

Sở Y tế Tiểu bang Mississippi

Chào mừng quý vị đến với WIC

*Lời Khuyên Bổ ích về Thực phẩm Lành mạnh chính
là trọng tâm của WIC*



Lời Khuyên Bổ ích về Thực phẩm Lành mạnh chính là trọng tâm của WIC

Quý vị là một trong nhiều phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em tham gia vào Chương trình WIC. WIC phục vụ phụ nữ mang thai, đang cho con bú và hậu sản, cũng như trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ tới năm tuổi đáp ứng được các yêu cầu về tài chính, dinh dưỡng và nơi cư trú của chương trình.

WIC cung cấp miễn phí cho quý vị:

- ◆ Thực phẩm dinh dưỡng để bổ sung cho chế độ ăn của quý vị
- ◆ Cố vấn về dinh dưỡng
- ◆ Giới thiệu đến các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Tôi có thể tham gia WIC trong bao lâu?

Phụ nữ có thai – trong thời gian mang thai và lên tới sáu tuần sau khi sinh

Phụ nữ đang cho con bú – một năm sau khi sinh

Những người mẹ đang không cho con bú – sáu tháng sau khi sinh

Trẻ em – cho đến ngày sinh nhật lần thứ năm

WIC Có thể Giúp Quý vị Như thế nào?

WIC hiệu quả nhất khi mọi người làm việc cùng nhau – quý vị, y viện, và Trung tâm Thực phẩm WIC. Phổ biến kiến thức về dinh dưỡng là một quyền lợi quan trọng được chương trình WIC cung cấp cho quý vị, và hướng dẫn của liên bang yêu cầu phải có hai lần liên hệ về dinh dưỡng trong mỗi giai đoạn chứng nhận sáu tháng. Tận dụng các cơ hội học tập được cung cấp qua WIC. Liên hệ phổ biến kiến thức của quý vị có thể là cuộc gặp mặt cá nhân hoặc lớp học chung.

WIC có hiệu quả nhất với quý vị nếu quý vị:

- ◆ Giữ lịch hẹn của mình. Nếu quý vị không thể đến được một buổi hẹn cụ thể, hãy gọi điện cho văn phòng WIC ở địa phương để xếp lại lịch.
- ◆ Mang giấy biên nhận WIC và một thẻ ID theo khi quý vị tới nhận gói thực phẩm WIC của mình. Nếu một người đại diện được ủy quyền của quý vị tới nhận gói thực phẩm, hãy đảm bảo là họ có giấy biên nhận WIC của quý vị và thẻ ID của họ.
- ◆ Nhận gói thực phẩm bổ sung của quý vị mỗi tháng.
- ◆ Dùng thực phẩm WIC của quý vị cho những đơn hàng phù hợp.
- ◆ Cung cấp thông tin chính xác, ví dụ như địa chỉ và số điện thoại.
- ◆ Thông báo cho y viện WIC ở địa phương nếu quý vị dự định chuyển chỗ ở để các quyền lợi của quý vị có thể được chuyển tới địa điểm mới của quý vị.

Các đương đơn xin tham gia WIC cần biết:

- ◆ Việc tham gia Chương trình WIC ở nhiều hơn một địa điểm cùng lúc là phi pháp.
- ◆ Không được đem bán, đổi, hay cho thực phẩm của WIC.

Trong gói thực phẩm WIC có gì?

WIC là một chương trình thực phẩm bổ sung và chương trình này không đáp ứng toàn bộ các nhu cầu về thực phẩm và dinh dưỡng của quý vị. Thực phẩm được cung cấp qua WIC là một nguồn dinh dưỡng tốt với những dưỡng chất quan trọng trong một chế độ ăn lành mạnh. Các Trung tâm Thực phẩm WIC của quý vị sẽ có nhiều mặt hàng thực phẩm để quý vị chọn lựa trong mỗi nhóm thực phẩm (ví dụ như ngũ cốc, nước trái cây, phô mai, trái cây, rau). Hãy để nghị nhân viên của Trung tâm Thực phẩm của quý vị giúp đỡ lựa chọn loại thực phẩm mà gia đình quý vị sẽ thích.

Các gói thực phẩm dành cho phụ nữ và trẻ em bao gồm:

Ứa	Bơ Lạc hay Đậu/Đỗ Khô
Phô mai	Bánh mì Nguyên Hạt hay loại Thay thế (không có trong gói dành cho người đang không cho con bú)
Trứng (lòng hay khô)	Trái cây và Rau Tươi hay Đóng Hộp
Nước Trái cây 100%	Cá Thu Đông Hộp (chỉ có trong gói dành cho phụ nữ đang cho con bú)
Ngũ cốc Bổ sung Sắt	

Các gói thực phẩm dành cho trẻ sơ sinh bao gồm:

Sữa Công thức Bổ sung Sắt
Ngũ cốc cho Trẻ Sơ sinh Bổ sung Sắt (bổ sung lúc 6 tháng tuổi)
Trái cây và Hoa quả cho Trẻ Sơ sinh (bổ sung lúc 6 tháng tuổi)
Thịt cho Trẻ Sơ sinh (Chỉ dành cho trẻ bú mẹ)

Cho con bú

WIC cung cấp một chương trình phổ biến kiến thức và hỗ trợ cho con bú đặc biệt để giúp quý vị đưa ra các lựa chọn có cân nhắc về cách cho con bú. Chương trình này bao gồm:

- ◆ Thông tin cập nhật về cho con bú
- ◆ Các lớp học và nhóm hỗ trợ tiền sản
- ◆ Cố vấn từ những bà mẹ khác
- ◆ Tư vấn với một chuyên gia cho con bú

Gói thực phẩm WIC dành riêng cho phụ nữ đang cho con bú bao gồm các lượng bổ sung cá thu, sữa, trứng, nước trái cây, trái cây, và rau. Trẻ sơ sinh chỉ bú sữa mẹ được nhận thêm thịt dành cho trẻ em cũng như gấp đôi lượng trái cây và rau dành cho trẻ sơ sinh so với lượng dành cho trẻ ăn sữa công thức.

Rượu, thuốc lá và các loại ma túy khác

Khi quý vị có thai, rượu, thuốc lá, và các loại ma túy khác có thể gây hại cho thai nhi. Nếu quý vị cần được giúp đỡ để ngừng sử dụng các loại chất này, hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng WIC, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hay nhân viên xã hội của quý vị. Họ sẽ biết nơi quý vị cần đến để được giúp đỡ.

Điều trần công bằng

Quý vị có quyền kháng nghị bất kỳ quyết định nào về điều kiện hội đủ hay tư cách tham gia chương trình WIC. Nếu quý vị không hài lòng với quyết định của y viện địa phương hay Trung tâm Thực phẩm, quý vị có thể yêu cầu miệng hay bằng văn bản một phiên điều trần công bằng. Yêu cầu phiên điều trần công bằng phải được gửi trong vòng 60 ngày kể từ ngày có quyết định. Một phiên điều trần sẽ diễn ra trong vòng một tuần kể từ ngày có yêu cầu. Các bên liên quan sẽ thảo luận với nhau để xem xét sự việc. Quý vị có thể tự bỏ tiền thuê một luật sư để đại diện cho quý vị. Quý vị sẽ nhận được một quyết định bằng văn bản trong vòng 45 ngày kể từ ngày gửi yêu cầu ban đầu. Nếu quý vị vẫn không hài lòng với quyết định, quý vị có thể tự bỏ chi phí để đưa vụ việc ra tòa

Những nơi mà quý vị có thể yêu cầu giúp đỡ thêm Hãy liên hệ với sở y tế quận của quý vị về:

- ◆ **Các chương trình cộng đồng** — Các chương trình này có thể bao gồm các trung tâm điều trị lạm dụng chất, ngân hàng thực phẩm, và mạng lưới thực phẩm.
- ◆ **Chăm sóc sức khỏe** — Trong một số khu vực, các trung tâm sức khỏe cộng đồng và trung tâm sức khỏe cho người nhập cư cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nha khoa miễn phí hoặc chi phí thấp. Nếu quý vị có thu nhập, quý vị có thể trả một khoản tiền nhỏ cho các dịch vụ này. Mỗi tiểu bang đều có một chương trình chi trả chi phí y tế cho người thu nhập thấp.
- ◆ **Medicaid** — Thông qua một chương trình y tế quốc gia, Medicaid giúp người thu nhập thấp trả cho các dịch vụ y tế. Phụ nữ có thai được khám bác sĩ trước và sau khi sinh, nằm viện, sinh nở, thuốc kê toa và chùng ngừa. Trong một số trường hợp, Medicaid sẽ bao trả cho trẻ em lớn tuổi hơn.

Liên hệ với cơ quan dịch vụ xã hội của quý vị về:

- ◆ **Hỗ trợ Tạm thời cho Gia đình Khó khăn (TANF)** — Dịch vụ này trợ giúp các gia đình khó khăn có trẻ em từ 18 tuổi trở xuống.
- ◆ **Cấp Dưỡng Nuôi con** — dịch vụ này cung cấp tiền cho trẻ em từ cha/mẹ được các dịch vụ pháp lý chỉ định trách nhiệm nuôi con.
- ◆ **Chương trình Tem phiếu Thực phẩm** — Chương trình này giúp các gia đình mua thực phẩm mà họ cần để có sức khỏe tốt.

Nếu quý vị dự định chuyển chỗ ở, hãy báo cho chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị biết.
Chuyên gia dinh dưỡng sẽ cung cấp thông tin để quý vị mang theo nhằm đảm bảo rằng quý vị vẫn tiếp tục nhận được gói thực phẩm WIC của mình.

TIỂU BANG MISSISSIPPI
www.HealthyMS.com
1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

Theo luật về dân quyền của Liên bang và các quy định và chính sách của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng, và nhân viên của bộ, và các tổ chức tham gia vào hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, giới tính, khuyết tật, tuổi tác, hay trả đũa hoặc trả thù vì hoạt động dân quyền trước đây trong bất kỳ chương trình hay hoạt động nào được USDA tổ chức hoặc tài trợ.

Những người khuyết tật cần các phương tiện giao tiếp khác cho thông tin về chương trình (ví dụ chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng audio, Ngôn ngữ Ký hiệu Mỹ, vv), cần liên hệ với Cơ quan (cấp tiểu bang hoặc địa phương), nơi họ làm đơn xin phúc lợi. Những người bị điếc, khiếm thính hay có khuyết tật về khả năng nói có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch vụ Tiếp âm Liên bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, các thông tin về chương trình có thể có sẵn bằng các ngôn ngữ khác Tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại phân biệt đối xử trong chương trình, hãy hoàn thành Mẫu Khiếu nại Phân biệt đối xử trong Chương trình của USDA, (AD-3027) sẵn có trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại bất kỳ văn phòng nào của USDA, hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả các thông tin mà mẫu đó yêu cầu. Để yêu cầu một bản sao của mẫu khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Nộp mẫu đơn đã điền đầy đủ của quý vị hay lá thư cho USDA qua: (1) Thư: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 (2.) Fax: 202-690-7442 hoặc (3.) Email: program.intake@usda.gov.

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng.




MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH
www.HealthyMS.com
1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)

