ਲੱਖਾਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਬਾਲਕ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ WIC ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ?

ਕੀ ਹੈ WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

WIC ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

WIC ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਿੱਕਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), Temporary Assistance for Needy Families (TANF, ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਸਹਾਇਤਾ) ਜਾਂ Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵੰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੇ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ WIC ਦੀਆਂ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: **doh.wa.gov/WICeligibility**

WIC ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

WIC ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਕਿਸਾਨ ਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ WIC ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ। WIC ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਲਈ WICShopper ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ WIC ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਅਸੀਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਫੋਸਟਰ ਪੇਰੈਂਟ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ!

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭੋ:

- **ਇੱਥੇ ਜਾਓ: doh.wa.gov/FindWIC**
- **ਕਾਲ ਕਰੋ: 800-841-1410**
- **ਰੈਫਰ ਕਰੋ: doh.wa.gov/WICRefer**

Washington State Department of HEALTH

WIC WASHINGTON

WIC ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਾ ਉੱਤੇ ਬੋਝ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ WIC ਵੱਲੋਂ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-841-1410 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ WIC@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

DOH 965-030 (CS) January 2025 Punjabi

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸਾਥੀ

WIC

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਾਂ

WIC ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਲਾਭ
- ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ
- ਚੋਣਵਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ
- ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ
- ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਤਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰ।
- ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਮਾਪੇ

ਰੈਫਰਲ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ WIC ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਾਰੀ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ/ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ SNAP, ਫੂਡ ਪੈਂਟਰੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ

WIC ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। VIC ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਮੁਫ਼ਤ WICShopper ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

WIC

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ: