

WIC এর সাথে একটি স্বাস্থ্যকর শুরুতে করুন



WIC আপনার পরিবারকে ভালো করে খাদ্য গ্রহণ করতে এবং সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে।

WIC প্রদান করে:

- পুষ্টিকর খাদ্য যেমন ফল, শাকসবজি, দুধ, ডিম এবং আরো অনেক কিছু
- আপনার পরিবারের চাহিদার উপর কেন্দ্রীভূত পুষ্টি সংক্রান্ত শিক্ষা
- বুকের দুধ পান করানোর তথ্য এবং সহায়তা
- অন্যান্য সহায়ক পরিষেবাদি সংক্রান্ত সুপারিশ

WIC নিম্নলিখিতদের স্বাগত জানায়:

- সদ্য গর্ভবতী মহিলা
- সদ্য গর্ভবতী মহিলা
- পিতা-মাতা, দাদু-দিদা, পালক পিতামাতা এবং অন্যান্য প্রাথমিক পরিচর্যাকারী

আপনি যোগ্য হতে পারেন যদি আপনি:

- গর্ভবতী হন, আপনার সবেমাত্র বাচ্চা হয়েছে, বুকের দুধ পান করাচ্ছেন বা আপনার পাঁচ বছরের কম বয়সী একটি সন্তান আছে
- একটি নির্দিষ্ট পরিমাণের চেয়ে কম আয় করেন বা SNAP, Medicaid বা TANF পান
- নিউ ইয়র্ক স্টেটে বসবাস করেন (WIC অভিবাসন অবস্থা বা নাগরিকত্ব সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে না)

WIC পাওয়ার এটি একটি দুর্দান্ত সময়! আপনার সন্তানের সুস্থ ও শক্তিশালীভাবে বেড়ে উঠার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার কিনতে WIC আপনাকে সাহায্য করতে পারে। পরিবারগুলি WIC অফিসে স্বশরীরে উপস্থিত হয়ে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা বা বাড়ি থেকে ফোনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করা বেছে নিতে পারেন। পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে উপলব্ধ এবং এগুলি প্রয়োগ করা সহজ।

আরও জানতে এবং WIC-এর অফিস খুঁজে পেতে Growing Up Healthy Hotline-এ 1-800-522-5006 নম্বরে কল করুন এবং আপনার পছন্দের ভাষায় WIC সংক্রান্ত সহায়তার জন্য অনুরোধ করুন অথবা WICHelpNY.org-এ যান এবং WIC এর ভার্সিয়াল সহায়ক Wanda এর সাথে চ্যাট করুন। Wanda ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় উপলব্ধ।