

आपकी WIC अपाइंटमेंट पर क्या होता है?

WIC की हरेक विज़िट पर, आपको अपने परिवार के लिए अच्छे पोषण और पौष्टिक भोजन के बारे में एक शिक्षक से बात करने का मौका मिलता है। आप अपने बच्चे को स्वस्थ, सुरक्षित और अच्छे से पालन-पोषण करने के तरीकों के बारे में भी जानेंगे। WIC के कर्मचारी स्वस्थ-बच्चे की जांचों, टीकाकरण और अन्य स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाओं के बारे में जानकारी साझा करेंगे जो बच्चे और परिवार की भलाई के लिए महत्वपूर्ण हैं।

प्रमाणीकरण अपाइंटमेंट्स के लिए साथ लाएं:

- वह व्यक्ति जिसे प्रमाणीकृत किया जा रहा है
- पहचान का सबूत
- पते का सबूत
- आय का सबूत
- टीकाकरण रिकॉर्ड



आपका eWIC कार्ड:

- प्रति परिवार एक eWIC कार्ड जारी किया जाएगा।
- प्रत्येक eWIC कार्ड पर 3 महीनों तक के लिए WIC लाभ मौजूद होंगे।
- अपने eWIC कार्ड को केवल मिज़ूरी में इस्तेमाल करें।
- यदि आपका eWIC कार्ड गुम गया या चोरी हो गया है, तो 1-800-554-2544 पर कॉल करें।

WIC आपसे क्या उम्मीद करता है:

WIC नियमों का पालन करके WIC लाभों तक अपनी पहुंच को संरक्षित करें। इस नियमों का पालन न करने से आपका WIC से निलंबन किया जा सकता है या आपको WIC के लिए अयोग्य करार किया जा सकता है, जिससे आपको उस भोजन के लिए पैसों की वापसी करनी पड़ सकती है जो आपको प्राप्त नहीं होने चाहिए थे, और यहां तक कि आपराधिक अभियोगों का सामना भी करना पड़ सकता है।

WIC के नियम हैं:

- हमेशा सही और पूरी पहचान, पते, और आमदनी संबंधी जानकारी प्रदान करें। कभी भी झूठी जानकारी ना दें।
- WIC के लाभ, भोजन और ब्रेस्ट पम्प केवल WIC के भागीदारों के लिए हैं। **ये आइडमें स्टोर को वापस नहीं की जानी चाहिए, किसी और को नहीं दी जानी चाहिए, या किसी और को बेची नहीं जानी चाहिए।**
- एक समय में केवल एक WIC एजेंसी से WIC लाभ प्राप्त करना। दोहरी भागीदारी करना गैरकानूनी है।
- आप अपने फायदों के लिए ज़िम्मेदार हैं। किसी को भी अपना प्रॉक्सी बनने की अनुमति ना दें जो कि इन नियमों को तोड़ सकता है।
- WIC और स्टोर के कर्मचारियों के साथ सम्मान और शिष्टाचार के साथ व्यवहार करना।
- गुम हुए या चोरी हुए eWIC कार्डों के बारे में WIC प्रोग्राम को सूचित करना। जो कार्ड गुम हुए या चोरी हुए की तरह रिपोर्ट किये गये हैं, उनका कभी इस्तेमाल ना करना।
- यदि आप मिज़ूरी से बाहर मूव कर रहे हैं, तो अपनी स्थानीय एजेंसी से सम्पर्क करें और एक प्रमाणीकरण का सत्यापन (VOC) फॉर्म के लिए पूछें। इससे आपको दूसरे राज्य में WIC में अपनी भागीदारी को ट्रांसफर करने और जारी रखने में मदद मिलेगी।



मिज़ूरी WIC प्रोग्राम संबंधी धोखाधड़ी और दुरु्यवहार की शिकायत या रिपोर्ट दर्ज करने के लिए:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Wic.mo.gov पर जाकर एक ऑनलाइन धोखाधड़ी रिपोर्ट पूरी करें।

स्थानीय एजेंसी की सम्पर्क जानकारी:

मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं का विभाग



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

#1207 (09-19) Hindi

मिज़ूरी WIC में आपका स्वागत है

अपने परिवार का भविष्य बनाएं



मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं
का विभाग



WIC एक पूरक पोषण कार्यक्रम है जो निम्न प्रदान करके आपको और आपके बच्चे को स्वास्थ्यप्रद खाने और स्वस्थ रहने में मदद करेगा:

पोषण शिक्षा

- आप और आपके बच्चे का पोषण संबंधी आवश्यकताओं और हितों की पहचान करने के लिए वजन, ऊंचाई और हीमोग्लोबिन की माप सहित एक पोषण मूल्यांकन होगा।
- प्रत्येक विज़िट के दौरान, आपके पास अच्छे पोषण, स्वस्थ भोजन, स्तनपान, और आपके परिवार के किसी भी विशेष स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर शिक्षा और परामर्श प्राप्त करने का अवसर होगा।





स्वास्थ्य स्क्रीनिंग

- आप और आपके बच्चे की कम आयरन के लिए जांच की जाएगी।
- WIC अन्य स्वास्थ्य प्रदाताओं और सामाजिक सेवा एजेंसियों के लिए रेफरल भी प्रदान करता है।
- WIC जल्दी ही प्रसव पूर्व देखभाल किये जाने और लगातार स्वास्थ्य देखभाल के लिए प्रोत्साहित करके एक स्वास्थ्यप्रद परिणाम का प्रसार करता है।

स्वस्थ खाद्य पदार्थ

- WIC ऐसे खाद्य पदार्थ प्रदान करता है जो आपके बच्चे और आपकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए स्वस्थ विकल्पों को बढ़ावा देते हैं।
- WIC द्वारा प्रदान किए गए खाद्य पदार्थ आपके आहार के पूरक हैं और आपकी सभी पोषण आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते हैं।
- अपने परिवार को स्वस्थ रखने के लिए आइडियाज़ के बारे में अपने WIC पोषण विशेषज्ञ से बात करें।

WIC खाद्य पदार्थ आवश्यक विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं और फाइबर में उच्च और वसा में कम होते हैं।

<p>होल ग्रेन्स</p> 	<p>साबुत अनाज फाइबर, विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं। आप पूरे अनाज की रोटी, पूरे अनाज से बने टोर्टिलास, पूरी गेहूं से बने पास्ता, या भूरे चावल का चयन कर सकते हैं।</p>
<p>सीरियल</p> 	<p>WIC अनाज लोह, विटामिन और खनिजों का एक अच्छा स्रोत है। कई WIC अनाज पूरे अनाज और फाइबर से भरपूर होते हैं।</p>
<p>प्रोटीन पीनट बटर</p> 	<p>अंडे, सूखी या डिब्बाबंद फलियाँ, और पीनट बटर शरीर की कोशिकाओं के निर्माण और मरम्मत के लिए प्रोटीन प्रदान करते हैं। बीन्स फाइबर से भरपूर होते हैं और इनमें कुछ लोह होता है।</p>
<p>डेयरी</p> 	<p>डेयरी प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी प्रदान करती है जो स्वस्थ हड्डियों के लिए महत्वपूर्ण हैं। दूध, पनीर और दही उपलब्ध हैं।</p>
<p>सोया</p> 	<p>WIC आपकी स्थिति के आधार पर आपके कुछ दूध के लिए सोया पेय या टोफू से स्थानापन्न कर सकता है।</p>
<p>जूस</p> 	<p>WIC विटामिन सी युक्त फल या सब्जी का रस प्रदान करता है।</p>
<p>फल और सब्जियां</p> 	<p>फलों और सब्जियों में विटामिन ए, विटामिन सी, फोलेट, और पोटेशियम जैसे महत्वपूर्ण विटामिन और लोह पदार्थ होते हैं। साथ ही, वे कम कैलोरीज़ वाले और फाइबर से भरपूर होते हैं।</p>
<p>शिशु आहार</p> 	<p>बेबी फूड फल, सब्जियां, और मीट (पूरी तरह से स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिए) विटामिन, खनिज और नए स्वाद और बनावट प्रदान करते हैं।</p>

यदि आप पूरी तरह से स्तनपान करवाना चुनेती हैं:

- आपको अधिक दूध, चीज़, अंडे और डिब्बाबंद मछली मिलेंगे।
- 6 महीने पर, आपके बच्चे को अधिक शिशु फल और सब्जियां, प्लस मीट मिलेगा।

स्तनपान करवाने वाली माएं साथ ही:

- इस कार्यक्रम पर ज़्यादा समय के लिए रहती हैं - एक साल तक या जब आप स्तनपान करवाना बंद न कर दें।
- यदि आवश्यक हो, तो स्तनपान सहायता प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित कर्मचारियों तक पहुंचने की सुविधा मिलती है।
- जरूरत पड़ने पर इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पंप दिया जा सकता है।

WIC स्तनपान कराने का समर्थन करता है, क्योंकि:

- यदि आप चाहती हैं तो डॉक्टर कम से कम एक वर्ष या उससे अधिक समय तक स्तनपान कराने की सलाह देते हैं।
- स्तन का दूध आपके बच्चे के लिए ही बना है और उनके बड़े होने के साथ-साथ उनकी जरूरतों को पूरा करने के लिए बदलता है।
- स्तनपान करने वाले बच्चे अधिक स्वस्थ होते हैं। उन्हें दस्त लगने, सर्दी-जुकाम, और शिशुओं में अचानक होने वाली मौतों का खतरा कम होता है।
- स्तनपान कैंसर, मधुमेह, और प्रसव के बाद के अवसाद के जोखिम को कम कर देता है।
- स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए गर्भावस्था के दौरान बढ़े हुए वजन को कम करना आसान होता है।



USDA का गैर भेदभाव का बयान

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 है 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 कार्यक्रम भेदभाव शिकायत फॉर्म, (AD-3027) को इस पर ऑनलाइन देखें: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, और किसी भी USDA कार्यालय में प्राप्त करें, या USDA को संबोधित करता एक पत्र लिखें और पत्र में अनुरोध की 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. मेल करें: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
2. फ़ैक्स: (202) 690-7442
3. ईमेल: program.intake@usda.gov

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।