WIC

نقدم للعائلات الغذاء السلي وغيره الكثير

للتعرف على برنامج **WIC**، اتصل على الرقم **1-800-942-1007** أو أحد أفرع البرنامج القريبة منك.

منطقة بوسطن "BOSTON AREA"

Cambridge/Somerville	(617) 575-5330
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North/Mattapn	(617) 825-8994
Dorchester South/South Boston	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain/Brighton	(617) 983-6086
Roxbury/South End	(617) 989-3055
South Cove	(617) 521-6777

منطقة الكيب CAPE

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(508) 240-0853

المنطقة الوسطى "CENTRAL"

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 762-5700

المنطقة الشمالية الشرقية "NORTHEAST"

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

المنطقة الجنوبية الشرقية "SOUTHEAST"

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-8701
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

المنطقة الغربية "WESTERN"

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160 x160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

تقدم هذه المؤسسة فرصًا متكافئة.

نموذج رقم 147

ما هي نوعية الأغذية التي يمكنني الحصول عليها من برنامج WIC؟

ييسر برنامج **WIC** عليك توفير الأغذية الصحية واللذيذة التي تجعلك تشعر بالسعادة لتقديمها لأسرتك. يوفر برنامج WIC أغذية مجانية وصحية، تتضمن:

- طعام الرضع
- الأرز البني
- الأسماك المعلبة
- حبوب الطعام مثل رقائق القمح
- الجُبن
- البازلاء/البقوليات المجففة أو المعلبة
- البيض
- عصير الفواكه
- الفواكه والخضروات
- حليب الأطفال "فورمولا"
- الحليب
- زبدة الفول السوداني
- خبز التورتيلا المكسيكي
- خبز نخالة القمح (الخبز الأسمر)
- طعام التوفو الياباني المصنع من فول الصويا

WIC follow the sun to GOOD FOOD

هل لديك أي تساؤلات؟ اتصل ببرنامج **WIC** اليوم لتعرف مزيدًا من المعلومات. اتصل على أقرب مكتب تابع لبرنامج WIC (انظر اللوحة الخلفية) أو بالرقم **1-800-942-1007** أو قم بزيارة **mass.gov/wic**.

@MassWIC

ما هو برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال "WIC"؟

برنامج **WIC** هو أحد برامج التغذية التي توفر التثقيف الغذائي والصحي، والطعام الصحي، وغيرها من الخدمات المجانية إلى العائلات التي تستحق ذلك في ولاية ماساتشوستس، ويشير اختصار **WIC** إلى أن هذا البرنامج مرتبط بالنساء والرضع والأطفال.

ما الذي يقدمه برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال "WIC"؟

يهدف برنامج **WIC** إلى المساعدة في الحفاظ على صحة النساء الحوامل والمرضعات والأطفال الذين هم دون الخامسةمن عمرهم. لتحقيق هذا الهدف، يقوم برنامج **WIC** بتوفير الخدمات التالية:

- استشارات تغذية مخصصة لكل حالة
- أغذية صحية مجانية
- نصائح حول التغذية الجيدة لتحسين الصحة
- طلبات الإحالة إلى مراكز الرعاية الصحية والعناية بالأسنان، والتأمين الصحي، ورعاية الأطفال، وإعانات السكن والوقود "المحروقات"، وغيرها من الخدمات التي تستفيد منها العائلة بأكملها

ولكن عطاء **WIC** لا يتوقف عند هذا الحد! حيث يقيم برنامج **WIC** الندوات التثقيفية حول الرضاعة الطبيعية، وتخصيص أخصائية لدعم كل أم مرضعة بالإضافة إلى مراجعة جدول التحصين والإحالات الطبية، كما يزود برنامج WIC الوالدين بفرص التحدث مع آباء آخرين حول التغذية وموضوعات صحية أخرى تهم عائلاتهم.

من هم الأفراد الذين يستهدف برنامج WIC خدمتهم؟

يهدف برنامج **WIC** إلى خدمة جميع أنواع العائلات: الوالدين المتزوجين وكذلك الذين ليس لديهم شريك، والوالدين العاملين أو غير العاملين. إذا كنت أبًا أو كنتِ أمًا أو كنت جدًا أو جدة، أو أبًا أو أمًا بالتبني، أو وصيًا قانونيًا على طفلدونالخامسة من عمره، فيمكنك تقديم طلبالاشتراك في برنامج **WIC** من أجل طفلك.

يمكنك الاشتراك في برنامج **WIC** إذا كنت:

- تعيش في ولاية ماساتشوستس
- تعاني من الاحتياج إلى التغذية (يستطيع العاملون في برنامج **WIC** مساعدتك في تقرير هذا الاحتياج)
- طفلاً دون الخامسة من عمره أو كنتِ امرأة حاملاً أو تقومين بالرضاعة الطبيعية
- تحصل على دخل أسرة يقل عما هو محدد في إرشادات برنامج **WIC**

أفراد العائلة	سنويًا	شهريًا	أسبوعيًا
1	21,978	1,832	423
2	29,637	2,470	570
3	37,296	3,108	718
4	44,955	3,747	865
5	52,614	4,385	1,012
6	60,273	5,023	1,160
7	67,951	5,663	1,307
8	75,647	6,304	1,455

إذا كنتِ حاملاً، فينبغي أن تغذّي نفسك فردين اثنين.

تستحق تلقائيًا الاشتراك في برنامج WIC إذا كنت تحصل في الوقت الحالي على المساعدات الانتقالية المخصصة للعائلات التي لديها أطفال يعولونهم (TAFDC) أو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) أو برنامج **MassHealth** (لا يتم إدراج أفراد برنامج **MassHealth** الذين يغطيهم برنامج الإعانات العائلية **Family Assistance** أو يغطيهم برنامج **CommonHealth coverage** بشكل تلقائي للاشتراك في برنامج **WIC**)، كما يستحق الأطفال بالتبني الذين هم دون الخامسة الاشتراك تلقائيًا في برنامج WIC.

هل يحق للرجال الاشتراك في برنامج WIC؟

يُرحب برنامج **WIC** باشتراك الرجال! يدرك برنامج WIC أهمية الدور الذي يقوم به الآباء والأجداد وأزواج الأمهات وغيرهم من الأوصياء في الاعتناء بالأطفال، ويتم تشجيع الآباء وغيرهم ممن يعتنون بالأطفال الذين هم دون الخامسة من عمرهم على التسجيل في البرنامج وإحضار أطفالهم إلى المواعيد التي يعقدها البرنامج، وحضور ورش العمل التثقيفية حول التغذية والصحة، واستعمال بطاقات برنامج **WIC** في متاجر البقالة.

كيف أتقدم بطلب للاشتراك في برنامج WIC؟

اتصل بمكتب برنامج **WIC** في مدينتك لتحديد موعد أو اتصل بالرقم **1-800-942-1007**. تفتح العديد من مكاتب WIC أبوابها في الفترات المسائية وأيام السبت حتى لا تضطر إلى الغياب من عملك. يرحب دائمًا بالوافدين دون موعد مسبق.

1-800-942-1007

@MassWIC