اپنے خاندان کے مستقبل کو پرواں چڑھائیں

میزوری (Missouri) WIC پر رابطہ کریں

800-835-5465
800-TEL-LINK

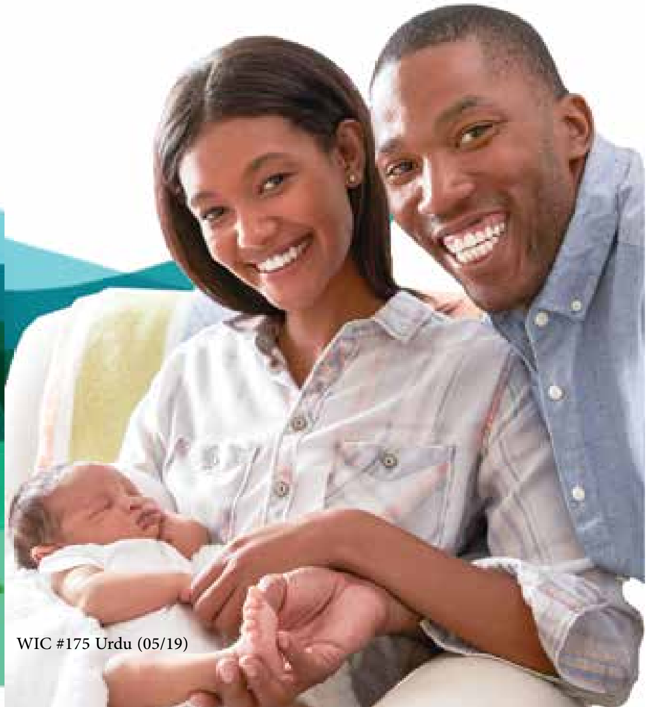
wicinfo@health.mo.gov

wic.mo.gov

میزوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز(Missouri Department of Health and Senior Services)

WICاور غذائیت کی سروسز

ایک EO/AA ملازم: عدم امتیازی بنیادوں پر فراہم کی جانے والی سروسز۔ وہ افراد جو سماعت سے معذور ہیں، مشکل سے سنتے ہیں، یا جنہیں بول چال کی معذوری کا سامنا ہے وہ 711 یا 1-800-735-2966 پر ڈائل کر سکتے ہیں۔



WIC #175 Urdu (05/19)

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور U.S. ڈپارٹمنٹ آف ایگریکلچر (USDA) کے شہری حقوق کے ضوابط اور پالیسیزکے تحت، USDA، اس کی ایجنسیز، دفاتر، اور ملازمین، اور USDA پروگرامز میں حصہ لینے والے اور ان کی تنظیم کرنے والے اداروں کو یہ ممانعت ہے کہ وہ USDA کی جانب سے منعقد کردہ یا رقم وصول کرنے والے کسی بھی قسم کے پروگرام یا سرگرمی میں نسل، رنگ، آبائی قومیت، جنس، معذوری، عمر، یا USDA کی جانب سے منعقد کردہ یا رقم وصول کرنے والے کسی پروگرام یا سرگرمی میں کسی گزشتہ شہری حقوق کی سرگرمی کے لیے انتقامی یا جوابی کاروائی کی بنیاد پر امتیازی سلوک کریں۔

وہ معذور افراد جنہیں پروگرام کی معلومات کے لیے متبادل ذرائع درکار ہوں (مثلاً بریل، بڑا پرنٹ، آڈیو ٹیپ، امریکی اشاروں کی زبان، وغیرہ۔)، انہیں چاہیئے کہ وہ اس ایجنسی (ریاستی یا مقامی) سے رابطہ کریں جہاں انہوں نے فوائد کے لیے درخواست درج کروائی تھی۔ وہ افراد جو سماعت سے معذور ہیں، مشکل سے سنتے ہیں یا جو بول چال کی معذوریوں کا شکار ہیں وہ 8339-877 (800) پر فیڈرل ریلے سروس (Federal Relay Service) کے ذریعے USDA سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ بھی مختلف زبانوں میں قابلِ رسائی بنائی جا سکتی ہیں۔

امتیازی سلوک کے بارے میں پروگرام کی شکایت درج کرنے کے لیے، USDA پروگرام کا امتیازی سلوک کا شکایتی فارم (AD-3027) مکمل کریں جو آن لائن یہاں دستیاب ہے: شکایت کس طرح سے درج کی جائے، اور کسی بھی USDA کے دفتر پر بھی دستیاب ہے، یا پھر USDA کے نام ایک خط لکھیں اور خط میں وہ تمام معلومات فراہم کریں جن کی فارم میں درخواست کی گئی ہے۔ شکایتی فارم کی نقل کی درخواست کرنے کے لیے، 9992-632 (866) پر کال کریں۔ ذیل کے ذریعے اپنا مکمل کردہ فارم یا خط USDA کو جمع کروائیں:

(1) ڈاک: U.S. ڈپارٹمنٹ آف ایگریکلچر (U.S. Department of Agriculture)
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
Independence Avenue, SW 1400
؛Washington, D.C 20250-9410

(2) فیکس 7442-690 (202)؛ یا

(3) ای میل: program.intake@usda.gov.

یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرتا ہے۔

WIC کیا ہے؟

WIC خواتین، شیرخواروں، اور بچوں کے لیے ایک ایسا پروگرام ہے جو غذائیت کی تعلیم، ماں کا دودھ پلانے کے فروغ اور معاونت، سپلیمنٹس پر مشتمل غذاء، اور صحت کی نگہداشت کے ریفرلز فراہم کرتا ہے۔

WIC کی جانب سے پیش کردہ سروسز

WIC یہ سروسز اور فوائد فراہم کرتا ہے:

- رضاعت کی مشاورت اور معاونت
- انفرادی غذائیت کی مشاورت
- سپلیمنٹس پر مشتمل، غذائیت سے بھرپور کھانا
- بچے کی نگہداشت کے ریفرلز
- طبی اور دانتوں کی نگہداشت کے ریفرلز
- صحت اور سماجی سروس کے ریفرلز
- قوت مدافعت پیدا کرنے (حفاظتی ٹیکوں، قطروں) کی اسکریننگز

کون اہل ہے؟

اہلیت کے لیے، آپ کو مندرجہ ذیل ہدایات پر پورا اترنا ہوگا:

- حاملہ خواتین
- کسی شیر خوار کو اس کی پہلی سالگرہ تک دودھ پلانے والی خواتین
- وہ خواتین جن کے ہاں ولادت ہوئی ہو ڈیلیوری یا حمل کے اختتام کے 6 مہینوں تک
- شیرخوار بچے اپنی پہلی سالگرہ تک
- 1سال کے بچے اپنی پانچویں سالگرہ تک

والد، دادا دادی/نانا نانی، سرپرست، اور فوسٹر والدین بھی اپنے گھر میں رہنے والے بچوں کے لیے فوائد کی درخواست کر سکتے ہیں۔

WIC مقامی ایجنسی میں

آپ کی پہلی تصدیقی مقررہ ملاقات کے لیے، اہلیت کا تعین کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل معلومات فراہم کرنی ہوں گی۔

- شناخت کا ثبوت
- آمدنی کا ثبوت
- رہائش کا ثبوت

WIC میں آپ کے گزارے جانے والے وقت کے دوران کسی بھی قسم کے سوالات، خدشات، یا مسائل میں آپ کی مدد کے لیے مقامی ایجنسی موجود ہے۔

ہفتہ وار مجموعی آمدنی

اپریل 2019 تک مؤثر ہے

(آمدنی کی ہدایات ہر سال اپ ڈیٹ کی جاتی ہیں)

خاندان کا سائز	
1	$445
2	$602
3	$759
4	$917

ایک حاملہ خاتون کو خاندان کے دو افراد کے طور پر گنا جا سکتا ہے۔

WIC کے معیار پر پورا اترنے کے لیے حصہ لینے والے تمام افراد کی انفرادی طور پر تصدیق کی جانی چاہیئے۔

WIC کس طرح سے میرے خاندان کی مدد کر سکتا ہے؟

WIC پرچون کی خریداری میں بچت، صحت کی نگہداشت کے خرچوں میں کمی، اور بڑھوتری اور نشوونما کے نازک ادوار کے دوران آپ کے خاندان کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور کھانا فراہم کر کے آپ کے خاندان کے مستقبل کو پروان چڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

WIC اسٹور پر

WIC پیسے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ گروسری اسٹور پر فی بچہ ماہانہ اوسط بچت 60$ ہے۔ WIC کی جانب سے فراہم کی جانے والی کچھ غذاؤں میں شامل ہیں:

- دودھ
- سیریل
- پنیر
- پینٹ بٹر
- انڈے
- جوس
- خشک یا کین بند پھلیاں
- دہی
- تازے اور منجمد پھل اور سبزیاں
- ڈبل روٹی، پاستا، روٹی، اور بھورے چاول سمیت سالم اناج
- شیر خوار کا فارمولا*
- شیر خوار کا سیریل
- شیر خوار کے پھل اور سبزیاں

* WICماں کے دودھ کو شیرخواروں کے لیے غذائیت کے ایک بہترین ذریعے کے طور پر تسلیم کرتا ہے اور اسے فروغ دیتا ہے۔ ان خواتین کے لیے WIC آئرن سے بھرپور شیرخوار کا فارمولا فراہم کرتا ہے، جو مکمل طور پر بچوں کو دودھ نہیں پلاتیں۔ کسی مخصوص طبی صورتحال کے لیے کسی فزیشن کی جانب سے تجویز کرنے پر شیرخوار کے خاص فارمولاز اور طبی غذائیں فراہم کی جا سکتی ہیں۔

دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے فوائد

دودھ پلانا ماؤں اور بچوں کو مزید صحت مند بناتا ہے۔ صحت کے فوائد کے علاوہ، دودھ پلانے والی ماؤں کو پروگرام کے یہ فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- WICکی ان ماؤں کو مشاورت اور معلوماتی ذرائع کے ذریعے معلومات اور معاونت فراہم کی جاتی ہے جو دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں۔
- دودھ پلانے والی مائیں بریسٹ پمپ اور دودھ پلانے سے متعلق اشیاء حاصل کر سکتی ہیں تاکہ دودھ پلانے کے آغاز اور تسلسل کی معاونت میں مدد حاصل کی جا سکے۔
- وہ مائیں جو اپنے شیر خوار بچوں کو دودھ پلاتی ہیں انہیں کھانے کا ایک بہتر پیکیج موصول ہوگا اور وہ 1 سال تک اس پروگرام میں رہ سکتی ہیں۔