

Chào Mừng Đến Với WIC

Thực Phẩm Lành Mạnh và Lời Khuyên Hữu Ích
Đó Là Tất Cả Những Gì Mà WIC Mang Lại

Bạn là một trong nhiều phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em trong Chương Trình WIC. WIC phục vụ phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và sau sinh, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi đáp ứng các yêu cầu về tài chính, dinh dưỡng và cư trú của chương trình.

WIC cung cấp miễn phí cho bạn:

- Thực phẩm bổ dưỡng để bổ sung vào chế độ ăn uống của bạn
- Tư vấn dinh dưỡng
- Giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Tôi có thể tham gia WIC trong bao lâu?

Trẻ Sơ Sinh - cho đến 12 tháng tuổi

Phụ Nữ Mang Thai - trong khi mang thai và tối đa sáu tuần sau khi sinh

Bà Mẹ Cho Con Bú - một năm sau khi sinh

Bà Mẹ Không Cho Con Bú - sáu tháng sau khi sinh

Trẻ Em - cho đến sinh nhật thứ năm

WIC có thể giúp bạn bằng cách nào?

WIC tạo hiệu quả tốt nhất khi mọi nhân tố phối hợp cùng nhau - bạn, phòng khám sức khỏe và các cửa hàng được WIC ủy quyền. Giáo dục dinh dưỡng là một quyền lợi quan trọng được cung cấp cho bạn bởi những người chứng nhận WIC và cố vấn đồng cảnh về việc nuôi con bằng sữa mẹ. Các hướng dẫn của Liên Bang yêu cầu phải có hai cuộc hẹn khám dinh dưỡng trong mỗi giai đoạn cấp chứng nhận sáu tháng. Tận dụng các cơ hội học tập được cung cấp thông qua WIC. Các buổi học tập có thể được tổ chức ở phòng khám với người chứng nhận WIC hoặc trực tuyến thông qua trang web được WIC chấp thuận.

WIC có thể tạo hiệu quả tốt nhất nếu bạn:

- Nhớ cuộc hẹn của mình. Nếu bạn không thể giữ cuộc hẹn, vui lòng gọi văn phòng WIC địa phương của bạn để lên lịch lại.
- Mang theo thẻ eWIC của bạn để mua thực phẩm WIC và biết mã PIN thẻ của bạn.
- Mang theo Hướng Dẫn về Thực Phẩm và Danh Sách Mua Sắm WIC để mua thực phẩm WIC của bạn.
- Đảm bảo rằng bạn đang mua sắm tại một cửa hàng hoặc hiệu thuốc được WIC ủy quyền.
- Đảm bảo rằng phòng khám WIC có địa chỉ và số điện thoại chính xác của bạn.
- Thông báo cho phòng khám WIC địa phương nếu bạn định chuyển đến nơi khác để các quyền lợi WIC của bạn có thể được chuyển đến địa điểm mới.



Người nộp đơn WIC nên biết:

- Tham gia Chương Trình WIC tại nhiều hơn một phòng khám hoặc tiểu bang cùng một lúc là bất hợp pháp.
- Thực phẩm WIC không được bán, trao đổi hoặc cho tặng.

Những gì được cung cấp trong gói thực phẩm WIC của bạn?

WIC là một chương trình thực phẩm bổ sung và sẽ không cung cấp cho tất cả các nhu cầu về thực phẩm và chất dinh dưỡng của bạn. Thực phẩm được cung cấp thông qua WIC là một nguồn chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết trong chế độ ăn uống lành mạnh. Các cửa hàng được WIC ủy quyền sẽ có nhiều loại thực phẩm để lựa chọn trong mỗi danh mục thực phẩm (cụ thể là ngũ cốc, nước trái cây, phô mai, trái cây, rau).

Gói thực phẩm cho phụ nữ và trẻ em bao gồm:

- Sữa
- Sữa Chua (tùy chọn)
- Phô Mai
- Trứng
- Nước Ép Trái Cây 100%
- Ngũ Cốc Tăng Cường Chất Sắt
- Bơ Đậu Phộng, Đậu Hạt/Đậu Hà Lan Đóng Hộp hoặc Đậu Hạt/Đậu Hà Lan Khô
- Bánh Mì Nguyên Hạt, Gạo Lứt, Mì Ống Lúa Mì hoặc Bánh Tortilla Ngô
- Trái Cây và Rau Tươi, Đông Lạnh và Đóng Hộp
- Cá Ngừ hoặc Cá Hồi Đóng Hộp (chỉ dành cho phụ nữ đang cho con bú hoàn toàn)

Gói thức ăn cho trẻ sơ sinh bao gồm:

- Sữa Công Thức Bổ Sung Sắt
- Ngũ Cốc Tăng Cường Chất Sắt Cho Trẻ Sơ Sinh (được bổ sung khi trẻ sáu tháng tuổi)
- Trái Cây Và Rau Cho Trẻ Sơ Sinh (được bổ sung khi trẻ sáu tháng tuổi)
- Trái Cây Và Rau Cho Trẻ Sơ Sinh (được bổ sung khi trẻ sáu tháng tuổi)
- Thịt Cho Trẻ Sơ Sinh (dành cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn)

Nuôi con bằng sữa mẹ

- WIC cung cấp một chương trình hỗ trợ và giáo dục đặc biệt về việc nuôi con bằng sữa mẹ để giúp bạn đưa ra những lựa chọn sáng suốt về cách cho em bé bú. Chương trình này bao gồm:
 - Thiết bị và dụng cụ hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
 - Các lớp học tiền sản và các nhóm hỗ trợ
 - Hỗ trợ tư vấn đồng cảnhTham Vấn với Cố Vấn về Sinh Sữa Được Chứng Nhận hoặc IBCLC

Gói thực phẩm WIC dành cho phụ nữ cho con bú hoàn toàn bao gồm lượng cá ngừ, sữa, trứng, nước trái cây, trái cây và rau bổ sung. Trẻ sơ sinh bú mẹ hoàn toàn nhận được các loại thịt làm thức ăn dành cho em bé cũng như gấp đôi lượng trái cây và rau dành cho trẻ sơ sinh được cung cấp cho trẻ bú sữa công thức.

Rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác

Khi bạn mang thai, rượu, thuốc lá và các loại thuốc khác có thể gây hại cho thai nhi. Nếu bạn cần trợ giúp để ngừng sử dụng bất kỳ sản phẩm nào trong số này, hãy trò chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên xã hội của WIC. Họ sẽ biết bạn có thể đến đâu để được giúp đỡ.

Điều trần công bằng

Bạn có quyền khiếu nại bất kỳ quyết định nào về tính đủ điều kiện hoặc tư cách của bạn trong chương trình WIC. Nếu bạn không hài lòng với quyết định của phòng khám địa phương, bạn có thể yêu cầu một phiên điều trần công bằng bằng lời nói hoặc bằng văn bản. Yêu cầu phiên điều trần công bằng phải được đưa ra trong vòng 60 ngày dương lịch kể từ ngày nhận được quyết định. Một phiên điều trần theo yêu cầu sẽ diễn ra trong vòng một tuần. Những ai liên quan sẽ thảo luận và xem xét vụ việc. Bạn có thể thuê cố vấn pháp lý để đại diện cho mình và tự trả chi phí. Bạn sẽ nhận được quyết định bằng văn bản trong vòng 45 ngày kể từ ngày yêu cầu ban đầu. Nếu bạn vẫn không hài lòng với quyết định, bạn có thể đưa vụ việc ra tòa và tự trả chi phí.

Nơi để nhận thêm trợ giúp

Liên hệ với phòng khám WIC địa phương của bạn về:

- **Các chương trình cộng đồng** - Những chương trình này có thể bao gồm các trung tâm điều trị lạm dụng chất kích thích, ngân hàng thực phẩm và mạng lưới thực phẩm.
- **Chăm sóc sức khỏe** - Ở một số khu vực, các trung tâm y tế cộng đồng và trung tâm y tế dành cho người di cư cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tâm thần miễn phí hoặc chi phí thấp. Nếu bạn kiếm được tiền, bạn có thể trả một ít cho các dịch vụ này. Mỗi tiểu bang có một chương trình thanh toán chi phí y tế cho những người có thu nhập thấp.
- **Medicaid** — Thông qua chương trình chăm sóc sức khỏe quốc gia, Medicaid giúp những người có thu nhập thấp chi trả cho các dịch vụ y tế. Phụ nữ mang thai có thể nhận các lần thăm khám với bác sĩ trước và sau khi sinh con, nhập viện, sinh nở, kê đơn thuốc và chủng ngừa. Trong một số trường hợp, Medicaid sẽ đài thọ cho trẻ lớn hơn.

Liên hệ với văn phòng Sở Dịch Vụ Nhân Sinh địa phương của bạn về:

- **Dịch Vụ Hỗ Trợ Tạm Thời Cho Các Gia Đình Khó Khăn (TANF)**
Dịch vụ này cung cấp hỗ trợ cho các gia đình khó khăn có trẻ em từ 18 tuổi trở xuống.
- **Cấp Dưỡng Con Cái** – Dịch vụ này cung cấp tiền cho các nhu cầu của con cái từ phụ huynh được dịch vụ pháp lý giao trách nhiệm.
- **Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP)** – Chương trình này giúp các gia đình mua thực phẩm cần thiết để có sức khỏe tốt.



Nếu bạn dự định chuyển đến một tiểu bang mới, vui lòng cho phòng khám WIC của bạn biết. Nhân viên WIC sẽ cung cấp cho bạn thông tin để mang theo nhằm đảm bảo rằng bạn tiếp tục nhận được các quyền lợi WIC của mình ở tiểu bang mới của bạn.

Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ Quan Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

- (1.) Thư gửi qua đường bưu điện:
U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410
- (2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc
- (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH