

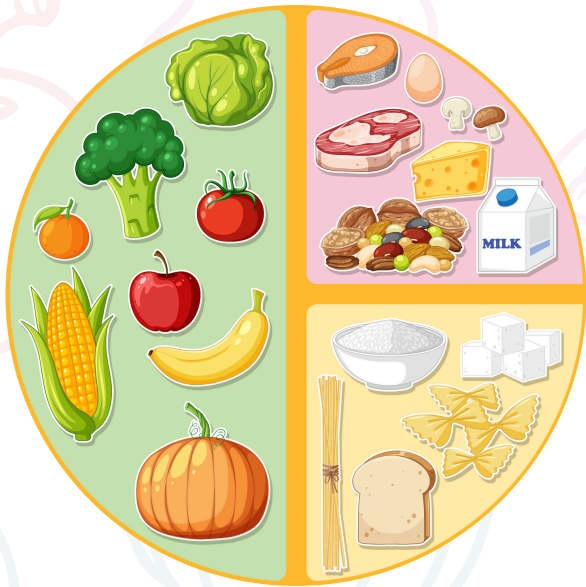


SCHENECTADY COUNTY  
PUBLIC HEALTH SERVICES



# WIC

برنامه خاص تغذیه تکمیلی  
WIC برای زنان، نوزادان و  
اطفال



## ارتباط

برای گرفتن وقت ملاقات یا پرسیدن درباره  
درخواست برنامه WIC در ولسوالی  
Schenectady، در ساعات کاری از طریق  
تلفون، پیام، یا ایمیل با ما تماس بگیرید.

### اوقات کاری

دوشنبه، و جمعه. | 8:30 صبح-4:30 بعد از ظهر  
سه شنبه، چهارشنبه، و پنج شنبه. | 8:30  
صبح-6:00 بعد از ظهر

650 Franklin Street, Suite 200  
Schenectady, NY 12305

تلفون: 518-346-8818  
فکس: 518-346-2398

wicvoicemail@schenectadycountyny.gov

برای معلومات  
بیشتر اینجا را  
سکین کنید!



این نهاد یک ارائه کننده فرصت های مساوی است.

## برنامه BFPC

اشتراک‌کنندگان کمک‌های فردی از مشاوران همتای  
تغذیه با شیر مادر (Breastfeeding Peer  
Counselors) دریافت میکنند — مادران آموزش‌دیده  
ای که خود نیز به اطفال خود شیر داده‌اند. حمایت از  
طریق گروه‌های مجازی یا حضوری ارائه می‌شود و  
کمک بعد از ساعات کار در دسترس است.

## حمایت اطلاع رسانی

WIC صحت شما را بررسی میکند و کمک میکند تا  
خانواده‌ها با داکتران، پروگرام‌ها، و دیگر خدمات که  
آنها ممکن نیاز داشته باشند وصل شوند. کارمندان  
WIC همچنان شما را در رفتن به ملاقات‌های تان  
تشویق و حمایت میکنند.

## برنامه تغذیه بازار کشاورزان ایالت نیویارک

خانواده‌های در پروگرام WIC ممکن برای پروگرام  
تغذیه بازار کشاورزان

(Farmer Market Nutrition Program, FMNP)  
واجد شرایط باشند. این پروگرام به مردم کمک میکند  
تا میوه‌ها و سبزیجات تازه و محلی را خریداری کنند.  
اشتراک‌کنندگان WIC کوپن‌های اضافی بدست می  
آورند تا در دهاقین، بازارها یا غرفه‌های کنار جاده  
تایید شده استفاده کنند. FMNP از 1 جون تا 30  
نومبر ادامه دارد. برای دانستن بیشتر، به این آدرس  
مراجعه کنید:

<https://agriculture.ny.gov/farmersmarkets>

## برنامه حمایت از تغذیه با شیر مادر

WIC از شیر دادن حمایت میکند! WIC ولسوالی Schenectady یک اطاق راحت دارد جاییکه مادران میتوانند شیر دهند یا از پمپ پستان استفاده کنند.

کمک تغذیه با شیر مادر از کارمندان آموزش دیده مانند شیردهی و مشاورین جوره در دسترس است. بسته های مخصوص غذایی همچنان برای مادران شیرده ارائه میگردد.



## برنامه پمپ سینه

اشتراک کنندگان WIC همچنان ممکن پمپ های پستان و دیگر لوازم شیردهی را بر اساس نیازهای شان و اگر لوازم موجود باشد بدست بیاورند.

## آموزش صحت و تغذیه

WIC ولسوالی Schenectady به خانواده ها کمک میکند تا صحتمند زندگی کنند. در وقت ملاقات ها، متخصصین تغذیه رهنمود، دستور العمل های صحتی، اسناد و جوایز کوچک را بر اساس نیازهای شما به اشتراک می گذارند. آنها همچنان یک بسته غذای صحتی را فقط برای شما ایجاد میکنند اگر شما واجد شرایط باشید.



## غذاهای سالم برای خرید

WIC ولسوالی Schenectady غذاهای صحتی فراهم میسازد که به نوزادان، اطفال و زنان کمک میکند تا در جریان مراحل کلیدی رشد و انکشاف قوی رشد کنند.

غذاها ممکن شامل شیر، پنیر، ماست، میوه ها، سبزیجات، 100% جوس، پاستای تمام دانه، برنج، نان، غلات، شیر خشک، تخم ها، غذای طفل، و موارد بیشتر باشد!

## WIC چیست؟

WIC مخفف برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال است. این به خانواده ها با دادن غذای صحتی، رهنمود تغذیه، حمایت از شیر دادن، و ارتباطات با داکتران و دیگر پروگرام های مفید برای آنهایکه واجد شرایط هستند کمک میکند.

## کی برای WIC واجد شرایط است؟

WIC برای زنان حامله، مادران جدید، نوزادان و اطفال زیر 5 سال است که در ایالت نیویارک زندگی میکنند و قوانین عاید را برآورده میسازند. برای بدست آوردن WIC شما به شهروند ایالات متحده نیاز ندارید.

## WIC ولسوالی Schenectady چه چیزی را ارائه می دهد؟

WIC ولسوالی Schenectady به شما امکان می دهد که وقت ملاقات های خود را شخصاً یا از طریق تیلیفون با متخصص تغذیه خود انتخاب کنید.

شما همچنان میتوانید درسهای آنلاین را در [WICHealth.org](http://WICHealth.org) بگیرید.

