

## Je, UNAJUA?

- Ukipokea SNAP, MA au TANF, unaweza pia kuomba WIC.
- Katika hali nyingi, WIC ina maelekezo ya juu ya mapato kuliko SNAP, MA au TANF. Hata kama hauhitimu mipango hii, unaweza kuhitimu WIC.
- Familia nyingi katika Head Start na Early Head Start zinahitimu WIC.
- Watoto wa kulea chini ya umri wa miaka 5 wanahitimu WIC. Mapato ya wazazi walezi hayazingatiwi.
- WIC haihitaji thibitisho la uraia.

## Maelekezo ya Mapato ya WIC

Ukubwa wa Kaya	*Kila mwezi (Takriban.)
1	\$2,096
2	\$2,823
3	\$3,551
4	\$4,279

Kwa kila mtu wa ziada, ongeza:

**\$728**

\*Mapato (kabla ya ushuru) kuanzia Julai 1, 2022.

Kwa kila mtoto ambaye hajazaliwa, ongeza mmoja kwa ukubwa wa kaya.



## Ninawezaje KUTUMA MAOMBI?

Anza mtandaoni kwenye [pawic.com](http://pawic.com) au piga simu kwa

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



[www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)  
[www.pawic.com](http://www.pawic.com)



**Chagua Afya.  
Chagua WIC!**



PA WIC inafadhiliwa na USDA.  
Taasisi hii inatoa nafasi sawa.

H511.967P Rev. 7/22  
Swahili - WIC Outreach Brochure

**1-800-WIC-WINS**

## Je, WIC NI NINI?

WIC ni Mpango Maalum wa Lishe Nyongeza ya kusaidia kuboresha afya ya wanawake, watoto wachanga na wadogo. Huduma za WIC zinatolewa bila gharama yoyote kwako na familia yako.

**“WIC imenisaidia kufanya maamuzi bora kwa mtoto wangu, na ninaweza kuokoa pesa za kununua mboga” -- Mama wa WIC**

## Je, NI NANI ANAYESTAHIKI?

- Wanawake ambao ni wajawazito, wanaonyonyesha au waliopata mtoto hivi karibuni (chini ya miezi 6)
- Watoto wachanga
- Watoto chini ya umri wa miaka 5

Lazima uwe unaishi Pennsylvania, uwe na hitaji la lishe na usiwe umezidisha maelekezo ya mapato.

WIC ni ya wazazi walio kwenye ndoa na walio peke yao, familia zinazofanya kazi na zisizokuwa na ajira. Kama wewe ni baba, mama, mlezi au mlezi mwingine wa kisheria wa mtoto chini ya umri wa miaka 5, unaweza kuomba WIC kwa ajili ya mtoto wako.



## Je, WIC INAWEZAJE KUSAIDIA FAMILIA YANGU?

### Hutoa uchunguzi na rufaa za huduma ya afya na huduma nyingine

- Kupima madini kwa ajili ya anemia
- Uchunguzi wa chanjo, afya na risasi
- Rufaa za SNAP, MA, TANF, CHIP, Healthy Beginnings Plus, Head Start, food banks, n.k.

### Hutoa ushauri wa kula vizuri

- Elimu ya moja kwa moja ya lishe
- Nyenzo za lishe
- Maelezo ya mtandaoni

### Huunga mkono unyonyeshaji

Unyonyeshaji hutoa faida za afya, lishe, kiuchumi na kihisia kwa mama na mtoto. WIC huwasaidia akina mama kuendelea kunyonyesha hata kama watarejea kazini.

## Hutoa vyakula vyenye afya

- ✓ Maziwa
- ✓ Jibini
- ✓ Mtindi
- ✓ Vinywaji vyenye Soya
- ✓ Tofu
- ✓ Matunda na mboga (bichi, iliyogandizwa, au kwenye mikebe)
- ✓ Maharagwe/mbaazi iliyokaushwa au kuwekwa kwenye mikebe
- ✓ Mayai
- ✓ Siagi ya njugu
- ✓ Samaki iliyowekwa kwenye mikebe
- ✓ Maji ya matunda
- ✓ Nafaka
- ✓ Nafaka kamili (mkate, totila, unga wa oti, mchele na pasta wa kahawia)
- ✓ Vyakula vya watoto wachanga
- ✓ Fomyula na vifaa vya nyongeza vya matibabu

