



يمكنك المشاركة في برنامج النساء والرضع والأطفال  
(WIC) إذا كان دخلك الأسري كما ورد بإرشادات WIC  
و:

- ◆ كنتِ حاملاً
- ◆ تُرضعين، ورضيعك يقل عمره عن عام واحد
- ◆ أنجبت طفلاً خلال الأشهر الستة الماضية
- ◆ لديك أطفال تقل أعمارهم عن خمسة أعوام
- ◆ يمكن للأطفال الذين يتولى رعايتهم الأب أو أحد الأجداد أو والد بالتبني أو زوج الأم أو زوجة الأب أو وصي الاستفادة من هذا البرنامج.



كيف يمكنني أن أطلع على المزيد بشأن برنامج  
التغذية (CDC WIC)؟

تفضلني بزيارة موقعنا الإلكتروني على:

[www.maine.gov/WIC](http://www.maine.gov/WIC)

أو الاتصال على:

9300-437-800-1

رقم ترحيل الاتصالات (الهاتف النصي) 711

لا تميز وزارة الصحة والخدمات الإنسانية (DHHS) في إجراءات قبولها أو الوصول إلى أو إدارة سياساتها أو برامجها أو خدماتها أو أنشطتها، أو في ممارساتها المعنية بالتعيين والتوظيف، على أساس الإعاقة أو العرق أو لون البشرة أو الجنس أو النوع الاجتماعي أو التوجه الجنسي أو السن أو الأصل القومي أو المعتقدات الدينية أو السياسية أو الأسلاف أو الوضع الأسري أو الحالة الاجتماعية أو المعلومات الوراثية أو الانضمام لنقابات أو التقدم سابقاً بمطالبة مستحقات أو ادعاء حق أو الإبلاغ عن مخالفات. تم إصدار هذا الإشعار حسبما يقتضيه وفقاً للباب الثاني من قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة لعام 1990، والباب السادس من قانون الحقوق المدنية لعام 1964 بصيغته المعدلة، والقسم 504 من قانون إعادة التأهيل لعام 1973 بصيغته المعدلة، وقانون التمييز على أساس السن لعام 1975، والباب التاسع من التعديلات التربوية لعام 1972، والقسم 1557 من قانون الرعاية الصحية مسورة التكلفة، وقانون ولاية ماين لحقوق الإنسان، والأمر التنفيذي المعني بعمود ولاية ماين الخدماتية، وجميع القوانين والأنظمة الأخرى التي تحظر التمييز على أنواعه. يمكن إرسال الأسئلة أو المخاوف أو الشكاوى أو طلبات المعلومات الإضافية حول قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة وممارسات التعيين أو التوظيف إلى منسقى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية المعنيين بقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة وتكافؤ فرص التوظيف على العنوان التالي:

0011-04333State House Station, Augusta, Maine 11  
الاتصال هاتفياً على: 207-2874289 (صوتي)؛ أو 207-287-1871 (صوتي)؛ أو  
(صوتي)؛ أو رقم ترحيل الاتصالات في ولاية ماين 711 (الهاتف النصي). يمكن إرسال الأسئلة أو المخاوف أو الشكاوى أو طلبات المعلومات الإضافية حول قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة أو البرامج أو الخدمات أو الأنشطة إلى منسقى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية المعني بقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة والحقوق المدنية على العنوان التالي:

0011-04333State House Station, Augusta, Maine 11  
الاتصال هاتفياً على: 207-287-3707 (صوتي)؛ أو رقم ترحيل الاتصالات في ولاية ماين 711 (الهاتف النصي)، أو عبر البريد الإلكتروني. ADA  
CivilRights.DHHS@maine.gov. كما يمكن تقديم الشكاوى المتعلقة بالحقوق المدنية إلى وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية ومكتب الحقوق المدنية هاتفياً على الرقم 800-368-1019 أو 800-537-7697 (جهاز اتصالات الصم)، أو عبر البريد على العنوان: 200 Independence, Portland, ME 04201، أو عبر الإنترنت على: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

ندعو الأشخاص الذين هم بحاجة إلى أدوات مساعدة من أجل التواصل الفعال في برامج وخدمات وزارة الصحة والخدمات الإنسانية، إلى إبلاغ المنسقى المعني بقانون الأمريكيين ذوي الإعاقة والحقوق المدنية عن احتياجاتهم وتفضيلاتهم. هذا الإشعار متوفر في صيغ بديلة، تُقدم عند الطلب.

برنامج تغذية WIC من مركز مكافحة

الأمراض والوقاية منها بولاية ماين

207-287-3991 أو 9300-437-800-1

توفر هذه المؤسسة فرصاً متكافئة لجميع الأفراد.

نمو صحي لأسر ولاية ماين

مع برنامج (WIC)



برنامج التغذية لمركز مكافحة الأمراض  
والوقاية منها (CDC) الخاص بالنساء  
والرضع والأطفال (WIC) بولاية ماين:

- إعانات لشراء أطعمة صحية.
- معلومات حول الصحة والتغذية.
- نصائح من أجل حمل صحي.
- دعم الرضاعة الطبيعية.



## وكالات WIC المحلية في ولاية ماين

برنامج عمل مقاطعة أروستوك

يوفر الخدمات لمقاطعة أروستوك

جزيرة بريسك 1-800-432-7881 أو 768-3026

برنامج الصحة العامة و الخدمات المجتمعية بمدينة بانجور

يوفر الخدمات لمقاطعتي بيسكاتكيس و بينوبسكوت

بانجور.....992-4570 أو 1-800-470-3769

برنامج العمل المجتمعي بمنطقة ميدكوست في ولاية ماين

يوفر الخدمات لمقاطعات نوكس ولينكولن وساجادا هوك ووالدو.

باتش.....1-800-221-2221

بلفاست.....338-1267

روكلاند..594-4329

برنامج تنظيم الأسرة بولاية ماين

يوفر الخدمات لمقاطعتي هانكوك وواشنطن

إلسورث.....1-800-492-5550 أو 667-5304

كاليف.....454-3634

مكياس.....255-8280

المركز الطبي العام بولاية ماين

يوفر الخدمات لمقاطعتي كينبنيك وسومرست

أوغوستا.....626-6350

ووترفيل.....861-3580

سكو هيجان.....1-888-942-3593 أو 861-3593

The Opportunity Alliance

يوفر الخدمات لمقاطعة كامبرلاند

بورتلاند.....1-800-698-4959 أو 553-5800

ويندهام 553-5800

برنامج العمل المجتمعي بغرب ولاية ماين

يوفر الخدمات لمقاطعات فرانكلين وأكسفورد وأندروسكوجين

إيست ويلتون...1-800-645-9636 أو 645-3764

أوبورن .....1-877-512-8856 أو 795-4016

مؤسسة العمل المجتمعي بمقاطعة يورك

يوفر الخدمات لمقاطعة يورك

سانفورد.....1-800-965-5762

بيدفورد.....1-800-644-4202

إذا كانت لديك أي أسئلة...

## سيجيبك عنها برنامج WIC.

♦ ما هي الأغذية التي يجب أن أتناولها أثناء فترة الحمل؟

♦ أرغب في إرضاع طفلي رضاعةً طبيعيةً، كيف يمكنني أن أبدأ؟

♦ طفلي صعب الإرضاء وينتقي الطعام! ماذا يمكنني أن أفعل؟

♦ كيف يمكنني أن أجعل أطفالي يتناولون المزيد من الفاكهة والخضراوات؟

♦ كيف يمكنني مساعدة أطفالي على المحافظة على وزن صحي؟

♦ هل يوفر WIC مضخات ثدي قابلة للاستعارة يمكنني استخدامها؟

## ما هو WIC؟

WIC هو برنامج معني بالتغذية والصحة للأسر المتنامية،

ويوفر:

♦ التثقيف بشأن التغذية

♦ دعم الرضاعة الطبيعية

♦ الفحص الصحي

♦ إعانات لشراء الأطعمة الصحية مثل:

♦ التفوف وحليب الصويا

♦ الأسماك المعلبة

♦ الخبز من دقيق القمح الكامل

♦ ورقائق التورتيللا والشوفان

♦ والمعكرونة والأرز البني.

♦ أطعمة الصغار والرضع

♦ حليب الرضع

♦ الحليب والبيض والجبن

والزبادي.

♦ الفاكهة والخضراوات

♦ زبدة الفول السوداني

♦ العصير

♦ الحبوب

♦ البقوليات المجففة والمعلبة



ما هي الإعانات التي يقدمها برنامج WIC للرضع؟

يمكن للرضع الحصول على مضخة ثدي (عند الحاجة) أو حليب

للرضع مدعم بالحديد.

كما يمكنهم، بعد بلوغ سنهم 6 أشهر، الحصول على ما يلي:

- الحبوب والفاواكه والخضراوات المعدة للرضع
- لحوم للرضع (فقط للرضع الذين يعتمدون بالكامل على الرضاعة الطبيعية)

## الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأمثل

لطفلك.



يشجع العاملون ببرنامج WIC الأمهات على إرضاع

أطفالهم رضاعةً طبيعيةً.

لمعرفة المزيد عن الرضاعة الطبيعية، يُرجى زيارة

موقعنا: [www.maine.gov/wic](http://www.maine.gov/wic)