու բժշկական օգնություն և այլ օգտակար համայնքային ծառայություններ

Մենք խրախուսում ենք նոր հղիացած կամ աշխատող ընտանիքներին (ներառյալ զինվորականներին և միգրանտներին) դիմել մեզ:

Այցելեք մեր կայքը MyFamily.WIC.ca.gov կամ ներբեռնեք անվճար California WIC App:

- Ճշտեք՝ արդյոք իրավասու եք
- Փնտրեք WIC գրասենյակներ
- Գտեք ձեզ մոտ գտվող WIC խանութները



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Որտե՞ղ կարող եմ գտնել WIC:

WIC-ը գրասենյակներ ունի ամբողջ Կալիֆորնիայում: Զանգահարեք WIC-ի ձեր տեղական գրասենյակ՝ հանդիպում նշանակելու և ձեզ մոտ գտնվող վայրերի մասին տեղեկանալու համար: WIC-ի շատ գրասենյակներ ընդունում են առանց նախնական գրանցման այցելություններին, առաջարկում են հեռախոսային կամ վիդեո հանդիպումներ և բաց են երեկոյան ժամերին կամ շաբաթ օրերին:

WIC-ի ամենամոտ գրասենյակը գտնելու համար այցելեք **MyFamily.WIC.ca.gov** կամ զանգահարեք **1-800-852-5770** կամ այցելեք WIC-ի տեղական գրասենյակը հետևյալ հասցեով՝

WIC-ի ձեր տեղական գրասենյակը հետևյալն է՝

California Department of Public Health, California WIC program

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Armenian) Rev 09/23