

Điều gì xảy ra tại cuộc hẹn WIC của bạn?

Trong mỗi lần đến WIC, bạn có cơ hội nói chuyện với một nhà giáo dục về dinh dưỡng tốt và ăn uống lành mạnh cho gia đình bạn. Bạn cũng sẽ tìm hiểu thêm về cách giữ cho con bạn khỏe mạnh, an toàn và được no đủ. Nhân viên của WIC sẽ chia sẻ thông tin về kiểm tra sức khỏe trẻ em, tiêm chủng và các dịch vụ y tế và xã hội khác là chìa khóa cho sự an sinh của trẻ em và gia đình.

Đến với các cuộc hẹn để được chứng nhận hãy đem theo:

- Người sẽ được chứng nhận
- Chứng minh về danh tính
- Chứng minh về địa chỉ
- Chứng minh thu nhập
- Hồ sơ chủng ngừa



Thẻ eWIC của bạn:

- Một thẻ eWIC sẽ được cấp cho mỗi hộ gia đình.
- Mỗi thẻ eWIC sẽ có tối đa 3 tháng quyền lợi WIC.
- Chỉ sử dụng thẻ eWIC của bạn ở Missouri.
- Nếu thẻ eWIC của bạn bị mất hoặc bị đánh cắp, hãy gọi số 1-800-554-2544.

WIC mong đợi gì ở bạn:

Bảo vệ quyền truy cập của bạn vào các quyền lợi WIC bằng cách tuân theo các điều lệ của WIC. Không tuân theo các điều lệ này có thể dẫn đến việc bạn bị đình chỉ hoặc không đủ điều kiện hưởng WIC, phải trả lại tiền cho số thực phẩm mà đáng lẽ bạn không được nhận, và thậm chí bị cáo buộc về hình sự.

Các điều lệ của WIC là:

- Luôn cung cấp thông tin nhận dạng, địa chỉ và thu nhập chính xác và đầy đủ. Không bao giờ cung cấp thông tin sai lạc.
- Các quyền lợi WIC, thực phẩm và máy hút sữa mẹ chỉ dành cho người tham gia WIC mà thôi. **Những mặt hàng này không được phép trả lại cho cửa hàng, cho đi hoặc bán cho người khác.**
- Nhận được các quyền lợi WIC chỉ từ một cơ quan WIC vào một lúc. Tham gia kép là bất hợp pháp.
- Bạn chịu trách nhiệm cho các quyền lợi của mình. Không cho phép ai đó làm người thụ ủy của bạn là người có thể phá vỡ các điều lệ này.
- Đối xử với WIC và nhân viên của hàng với sự tôn trọng và lịch sự.
- Báo cáo thẻ eWIC bị mất hoặc bị đánh cắp cho chương trình WIC. Không bao giờ sử dụng thẻ đã được báo mất hoặc bị đánh cắp.
- Nếu bạn dự định rời khỏi Missouri, hãy liên hệ với cơ quan địa phương của bạn và yêu cầu mẫu Xác nhận Chứng nhận (VOC-Verification of Certification). Điều này giúp bạn dễ dàng chuyển và tiếp tục tham gia chương trình WIC ở một tiểu bang khác.



Để nộp đơn khiếu nại hoặc báo cáo nghi ngờ gian lận và lạm dụng chương trình WIC Missouri:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Hoàn thành báo cáo gian lận trực tuyến tại wic.mo.gov.

Thông tin liên lạc của cơ quan địa phương:

Missouri Department of Health and Senior Services
(Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri)



Một hãng sở EO/AA: Các dịch vụ được cung cấp dựa trên nền tảng không kỳ thị. Những người bị điếc, lảng tai hoặc khiếm khuyết về khả năng nói có thể quay số 711 hoặc 1-800-735-2966.

#1207 (09-19) Vietnamese

Chào Mừng Bạn đến Với Missouri

WIC

Nuôi Gia Đình Quý Vị trong Tương Lai



Missouri Department of Health and Senior Services (Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri)



WIC là một chương trình dinh dưỡng bổ sung sẽ giúp bạn và con bạn ăn uống tốt và giữ gìn sức khỏe bằng cách cung cấp:

Giáo dục dinh dưỡng

- Bạn và con bạn sẽ nhận được một bản đánh giá dinh dưỡng, bao gồm đo lường cân nặng, chiều cao và huyết sắc tố, để xác định nhu cầu và sở thích dinh dưỡng.
- Trong mỗi chuyến thăm, bạn sẽ có cơ hội nhận được sự giáo dục và tư vấn về dinh dưỡng tốt, ăn uống lành mạnh, cho con bú sữa mẹ và bất kỳ mối quan tâm đặc biệt nào về sức khỏe mà gia đình bạn có thể có.

Kiểm tra sức khỏe

- Bạn và con bạn sẽ được kiểm tra xem có bị ít chất sắt không.
- WIC giới thiệu tới các nhà cung cấp y tế và các cơ quan dịch vụ xã hội khác.
- WIC thúc đẩy một kết quả lành mạnh hơn bằng cách khuyến khích chăm sóc sớm trước khi sinh và chăm sóc sức khỏe đều đặn.

Các thực phẩm lành mạnh

- WIC cung cấp các thực phẩm hướng tới các lựa chọn lành mạnh để đáp ứng cho nhu cầu dinh dưỡng của con bạn và của bạn.
- Thực phẩm được cung cấp bởi WIC có nghĩa là bổ sung cho chế độ ăn uống của bạn và sẽ không phải là cung cấp cho tất cả các yêu cầu dinh dưỡng của bạn.
- Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng WIC của bạn về các sáng kiến giữ cho gia đình bạn khỏe mạnh.

Thực phẩm WIC cung cấp các vitamin và khoáng chất thiết yếu và có nhiều chất xơ và ít chất béo.

<p>ngũ cốc nguyên hạt</p> 	<p>Ngũ cốc nguyên hạt cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất. Bạn có thể chọn bánh mì nguyên hạt, bánh ngô nguyên hạt, mì ống làm bằng lúa mì nguyên hạt hoặc gạo lứt.</p>
<p>ngũ cốc</p> 	<p>Ngũ cốc WIC là một nguồn chất sắt, vitamin và khoáng chất tốt. Nhiều loại ngũ cốc WIC là ngũ cốc nguyên hạt và có nhiều chất xơ.</p>
<p>chất đạm</p> 	<p>Trứng, đậu khô hoặc đóng hộp, và bơ đậu phộng cung cấp protein để bồi đắp và sửa chữa các tế bào cơ thể. Đậu cũng có nhiều chất xơ và có một số chất sắt.</p>
<p>sữa</p> 	<p>Sữa cung cấp protein, canxi và vitamin D rất quan trọng cho xương chắc khỏe. Sữa, phô mai, và sữa chua có sẵn.</p>
<p>đậu nành</p> 	<p>WIC có thể thay thế bằng đồ uống làm bằng đậu nành hoặc đậu phụ cho một số sữa của bạn, tùy thuộc vào tình huống của bạn.</p>
<p>nước ép</p> 	<p>WIC cung cấp nước ép trái cây hoặc rau giàu vitamin C.</p>
<p>trái cây và rau</p> 	<p>Trái cây và rau củ có các vitamin và khoáng chất quan trọng như vitamin A, vitamin C, folate và kali. Thêm vào đó, chúng có lượng calo thấp và nhiều chất xơ!</p>
<p>thực phẩm cho ấu nhi</p> 	<p>Thực phẩm cho trẻ em làm bằng trái cây, rau và thịt (cho trẻ sơ sinh bú hoàn toàn sữa mẹ) cung cấp vitamin, khoáng chất, có hương vị và kết cấu mới.</p>

Nếu bạn chọn cho con bú hoàn toàn sữa mẹ:

- Bạn sẽ nhận được thêm sữa, phô mai, trứng và thêm cá đóng hộp.
- Khi được 6 tháng, em bé của bạn sẽ nhận được nhiều trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh, cộng với các loại thịt.

Các bà mẹ cho con bú sữa mẹ cũng:

- Ở lại chương trình lâu hơn - lên đến một năm hoặc cho đến khi bạn ngừng cho con bú sữa mẹ.
- Có quyền tiếp cận với các nhân viên được đào tạo để cung cấp hỗ trợ cho con bú sữa mẹ, nếu cần.
- Có thể được cung cấp máy hút sữa mẹ chạy bằng điện, nếu cần.

WIC ủng hộ việc cho con bú sữa mẹ vì:

- Các bác sĩ đề nghị cho con bú sữa mẹ trong ít nhất một năm hay lâu hơn nếu quý vị muốn.
- Sữa mẹ chỉ là để dành cho em bé của quý vị và thay đổi để đáp ứng các nhu cầu của em khi em lớn lên.
- Các em bé bú sữa mẹ khỏe mạnh hơn Các em ít có cơ nguy bị tiêu chảy, cảm lạnh, và Bị Đột Tử Nơi Ấu Nhi
- Việc cho con bú sữa mẹ giảm cơ nguy bị ung thư, tiểu đường, và buồn nản sau khi sinh của bà mẹ.
- Các bà mẹ cho con bú sữa của mình dễ sụt số cân lượng tăng trong thời gian mang thai hơn.



Tuyên bố không phân biệt đối xử của USDA

Chiếu theo luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về quyền dân sự của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các cơ quan của họ, văn phòng, nhân viên và các tổ chức tham gia hoặc điều hành các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, hoặc quở trách hoặc trả đũa cho hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào do USDA thực hiện hoặc tài trợ.

Những người khuyết tật cần phương tiện truyền thông thay thế cho thông tin chương trình (ví dụ: Chữ nổi Braille, chữ in lớn, băng ghi âm, Ngôn ngữ ký hiệu của Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ quan (Tiểu bang hoặc địa phương) nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những người bị điếc, lảng tai hoặc khiếm khuyết về lời nói có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch vụ Tiếp vận Liên bang theo số (800) -877-8339. Ngoài ra, thông tin về chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử, hãy điền vào Mẫu Khiếu nại Phân biệt Đối xử của Chương trình USDA, (AD-3027) được tìm thấy trực tuyến tại: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, và tại bất kỳ văn phòng USDA nào, hoặc viết thư gửi đến USDA và cung cấp trong thư tất cả các thông tin được yêu cầu trong biểu mẫu. Để xin một bản sao mẫu than phiền, xin gọi số (866) 632-9992. Nộp mẫu đơn đã hoàn tất hoặc gửi tới USDA qua:

- Thư: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- Fax: (202) 690-7442
- Email: program.intake@usda.gov

Cơ sở này là nhà cung cấp dịch vụ có cơ hội đồng đều.