

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC PROGRAM & SHOPPING GUIDE

भर्मन्ट विक्
WIC
कार्यक्रम र
किनमेल
निर्देशिका

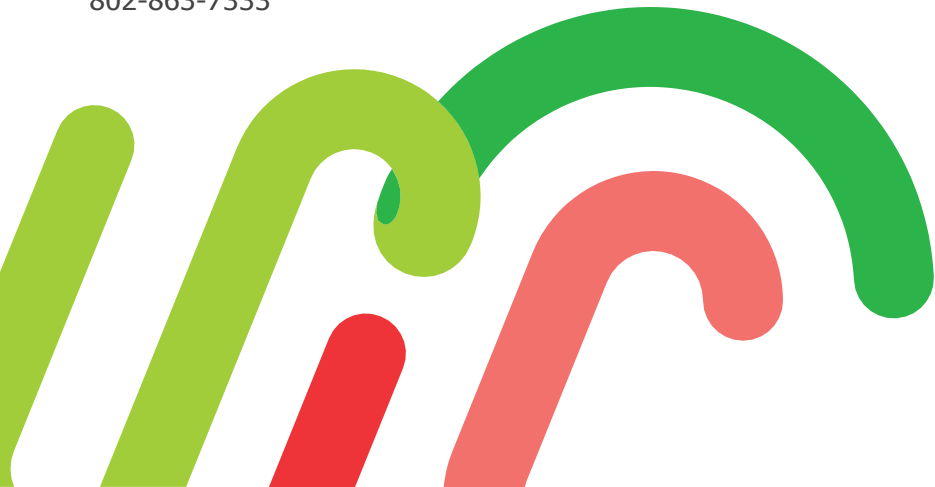


VERMONT WIC PROGRAM OVERVIEW

भर्मन्ट
विक
कार्यक्रम
रूपरेखा

विक (WIC) कार्यक्रमको फाइदाहरू
तपाइको विक (WIC) यात्रा
सुरुवात: विक (WIC) भेटघाट
पोषण क्रियाकलाप
अनलाईन पोषण क्रियाकलाप
स्तनपान प्रोत्साहन सहयोग
स्वस्थ खानेकुरा/आहार
स्वस्थसेवा सिफारिस र सामूदायिक कार्यक्रम
भेदभाव रहित भनाई
सहभागीको अधिकार, जिम्मेवारी र गोपनीयताको अभ्यास सम्बन्धि सूचना

Vermont WIC Program (भर्मन्ट विक कार्यक्रम)
Vermont Department of Health (भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग)
healthvermont.gov/wic
wic@vermont.gov
800-649-4357
802-863-7333





विक (WIC) कार्यक्रमको फाइदाहरू

विक WIC तपाईं र तपाइको बढ्दो परिवारको निम्ति पोषणयुक्त कार्यक्रम हो । विक WIC कार्यक्रमको चार खण्डहरू छन् ।

- **पोषणयुक्त शिक्षा:** पोषण सम्बन्धी जानकारी, उपकरण र हुर्काउने समस्याको समाधान, पोषण र स्वच्छ जीवनशैली ।
- **स्तनपान प्रोत्साहन सहयोग :** तपाइको लक्ष हासिल गर्न सहयोग को निम्ति ।
- **स्वस्थकर आहार/खानेकुरा :** विक WIC आहार मा फलफूल र तरकारी, सबै प्रकारका अन्न, अन्डा, दुध, पनीर, दहि, मुँगफलीको चोनी/ गेडागुडी, अन्न, फलफूलको रस, शिशु आहार र विधि ।
- **स्वस्थसेवा सिफारिस:** स्वास्थ्य सेवा र अन्य सामूदायिक स्रोतको निम्ति व्यक्तिगत सिफारिस ।



तपाइको विक (WIC) यात्रा

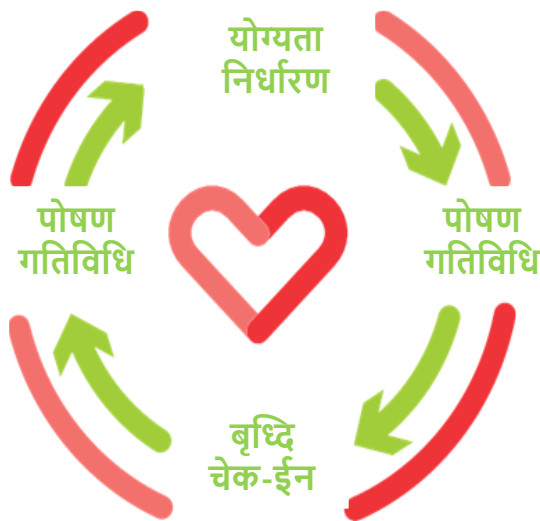
आमा बन्नु, नयाँ आमा र शिशुहरू

तपाईं गर्भवती हुँदा, विक (WIC) ले तपाईंलाई स्तनपान र नवजात शिशुको व्यवहार बारे सिक्न सहयोग गर्दछ। तपाईंको पहिलो भेटमा, हामी तपाईंको बिचमा गरिने गर्भावस्था जाँचको समयतालिका निर्धारण गर्ने र पोषण गतिविधि निर्धारण गर्नेछौं।

विक (WIC) पोषण सेवाहरू नयाँ आमा र शिशुहरूको लागि जारी रहन्छ, यसले स्तनपान सहायता, वजन जाँच र मासिक खानाहरू प्रदान गर्दछ।

पाँच (५) बर्ष सम्मको शिशुहरू

तपाईंको बच्चा बढ्दै जाँदा, विक (WIC) ले तपाईंको परिवारलाई सहयोग गर्नको लागि तयार छ र तपाईंको बच्चाको पाँचौं जन्मदिनसम्म हरेक ६-६ महिनामा तपाईंलाई भेट्नेछ। अन्य बीचको समयमा हुने भेटघाटमा, तपाईंले आफुलाई राम्रो गर्ने पोषण गतिविधिहरूको छनौट गर्न सक्नुहुन्छ।



सुरुआत: विक (WIC) भेटघाटहरू

विक (WIC) उपयुक्त भेट्ने समय

तपाईंको विक (WIC) भेटघाट समय प्रत्येक ६ महिनामा निर्धारण गरिएको छ।

प्रत्येक विक (WIC) भेटघाटमा निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन:

- आय-आम्दानी, पहिचान र भर्मन्ट निवास प्रमाणपत्र
- वृद्धि र स्वास्थ्य मूल्यांकन, बार्षिक आइरन (IRON) जाँच
- पोषण परामर्श / विमर्श
- अन्य स्वास्थ्य सेवा र सामूदायिक स्रोतहरूको लागि सिफारिसहरू (रिफरलहरू)

पोषण कार्यक्रम

सूचना, उपकरण र शहयोग



विक (WIC) भेटघाटको समयमा, तपाईंले पोषण सम्बन्धित कार्य पूरा गर्नुहुनेछ। पोषण शिक्षा विक (WIC) बाट पाईने महत्त्वपूर्ण सुविधाहरू मध्ये एक हो। तपाईंले मासिक रूपमा विक (WIC) बाट पाउने खानाको साथ-साथै, स्वस्थ परिवारको विकास गर्नको निम्ति आवश्यक कुराहरू पनि बुझ्नुहुनेछ।

याहाँ तीन प्रकारको विक (WIC) पोषण गतिविधिहरू छन्। तपाईंले यस्तो पोषण गतिविधि छनौट गर्नुहोस् जुन तपाईंको सिक्ने शैली, चासो र तालिकासँग मेल खान्छ। विक (WIC) ले उपलब्ध गराउने तपाईंको खाद्य सुबिधा खाता सक्रिय बनाईराख्, हरेक वर्ष नियमित विक (WIC) भेटघाटको समय बाहेक तपाईंले थप दुईवटा पोषण कार्यशाला पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ।



स्थानीय पोषण कार्यक्रम

तपाईंको क्षेत्रमा पोषण गतिविधिहरूको सूची पत्ता लगाउन:

- तपाईंको विक (WIC) पोषण विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस्,
- healthvermont.gov/wicactivities मा जानुहोस्,
- तपाईंको स्थानीय विक (WIC) कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्।



व्यक्तिगत परामर्श

विक (WIC) कर्मचारीलाई तपाईंको निजी पोषण लक्ष्यको बारेमा सोध्नुहुन्छ। तपाईं समय तालिका मिलाउन भेट्न सक्नुहुन्छ वा फोन बाट पनि मिलाउन सक्नुहुन्छ।



अनलाइन सिकाई

WICHealth.org चाहिँ विक (WIC) को पोषण सम्बन्धि शिक्षा दिने अनलाइन स्रोत हो। उपलब्ध विविध शिर्षकबाट उपयुक्त विषयहरू छान्नुहोस्। तपाईंको खाता शुरू गर्न अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्।

अनलाईन पोषण क्रियाकलाप



- इन्टरनेट पहुँच भएको ठाउँमा जुनसुकै समय वा स्थानमा यो पाठहरू पुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- कम्प्युटर, स्मार्टफोन वा ट्याबलेट प्रयोग गर्नुहोस्।
- पाठलाई तपाईंको विक (WIC) पोषण शिक्षाकार्यको रूपमा गणना गरिनेछ।
- व्यंजनहरू र खाना पकाउने भिडियोहरूको लागि स्वास्थ्य विधुतीय भान्साको खण्ड हेर्नुहोस्।

wichealth.org मा खाता खोल्न तपाईंलाई 6-अंकको विक (WIC) पारिवारिक आईडी आवश्यकता पर्दछ। यदि तपाईंसँग छैन भने, सहयेताको लागि, विक (WIC) कार्यालयमा फोन गरि सहयोग माग्नुहोस्।

कदम १: तपाईंको खाता खोल्नुहोस्

1. Www.wichealth.org मा जानुहोस्
2. "साइन अप" बटनमा क्लिक गर्नुहोस्
3. तपाईंको राज्यकोरूपमा भर्मान्त छान्नुहोस्
4. आफ्नो एजेन्सी छनौट गर्नुहोस् (एजेन्सी = तपाईंको स्थानीय विक (WIC) कार्यालय)
5. आफ्नो क्लिनिक छान्नुहोस् (क्लिनिक = तपाईंको स्थानीय विक (WIC) कार्यालय)
6. आफ्नो 6-अंकको विक (WIC) पारिवारिक आईडी हाल्नुहोस्। यदि तपाईंको पारिवारिक आईडीमा 5-अंकहरू मात्र छ भने, अगाडि "0" टाइप गर्नुहोस्। (मेरो WIC आईडी___:)
7. प्रयोगकर्ता नाम र पासवर्ड छान्नुहोस्, तपाईंको इमेल हाल्नुहोस् र सुरक्षा सम्बन्धित प्रश्नको जवाफ दिनुहोस्। सम्झिनको लागि उत्तरहरू लेखेर राख्नुहोस्।
8. Register "दर्ता" मा क्लिक गर्नुहोस्।
9. तपाईं र तपाईंको शिशुबारे जानकारी दिनुहोस् र finish "समाप्त" बटनमा क्लिक गर्नुहोस्।

कदम २ : पाठ पुरा गर्नुहोस्

1. www.wichealth.org Login गर्नुहोस्
2. "Start Lesson" मा क्लिक गर्नुहोस्।
3. उपलब्ध पाठ श्रंखला मध्ये कुनै एकमा क्लिक गर्नुहोस्।
4. उपलब्ध पाठ मध्ये कुनै एकमा क्लिक गर्नुहोस्। उदाहरण पाठ:
 - तपाईंको शिशुलाई ठोस आहारको शुरुवात गर्नु
 - भोजन र नाश्ता सरल बनाउनु
 - खान नमात्रेलाई खुवाने रहस्य
 - पकवान कुक बिनाको व्यञ्जनमा समय बचत
5. पाठ पूरा गर्न निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
6. पाठको अन्त्यमा भएका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्।
7. तपाईंको प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न Submit "सबमिट" क्लिक गर्नुहोस् - यो तपाईंको स्थानीय विक (WIC) कार्यालयमा पठाइनेछ।



स्तनपानमा प्रोत्साहन

तपाईंलाई थाहानै छ कि स्तनपान तपाईं र तपाईंको बच्चाको निम्ति अति उत्तम कुरा हो। विक (WIC) ले आमाहरूलाई स्तनपानको लक्ष्य प्राप्त गर्न मद्दत गर्नेछ ।

Knowledge + Support + Confidence = Success

ज्ञान + सहयोग + आत्मविश्वास = सफलता .

तपाईंले गर्न सक्नु हुन्छ !

**स्तनपानको बारेमा
सिक्नुहोस्:**

पढ्नुहोस्। कक्षाहरू
लिनुहोस्। तपाईंको विक
(WIC) समकक्षी स्तनपान
परामर्शदाता र अन्य
स्तनपान समर्थकहरूसंग
कुराकानी गर्नुहोस् ।

**मद्दत लिनुहोस् र
पूर्व-योजना बनाउनु होस्**

आफ्नो परिवार र
साथीहरूलाई योजनाहरू
भन्नुहोस् । तपाईंले सहयोग
प्राप्त गर्न तपाईंको डाक्टर र
कर्मचारीसंग मिलेर काम
गर्नुहोस् । तपाईं सफल हुनु
आवश्यक छ ।

निडर हुनुहोस्

प्रायः आमाहरूले आफ्ना
बच्चाहरूको लागि ठिक मात्रामा
दूध बनाउछन्।
विकासको प्रत्येक चरणमा
तपाईंको बच्चाको लागि तपाईंको
दूध एकदम ठिक हुन्छ ।

विकले सहायता गर्छ !

हामी आमाहरूलाई सफल हुनमा मद्दत गर्नको निम्ति छौं। विक (WIC)ले निम्नकुरा प्रदान गर्दछ :

- स्तनपान गराउने आमाको लागि विक (WIC) अतिरिक्त खानाहरू
- समकक्षी स्तनपान परामर्शदाता (केही कार्यालयहरूमा उपलब्ध छ)
- स्थानीय सामूदायिक सल्लाहकारलाई शिफारिस र अन्य सहयोग
- स्तन पंपहरू
- स्तनपान समूह र कक्षाहरू



स्वस्थ आहार / खानेकुराहरू

विक् (WIC) मा भर्ना हुने हरेक परिवारले उनीहरूको पोषण आवश्यकताको लागि बनाइएको मासिक खानाको प्याकेज पाउँछन्। खाद्य पदार्थको मात्रा र प्रकार तपाईं गर्भवती वा स्तनपान गराउने आमाको अवस्था र शिशुको उमेरमा निर्भर गर्दछ।

विक् (WIC) भेटघाट वा पोषण कार्यक्रम पूरा भएपछि ३-महिनाको समयचक्रको पहिलो महिनामा विक् (WIC) खाद्य पदार्थहरू तपाईंको खातामा समावेश गरिन्छ।

किराना स्टोरमा तपाईंको विक् (WIC) खाद्य पदार्थ खरीद गर्न तपाईंको परिवारको भर्मोन्ट विक् (Vermont WIC) कार्ड प्रयोग गर्नुहोस्। विक् (WIC) कार्डले डेबिट कार्डले सरह काम गर्दछ तर यो बिशेष विक् (WIC) खाद्य खाताको लागि मात्र हो।

तपाईं हरेक महिना कुनै पनि विक् (WIC) स्वीकृत किराना पसलमा समान किन्न सक्नुहुनेछ। स्टोरको पूर्ण सूची healthvermont.gov/wicshopping मा खोज्नुहोस्।

विक् (WIC) खाद्य पदार्थहरूको लागि खरिद सम्बन्धित थप जानकारीको लागि भर्मोन्ट विक् (Vermont WIC) किनमेल खण्ड हेर्नुहोस्।



स्वस्थ सेवा सिफारिस र सामूदायिक कार्यक्रमहरु

विक (WIC) ले तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, सामूदायिक संस्थाहरु र अन्य स्थानीय स्रोतहरूसंग सम्बन्ध जोडिदिन्छ। यसमा निम्नकुराहरु समावेश छन् :

- 3SquaresVT र अन्य खाद्य स्रोतहरू
- गर्भाविस्था र बाल स्वास्थ्य सेवा
- दन्त स्वास्थ्य सेवा
- धूम्रपान छोड्न मद्दत
- लागूऔषध र रक्सी खानेलाई परामर्श
- प्रतिरक्षा खोप
- घर भेटघाट
- र स्कूलपूर्व कार्यक्रमको मार्गदर्शन वा सुरु

तपाईंको परिवारलाई आवश्यक स्थानीय स्रोत-साधनको निम्ति कुनै पनि समय विक (WIC) मा फोन गर्नुहोस्।

USDA को भेदभावमाथि रोक लगाउने बयान

संघीय नागरिक अधिकार कानून तथा U.S. Department of Agriculture [संयुक्त राज्य कृषि विभाग (USDA)] नागरिक अधिकार नियामक एवम् नीतिहरू बमोजिम, USDA, यसका एजेन्सीहरू, कार्यालयहरू, तथा कर्मचारीहरू, अनि USDA कार्यक्रमहरूमा भाग लिने वा यसको प्रबन्ध मिलाउने संस्थानहरूलाई नसल, वर्ण, राष्ट्रियता, लिङ्ग, अक्षमता, उमेर, वा USDA-द्वारा सञ्चालित वा कोष उपलब्ध गराइएको कुनै कार्यक्रम अथवा गतिविधि अन्तर्गत पहिले गरिएका नागरिक अधिकार गतिविधि निम्ति बदला वा प्रतिशोधको भावनाको आधारमा भेदभाव गर्नु मनाही छ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नको लागि सम्पर्कका वैकल्पिक साधनहरू (उदाहरणार्थ, ब्रेल, ठूलो छापा, अडियोटेप, अमेरिकाली सङ्केत भाषा इत्यादि) को खाँचो भएका अक्षम व्यक्तिहरूले त्यो एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय)-सित सम्पर्क गर्नुपर्नेछ जहाँ उनीहरूले सुविधाहरूको लागि आवेदन गरेका छन्। बहिरो, सुन्नमा वा बोल्नमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरूले USDA सित Federal Relay Service (संघीय रिले सेवा) मार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन्। यसको अतिरिक्त, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

कुनै कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको गुनासो दर्ता गर्नको लागि [USDA Program Discrimination Complaint Form, \(AD-3027\)](#) [USDA कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको गुनासो दर्ता गर्ने फारम (ए डी-3027)] लाई पूरा गर्नुहोस् जो http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html मा अनलाइन, अनि USDA को कुनैपनि कार्यालयमा उपलब्ध छ, नत्र भने USDA लाई एक पत्र पठाउनुहोस् अनि पत्रमा ती सबै जानकारीहरू दिनुहोस् जसको लागि फारममा अनुरोध गरिएको छ। गुनासो दर्ता गर्ने फारमको प्रतिलिपिको अनुरोध गर्नको लागि, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस्। आफ्नो पूरा भरिएको फारम अथवा पत्रलाई निम्न तरिकाद्वारा USDA समक्ष पठाउनुहोस्:

- (1) मेल: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) फ्याक्स: (202) 690-7442; अथवा
- (3) ईमेल: program.intake@usda.gov.

यो संस्थान एक समान अवसर प्रदायक हो।

भर्मन्ट महिला, शिशु तथा बाल (WIC) कार्यक्रमको एक सहभागीको रूपमा, म निम्न कुराहरू राम्ररी बुझ्दछु:

1. विक् (WIC) प्रमाणीकरण अवधि सहभागीहरूको प्रकारको आधारमा भिन्न हुनसक्छ:
 - a. गर्भवती महिलाहरूको हकमा, बच्चा जन्मीएको छ हप्तासम्म;
 - b. शिशुहरू तथा स्तनपान गराउने महिलालाको हकमा, शिशु जन्मीएको दिन देखि एकबर्ष अवधि सम्म;
 - c. बाह्र महिनाको देखि माथि पाँचवर्ष उमेर अवधि सम्मका बाल-बालिका;
 - d. स्तनपान नगराउने महिलाहरूको हकमा, बच्चा जन्मीएको छ महिनासम्म ।
2. जब म र मेरो बच्चा/हरूको प्रमाणीकरण अवधि समाप्त हुन्छ, तब मैले पाउने विक् (WIC) कार्यक्रम सुविधाको पनि अन्त्य हुन्छ।
3. मैले पोषण र स्वास्थ्य, पोषण शिक्षा, स्तनपानकोलागि सहयोग, विक् (WIC) खाद्य पदार्थ, तथा अन्य स्वास्थ्य सेवाको लागि सिफारिसको बारेमा समेत जानकारी प्राप्त गर्नेछु।
4. मेरो विक् (WIC) सुविधा जारी राख्नको लागि प्रमाणीकरण र पोषण शिक्षा भेटघाटमा म नियमित उपस्थित हुनेछु ।
5. मैले विक् (WIC) कार्यक्रमलाई प्रदान गरेको जानकारीहरूको गोप्यता कायम राख्ने अधिकार मसंग छ | विक् (WIC) कार्यक्रमका सहभागीहरूको जानकारीहरू निम्न कार्यक्रमहरूसंग आदान-प्रदानगर्न सकिन्छ भन्ने कुरा म बुझ्दछु: जस्तै घर-दौलो कार्यक्रमहरू (Home Visiting Programs), फोस्टर अभिभावक (Foster Parent Services) सेवाहरू, खोप कार्यक्रम, र गर्भावस्था जोखिम आँकलन निगरानी प्रणाली (Pregnancy Risk Assessment Monitoring System-PRAMS) कार्यक्रम आदि। विक् (WIC) कार्यक्रम प्रमाणीकरणमा मैले दिएको मेरो विधुतीय हस्ताक्षरले मेरा यी जानकारीहरू उपरोक्त सम्बन्धित पक्षहरूलाई प्रदानगर्नको लागि अनुमति प्रदान गर्दछ । यस बाहेक अन्य कुनैपनि संस्थालाई जानकारी प्रदान गर्नको लागि विक् (WIC) संग एक अलग सूचना जारी अनुमति हुनु आवश्यक छ।
6. गैर विक् (WIC) उद्देश्यका लागि मेरो विक् (WIC) सहभागिताबारे जानकारीको प्रयोग र खुलासागर्न भर्मन्ट स्वास्थ्य आयुक्तले अधिकार दिन सक्छन् | यस्तो जानकारी कार्यक्रम प्रशासन, अन्य कार्यक्रमसंग लाभ समन्वय, तथा विक् (WIC) सेवा र गतिविधिहरूको सुधारकोलागि मात्र राज्य र स्थानीय विक् (WIC) कार्यालय र उपरोक्त कार्यक्रमहरू द्वारा मात्र प्रयोगगर्न सकिने छ |
7. जातीय नस्त पृष्ठभूमिबारे संकलित जानकारी आवश्यक तथ्याङ्क रिपोर्टिङको लागिमात्र प्रयोग गरिन्छ | र यसले विक् (WIC) कार्यक्रममा मेरो सहभागिताको लागि कुनै असर पार्दैन। विक् (WIC) कार्यक्रममा सहभागिताको लागि योग्यता सबैका लागि समान छन् | कुनै जाति, रंग, राष्ट्रियता, उमेर, अपांगता वा लिंगको आधारमा भेदभाव गरिने छैन |
8. विक् (WIC) कर्मचारीहरूले मैले प्रदान गरेका जानकारीहरू प्रमाणिक गर्न सक्छन् | यदि मैले झूठो जानकारी प्रदान गरेको छु भने, मैले विक् (WIC) को सुविधा प्राप्तगर्न सकिदैन | मैले पहिलेनै खरिद गरेको विक् (WIC) खाद्य पदार्थ वापत पैसा फिर्ता गर्नुपर्ने हुनसक्छ र राज्य वा केन्द्रिय सरकारी कानून अन्तर्गत मलाई कारवाही हुनसक्छ ।
9. यदि म भर्मन्ट स्टेट बाहिर सरको खण्डमा, नयाँ स्टेटमा विक् (WIC) को सुविधा प्राप्त गर्नको लागि प्रमाणीकरणको प्रमाण (Verification of Certification -VOC) को लागि अनुरोध गर्न सक्छु |

विक् (WIC) कार्यक्रम सहभागीहरूको अधिकारहरू:

- विक् (WIC) को सुविधा पाउनको लागि मेरो योग्यतालाई असर पार्न कुनै पनि निर्णयसंग म असहमत छु भने, सोको सूचना पाएको मिति देखि साठी (६०) दिन भित्र मैले एउटा अपील फाइल गरि के कति कारणले मलाई सुविधा पाउनबाट बन्दिचत गरिएकोहो सो बुझ्न म आफै वा आफ्नो प्रतिनिधि/हरू, जस्तै नातेदार / मित्र / कानुनी सल्लाहकार वा अन्य प्रवक्ता/हरू, द्वारा एक निष्पक्ष सुनुवाइको लागि अनुरोध गर्नसक्छु |
- एक निष्पक्ष सुनुवाइ अनुरोध गर्नकोलागि जानकारी कुनैपनि स्थानीय विक् (WIC) कार्यालय वा स्टेट विक् (WIC) कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ | यसको लागि Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070 वा फोन नम्बर 1-800-649-4357 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ |



• निष्पक्ष सुनुवाइको नतिजा नआउन्जेल पाईरहेको सुविधालाई जारी राख्नको लागि निवेदन गर्न सकिन्छ। यो निवेदन मेरो अयोग्यताबारे सूचना पाएको मिति देखि पन्ध्र (15) दिनभित्र दायर गरेको हुनुपर्छ। तर, यो सुविधाको अवधि सहभागीको प्रमाणिकरण अवधि भन्दा बढी जारी गर्न सकिदैन।

• विक (WIC) एक समान अवसर कार्यक्रम हो। यदि कुनै जाति, रंग, राष्ट्रियता, लिंग, उमेर वा अशक्तताको आधारमा कुनै भेदभाव गरिए जस्तो मलाई लाग्छ भने, मैले सिधै कृषि सचिवलाई, The Secretary of Agriculture, Washington, DC 20250 मा वा विक (WIC) कार्यालयको कर्मचारीलाई सहायताको लागि अनुरोध गर्न सक्छु।

विक (WIC) कार्यक्रम सहभागीहरूको जिम्मेवारीहरू:

1. विक (WIC) बाट पाउने सुविधाहरू पाईराख्नको लागि विक (WIC) को सबै भेटघाटमा म उपस्थित हुनुपर्छ।
2. यदि म विक (WIC) को भेटघाटमा उपस्थित हुन सकिदैन भने, यसको अग्रिम जानकारी गराउनुक साथै अर्को पटकको भेटघाटको लागि समय तालिका मिलाउनुपर्छ।
3. मेरो ठेगाना परिवर्तन भएमा अथवा अर्को शहर वा स्टेटमा सरेको अवस्थामा विक (WIC) को कर्मचारीलाई जानकारी गराउने छु, ताकी मेरो विकको पाईरहेको सुविधा फरक जिल्ला वा राज्यमा स्थानान्तरण गर्न सकियोस्।
4. विक (WIC) को खाद्य-पदार्थ सहभागी परिवार सदस्यहरूको लागि मात्र हो। मैले यो अरुलाई बेच्ने छैन र मेरो विक (WIC) को सुविधा अरु कसैलाई दिने छैन र मेरो खाद्य-पदार्थ सुबिधा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ भने मैले विक (WIC) मा सम्पर्क गर्ने छु।
5. सबै फर्मुला र स्वास्थ्य खानेकुराको सट्टा-पट्टा अनिवार्य रूपमा विक (WIC) कार्यालयमा गर्नु पर्नेछ। कुनै पनि प्रयोग नगरिएको शिशु फर्मुला सधैं विक (WIC) कार्यालयमा फिर्ता गर्नुपर्छ।
6. म मेरो विक (WIC) कार्ड सुरक्षित स्थानमा राख्नेछु। म मेरो व्यक्तिगत पहिचान नम्बर मेरो अतिरिक्त विक (WIC) को सामग्री खरिद गर्ने घरको मूख्य व्यक्ति वा प्रतिनिधि बाहेक अरु कसैलाई दिने छैन।
7. यदि मेरो भर्मन्ट विक (WIC) कार्ड हराए वा चोरी भएमा, म तुरुन्तै विक (WIC) कार्यालयमा रिपोर्ट गर्नेछु। यस्तो अवस्थामा हराएको महिनाको सुविधा सट्टा-भर्ना वा प्रतिस्थापन हुनेछैन भनी म बुझ्दछु।
8. विक (WIC) को कुपनले विक (WIC) अधिकृत पसलहरूमा मात्र खरिद गर्न सकिन्छ। जुन महिनाको लागि कुपन दिईएको हो सो त्यही महिनामा प्रयोग गरिनुपर्छ, अन्यथा त्यो अर्को महिनामा सार्न वा प्रयोग गर्न सकिनेछैन भनि म बुझ्दछु।
9. पसल वा स्टोरमा विककार्ड वा कुपन कसरी प्रयोग गर्ने भनि अतिरिक्त घर-मूली वा प्रतिनिधिलाई सिकाउने जिम्मेवारी मेरो हो।
10. मेरा वैकल्पिक खरिदारहरू पनि उचितै जिम्मेवारी पालना गर्छन भनि सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी मेरो हो।

निम्न अवस्थामा अयोग्यता, निलम्बन, अभियोग र नगद भरपाई हुनसक्छ:

- A. विक (WIC) सुबिधाको दुरुपयोग गरेमा जस्तै, साटासाट/ बिक्री वा आशयपूर्ण रूपमा भर्मन्ट विक (WIC) कार्ड बिक्री गरेमा वा मौखिक, छापेर, अनलाईनमा, नगदको लागि कुनै पनि अरु विधि द्वारा, उधारो वा गैर खाद्य-बस्तुसंग विक (WIC) कुपनले खरिद गरिएका खाद्यान्नहरू बिक्री गरेमा
- B. विक (WIC) को अधिकारिक सूचीमा नभएको खाद्य-पदार्थ खरिद वा प्राप्त गरेमा
- C. विक (WIC) का कर्मचारी वा किराना पसलका कर्मचारीहरूलाई शारीरिक शोषण, शारीरिक शोषणको धम्की मौखिक शोषण गरेमा।

SHOPPING WITH VERMONT WIC

भर्मन्ट विकसंग खरिद गर्नु

तपाईंको विक (WIC) खाद्यसुविधा बारेमा बुझ्नुहोस्

तपाईंको बाँकि मौज्जात जाँच गर्नुहोस्

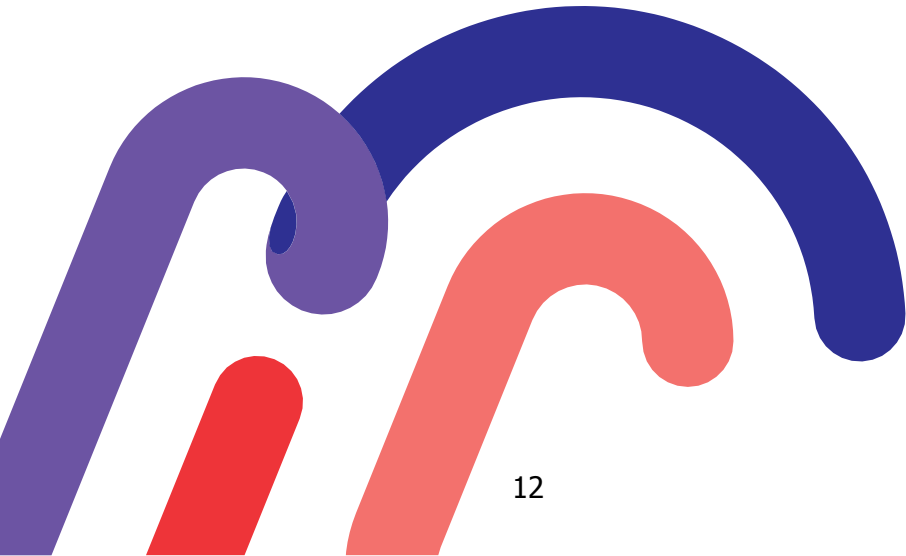
विक (WIC) खाद्य छात्रुहोस्

खरिद गरिसकेपछि भुक्तान गर्ने तारिक सिक्नुहोस

भुक्तान गर्ने समयमा

रसिद पढ्नुहोस्

सफल खरिददारीको लागि ५ सुझावहरु



विक (WIC) खाद्य सुविधा बारे बुझ्नुहोस्

विक (WIC) ले विभिन्न प्रकारका विक (WIC) खाद्य बर्गमा पर्ने विभिन्न किसिमको पदार्थहरू र उत्पादनहरूलाई अनुमोदित गर्दछ: फलफूल र सब्जि, पूर्ण अनाज, अण्डा, दूध, पनीर, दही, मूँगफलीको नौनी/ गेडागुडी, अनाज, रस र शिशु खाद्य।

विक (WIC) -स्वीकृत भोजनहरू भर्मान्त विक (WIC) खाद्य निर्देशिकामा भेटिन्छ। तपाईंले पाउने खुराक, निश्चित प्रकार र मात्राहरू विभिन्न तत्वहरूमा निर्भर गर्दछ, जस्तै

- गर्भवतीको भएको अवस्थामा
- स्तनपान गराउदै हुनुहुन्छ भने कति मात्रामा
- तपाईंको बच्चाहरूको उमेर अनुरूप



यदि तपाईंले पूर्णरूपमा स्तनपान गराउदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले अतिरिक्त खानेकुराहरू प्राप्त गर्नुहुनेछ। जस्तै पनीर, अण्डा र मूँगफलीको नौनी र डिब्बाबंद माछा जस्ता अतिरिक्त चीजहरू आदि।

तपाईंको बच्चा बढ्दै जाँदा खानको प्याकेट परिवर्तन हुन्छ

मुख्य खुड्किलो 6 महिना, 1 वर्ष र 2 वर्ष हुन्। उदाहरणका लागि, जब तपाईंको बच्चा 6 महिना पुग्छ, शिशुको खाना मासिक खाना प्याकेटमा समावेश गरिन्छ। जब तपाईंको बच्चा 1 वर्ष पुन्छ, बच्चाको खाना प्याकेटमा दूध, दही र अन्य सबै खानाहरू सुचारु गरिन्छ। जब तपाईंको बालबालिका 2-5 वर्षको उमेरमा पुन्छन, यी परिवर्तनले कमचिल्लोयुक्त वा चिल्लोरहित दूध र कमचिल्लोयुक्त वा चिल्लोरहित दहीमा परिवर्तन हुन्छ।

पारिवारिक भोजन र सुविधा हरू

तपाईंको पारिवारिक भोजन र सुविधाको सूचीले तपाईंले प्रत्येक महिना किन्न मिल्ने खाद्य पदार्थहरूलाई देखाउँछ। तपाईंले यो सूची प्रत्येक विक (WIC) भेटघाटको समयमा पाउनुहुनेछ। तपाईंको बाँके मौज्जात जाँचे बारेमा अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस्



तपाइँको बाँकि मौज्जातबारे थाहागर्नु

खाद्य पसलमा जानु अघि तपाइँको विक (WIC) खानाको बाँकि मौज्जात कति छ भनि थाहा गर्नुहोस्। तपाइँको खाद्यसुविधा महिनाको पहिलो दिनमा सुचारु गरिन्छ र महिनाको अन्तिम दिनको मध्य-रातमा यसको म्याद समाप्त हुन्छ।

तपाइँले आफ्नो किरनाको खर्च प्रत्येक महिना सम्पूर्ण विक (WIC) खाद्यसामाग्रीहरू किनेर बढाउन र पैसा बचतगर्न सक्नुहुन्छ; यसले तपाइँको खरिददारीको सम्बन्धमा थाहा पाउन र तपाइँ किरानामा जना अघि कुन सामानाहरु बाँकि छ भनी थाहा पाउनु सहयोग पुर्याउछ।

पसलमा खरिदगर्न जानु अघि तपाइँको हालमा बाँकि मौज्जात भएको विक (WIC) खानाको बारेमा पत्ता लगाउने बिभिन्न तरिकाहरु छन्:



1-855-769-8899 फोन गर्नुहोस् (यो नम्बर तपाइँको विक WIC कार्डको पछाडि हुन्छ)। आफ्नो 16-अंकको विक WIC कार्ड नम्बर हलनुहोस्, र स्वचालित प्रणालीले तपाइँलाई प्रत्येक खाद्य वर्ग के के छोड्नुभएको छ सो भन्नेछ।



अनलाइन Connectebt.com मा जानुहोस् र विक WIC छात्रुहोस् र लगइन गर्नुहोस्। यदि तपाइँले पहिलो पटक यो साइट हेर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाइँले आईडी र पासवर्ड राखेर नयाँ खाता बनाउन आवश्यक पर्छ।



तपाइँको विक (WIC) सुविधामा रहल रकम थाहा पाउन अन्तिम रसीद जाँच गर्नुहोस्। तपाइँले छोड्नुभएको अन्तिम रहल रकम प्रत्येक खाद्य बर्ग सूचीमा देखिन्छ। यदि रसिद जम्मागर्न सम्भव छैन भने, फोनले फोटो खिच्नुहोस्। तपाइँको रसीद कसरी पढ्ने भनि पृष्ठ 19 मा हेर्नुहोस्।



स्टोरमा: तपाइँ ग्राहक सेवा केन्द्रमा सम्पर्क गरि तपाइँको विक WIC कार्डमा रहल बचत कति छ भनि जानकारीको लागि सोध्नुहोस् वा कुनै चीजहरु स्वयान गर्नु अघि रहल बाँकि बारे सोध्नुहोस्।



तपाइँको रहल बाँकि रकम थाहा गर्न WICShopper नामक mobile app. मोबाईल एप्समा हेनुहोस्।

विक (WIC) खाद्य /आहारहरूको छनौट



स्टोरमा ठिक विक WIC खानेकुरा छान्नाको लागी भर्मन्ट विक WIC खाद्य निर्देशिकाको प्रकारसँग तपाईंको पारिवारिक खाद्यसुविधाको सुचिमा के के मिल्छ सो हेर्नुहोस् । स्टोरमा जानु अघि विक WIC ब्राण्ड र नापको खाद्य सूची बनाउनुहोस्।

सबै किराना स्टोरले विक WIC को सबै प्रकार र नापको खाना नराखेको हुँ सकछन । तपाइको मनपर्ने स्टोरले के के राखेको छ भनि तपाईं परिचित हुनुहोस् ।



स्टोरमा WIC Shopper मोबाइल एप प्रयोग गरेमा निश्चित उत्पादन, आकार र खानाको प्रकारहरू जुन तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा छ छनौट गर्न मद्दत गर्छ ।

स्टोरमा, WIC स्वीकृत खाद्य पत्ता लगाउनको लागी वस्तुको लेबल वा हरियो "वर्मोन्ट WIC स्वीकृत" लेबल खोज्नुहोस । निष्चित आकार र खानेकुरारो निश्चित प्रकार बारे थप जानकारीको लागि भिडियो हेर्नुहोस् ।





अलग भुक्तानी

अलग चेकआउट प्रणाली भएको किराना स्टोरमा उनीहरू दुई फरक छनौट प्रकृया प्रयोग गर्दछन ।

कुनै पनि समान छात्रु अधि तपाईंले क्यसियेरलाई विक WIC कार्ड प्रयोदगर्दै हुनुहुन्छ भनि भन्नहोस् ।

तपाइको किराना सामानलाई छुट्याउनुहोस र पहिले विक WIC खाद्यको भुक्तानी गर्नुहोस ताकी कुनै कुरा विक WIC मा सम्मिलित छ/छैन भनि तपाईंलाई थाहा हुन सकोस् । त्यसपछि अन्य गैर-विक WIC सामानहरुको निम्ति अर्को कारोबारमा भुक्तान गर्नुहोस । केही साना स्टोरहरूले विक WIC को लागि कुनै एक विशेष भक्तानी स्थान (लेन) राखेको हुन्छ ।

भर्मन्टमा छुट्टै भक्तानी लेन राख्ने किराना स्टोरहरु निम्न प्रकार छन:

इडेन
जनरल

किंगडम
मार्केट

पम्प एण्ड
प्यान्ट्री

विलिस्
भेराइटी




यदि तपाईं किराना स्टोरमा नयाँ हुनुहुन्छ र भुक्तानी गर्नबारे थाहा छैन भने, ग्राहक सेवाकेन्द्रमा सोध्नुहोस् वा VT WIC को वेबसाइट healthvermont.gov/wicshopping मा हेर्नुहोस् ।

भुक्तानी गर्ने समयमा

तपाईंको विक (WIC) खाद्यको भुक्तान गर्न भद्र प्रकारले यी चरणहरू पछ्याउनुहोस्:

१. शुरु-शुरुमा तपाईंको विक (WIC) खाद्य हरूलाई तपाईंको अन्य खाद्यसामग्रीबाट अलग गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई कुन खानाहरू WIC-अनुमोदन गरेको हो बुझ्न सहयोग गर्छ ।
- * ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईंसँग 40 भन्दा बढी विक (WIC) वस्तुहरू छन् भने, तपाईंले तिनीलाई दुई लेनदेनमा विभाजन गर्न आवश्यक छ ।
२. सधैं पहिले आफ्नो विक (WIC) कार्ड प्रयोग गर्नुहोस् । र बाँकि अन्य तरिकाबाट भुक्तानी गर्नुहोस्, जस्तै: 3SquaresVT / SNAP, क्रेडिट वा डेबिट कार्ड वा नगद आदि ।
३. जब संकेत गरिन्छ तब तपाईंको विककार्ड स्वाइप गर्नुहोस् र चार अंकको पिन हाल्नुहोस् ।
४. तपाईंको विक WIC किनमेल अनुमोदन गर्नुहोस् । तपाईंले खरीद गरेको WIC सामनाहरू तपाईंलाई कम्प्युटर मा हेरेर जाँच र समीक्षा गर्न भनिन्छ । विक WIC खाद्य पदार्थहरू सुची अनुसार ठिक छ/छैन भनि जाँचेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । सौदा स्वीकार गर्न "एस्" वा अस्वीकार गर्नको लागि "नो" थिच्नुहोस् । एकपटक "एस्" थिच्यो भने फेरी परीवर्तन गर्न सकिँदैन ।
५. अन्तिममा पाएको रसीद राख्नुहोस् । यसले तपाईंको रहल बाँकी खाद्य सुविधा देखाउँदछ र यदि कुनै समस्या परेमा यसले तपाईंको विक WIC कार्यालयलाई मद्दत गर्न सक्छ ।

यदी विक (WIC)मा कुनै खाद्य –प्रकार समावेश नभए के गर्ने ?

-  WICShopper मोबाइल एप वा भर्मोन्ट विक WIC आहार निर्देशिकामा उक्त खानेकुरालाई अनुमति दिइएको छ/ छैन भनि जच्नुहोस् ।
- तपाईंसँग त्यो वस्तु खरिद गर्न पर्याप्त रहल सुविधा बाँकि छ/ छैन भनि जाँच्नुहोस्
- विक WIC- स्वीकृत ठिक नाप वा प्रकारको समान छ/छैन भनि सुनिश्चित हुनुहोस्

यदि तपाईं लाग्छ कि कुनै खानेकुरालाई अनुमति दिनुपर्ने तर रिंग हुन मानेन भने बारकोड /UPC र लेबलको अगाडि र पछाडि फोटो खिचेर यसलाई तपाईंको स्थानीय विक WIC कार्यालयमा कुरा गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं यी खाद्य पदार्थहरू आफै खरिद गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने, WIC ले क्षतिपूर्ति दिने छैन । तर यदि तपाईंले मन परिवर्तन गर्नुभयो भने, तपाईंले त्यो समान स्टोरको ग्राहक सेवामा फर्काउन सक्नुहुन्छ ।

यदी तपाईंसँग कुनै प्रश्न भए तपाईंको स्थानीय विक (WIC) अफिसमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

मेरो कार्डले काम नगरे के गर्ने ?

- फेरि प्यािस गर्नुहोस्। कहिलेकाँही दोस्रो पकट तपाईंकोकास्वाइप गर्न आवश्यक हुन्छ।
- प्यािसयरलाई म्यानुअल रूपमा तपाइया कान्म्वर हाल्न सछि क भनि सोधनुहोस्। यदि चुम्कवीय भाग क तिगसित छ भने म्यानुअल रूपले नम्बर हाल्दा WIC खाता काम गर्न सछि।
- गलत पिकनो धेरै पयोग भएमा ? स्थानीय विकWIC कार्यालयलाई फोन गर्नुहोस् र तिनीहरूले तपाईंकोPIN अनकल गर्न सछिन् अथवा, तपाईं फोनमा आफ्नो पिन रिसेट वा परिवर्तन गर्न 1-855-769-8899 मा कल गर्न सक्नुहुनेछ।
- 1-800-649-4357 वा WIC@Vermont.gov मा सम्पर्क गर्नुहोस्। हामीलाई भन्नुहोस् कुन करिना स्टोर, कुन मार्ग, लेनदेन को मिति र समय र तपाईं के कनिदै हुनुहुन्थ्यो तपाईंको

VERMONT GROCERY STORE 1 NORTH GREEN STREET VERMONT, VT 05802	
Term#: WIC00802	08/19/18
Clerk: 555	1:04:05pm

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
Card Num: XXXX XXXX XXXX 7217	
WIC Merchant ID: 555	
Settlement Date: 08/20/19	

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
16 OUNCE WHOLE GRAINS	
1 Wonder Bread	2.99
7.98 CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
2 CUCUMBER @ .99	1.98
1 ORGANIC STRAWBERRIES	4.99
1 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
SKIPPY REGULAR PENAUT BUTTER	3.29
WIC SUBTOTAL	13.25
WIC TOTAL	13.25

REMAINING eWIC BENEFITS:	
1 LB CHEESE	
1 DOZ EGGS	
4 OZ BREAKFAST CEREAL	
0 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
0 OZ BREAD-WHOLE GRAINS	
1.03 \$\$\$ FRUITS AND VEGETABLES	
32 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT	
3 GAL 1% OR SKIM MILK	
2 CBL CHILD'S JUICE 64 OZ	
Benefits expire at MIDNIGHT on: 08/31/2018	

तपाइको रसिद पढनुहोस्

प्रत्येक पसलमा रसिद फरक फरक हुन्छन। तर त्यसमा तपाईंको खरिद र सुविधा को सम्बन्धमा निम्न जानकारीहरु समावेश हुन्छन

1

तपाईंले किनेको खाद्य सामग्रीको सुची

2

कूल विक WIC खरिद

3

यो महिनामा बाकी रहेको विक WIC आहार

4

अन्तिम दिनमा बाँके रहेको WIC आहार त्यो महिनाको लागि खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

सफल खरिदको लागि ५ सुझावहरू

नयाँ विक WIC खरिददारको लागि

विक WIC आहारको को खरीदारी पहिलो पटकमा चुनौतीपूर्ण हुन्छ। तपाईंले खाद्य सुविधा मा के के छ र किराना स्टोरमा तपाईंले चाहेको वस्तु र प्रकारहरू कसरी पत्ता लगाउने सो एकपटक सिकेपछि सजिलो हुन्छ। यहाँ अन्य भर्मान्त विक WIC परिवारबाट केही सुझावहरू छन्।

1 विक WIC को बारेमा जान्ने व्यक्तिसँग खरिद गर्नुहोस्

सम्भव भएमा, कुनै मित्र वा परिवारको सदस्यसँग किनमेल गर्नुहोस् जो विक WIC खरिद गर्नमा अनुभवी छन्

शुरु-शुरुमा विक WIC किनमेलको बारेमा धेरै कुरा भुझ्न बाकी छ, त्यसैले यो अनुभवी विक WIC खरिददारसँग किनमेल गर्न फाईदाजनक हुन्छ। कुनै मित्र वा परिवारको सदस्यलाई सोध्नुहोस् जसले केहि गरिरहेको छ र किनमेल को बेलामा तपाईंलाई केहि देखाउन सक्दछ।

शुरु-शुरुमा पसलमा व्यस्त नभएको बेला अर्थात् दिनको सुरु वा अन्त्यमा किनमेल गर्नुहोस्। स्थानीय विक WIC कार्यालय कर्मचारी तपाईंसँग पनि खरीदारी गर्न खुसी हुन्छन्। किराना स्टोर मा जादा तिनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

2

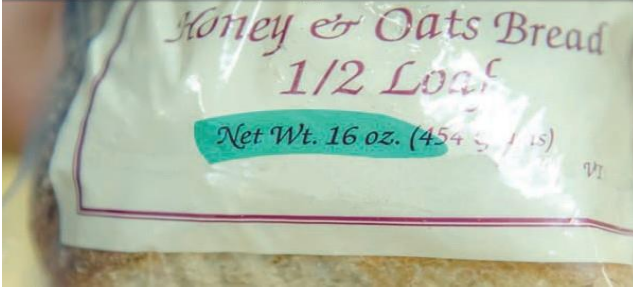
तपाइको विक WIC बाँकि सुबिधाबारे थाहापाई राख्नुहोस्



तपाईं हरेक महिना तपाईंको विक WIC खाद्य किन्न चाहानुहुन्छ, खरीदारी गर्नु अघि आफ्नो खातामा बाँकि कति छ भनि जाँच गर्नुहोस्। पृष्ठ 14 मा तपाईंको बाँकि कसरी जाँच्ने भनि हेर्नुहोस् र तपाईंको विक WIC बाँकि बचत थाहगर्नको लागि WIC बाँकि कसरी जाँच्ने नामक भिडीयो हेर्नुहोस्।

प्रकार र आकारको जाँच

प्रत्येक बर्गमा रहेको खाद्यहरूको आकार र प्रकारहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यदी तपाईं आफ्नो परिवारिक भर्मन्ट विक् WIC खाद्य सुविधा प्रयोग गरेर सूचीमा रहेका हरेक वस्तुको आकार-प्रकार जाँच गर्न चाहानुहुन्छ भने तपाईंको विक् खाद्य सुविधा “WIC Food Benefits” बारे भिडियो हेर्नुहोस् र बुझ्नुहोस्।



विक् WICको समान पहिला किन्ने कोशिस गर्नुहोस्

जब तपाईं कुन-कुन सामग्रीहरू विक् WIC मा पाउन सक्नुहुन्छ भनि थाहा पाउनु हुन्छ, यसले तपाईंलाई WIC-वस्तु गैर-WIC वस्तुहरूबाट छुट्याउन सहयोग पुर्याउछ र विक् WIC खाद्यवस्तु पहिला खरिद गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यस्तो गर्नाले यदि तपाईंले गलतीले अन्यवस्तु लिनुभयो जुन तपाईंको खाद्य सुविधामा पर्दैन (जस्तै गलत आकार र प्रकार) त्यो तपाईंले चिन्नुहुनेछ। किनकि केही साना किराना स्टोरहरूले तपाईंको विक् WIC को सामानहरू अलग गर्न आवश्यक पर्छ र WIC सामग्रीहरू अग्रिम भुक्तानी गर्नु पर्ने हुन्छ, यसले भुक्तानीमा पनि मद्दत पुर्याउछ।

सहयोग लिनुहोस्

आऊनोस् हामी सामना गरौं, पहिलो पटकमा विक् WIC किनमेल जटिल हुन सक्छ। यदि तपाईंसँग कुनै समस्या छ भने हार नमान्नुहोस् ! हामी यहाँ मद्दतको लागि छौं – सोध्नुहोस् मात्र !

किराना पसल/स्टोरमा सहायता माग्नुहोस् :

यदी समस्या प-र्यो भने तपाईंले सामान खरिद गर्ने पसलमा भएका ग्राहक सेवा कर्मचारीले तपाईंलाई निश्चित खानेकुरा फेला पार्न र तपाईं अलमलिएको खण्डमा चीज-विज पत्ता लगाउन मद्दत गर्ने छन्।

तपाईंको विक् WIC कार्यालय बाट मद्दत लिनुहोस् :

स्थानीय विक् WIC कार्यालयको कर्मचारीले खाद्यसुविधा सम्बन्धि बुझ्न वा तपाईंसँगै खरीदारी गर्न मद्दत गर्दछन।

YOU GOT THIS.

तपाईंले अब यो बुझ्नुभयो
हामी तपाईंको सहयेताको लागि यहाँ छौं

WE'RE HERE TO HELP.

सम्बन्ध कायम राख्नुहोस्

विक WIC सँग सम्पर्कमा रहन सजिलो छ! भर्मोन्ट विक WIC को (म्यासेज) खबर सेवामा भेटघाट र पोषण गतिविधि बारे सम्झाउने, स्वास्थ्य र पोषण सुझावहरू दिने, र थप जानकारीहरू समावेश छन्। तपाईंको फोन नम्बर परिवर्तन भएको अवस्थामा विक WIC लाई थाहा छ/छैन सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आफ्नो स्थानीय विक WIC कार्यालयलाई फोन गर्नुहोस्

- तपाईंसँग विक WIC सुविधाको बारेमा कुनै प्रश्नहरू छ कि।
- तपाईंलाई भेटघाट समय मिलाउन वा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ कि।
- तपाईंको विक WIC कार्ड हराएको, चोरी वा क्षतिग्रस्त भएको छ कि।
- तपाईंसँग विक WIC फूडहरू वा रकमहरूको बारेमा प्रश्नहरू छन् कि।
- तपाईंको ठाउँसर्ने वा आफ्नो ठेगाना परिवर्तन भएको छ कि।
- तपाईंले आफ्नो फोन नम्बर परिवर्तन गर्नुभएको छ कि।

सहयोग आवश्यक छ? तपाईंको स्थानीय विक WIC कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।