संघीय नागरिक अधिकार कानून और अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) के नागरिक अधिकारों के नियमों और नीतियों के अनुसार, USDA, इसकी एजेंसियों, कार्यालयों, और कर्मचारियों, और USDA कार्यक्रमों में भाग लेने या प्रशासन करने वाले संस्थान को नस्ल, रंग, राष्ट्रीय उत्पत्ति, लिंग, विकलांगता, आयु, या USDA द्वारा आयोजित या वित्तपोषित किसी भी कार्यक्रम या गतिविधि में पूर्व नागरिक अधिकारों की गतिविधि के लिए बदला या प्रतिशोध के आधार पर भेदभाव करने से प्रतिबंधित किया जाता है।

वे विकलांग व्यक्ति जिन्हें कार्यक्रम की जानकारी के लिए संचार के वैकल्पिक साधनों की आवश्यकता है (जैसे ब्रेल, बड़े प्रिंट, ऑडियोटेप, अमेरिकन साइन लैंग्वेज आदि), उन्हें उस एजेंसी (राज्य या स्थानीय) से संपर्क करना चाहिए जहां उन्होंने लाभों के लिए आवेदन किया था। ऐसे व्यक्ति जो बहरे हैं, सुनने में कठिनाई होती हैं या बोलने में अक्षम हैं, वे फेडरल रिले सर्विस (800) 877-8339 के माध्यम से USDA से संपर्क कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कार्यक्रम की जानकारी अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाओं में उपलब्ध कराई जा सकती है।

भेदभाव की एक कार्यक्रम शिकायत दर्ज करने के लिए, USDA Program Discrimination Complaint Form (USDA कार्यक्रम संबंधी भेदभाव के लिए शिकायत फॉर्म), (AD-3027) को पूरा करें, जो ऑनलाइन यहां मिलता है: How to File a Complaint (शिकायत कैसे दर्ज करें), और किसी भी USDA कार्यालय में, या USDA को संबोधित करते हुए एक पत्र लिखें और पत्र में फॉर्म में मांगी गई सारी जानकारी प्रदान करें। शिकायत फॉर्म की एक कॉपी मंगवाने के लिए, (866) 632-9992 पर कॉल करें। अपना पूरा किया हुआ फॉर्म या पत्र USDA को निम्न पर भेजें:

(1) डाक से: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C 20250-9410;

(2) फैक्स (202) 690-7442; या

(3) ईमेल: program.intake@usda.gov.

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।

मिज़ूरी WIC से सम्पर्क करें

800-835-5465
800-TEL-LINK

wicinfo@health.mo.gov

wic.mo.gov

मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं का विभाग

WIC और पोषण सेवाएं

एक EO/AA नियोक्ता: एक गैर-निषेध आधार पर प्रदान की जाने वाली सेवाएं। ऐसे व्यक्ति जो बहरे हैं, सुनने में कठिनाई होती हैं या बोलने में अक्षम हैं, वे 711 या 1-800-735-2966 डायल कर सकते हैं।

WIC #175 Hindi (05/19)

अपने परिवार का भविष्य बनाएं

WIC क्या है?

WIC महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए एक कार्यक्रम है जो पोषण शिक्षा, स्तनपान को बढ़ावा देने और सहायता, पूरक भोजन और स्वास्थ्य देखभाल रैफ़रल प्रदान करता है।

WIC द्वारा पेशकश की जाने वाली सेवाएं

WIC ये सेवाएं और लाभ प्रदान करता है:

- स्तनपान परामर्श और सहायता
- व्यक्तिगत पोषण परामर्श
- पूरक, पौष्टिक भोजन
- बच्चे की देखभाल के लिए रैफ़रल
- चिकित्सा और दंत चिकित्सा देखभाल संबंधी रैफ़रल
- स्वास्थ्य और सामाजिक सेवा संबंधी रैफ़रल
- टीकाकरण स्क्रीनिंग

कौन योग्य है?

योग्य होने के लिए, आपको निम्नलिखित दिशानिर्देशों को पूरा करना होगा:

- गर्भवती महिलाएं
- वे महिलाएं जो एक शिशु को शिशु के पहले जन्मदिन तक स्तनपान कराती हैं
- प्रसव के बाद या गर्भावस्था के अंत तक 6 महीने तक की प्रसवोत्तर वाली महिलाएं
- अपने पहले जन्मदिन तक शिशु
- 1 वर्ष की आयु से लेकर 5 वर्ष तक के बच्चे

पिता, दादा-दादी, अभिभावक और पालक माता-पिता भी अपने घर में रहने वाले बच्चों के लिए लाभ के लिए आवेदन कर सकते हैं।

WIC स्थानीय एजेंसी पर

आपकी पहली प्रमाणीकरण अपाइंटमेंट के लिए, आपको योग्यता निर्धारित करने के लिए निम्नलिखित जानकारी प्रदान करनी होगी।

- पहचान का सबूत
- आय का सबूत
- निवास का सबूत

स्थानीय एजेंसी WIC पर आपके समय के दौरान किसी भी प्रश्न, चिंताओं, या समस्याओं के साथ आपकी सहायता करने के लिए मौजूद है।

साप्ताहिक कुल आमदनी

अप्रैल 2019 से प्रभावी

(आमदनी संबंधी दिशानिर्देश वार्षिक तौर पर अपडेट किये जाते हैं)

परिवार का आकार	
1	$445
2	$602
3	$759
4	$917

एक गर्भवती महिला को परिवार के दो सदस्यों के रूप में गिना जा सकता है।

WIC के लिए अर्हता प्राप्त करने के लिए सभी प्रतिभागियों को व्यक्तिगत रूप से प्रमाणित होना चाहिए।

WIC मेरे परिवार की मदद कैसे कर सकता है?

WIC किराने का सामान, कम स्वास्थ्य देखभाल लागत, और बढ़ने और विकास के महत्वपूर्ण समय के दौरान आपके परिवार के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में आपकी मदद करने के लिए पौष्टिक भोजन प्रदान करके आपके परिवार के भविष्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

WIC स्टोर में

WIC पैसों की बचत में मदद करता है। प्रति बच्चे किराने की दुकान पर औसत मासिक बचत $60 है। WIC के माध्यम से प्रदान किए जाने वाले कुछ पोषण आहारों में शामिल हैं:

- दूध
- सीरियल
- चीज़
- पीनट बटर
- अंडे
- जूस
- सूखे या डिब्बाबंद बींस
- दही
- ताजे और फ्रोज़न फल और सब्जियां
- पूरे अनाज, जिनमें ब्रेड, पास्ता, टोर्टिला, और ब्राउन राइस शामिल हैं
- शिशु फार्मूला*
- शिशु के लिए सीरियल
- शिशुओं के लिए फल और सब्जियां

* WIC शिशुओं के लिए पोषण के इष्टतम स्रोत के तौर पर स्तनपान को मान्यता देता है और बढ़ावा देता है। उन महिलाओं के लिए जो पूरी तरह से स्तनपान नहीं करवाती हैं, उन्हें WIC आयरन-फोर्टिफाइड शिशु फार्मूला प्रदान करता है। किसी निर्दिष्ट शिशु स्थिति के लिए चिकित्सक द्वारा निर्धारित किए जाने पर विशेष शिशु फार्मूलाज़ और चिकित्सा खाद्य पदार्थ प्रदान किए जा सकते हैं।

स्तनपान कराने वाली मांओं के लिए लाभ

स्तनपान मांओं और शिशुओं को स्वस्थ बनाता है। स्वास्थ्य लाभ के अलावा, स्तनपान कराने वाली माताओं को ये कार्यक्रम लाभ प्राप्त होते हैं:

- WIC उन मांओं जो स्तनपान कराने का विकल्प चुनती हैं, उन्हें परामर्श और शैक्षिक संसाधनों के माध्यम से जानकारी और सहायता प्रदान करता है।
- स्तनपान कराने वाली मांओं को स्तनपान की दीक्षा और निरंतरता का समर्थन करने के लिए स्तन पंप और स्तनपान सहायक उपकरण प्राप्त हो सकते हैं।
- अपने शिशुओं को पूरी तरह से स्तनपान कराने वाली मांओं को एक बेहतर भोजन पैकेज प्राप्त होता है और वे 1 साल तक के कार्यक्रम पर रह सकती हैं।