

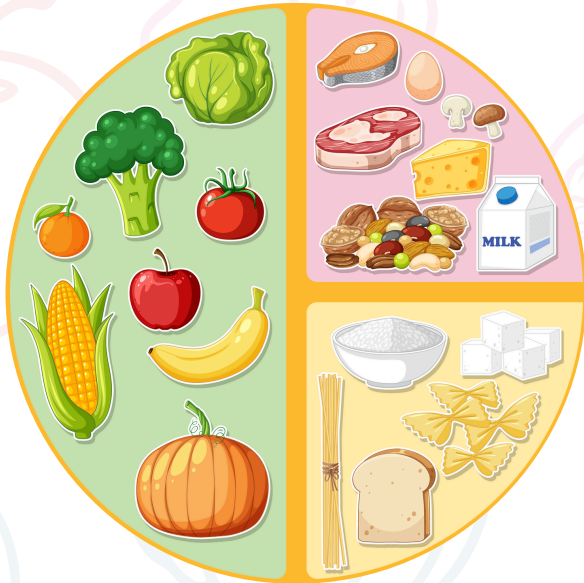


SCHENECTADY COUNTY
PUBLIC HEALTH SERVICES



WIC

برنامج التغذية التكميلية
الخاص للنساء والرضع
والأطفال



اتصلي بنا

لحجز موعد أو الاستفسار عن التقدم بطلب
للاستفادة من برنامج (WIC) بمقاطعة
Schenectady، اتصل بنا عبر الهاتف أو
الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني خلال
ساعات الدوام.

ساعات الدوام

الإثنين والجمعة | 8:30 صباحاً إلى 4:30 مساءً
الثلاثاء، والأربعاء، والخميس | 8:30 صباحاً إلى
6:00 مساءً

650 Franklin Street, Suite 200
Schenectady, NY 12305

الهاتف: 518-346-8818
الفاكس: 518-346-2398

wicvoicemail@schenectadycountyny.gov

رجاء المسح ضوئياً

هنا للحصول على

مزيد من المعلومات!



هذه المؤسسة توفر فرصاً متساوية للجميع.

برنامج (BFPC)

تحصل المشاركات على مساعدة فردية من
مستشارات الرضاعة الطبيعية (Breastfeeding
Peer Counselors, BFPC)، وهن أمهات مدربات
قمن بالرضاعة الطبيعية أيضاً. يتم تقديم الدعم من
خلال مجموعات افتراضية أو شخصية، كما تتوفر
المساعدة بعد ساعات العمل.

دعم التواصل

يقوم برنامج (WIC) بمتابعة حالكِ الصحية ويساعد
في ربط العائلات بالأطباء والبرامج والخدمات الأخرى
التي قد يحتاجونها. كما يشجعك موظفو برنامج
(WIC) ويدعمونك في الذهاب إلى مواعيدك.

برنامج التغذية التابع لأسواق المزارعين بولاية نيويورك

قد تكون العائلات المشاركة في برنامج (WIC) مؤهلة
للاستفادة من برنامج التغذية التابع لأسواق
المزارعين (Market Nutrition Program, FMNP). يساعد هذا البرنامج الناس على شراء
الفواكه والخضروات الطازجة المحلية. تحصل
المشاركات في برنامج (WIC) على قسائم إضافية
لاستخدامها لدى المزارعين أو الأسواق أو الأكشاك
المعتمدة على جانب الطريق. يعمل برنامج الأغذية
التابع لأسواق المزارعين (FMNP) من 1 يونيو/
حزيران إلى 30 نوفمبر/ تشرين الثاني. لمزيد من
المعلومات، يرجى زيارة الرابط:

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

برنامج دعم الرضاعة الطبيعية

إن برنامج (WIC) يدعم الرضاعة الطبيعية! يتوفر في مقر برنامج (WIC) بمقاطعة Schenectady غرفة مريحة حيث يمكن للأمهات إرضاع أطفالهن أو استخدام مضخة الثدي.

تتوفر مساعدة في الرضاعة الطبيعية من قبل موظفين مدربين، مثل مستشاري الرضاعة والأقران. كما يتم تقديم حزم طعام خاصة للأمهات المرضعات.



برنامج مضخة الثدي

يمكن للمشاركات في برنامج (WIC) الحصول على مضخات الثدي وغيرها من مستلزمات الرضاعة الطبيعية، حسب احتياجاتهن وتوافر المستلزمات.

التثقيف الصحي والتغذوي

يساعد برنامج (WIC) بمقاطعة Schenectady العائلات على المعيشة بطريقة صحية. في المواعيد، يقدم أخصائيو التغذية نصائح ووصفات صحية ونشرات ومكافآت صغيرة بناءً على احتياجاتك. كما أنهم يقدمون لك حزمة أغذية صحية خاصة بك إذا كنت مؤهلة لذلك.



الأطعمة الصحية التي يجب شراؤها

يقدم برنامج (WIC) بمقاطعة Schenectady أطعمة صحية تساعد الرضع والأطفال والنساء على النمو بشكل قوي خلال المراحل الرئيسية من النمو والتطور.

قد تشمل الأطعمة الحليب والجبن واللبن والفواكه والخضروات والعصير الصافي بنسبة 100% والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والأرز والخبز والحبوب والحليب الصناعي والبيض وأغذية الأطفال وغيرها!

ما هو برنامج (WIC)؟

المختصر (WIC) يعني برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال. وهو يساعد الأسر من خلال توفير الغذاء الصحي ونصائح التغذية ودعم الرضاعة الطبيعية والاتصال بالأطباء والبرامج المفيدة الأخرى لمن يستحقون ذلك.

من المؤهل للاستفادة من برنامج (WIC)؟

برنامج (WIC) مخصص للنساء الحوامل والأمهات الجدد والرضع والأطفال دون سن 5 سنوات الذين يعيشون في ولاية نيويورك ويستوفون شروط الدخل. لا تحتاجين إلى أن تكوني مواطنة أمريكية للحصول على مزايا برنامج (WIC).

ما الذي يقدمه برنامج (WIC) بمقاطعة Schenectady؟

يتيح لك برنامج (WIC) بمقاطعة Schenectady اختيار إجراء مواعيدك شخصياً أو عبر الهاتف مع أخصائي التغذية الخاص بك. يمكنك

أيضاً أخذ دروس عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني WICHealth.org.

