तपाईंको WIC एपोइन्टमेन्टमा के हुन्छ?

तपाईं WIC मा जाँदा, तपाईंले शिक्षा प्रदायकसँग आफ्नो परिवारका लागि राम्रो पोषण र स्वस्थ आहारका विषयमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ, सुरक्षित र सुपोषित कसरी राख्ने बारे पनि तपाईंले बढी जान्नु हुनेछ। WIC स्टाफले बच्चा र परिवारको स्वास्थ्यका लागि स्वस्थ-बच्चा जाँचहरू, खोपहरू र अन्य स्वास्थ्य तथा सामाजिक सेवाहरूका विषयमा जानकारी आदानप्रदान गर्नेछन्।

प्रामाणिक एपोइन्टमेन्टका लागि कृपया निम्न ल्याउनुहोस्:

- प्रमाणीत गरिनुपर्ने व्यक्ति
- पहिचानको प्रमाण
- ठेगानाको प्रमाण
- आयको प्रमाण
- खोपको रेकर्ड

तपाईंको eWIC कार्ड

- एउटा घरपरिवारका लागि एउटा eWIC कार्ड जारी गरिनेछ।
- प्रत्येक eWIC कार्डमा ३ महिनासम्मका लागि लाभहरू हुनेछन्।
- आफ्नो eWIC कार्ड मिसौरीमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको eWIC कार्ड हरायो वा चोरी भयो भने, 1-800-554-2544 मा फोन गर्नुहोस्।

WIC ले तपाईंसँग निम्न अपेक्षा राखेको छ:

WIC नियमहरूको पालना गरेर WIC मा आफ्नो पहुँच सुरक्षित राख्नुहोस्। यी नियमहरूको पालना नगर्नाले तपाईंलाई WIC बाट निलम्बन गर्न वा अयोग्य घोषित गर्न सकिनेछ, आफूले प्राप्त नगरेका खाद्य लागि रकम तिर्नु पर्ने हुनसक्छ वा अझ आपराधिक अभियोगहरू लाग्न सक्छन्।

WIC नियमहरू निम्न छन्:

- सधैं शुद्ध र पूरा परिचय, ठेगाना र आय जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। गलत जानकारी कहिल्यै नदिनुहोस्।
- WIC लाभहरू, खाद्य र ब्रेस्ट पम्पहरू WIC सहभागीहरूका लागि मात्र हुन्। यी वस्तुहरू स्टोरमा फर्काउन, **कसैलाई दिन वा अन्य कसैलाई बिक्री गर्न पाइनेछैन।**
- एक पटकमा एउटा मात्र WIC एजेन्सीबाट WIC लाभहरू लिनुहोस्। द्वै-सहभागिता अवैधानिक हो।
- आफ्ना लाभहरूका लागि तपाईं आफैं जिम्मेवार हुनुहुन्छ। कसैलाई आफ्नो प्रोक्सी नबनाउनुहोस् जसले यी नियमहरू भङ्ग गर्न सक्छन्।
- WIC स्टाफ र स्टोरसँग आदर र विनम्रताको व्यवहार गर्नुहोस्।
- eWIC कार्ड हराए वा चोरी भए WIC कार्यक्रममा रिपोर्ट गर्नुहोस्। हराएका वा चोरी भएका कार्डहरू कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।
- यदि तपाईं मिसौरीबाट बसाइँ सर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो स्थानीय एजेन्सीमा सम्पर्क गर्नुहोस् र भेरिफिकेसन अफ सर्टिफिकेसन (भिओसी) फाराम माग्नुहोस्। यसले तपाईंलाई सजिलै अर्को राज्यमा WIC कार्यक्रममा स्थानान्तरण गर्न र सहभागिता जारी राख्न मद्दत गर्नेछ।

डब्लुआइसि लाभहरू खरीद गर्नु, बिक्री गर्नु, साटासाट गर्नु वा दिनु गैरकानुनी हो।

मिसौरी WIC कार्यक्रम को गुनासो दायर गर्न वा सन्देहास्पद धोकागडी र दुरुपयोग रिपोर्ट गर्न:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- wic.mo.gov मा अनलाइन धोकागडी रिपोर्ट गर्नुहोस्

स्थानीय एजेन्सी सम्पर्क जानकारीः

स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाको मिजौरी विभाग

Missouri DHSS Department of Health and Senior Services

Missouri WIC Eat Healthy. Stay Well.

एउटा समान अवसर/एए रोजगारदाताः गैर-विभेदकारी रूपमा सेवाहरू प्रदान गरिन्छन्। बहिरा, सुस्त श्रवण वा वाणी असक्तता भएका व्यक्तिहरूले 711 वा 1-800-735-2966 मा डायल गर्न सक्नेछन्।

#1207 (09-19) Nepali

मिसौरी WIC मा स्वागत छ

आफ्नो परिवारको भविष्यको खाद्य व्यवस्था गर्नुहोस्

स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाको मिजौरी विभाग

WIC एउटा परिपूरकीय पोषण कार्यक्रम हो जसले निम्न कुरा प्रदान गरेर तपाईं र तपाईंको बच्चालाई राम्रो खान र स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ:

पोषण शिक्षा

- पोषणका आवश्यकताहरू र रुचिहरू पहिचान गर्नका लागि तपाईं र तपाईंको बच्चाले एउटा पोषण एसेसमेन्ट प्राप्त गर्नेछन्, जसमा तौल, उचाइ र हेमोग्लोबिनको मापन सामेल छ।
- हरेक भेटका बेला, तपाईंलाई राम्रो पोषण, स्वस्थ खुवाइ, दुग्धपान गराउने, र आफ्नो परिवारमा हुन सक्ने स्वास्थ्य सरोकारमा शिक्षा तथा परामर्श प्राप्त गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ।

स्वास्थ्य जाँच

- तपाईं र तपाईंको बच्चालाई न्यून आइरनका लागि जाँच गरिनेछ।
- WIC ले अन्य स्वास्थ्य प्रदायकहरू तथा सामाजिक सेवा एजेन्सीहरूका लागि रेफरल प्रदान गर्नेछ।
- प्रारम्भिक जन्मपूर्वको स्याहार र निरन्तर स्वास्थ्य स्याहार प्रोत्साहित गरेर WIC स्वस्थ उपलब्धि प्रवर्द्धन गर्छ।

स्वस्थकर खाद्य

- तपाईंको बच्चा र तपाईंका पोषणजन्य आवश्यकताहरूलाई पूरा गर्नका लागि WIC ले स्वस्थ छनोट प्रबर्द्धन गर्ने किसिमका खाद्य प्रदान गर्दछ।
- WIC ले प्रदान गरेका खाद्यहरूले तपाईंको नियमित आहारका परिपूरक मात्र हुन् र तिनले तपाईंका सम्पूर्ण पोषण आवश्यकताहरू पूरा गर्दैनन्।
- आफ्नो परिवारलाई स्वस्थ राख्नका लागि सुझाव (विचार) हरूका विषयमा आफ्नो WIC पोषण विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

WIC खाद्यहरूले आवश्यक भिटामिनहरू र खनिजहरू प्रदान गर्दछन् र तिनमा रेसा धेरै र चिल्लो पदार्थ कम हुन्छन्।

होल ग्रेन		पूर्ण अनाजले रेसा, भिटामिनहरू र खनिजहरू प्रदान गर्दछन्। तपाईं पूर्ण अनाज ब्रेड, पूर्ण अनाज टोर्टिला, पूर्ण आटा पास्ता वा ब्राउन राइस छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।
सिरियल		WIC सिरियलहरू फलाम, भिटामिन र खनिजका राम्रा स्रोतहरू हुन्। धेरै WIC सिरियलहरू पूर्ण अनाज र रेसाको उच्च मात्रा भएका हुन्छन्।
प्रोटिन पिनट बटर		अन्डा, सुक्खा वा क्यानको सिमी, र पिनट बटरले शरीरका कोषहरू निर्माण गर्न र मरम्मत गर्न प्रोटिन प्रदान गर्दछन्। सिमीहरूमा पनि रेसाको उच्च मात्रा र फलामको केही मात्रा पाइन्छ।
डेरी		डेरीले प्रोटिन, क्याल्सियम, र भिटामिन डि प्रदान गर्दछ जुन स्वस्थ हड्डीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छन्। दूध, चीज, र दही उपलब्ध छन्।
सोया		WIC ले तपाईंको दूधको केही मात्राका लागि, तपाईंको परिस्थितिमा आधारित रहेर, सोया पेय वा टोफु प्रतिस्थापित गर्न सक्छ।
जुस		WIC ले भिटामिन सि-समृद्ध फलफूल वा सागसब्जीको जुस प्रदान गर्दछ।
फलफूल तथा सागसब्जी		फलफूल र सागसब्जीमा भिटामिन ए, भिटामिन सि, फोलेट, र पोटासियमजस्ता महत्त्वपूर्ण भिटामिनहरू र खनिजहरू हुन्छन्। थप, तिनीहरूमा क्यालोरी कम र बढी रेसा हुन्छन्!
नाबालक खाद्य		बच्चाको खाना फलफूल, सागसब्जी र मासु(पूर्ण दुग्धपान गराइएका नाबालकहरूका लागि) ले भिटामिन, खनिजका साथै नयाँ स्वाद र मिठास प्रदान गर्दछन्।

यदि तपाईंले पूर्ण दुग्धपान गराउने निर्णय गर्नुभयो भने:

- तपाईंले बढी दूध, चीज, अन्डा र क्यानमा राखिएको माछा पाउनुहुनेछ।
- ६ महिनामा, तपाईंको बच्चाले बढी बच्चाको फलफूल तथा सागसब्जीका साथै मासु प्राप्त गर्नेछ।

दुग्धपान गराउने आमाहरूले:

- कार्यक्रममा बढी लामो समयका लागि रहन पनि पाउनेछन् - एक वर्ष वा तपाईंले दुग्धपान बन्द नगराउन्जेल।
- यदि आवश्यक भए, दुग्धपान गराउनका लागि सहयोग प्रदान गर्न तालिमप्राप्त स्टाफसँग पहुँच राख्नुहोस्।
- आवश्यक भएमा इलेक्ट्रिक ब्रेस्ट पम्प प्रदान गर्न सकिनेछ।

WIC ले दुग्धपानलाई सहयोग गर्छ किनकि:

- डाक्टरहरूले दुग्धपान गराउन सिफारिस गर्छन् कम्तीमा एक वर्ष वा चाहनुहुन्छ भने बढी समयका लागि पनि।
- आमाको दूध तपाईंको बच्चाका लागि नै बनेको हो र यो उनीहरू बढीरहँदा उनीहरूको आवश्यकता पूरा गर्नका लागि परिवर्तन हुन्छ।
- दुग्धपान गराइएका बच्चाहरू स्वस्थ हुन्छन्। उनीहरूमा पखाला, रूघाखोकी, र अचानक नाबालक मृत्यु सिन्ड्रमको जोखिम कम हुन्छ।
- दुग्धपान गराउनाले आमालाई क्यान्सर, मधुमेह, र प्रसवोत्तर अवसादका जोखिमहरू कम गराउँछ।
- दुग्धपान गराउने आमाहरूलाई गर्भावस्थाका बेला बढेको तौल घटाउन सजिलो हुन्छ।

युएसडिए गैरविभेद वक्तव्य

फेडेरल नागरिक अधिकार कानुन 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 (800)-877-8339 मा फेडेरल रिले 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 3027) पूरा गर्नुहोस्: https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer, तथा युएसडिए कार्यालयमा गएर, वायुएसडिएलाई सम्बोधन गरी एउटा पत्र लेख्नुहोस् र माथिको फाराममा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी पत्रमा सामेल गर्नुहोस्। सिकायत फारामको प्रति अनुरोध गर्नका लागि, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस्। आफूले पूरा गरेको फाराम वा पत्र युएसडिएलाई निम्न तरिकाले बुझाउनुहोस्:

1. हुलाक: U.S. Department of Agriculture
   Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
   1400 Independence Avenue, SW
   Washington, D.C. 20250-9410
2. फ्याक्स: (202) 690-7442
3. इमेल:

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।