



Quý vị có thể tham gia Chương trình WIC nếu lợi tức của gia đình quý vị nằm trong mức WIC quy định và:

- ♦ Đang mang thai
- ♦ Đang nuôi con dưới 1 tuổi bằng sữa mẹ
- ♦ Vừa sinh con trong 6 tháng vừa qua
- ♦ Có con dưới 5 tuổi
- ♦ Trẻ em do cha, ông/bà, cha mẹ chăm nuôi tạm thời, cha mẹ kế hoặc người giám hộ trông nom chăm sóc có thể hội đủ điều kiện tham gia chương trình.



Tôi có thể tìm hiểu thêm về Chương trình dinh dưỡng WIC của Maine CDC ở đâu?

Vào trang mạng của chúng tôi tại

www.maine.gov/WIC

hoặc gọi số **1-800-437-9300**

Dịch vụ Tiếp âm Maine 711 cho người sử dụng TTY

Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh ("DHHS") không phân biệt đối xử vì lý do khuyết tật, sắc tộc, màu da, giới tính, phái tính, xu hướng tính dục, tuổi, quốc gia xuất thân, quan điểm tôn giáo hoặc chính trị, nguồn gốc tổ tiên, hoàn cảnh gia đình hoặc hôn nhân, thông tin di truyền, việc tham gia một số tổ chức nào đó, trước đây từng thực thi quyền hạn hoặc khiếu kiện, hoặc hoạt động tố giác, trong quy trình chấp nhận hồ sơ hoặc tham gia, hay điều hành các chính sách, chương trình, dịch vụ, hoặc các hoạt động của sở, hoặc trong quy trình tuyển dụng và thuê mướn nhân viên. Thông báo này được cung cấp theo quy định của Tiêu đề II, Đạo luật Người Mỹ khuyết tật (ADA) ban hành năm 1990 ("ADA"); Tiêu đề VI, Đạo luật Dân quyền ban hành năm 1964, bản tu chính; Mục 504, Đạo luật Phục hồi ban hành năm 1973, bản tu chính; Đạo luật Phân biệt đối xử vì tuổi tác ban hành năm 1975; Tiêu đề IX, Tu chính án giáo dục ban hành năm 1972; Mục 1557, Đạo luật Chăm sóc sức khỏe giá phải chăng; Đạo luật Nhân quyền tiểu bang Maine; Sắc lệnh về Các hợp đồng dịch vụ của tiểu bang Maine; và tất cả các điều luật và quy chế khác nghiêm cấm hành động phân biệt đối xử đó. Các thắc mắc, lo ngại, khiếu nại hoặc yêu cầu cung cấp thêm thông tin về ADA và các phương thức tuyển dụng và thuê mướn nhân viên, vui lòng gửi cho Phối hợp viên ADA/EEO của DHHS, tại DHHS ADA/EEO Coordinators, 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207-2874289 (điện thoại); 207-287-1871 (điện thoại); hoặc Maine Relay 711 (TTY). Các thắc mắc, lo ngại, khiếu nại hoặc yêu cầu cung cấp thêm thông tin về ADA và các chương trình, dịch vụ, hay hoạt động, vui lòng chuyển cho Phối hợp viên ADA/Dân quyền của DHHS, tại DHHS ADA/Civil Rights Coordinator, 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011; 207 -287-3707 (điện thoại); Maine Relay 711 (TTY); hoặc ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov. Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về dân quyền cho Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, qua điện thoại tại số 800-368-1019 hoặc 800-537-7697 (TDD); qua thư bưu điện tới 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201; hoặc qua mạng điện tử tại <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>. Những người cần phương tiện trợ giúp để tiếp xúc dễ dàng với chương trình và các dịch vụ của DHHS có thể liên lạc với các Phối hợp viên ADA/Dân quyền để bày tỏ nhu cầu và ý muốn. Thông báo này có thể được cung cấp bằng những định dạng khác khi được yêu cầu.

Chương trình dinh dưỡng WIC của Maine CDC

1-800-437-9300 hoặc 207-287-3991

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

Các gia đình ở tiểu bang Maine sống khỏe mạnh nhờ WIC



Chương trình dinh dưỡng WIC của Maine CDC cung cấp:

- Tiền trợ cấp để mua các thực phẩm lành mạnh
- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng
- Hướng dẫn để giúp mang thai khỏe mạnh
- Trợ giúp nuôi con bằng sữa mẹ



WIC là gì?

WIC là chương trình sức khỏe và dinh dưỡng dành cho các gia đình trẻ, trong đó cung cấp:

- ♦ Giáo dục về dinh dưỡng
- ♦ Trợ giúp cho nuôi con bằng sữa mẹ
- ♦ Khám sức khỏe dò tìm bệnh
- ♦ Tiền trợ cấp để mua thực phẩm lành mạnh, như:

♦ Sữa, trứng, phô-mai và ya-ua (sữa chua)	♦ Đậu hũ và sữa đậu nành
♦ Rau và trái cây	♦ Cá hộp
♦ Bơ đậu phộng	♦ Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên chất, bánh tortilla, bột yến mạch, mì nui hoặc gạo lức
♦ Nước trái cây	♦ Thực phẩm cho em bé (Cereal)
♦ Ngũ cốc ăn sáng	♦ Sữa bột cho trẻ sơ sinh đóng hộp
♦ Các loại đậu khô hoặc	



WIC có những hình thức trợ giúp nào cho trẻ sơ sinh?

Em bé sơ sinh có thể nhận được máy hút sữa (nếu cần) hoặc sữa bột bổ sung thêm chất sắt dành cho trẻ sơ sinh

Sau 6 tháng tuổi, em bé cũng có thể được nhận:

- Ngũ cốc khô (cereal), rau và trái cây cho trẻ sơ sinh
- Thịt dành cho trẻ sơ sinh (chỉ dành cho những em bé bú sữa mẹ hoàn toàn)

Nếu quý vị có thắc mắc... WIC có thể giải đáp.

- ♦ Tôi nên ăn gì trong thời gian mang thai?
- ♦ Tôi muốn nuôi con bằng sữa mẹ: tôi nên bắt đầu như thế nào?
- ♦ Đứa con mới chập chững của tôi rất kén ăn Tôi nên làm gì?
- ♦ Làm thế nào để các con tôi ăn nhiều rau và trái cây hơn?
- ♦ Làm thế nào để giúp con tôi giữ được trọng lượng khỏe mạnh?
- ♦ WIC có máy hút sữa cho tôi mượn về không?

**Sữa mẹ là nguồn thực phẩm
tốt nhất cho em bé của quý vị.**



**Nhân viên WIC khuyến khích phụ nữ mới
sinh con nên nuôi con bằng sữa mẹ.**

**Để tìm hiểu thêm về nuôi con bằng sữa mẹ,
vào trang mạng của chúng tôi tại
www.maine.gov/wic**

Các cơ quan WIC địa phương ở tiểu bang Maine

Aroostook County Action Program

Phục vụ quận Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 hoặc 768-3026

Bangor Public Health & Community Services

Phục vụ các quận Piscataquis và Penobscot
Bangor.....1-800-470-3769 hoặc 992-4570

MidCoast Maine Community Action

Phục vụ các quận Knox, Lincoln, Sagadahoc và Waldo
Bath.....1-800-221-2221
Belfast.....338-1267
Rockland ..594-4329

Maine Family Planning

Phục vụ các quận Hancock và Washington
Ellsworth.....1-800-492-5550 hoặc 667-5304
Calais.....454-3634
Machias.....255-8280

Trung tâm y khoa Maine General Medical Center

Phục vụ các quận Kennebec và Somerset
Augusta.....626-6350
Waterville ..861-3580
Skowhegan..861-3593 hoặc 1-888-942-6333

The Opportunity Alliance

Phục vụ quận Cumberland
Portland.....1-800-698-4959 hoặc 553-5800
Windham.....553-5800

Western Maine Community Action

Phục vụ các quận Franklin, Oxford và Androscoggin
East Wilton...1-800-645-9636 hoặc 645-3764
Auburn.....1-877-512-8856 hoặc 795-4016

York County Community Action Corp.

Phục vụ quận York
Sanford.....1-800-965-5762
Biddeford.....1-800-644-4202