तपाईंलाई थाहा थियो ?

- SNAP, MA वा TANF प्राप्त गरे पनि WIC को आवेदन दिन सकिन्छ ।
- प्राय अवस्थाहरूमा, WIC को आय निर्देशिका SNAP, MA वा TANF भन्दा उच्च हुन्छ । यी कार्यक्रमको योग्यता पूरा नगरे पनि तपाईं WIC को योग्यता पूरा गर्न सक्नुहुन्छ ।
- Head Start र Early Head Start का प्राय परिवारहरू WIC का लागि योग्य छन्।
- काख लिइएका 5 वर्ष मुनिका बालबालिका WIC का लागि योग्य छन् । काख लिने आमाबुबाको आय वास्ता गरिने छैन ।
- WIC मा नागरिकताको प्रमाण जरूरी छैन ।

WIC को आय निर्देशिका

परिवारको आकार	*मासिक (लगभग)
1	$1,986
2	$2,686
3	$3,386
4	$4,086

प्रत्येक थप व्यक्तिको लागि निम्न रकम थप्नुहोस्:

$700

*आय (कर अगाडि) जुलाई 1 , 2021 देखि पभावकारिी भएको हो । जन्मि लागेको शिशुका लागि परिवारको आकारमा एक थप्नुहोस् ।

कसरी आवेदन दिने ?

pawic.com मा गएर अनलाइनमा सुरु गर्नुहोस् वा यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:

1-800-WIC-WINS
(1-800-942-9467)

pennsylvania
DEPARTMENT OF HEALTH

www.health.pa.gov
www.pawic.com

PA WIC USDA को वत्तीय सहयोगमा स ्चालित छ । यो संस्था समान अवसर पदियको हो ।

Nepali-WIC Outreach Brochure

H511.967P संशोधित 7/21

PENNSYLVANIA WIC
WOMEN·INFANTS·CHILDREN

स्वस्थ रोजौं ।
WIC रोजौं !

1-800-WIC-WINS

WIC भनेको के हो ?

WIC महिला, शिशु र बच्चाको स्वास्थ्य सुधार गर्ने विशेष पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम हो । WIC सेवाहरू तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि बिना कुनै शुल्क प्रदान गरिन्छ ।

"WIC ले मलाई मेरो बच्चाको लागि स्वास्थ्य रोजाइहरूको निर्णय लिन सहयोग गरेको छ र म अहिले किरानाको बिलमा पैसा बचाउन सक्छु ।" **-- WIC** की आमा

को योग्य छ ?

- गर्भवती, स्तनपान गराइरहेका महिला, वा भर्खरै बच्चा (6 महिना मुनिका) भएका महिलाहरू (**W**omen)
- शिशु (**I**nfants)
- 5 वर्ष मुनिका बालबालिका (**C**hildren)

तपाईं अनिवार्य रूपमा पेन्सिल्वेनियामा बस्नु पर्छ र तपाईंमा पोषणको जरुरी हुनु पर्छ र तपाईंको आय आय निर्देशिका भन्दा बेसी हुनु हुँदैन ।

WIC विवाहित महिला र एकल आमाबाबु र बेरोजगारको लागि हो । तपाईं 5 वर्ष मुनिको बच्चाको बुबा, आमा, काख लिने आमबाबु वा अरू कानुनी अभिभावक हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो बच्चाको लागि WIC मा आवेदन दिन सक्नुहुन्छ ।

WIC ले मेरो परिवारलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छ ?

यसले अरू स्वास्थ्य केन्द्रमा परीक्षण र सिफारिसहरू प्रदान गर्छ ।

- रक्तअल्पताको आइरनको जाँच
- खोप, स्वास्थ्य र लिण परीक्षणहरू
- SNAP, MA, TANF, CHIP, Healthy Beginnings Plus, Head Start, food banks, आदिको सिफारिसहरू ।

स्वास्थ्य भोजनको बारेमा सल्लाह दिन्छ

- एक-एक गरेर पोषण शिक्षा
- पोषण सामाग्री
- अनलाइन सूचना

स्तनपानमा सहयोग गर्छ

स्तनपानले आमा र बच्चालाई धेरै स्वस्थ, पौष्टिक, आर्थिक र भावनात्मक फाइदाहरू प्रदान गर्दछ । WIC ले आमा लाई काममा फर्केपछि पनि स्तनपान निरन्तर गराउन सहयोग गर्छ ।

स्वास्थ्य खाद्यान्न प्रदान गर्छ

- ✓ दूध
- ✓ पनिर
- ✓ दही
- ✓ सोयामा आधारित पेय
- ✓ टोफू
- ✓ फलफूल तथा सब्जी (ताजा, जमेको वा डिब्बाको)
- ✓ सुकेको वा डिब्बाको सिमी/मटर
- ✓ अण्डा
- ✓ बदम मख्खन
- ✓ डिब्बाको माछा
- ✓ जूस
- ✓ अन्न
- ✓ साबुत अन्न (पाउरोटी, टोरटिल्ला, ओट्स, खैरो चामल र पास्ता)
- ✓ शिशुको खाद्यान्न
- ✓ फर्मूला र चिकित्सकीय रूपमा आवश्यक पूरक सामाग्री