

फेडरल नागरिक अधिकार कानून तथा अमेरिकी कृषि विभाग (युएसडिए) नागरिक अधिकार नियमन तथा नीतिहरू अनुसार, युएसडिए, यसका एजेन्सीहरू, कार्यालयहरू, र कर्मचारीहरू, र युएसडिए कार्यक्रममा सहभागी हुने वा सञ्चालन गर्ने संस्थाहरूलाई युएसडिएले सञ्चालन गरेको वा फन्ड गरेको (प्रायोजित गरेको) कुनै पनि कार्यक्रममा कसैलाई जात, रङ, उत्पत्ति राष्ट्र, लिङ्ग, असक्तता, उमेर, वा अगाडि गरिएको नागरिक अधिकार क्रियाकलापको प्रतिवाद वा प्रतिकारको आधारमा विभेद गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रमको जानकारीका लागि सञ्चारको वैकल्पिक विधि (जस्तै, ब्रेल, ठूलो छापा, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा आदि) आवश्यक हुने असक्तता भएका व्यक्तिहरूले आफूले लाभहरूका लागि आवेदन दिएको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) मा सम्पर्क गर्नु पर्नेछ। बहिरा, सुस्त श्रवण, वा वाणी असक्तता भएका व्यक्तिहरूले (८००)८७७-८३३९ मा फेडरल रिसे सेवा मार्फत युएसडिएलाई सम्पर्क गर्न सक्नेछन्। यस अतिरिक्त, कार्यक्रमको जानकारी अङ्ग्रेजी भन्दा अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध गराउन सकिनेछ।

विभेदको कार्यक्रम सिकायत दायर गर्नका लागि, अनलाइन पाइने युएसडिए कार्यक्रम विभेद सिकायत फाराम (एडि-३०२७) पूरा गर्नुहोस्: [सिकायत कसरी दायर गर्ने](#), तथा युएसडिए कार्यालयमा गएर, वा युएसडिएलाई सम्बोधन गरी एउटा पत्र लेख्नुहोस् र माथिको फाराममा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी पत्रमा सामेल गर्नुहोस्। सिकायत फारामको प्रति अनुरोध गर्नका लागि, (८६६) ६३२-९९९२ मा फोन गर्नुहोस्। आफूले पूरा गरेको फाराम वा पत्र युएसडिएलाई निम्न तरिकाले बुझाउनुहोस्:

- (१) हलाक: अमेरिकी कृषि विभाग  
Office of the Assistant Secretary for  
Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C 20250-9410;
- (२) फ्याक्स (२०२) ६९०-७४४२;
- (३) इमेल: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

मिजौरी डब्लुआइसिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्



८००-८३५-५४६५  
८००-टिडिएल-लिङ्क



[wicinfo@health.mo.gov](mailto:wicinfo@health.mo.gov)



[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाको मिजौरी विभाग



डब्लुआइसि तथा पोषण सेवाहरू

एउटा समान अवसर/एए रोजगारदाता: सेवाहरू गैरविभेदकारी आधारमा प्रदान गरिन्छन्। बहिरा, सुस्त श्रवण वा वाणी असक्तता भएका व्यक्तिहरूले ७९९ वा १-८००-७३५-२९६६ मा डायल गर्न सक्नेछन्।



# आफ्नो परिवारको भविष्यलाई पोषित गर्नुहोस् (फिड योर फ्यामिलिज फ्युचर)



# डब्लुआइसि के हो

डब्लुआइसि महिलाहरू, नवजात शिशुहरू, र बच्चाहरूका लागि कार्यक्रम हो जसले पोषण शिक्षा, दुग्धपान प्रवर्द्धन र सहयोग, परिपूरकीय खाद्य, र स्वास्थ्य स्याहार रेफरलहरू प्रदान गर्दछ।

# डब्लुआइसिले प्रदान गर्ने सेवाहरू

डब्लुआइसिले निम्न सेवाहरू र लाभहरू प्रदान गर्दछ:

- दुग्धपान परामर्श र सहयोग
- व्यक्तिगत पोषण परामर्श
- परिपूरकीय, पोषणयुक्त खाद्य
- बच्चा स्याहारमा रेफरल
- मेडिकल र दन्त स्याहार रेफरल
- स्वास्थ्य र सामाजिक सेवा रेफरल
- खोप जाँच (स्क्रिनिङ्स)

# को योग्य हुन्छ?

योग्य हुनका लागि तपाईंले निम्न मार्गदर्शनहरू पूरा गर्नु पर्नेछ:

- गर्भवती महिला
- नवजात शिशुको पहिलो जन्मदिनसम्म दुग्धपान गराउने महिला
- गर्भावस्थाको अन्त्य वा प्रसव पछिको ६ महिनासम्मका प्रसवोत्तर महिला
- पहिलो जन्मदिन सम्मका नवजात शिशुहरू
- पहिलो जन्मदिन देखि ५ औं जन्मदिनसम्मका बच्चाहरू

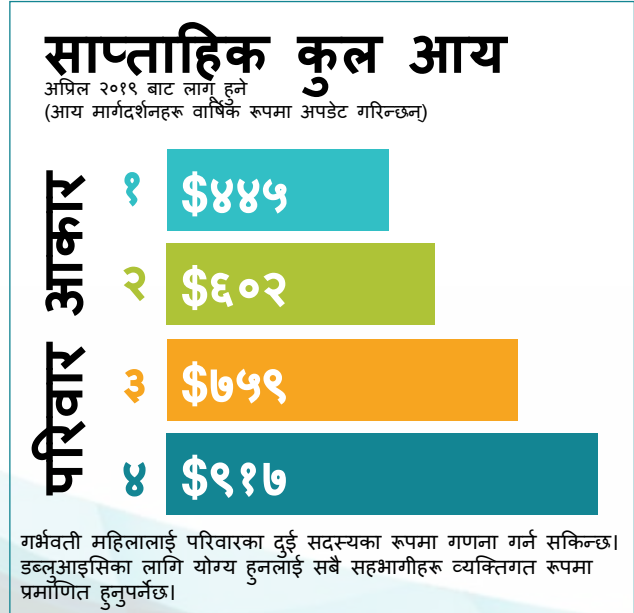
आफ्नो घरपरिवारमा बस्ने बच्चाहरूका लागि बाबुहरू, हजुर्बाहरू, अभिभावकहरू, र पोषक अभिभावकहरूले समेत आवेदन दिन सक्नेछन्।

# स्थानीय एजेन्सीमा डब्लुआइसि

तपाईंको पहिलो प्रमाणीकरण एपोइन्टमेन्टमा, आफ्नो योग्यता निर्धारण गर्नका लागि निम्न जानकारी प्रदान गर्नु पर्नेछ।

- पहिचानको प्रमाण
- आयको प्रमाण
- आवासको प्रमाण

तपाईंको डब्लुआइसिको अवधिमा कुनै प्रश्नहरू, सरोकारहरू, वा समस्याहरू भए तपाईंलाई सहयोग गर्नका लागि स्थानीय एजेन्सी उपलब्ध छ।



# डब्लुआइसिले मेरो परिवारलाई कसरी सहयोग गर्छ?

डब्लुआइसिले पोषिलो खाद्य(आहार) प्रदान गरेर तपाईंलाई किराना सरसामानमा बचत गर्न, स्वास्थ्य स्याहार खर्च घटाउन, र वृद्धि तथा विकासको महत्त्वपूर्ण अवधिमा तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्दछ र त्यसरी तपाईंको परिवारको भविष्यको पोषणमा मद्दत गर्दछ।

# स्टोरमा डब्लुआइसि

डब्लुआइसिले पैसा बचत गर्न मद्दत गर्दछ। प्रति बच्चाका लागि किराना पसलमा औसत मासिक बचत \$६० हुन्छ। डब्लुआइसि मार्फत प्रदान गरिने केही पोषणजन्य खाद्यमा निम्न सामेल छन्:

- दुध
- सिरियल
- चीज
- बदाम बटर
- अण्डा
- जुस
- सुक्खा वा डिब्बाबन्द सिमी
- दही
- ताजा र जमाएका फलफूलहरू र सागसब्जीहरू
- ब्रेड, पास्ता, टर्टिला, र ब्राउन राइस सहित पूर्ण अनाज
- नवजात शिशु फर्मुला\*
- नवजात शिशु सिरियल
- नवजात शिशु फलफूल तथा सागसब्जी

\*नवजात शिशुहरूका लागि पोषणको सर्वोत्तम स्रोत आमाको दुध हो भनी डब्लुआइसि स्वीकार गर्छ र दुग्धपान प्रवर्द्धन गर्दछ। पूर्ण रूपमा दुग्धपान गराउन नसक्ने महिलाहरूका लागि डब्लुआइसिले आइरन-समृद्ध शिशु फर्मुला प्रदान गर्दछ। विशेष मेडिकल स्थितिका लागि फिजिसियनले प्रेस्क्राइब गरेमा विशेष शिशु फर्मुलाहरू र मेडिकल खाद्यहरू प्रदान गर्न सकिनेछ।

# दुग्धपान गराउने आमाहरूका लागि लाभ

दुग्धपानले आमाहरू र शिशुहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ। स्वास्थ्य लाभहरूदेखि बाहेक, दुग्धपान गराउने महिलाहरूले निम्न कार्यक्रमका लाभहरू प्राप्त गर्नेछन्:

दुग्धपान गराउने डब्लुआइसि आमाहरूलाई परामर्श र शैक्षिक स्रोतहरू मार्फत जानकारी र सहयोग प्रदान गरिन्छ।

दुग्धपान गराउने आमाहरूले दुग्धपानको सुरु गर्न र दुग्धपान जारी राख्नका लागि ब्रेस्ट पम्प र दुग्धपानका एक्सेसरी(सामग्री)हरू प्राप्त गर्नेछन्। आफ्ना नवजात शिशुहरूलाई पूर्ण रूपमा दुग्धपान गराउने आमाहरूले सबलीकृत खाद्य प्याकेज प्राप्त गर्नेछन् र सो कार्यक्रममा १ वर्ष सम्मका लागि रहन सक्नेछन्।