



أهلاً بك



في برنامج النساء والرضع
والأطفال (WIC) في ميشيغان



 MICHIGAN

ما هو برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

- * إن برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) هو برنامج غذائي يقدّم المساعدة للنساء الحوامل والنساء ما بعد الولادة، والرضع والأطفال خلال فترة مهمة من تطوّرهم ونموهم.
- * يوفرّ برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأطعمة المغذية، والتثقيف الغذائي، والدعم في الرضاعة الطبيعية والإحالات إلى برامج مجتمعية أخرى لتحسين صحة العميلات وعافيتهنّ.
- * تحصل العميلات على الدعم والتثقيف للتمتّع بحمل صحي والبدء بالرضاعة الطبيعية بشكل ناجح.
- * يتعلّم الأهل ومقدّمو الرعاية كيفية تغذية الرضع والأطفال الصغار ورعايتهم.

ما الذي يمكن أن تتوقّعه من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

التثقيف الغذائي

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الدعم والتوجيه لمساعدتك على تغذية عائلتك بشكل صحي ورعايتها. سيعمل موظفو التغذية وأخصائيو التغذية المسجلين لدينا معك لتلبية احتياجات عائلتك. نقدّم أيضاً التثقيف الغذائي عبر الإنترنت على الموقع wichealth.org.

تعليم الرضاعة الطبيعية ودعمها

يقدم المستشارون النقران، وأخصائيو الرضاعة والتغذية، والصفوف ومجموعات الأهل في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) التعليم والدعم. يمكن لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أن يساعد أيضاً في استخدام مضخة الثدي والعودة إلى العمل.

الإحالات

يربطك برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) ببرامج الرعاية الصحية والتلقيحات والبرامج المجتمعية الأخرى.

المواد الغذائية في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأطعمة الصحية التي تحتاجين إليها أنت وعائلتك.

المساواة في المعاملة

يعاملك برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) باحترام مهما كان عرقك أو لونك أو عمرك أو أصلك القومي أو إعاقتك أو جنسك.

خدمات الترجمة

يمكن لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أن يقدم خدمات الترجمة إذا لزم الأمر.

من هو مؤهل للمشاركة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

- * النساء الحوامل حالياً، أو اللواتي كنّ حوامل مؤخراً، أو اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية. إذا كنت ترضعين طفلك (تطعمينه حليب الأم)، يمكنك البقاء في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) لمدة سنة بعد ولادته. إذا كنت لا ترضعين، يمكنك البقاء في البرنامج لمدة ستة أشهر.
- * الرضع من الولادة حتى عمر السنة.
- * الأطفال من عمر السنة حتى بلوغهم سن الخامسة.
- * يجب أن تكون العميلات من سكان ولاية ميشيغان ويستوفين إرشادات الدخل.

ماذا يحدث خلال موعدك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

- ستحتاجين أنت و/أو طفلك إلى:
 - * إثبات عن الهوية الشخصية.
 - * إثبات عن العنوان.
 - * إثبات عن الدخل (بطاقة التأمين الصحي Medicaid، صكوك استلام الأجور، استمارة W-2).
- سيتحقق برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) مما إذا كنت أنت و/أو طفلك مؤهلين. إذا كنت مؤهلة:
- * سيتم قياس وزنك وطولك ومستوى الهيموغلوبين لديك.
 - * ستحدثين مع موظفي التغذية حول الأكل الصحي لك ولعائلتك.
 - * ستحصلين على بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع (EBT) لشراء المواد الغذائية المعتمدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
 - * ستجربين موعداً شخصياً أو عبر الإنترنت كل ثلاثة أشهر لتستمري في الحصول على المواد الغذائية والتثقيف الغذائي في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).



ماذا ستتعلمين في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) حول التغذية؟

النساء الحوامل وما بعد الحمل

- * كيفية تناول الأكل الصحي خلال الحمل وبعده.
- * كيفية ممارسة الرضاعة الطبيعية ولماذا هي مهمة.

الرضع

- * كيفية تغذية طفلك الرضيع والمحافظة على صحته.
- * كيفية حماية أسنان طفلك الرضيع.

الأطفال

- * كيفية تغذية طفلك.
- * كيفية تعليم طفلك عن الأكل الصحي والنشاط البدني.

التدخين والكحول والمخدرات

يمكن أن يتأثر الأشخاص بتعاطي المواد المخدرة في أي وقت. يمكن أن يؤدي التدخين والكحول والمخدرات طفلك ويؤثر على كل فرد في العائلة.

أثناء الحمل

قد يؤدي التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أثناء الحمل أنت وطفلك الذي لم يولد بعد. يمكن أن يؤدي استخدام الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية بشكل غير صحيح إلى إيذاء طفلك. ويشمل ذلك الأدوية التي وصفها طبيبك قبل الحمل، والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة مثل الأسبرين وأدوية الزكام أو السعال. تحقق مع طبيبك قبل تناول أي أدوية. يمكن أن تدوم بعض هذه المشاكل مدى الحياة لديك ولدى طفلك.

بعد ولادة طفلك

بعد ولادة طفلك، ابقي سليمة من المواد المخدرة. يعتمد طفلك عليك في الحب والرعاية. يمكن أن يؤثر التدخين أو تعاطي الكحول أو المخدرات أو عدم تناول الأدوية الطبية بطريقة صحيحة على مهاراتك في تربية الأطفال.

هل تحتاجين إلى المساعدة؟

تحدثي مع شخص في مكتب برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، أو مع طبيب أو عامل آخر في الرعاية الصحية أو الخدمة الاجتماعية إذا كنت بحاجة إلى المساعدة للإقلاع عن التدخين أو التوقف عن تناول الكحول أو المواد المخدرة الأخرى، فهم يعرفون إلى من يلجأون للمساعدة.

حليب الأم - الغذاء المثالي

تساعد الرضاعة الطبيعية طفلك على النمو بشكل صحي وسعيد! إنَّ حليبك مخصص فقط لطفلك، وهو كل ما يحتاج إليه طفلك في الأشهر الستة الأولى. يتغيَّر حليبك ليُلبي احتياجات طفلك أثناء نموه. ويساعد على حمايته من التهابات الأذنين والركام والحساسية. وقد يخفف حتى احتمالات الإصابة بالسرطان والسكري ومتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).

هناك فوائد للأمهات اللواتي يرضعن طبيعياً أيضاً! تطلق الرضاعة الطبيعية هرمونات في جسمك:

* تساعدك على الاسترخاء وتعزيز العلاقة مع طفلك.

* تساعدك على التعافي من المخاض بسرعة أكبر.

* تقلِّل من خطر الإصابة لاحقاً ببعض أنواع السرطان وداء السكري من النوع 2 وأمراض القلب.



ما الأطعمة التي يمكنني الحصول عليها ببطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) الخاصة بي في ميشيغان.



زبدة الفول السوداني والفاصولياء أو البازلاء الجافة أو المعلبة



الحليب والجبنه والبيض



المعكرونه بالقمحه الكامله



اللبن الزبادي



حبوب الفطور "السيريال" الغذائية



مشروبات الصويا



العصائر



السّمك



شرائح التورتيللا الطرية بالذرة



الفواكه والخضار الطازجة



الأطعمة المخصصة للرضع: الفواكه، الخضار، اللحم، وحبوب الفطور سيريال



الفواكه والخضار المبرّدة والمعلّبة



الخبز والكعك بالقمحه الكامله/ بالحبوب الكامله والأرز الأسمر ودقيق الشوفان

ما الذي يتوقعه برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) منك:

حضور كافة المواعيد
يُرجى الاتصال بعيادة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاصة بك إذا كنت بحاجة إلى تحديد موعد آخر.

الاحترام المتبادل
عاملتي موظفي برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) باحترام وأدب.

المصادقية

قدّمي دائماً إلى موظفي برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) معلومات دقيقة. إذا لم تكن المعلومات المقدّمة صحيحة، فقد يتم استبعادك من البرنامج، أو يتعين عليك دفع مبالغ نقدية مقابل المواد الغذائية التي لم ينبغي عليك الحصول عليها، أو قد تواجهين اتهامات قانونية.

استخدام بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان بشكل صحيح

- * التسوق في متاجر معتمدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- * شراء المواد الغذائية المحددة فقط في قائمة التسوق الخاصة بك من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- * استخدام بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) بين التواريخ المحددة في قائمة التسوق.
- * عدم استبدال المواد الغذائية في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بالنقود أو ببطاقة ائتمان، أو بيع بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع (WIC EBT) أو بيع المواد الغذائية الخاصة بالبرنامج.
- * الاحتفاظ ببطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في مكان آمن. إذا سُرقت أو فُقدت بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) الخاصة بك، اتّصلي بخدمة العملاء على الرقم 888-678-8914.

الأطفال الذين يبقون في برنامج النساء والرضع والأطفال حتى العمر 5:

1. يحصلون على الفواكه والخضار والحليب والأطعمة الصحية الأخرى.
2. يحققون نمواً وتطوراً أفضل.
3. يكونون مستعدين جيداً للمدرسة.
4. يطورون عادات غذائية صحية.
5. يملكون روابط أكثر للرعاية الصحية والخدمات المفيدة الأخرى.

كيف أستخدم بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) الخاصة بي في متجر البقالة؟



This

0000 0000 0000 0000

لا تكتب رمز التعريف الشخصي على البطاقة

الاسم
المطبوع

توقيع
الاسم

للحصول على رصيد الحساب، توجهي إلى الموقع الإلكتروني www.ebtEDGE.com
خدمة العملاء على الرقم 1-888-678-8914 (الهاتف النصي (TTY) 711)

بعد شراء منافع برنامج النساء والأطفال والرضع (WIC) أو بيعها أو إساءة استخدامها جريمة. من أجل التبليغ عن إساءة استخدام wicfraudinvestigationsmichigan.gov أو أرسلني رسالة عبر البريد الإلكتروني 1-800-CALL-WIC أو أرسلني رسالة عبر البريد الإلكتروني

إذا تم العثور على هذه البطاقة، يرجى إعادتها إلى:
P.O. Box 290, Milwaukee, WI 53201-0290





- 1 استخدامي قائمة التسوق الخاصة بك من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) ودليل المواد الغذائية عند التسوق باستخدام بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع (EBT) الخاصة بك. انظري إلى القسم "ما هو رصيدي الحالي من المواد الغذائية؟" على الصفحة 11 للحصول على المزيد من المعلومات.
- 2 اختاري المواد الغذائية من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) التي ترغبين في شرائها. انتبهي جيداً إلى العلامات التجارية والمنتجات والأحجام المسموح بها.
- 3 في بعض المتاجر، قد يتعيّن عليك البحث عن طابور دفع مخصص لحاملات بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT).
- 4 قد يكون من المفيد فصل المواد الغذائية المعتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) عن البقالة الأخرى عند الدفع.
- 5 أخبري أمين الصندوق بأنك تستخدمين بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT).
- 6 ستقومين أنت أو أمين الصندوق بتمرير البطاقة.
- 7 أدخلي رمز التعريف الشخصي الخاص بك المؤلف من 4 أرقام.
- 8 اعطي أمين الصندوق أي قسائم شركة تصنيع أو متجر.
- 9 سيمسح أمين الصندوق كل غرض للتأكد من توفره للشراء من خلال المنافع الخاصة بك.
- 10 إذا كان إجمالي مشتريات الفاكهة والخضار أكثر من مبلغ القيمة المادية للمنافع، فيمكنك دفع الفرق من خلال طريقة دفع أخرى مثل النقود أو بطاقة الائتمان أو السحب أو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP).
- 11 سيعطيك أمين الصندوق إيصالاً خاصاً ببطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT). احرصى على أن تكون البطاقة والإيصال معك عندما تغادرين المتجر.

* تذكّري أنه لا يمكن إعادة المواد الغذائية وحليب الأطفال من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أو استبدالها بالنقود أو منتجات أخرى.

سنة واحدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)



يجب أن تجدد التصديق الخاص بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) سنوياً، بحسب الاقتضاء.

ماذا يحدث إذا انتقلت من مسكنك؟

يُرجى الاتصال بأحد موظفي العيادة الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) إذا كنت تخطين لتغيير مسكنك أو عنوانك. من أجل العثور على أقرب عيادة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان، يُرجى تحميل تطبيق WIC Connect المجاني، أو زيارة الموقع الإلكتروني Michigan.gov/WIC أو الاتصال على الرقم 211.

متى أتصل بخدمة العملاء؟ 888-678-8914 (الهاتف النصي (TTY 711)

- * أتصلي إذا فقدت بطاقتك أو سُرقت منك. أتصلي دائماً سرعان ما تلاحظين اختفاء بطاقتك.
- * أتصلي إذا كانت بطاقتك تالفة أو لا تعمل.
- * أتصلي إذا كان أحد ما يستخدم بطاقتك من دون موافقتك.
- * أتصلي إذا نسيت رمز التعريف الشخصي الخاص بك أو إذا كنت تريد تغييره.
- * أتصلي إذا كان لديك أسئلة أو تحتاجين إلى المساعدة في استخدام بطاقتك.

ما هو رصيدي الحالي من المواد الغذائية؟

- يمكنك إيجاد رصيد المواد الغذائية الخاص بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) من خلال:
- * استخدام تطبيق WIC Connect.
 - * التحقق من إيصال المتجر الأخير.
 - * طلب الاستعلام عن الرصيد عند الدفع في المتجر.
 - * زيارة الموقع www.ebtEDGE.com.
 - * الاتصال بخدمة العملاء على الرقم 888-678-8914.

ماذا يحدث إذا نسيت رمز التعريف الشخصي؟

إذا نسيت رمز التعريف الشخصي الخاص بك، أتصلي بخدمة العملاء على الرقم 888-678-8914 أو زوري الموقع www.ebtEDGE.com لاختيار رمز تعريف شخصي جديد. يجب أن تختاري أربعة أرقام من السهل عليك حفظها، ولكن من الصعب على الآخرين تخمينها.

ماذا يحدث إذا أدخلت رمز تعريف شخصي غير صحيح؟

إذا أدخلت رمز تعريف شخصي غير صحيح، يكون لديك ثلاث محاولات إضافية لإدخال الرقم الصحيح. إذا لم يتم إدخال رمز التعريف الشخصي الصحيح في المحاولة الرابعة، ستُغلق بطاقتك. يمكنك إعادة ضبط رمز التعريف الشخصي أو سحبر البطاقة تلقائياً عند الساعة 12:01 صباحاً بتوقيت شرق الولايات المتحدة في اليوم التالي.

ماذا يحدث إذا لم تتوفر في المتجر مواد غذائية من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)؟

لا يُسمح لأصحاب المتاجر بإعطاء قسائم شرائية لمنتجات ستتوفر لاحقاً من المواد الغذائية في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC). إذا كثيراً ما تنقص المواد الغذائية المحددة على قائمة التسوق من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاصة بك في المتجر، تحدّثي مع المدير فيه. إذا كان لا يزال لديك مخاوف، أتصلي بالعيادة المحلية الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

أتصلي بالعيادة المحلية الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC):

- * إذا كان لديك أسئلة حول التغذية أو الرضاعة الطبيعية.
- * إذا كنت غير قادرة على حضور الموعد المقبل.
- * إذا غيرت اسمك أو عنوانك أو رقم هاتفك.
- * إذا كان لديك أسئلة حول بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT).

* يهمنّا رأيك. يُرجى الاتصال بنا للتعبير عن أي تعليقات أو مخاوف.

لإيجاد عيادة خاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC):

لإيجاد على أقرب عيادة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان، يُرجى تحميل تطبيق WIC Connect المجاني، أو زيارة الموقع الإلكتروني [Michigan.gov/WIC](https://www.michigan.gov/WIC) أو الاتصال على الرقم 211.



أسئلة حول عمليات الاحتيال في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC):

يُرجى إبلاغنا إذا كنت تعتقد أن أحداً ما يقوم بعملية احتيال أو يسيء استخدام برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان من خلال الاتصال على الرقم **800-CALL-WIC** (800-225-5942) أو عبر البريد الإلكتروني wicfraudinvestigations@michigan.gov.

خدمة العملاء لبطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT):

888-678-8914 (الهاتف النصي (TTY 711))

وفقاً لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وأنظمة وسياسات الحقوق المدنية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على هذه المؤسسة التمييز على أساس العرق، اللون، الأصل القومي، الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي)، الإعاقة، السن، الانتقام أو الأثر من نشاط سابق للحقوق المدنية. يمكن توفير معلومات عن البرنامج بلغات أخرى غير الإنكليزية. يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات عن البرنامج (مثل، طريقة برايل، والطباعة بأحرف كبيرة، الشريط الصوتي، لغة الإشارات التيميرية)، الاتصال بالوكالة الحكومية أو المحلية المسؤولة التي تدير البرنامج أو بمركز تارغيت (TARGET Center) التابع لوزارة الزراعة في الولايات المتحدة على الرقم 2600-720 (202) (الهاتف الصوتي والهاتف النصي) أو الاتصال بوزارة الزراعة من خلال خدمة الترجمة الفيدرالية على الرقم 8339-877 (800).

من أجل تقديم شكوى عن حالة تمييز في البرنامج، يتعين على مقدم الشكوى ملء استمارة AD-3027، وهي استمارة شكوى ضد تمييز برنامج وزارة الزراعة التيميرية يمكن الحصول عليها عبر الإنترنت على: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>، أو من أي مكتب تابع لوزارة الزراعة التيميرية، أو عبر الاتصال على الرقم 9992-632 (866)، أو عبر كتابة رسالة موجهة إلى وزارة الزراعة التيميرية. يجب أن تضم الرسالة اسم مقدم الشكوى، وعنوانه، ورقم هاتفه، ووصفاً خطياً لفضل التمييز المزعوم بما يكفي من التفاصيل لإبلاغ مساعد وزير الحقوق المدنية عن طبيعة وتاريخ انتهاك الحقوق المدنية المزعوم. يجب تقديم استمارة AD-3027 المكتملة أو الرسالة إلى وزارة الزراعة في الولايات المتحدة عبر:

(1) البريد: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410

أو: (2) الفاكس: 256-1665 (833) أو 690-7442 (202)؛

أو: (3) البريد الإلكتروني: Program.Intake@usda.gov

هذه المؤسسة توفر الفرص بصورة متكافئة.

DCH-1200 12/24