

ਮਹਿਲਾ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ (Women, Infants, and Children, WIC) ਸੇਵਾਵਾਂ

California ਦਾ ਮਹਿਲਾ, ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਾ (Women, Infants, and Children, WIC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੌਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ California ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ: Medi-Cal, CalWORKs (TANF), ਜਾਂ CalFresh (SNAP) ਲਾਭ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ



WIC ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

WIC ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਉਂਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
 - ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ www.myfamily.wic.ca.gov/NutritionHealth 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ, ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ (1-on-1) ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ (Breastfeeding Peer Counseling)
 - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਰਗੇ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ, Partnership ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#) ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਾ
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Farmers Market Nutrition Program)



ਸਥਾਨਕ WIC ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, Partnership ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। “Community” (ਕਮਿਊਨਿਟੀ) ਟੈਬ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ [Community Resources \(ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ\)](#) ਪੇਜ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਚੁਣੋ, ਫਿਰ “ਜਣੇਪੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿਆਦ (Perinatal)” ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ (800) 852-5770 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। WIC ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, www.myfamily.wic.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਓ।