

مرحبًا بكم في برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال (WIC)

طعمة صحية ومشورة مفيدة
هذا كل ما يتعلق ببرنامج التغذية التكميلية

أنت من بين العديد من النساء و
الرضع والأطفال في برنامج التغذية التكميلية
يوفر البرنامج خدمات للنساء الحوامل والمرضعات
والنساء في فترة ما بعد الولادة والرضع والأطفال حتى
عمر خمس سنوات ممن يستوفون شروط البرنامج
المالية والغذائية والمتعلقة بالإقامة. يوفر
لك البرنامج مجانًا ما يلي:

- أطعمة مغذية مكملة لنظامك الغذائي
- استشارات التغذية
- الحالات لخدمات الرعاية الصحية الأخرى



كم من الوقت يمكنني الاستمرار في البرنامج؟

الحوامل - أثناء الحمل وحتى بعد الولادة بستة أسابيع
المرضعات - بعد الولادة بعام
الأمهات غير المرضعات - بعد الولادة بستة أشهر
الأطفال - حتى عمر 5 سنوات

كيف يمكن للبرنامج تقديم المساعدة؟

يعمل البرنامج بشكل أفضل عندما يتعاون الجميع - أنت ومركز الرعاية
الصحية والمتاجر المرخصة للبرنامج. ويعد التثقيف الغذائي ميزة مهمة
يتيحها مقدمو شهادات البرنامج والمستشارون من قريباتكم الرضاة
الطبيعية. تشترط التوجيهات الفيدرالية توفير موعدين للتغذية خلال كل
فترة إحالة مدتها ستة شهور. استفيدوا من فرص التعلم المقدمة من خلال
برنامجنا للتغذية التكميلية. وقد تكون مواعيد التثقيف الخاصة بكم في
مركز الرعاية مع مقدم شهادة البرنامج أو عبر الإنترنت من خلال موقع
ويبمعتمدة من برنامج التغذية التكميلية

يمكن أن يحقق لكم برنامج التغذية التكميلية أفضل: فائدة إذا كنتم:

- تحافظون على مواعيدكم، إذا كنتم ستتغيرون عن أحد المواعيد، فيرج
الاتصال بمكتب برنامج التغذية التكميلية المحلي لتحديد موعد آخر.
- تصطحبون بطاقة تحويل المخصصات الإلكترونية معكم لشراء أغذية بر
نامج التغذية التكميلية وتعرفون رقم التعريف الشخصي لبطاقتمكم
- تصطحبون دليل أغذية برنامج التغذية التكميلية وقائمة التسوق معكم
للتسوق من أجل أغذية البرنامج.
- تحرصون على التسوق في متجر أو صيدلية مرخصة من برنامج التغذية
التكميلية.
- متأكدون من أن مركز الرعاية الخاص ببرنامج التغذية التكميلية لديه
عنوانكم ورقم هاتفكم الصحيح.
- تخطرون مركز الرعاية المحلي الخاص بالبرنامج إذا كنتم تخطون
للاتصال حتى يمكن تحويل مخصصات البرنامج إلى مكانكم الجديد.

ينبغي أن يعلم المتقدمون لبرنامج التغذية التكميلية

- أنه من غير القانوني المشاركة في برنامج التغذية التكميلية في أكثر من مركز رعاية أ
أكثر من ولاية في نفس الوقت.
- ينبغي عدم بيع أغذية البرنامج أو الإتجار أو التبرع بها.

ما الذي يتم توفيره في صندوق المعونة الغذائية الخاص بالبرنامج؟

WIC هو برنامج تغذية تكميلية ولن يوفر لكم جميع احتياجاتكم الغذائية. تعد الأغذية
المقدمة من خلال برنامج التغذية التكميلية مصدرًا جيدًا للعناصر الغذائية المهمة
المطلوبة في أي نظام غذائي صحي. سيتوفر لدى المتاجر المرخصة من البرنامج مجمو
عة متنوعة من العناصر الغذائية للاختيار من بينها في كل فئة من الفئات الغذائية (مثل
حبوب الإفطار والعصائر والجبن والفواكه والخضروات).

تشمل عبوات المعونة الغذائية للنساء والأطفال ما يلي:

- الحليب
- الجبن الزبادي (بوصفه خيارًا)
- البيض
- عصير فواكه 100 %
- الحبوب المعززة بالحديد
- زبدة الفول السوداني أو الفاصوليا/البازلاء المعلبة أو الفاصوليا/البازلاء
- خبز القمح الكامل أو الأرز البني أو
- الفاكهة والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة معكرونة القمح أو تورتيلا الذرة
- التونة أو السلمون المعلب (للأمهات اللائي يرضعن طبيعيًا وبشكل كامل فقط)

شمل عبوات المعونة الغذائية للرضع

- حليب الأطفال المعزز بالحديد
- حبوب الأطفال المعززة بالحديد (تضاف في عمر ستة شهور)
- فاكهة وخضروات الأطفال الرضع (تضاف في عمر ستة شهور)
- الفاكهة والخضروات الطازجة (تضاف في عمر تسعة شهور)
- اللحوم المناسبة للأطفال (للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بالكامل)

الرضاعة الطبيعية

• يوفر برنامج التغذية التكميلية برنامجًا خاصًا للتوعية بالرضاعة الطبيعية ودعمها لمساعدتكم على اتخاذ قرارات مدروسة حول: كيفية إطعام طفلكم هذا البرنامج:

- مساعدات و أجهزة الرضاعة الطبيعية
- دروس ما قبل الولادة ومجموعات الدعم
- الدعم بتقديم المشورة للأقران

التشاور مع استشاري الرضاعة المعتمد أو الرابطة الدولية لاستشاري الرضاعة تشمل عبوات المعونة الغذائية المقدمة البرنامج والمخصصة حصريًا للمرضعات رضاعة طبيعية كميات إضافية من التونة والحليب والبيض والعصائر والفاكهة والخضروات. ويحصل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية حصريًا على اللحوم المخصصة للأطفال بالإضافة إلى ضعف كمية الفاكهة والخضروات المقدمة للأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية.

الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى

إذا كنتِ حاملاً، فقد يؤدي الكحول والتبغ والمخدرات الأخرى الجنين. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة للإقلاع عن أي منها، فتحدثوا إلى أخصائي التغذية في برنامج التغذية التكميلية أو مقدم الرعاية الصحية أو الأخصائي الاجتماعي فهم سيعرفون أين يمكنكم الذهاب لطلب المساعدة.

جلسة استماع عادلة

يحق لكم الطعن ضد أي قرار بشأن أحقيتكم أو أهليتكم في برنامج التغذية التكميلية إذا كنتم غير راضين عن قرار لمركز الرعاية المحلي، فيمكنكم تقديم طلب شفوي أو خطي لعقد جلسة استماع عادلة، يجب أن يُقدّم طلب عقد جلسات الاستماع العادلة في غضون 60 يومًا من القرار. وستُعقد جلسة الاستماع خلال أسبوع واحد من تقديم الطلب. وسيناقش جميع الأشخاص المعنيين الحالة ويراجعونها. يمكنكم الاستعانة بمستشار قانوني على نفقتكم لتمثيلكم. وستحصلون على قرار خطي في غضون 45 يومًا من الطلب الأصلي إذا كنتم غير راضين عن القرار بعد ذلك، فيمكنكم رفع دعوى إلى المحكمة على نفقتكم الخاص.

أين تحصلون على المزيد من المساعدة؟

تواصلوا مع مركز الرعاية المحلي لبرنامج التغذية التكميلية بشأن:

• **البرامج المجتمعية** - قد تشمل مراكز العلاج من تعاطي المخدرات وبنوك وشبكات الأغذية

• **الرعاية الصحية** - في بعض المناطق، تقدم المراكز الصحية المجتمعية والمرافق الصحية للمهاجرين رعاية صحية ونفسية مجانية أو منخفضة التكلفة. إذا كنتم تجنون المال، فقد تدفعون مبلغًا نسبيًا مقابل هذه الخدمات. لكل ولاية برنامج يدفع التكاليف الطبية لذوي الدخل المنخفض.

• **برنامج ميديكيد** - (Medicaid)، من خلال برنامج وطني للرعاية الصحية يساعد برنامج ميديكيد الأشخاص ذوي الدخل المنخفض على دفع تكاليف الخدمات الطبية. يمكن للحاصلين الحصول على مساعدة بشأن زيارات الطبيب قبل وبعد ولادة الطفل والإبداع بالمستشفى والولادة والأدوية الموصوفة طبيًا والتطعيمات وفي بعض الحالات، سيغطي برنامج ميديكيد الأطفال الأكبر سنًا.

• **اتصلوا بمكتب دائرة الخدمات الإنسانية المحلي بشأن:**

• **المساعدة المؤقتة للعائلات المحتاجة** - تقدم هذه الخدمة المساعدة للعائلات المحتاجة التي تضم أطفال حتى سن 18 عامًا.

• **دعم الأطفال** - توفر هذه الخدمة المال لتلبية احتياجات الأطفال من الوالد.

• **المكلف بالمسؤولية من دائرة الشؤون القانونية** - يساعد هذا البرنامج.

العائلات في شراء الطعام الذي يحتاجونه للتمتع بصحة جيدة.



الرعاية الخاص بالبرنامج بذلك، سيقدم لكم موظفو برنامج التغذية التكميلية معلومات لتأخذوها معكم لضمان استمرار تلقي مخصصات برنامج التغذية التكميلية في ولايتكم الجديدة.

و وفقًا للقانون الفيدرالي للحقوق المدنية ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بوزارة الأمريكية، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية أو التي تديرها التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الانتقام أو الأثر فيما يتعلق بنشاط سابق للحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط زاولته وزارة الزراعة الأمريكية أو قامت بمويله

ويتعين على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات عن البرنامج (مثل طريق برايل أو خط عريض أو شريط صوتي أو لغة الإشارة الأمريكية وغيرها) الاتصال بالوكالة التابعة للولاية أو المحلية متى تقدموا بطلب الحصول على مخصصات، ويمكن للصم وضعاف السمع أو من يعانون من إعاقات في النطق الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة تسهيل التواصل الفيدرالية على 877-8339 (800). بالإضافة إلى ذلك، تتوفر معلومات عن البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية

ولتقديم شكوى تتعلق بالتمييز، أكملوا نموذج الموجود (AD-3027) الشكوى المتعلقة بالتمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html على الإنترنت على وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة، أو اكتبوا رسالة موجهة لوزارة الزراعة وقدموا في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصلوا على 632-9992 (866). أرسلوا النموذج المكمّل أو الرسالة إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق:

- 1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية، مكتب مساعد الوزير للحقوق المدنية، Office of the Assistant Secretary for Civil Rights، 1400 Independence Avenue, SW، Washington, D.C. 20250-9410
- 2) الفاكس: 202-690-7442 أو (202)
- 3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

هذه المؤسسة تدعم تكافؤ الفرص.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH