Arabic

WIC

نقدم للعائلات الغذاء الصحي وغيره الكثير

www.mass.gov/wic

2025

مواقع WIC

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/Mattapan	(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	(508) 771-7896
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

المنطقة الغربية "WESTERN"

Berkshire North	(413) 447-3495
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) 739-1100

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.

Form #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

يوجد الآن لدى WIC بطاقة إعانة إلكترونية وتطبيق " WIC Shopper " لجعل التسوق أكثر راحة وسرعة من أي وقت مضى!

@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 الخامسة من عمرهم. لتحقيق هذا الهدف، يقوم برنامج **WIC** بتوفير الخدمات التالية:

- 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**

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 طفل دون الخامسة من عمره، فيمكنك تقديم طلب الاشتراك 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**

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.

المبادئ التوجيهية للدخل لعام 2025

أفراد العائلة	سنويًا	شهريًا	كل أسبوعين	أسبوعيًا
1	$28,953	$2,413	$1,114	$557
2	$39,128	$3,261	$1,505	$753
3	$49,303	$4,109	$1,897	$949
4	$59,478	$4,957	$2,288	$1,144
5	$69,653	$5,805	$2,679	$1,340
6	$79,828	$6,653	$3,071	$1,536
7	$90,003	$7,501	$3,462	$1,731
8	$100,178	$8,349	$3,853	$1,927

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 لبرنامج WIC؟

من الممكن البدء في التقديم لبرنامج WIC عبر الإنترنت من خلال زيارة www.mass.gov/wic أو عبر صفحة Mass WIC على الفيسبوك، @MassWIC. يمكن للعائلات المهتمة النقر فوق "Apply for WIC" (التقدم لبرنامج WIC) وإرسال بعض المعلومات الأساسية لبدء طلبهم. أو يمكنك التواصل مع برنامج WIC في مجتمعك لتحديد موعد أو الاتصال بالهاتف رقم 1-800-942-1007 العديد من مكاتب WIC مفتوحة في المساء وأيام السبت حتى لا تضطر للغياب عن الدراسة أو العمل. نرحب بكم دائمًا حتى إذا لم يكن لديكم موعد!