



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

भर्मोन्ट WIC मा
स्वागत छ



WIC मा स्वागत छ

WIC ले परिवारहरूलाई बलियो हुन र स्वस्थ रहन आवश्यक पर्ने स्वस्थ खाद्यान्न प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्छ । तर यो केवल एक खाद्य कार्यक्रम मात्र होइन - यो आफू र आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्ने तरिका हो ।

हामी यहाँ स्वस्थ खानपान, स्तनपानमा सहायता र स्थानीय स्वास्थ्य तथा सामुदायिक सेवाहरूसँगको सम्बन्धका बारेमा सुझावहरू लिएर आएका छौं । हामी अपाङ्गता भएका वा दोभाषेको सेवा आवश्यक पर्ने परिवारहरूलाई सबै प्रकारका परिवारहरूलाई स्वागत गर्दछौं । तपाईंको WIC टोलीले तपाईंलाई आफ्ना लाभहरूबाट अधिकतम फाइदा लनिमा मद्दत गर्नेछ ।

गर्भावस्थादेखि प्रसिकुलसम्म, WIC यहाँ तपाईंको परिवारका लागि छ ।

गर्भावस्थाको बेला हामी स्वस्थ खाद्य तथा पोषण सहायता, नवजात शिशु स्याहारका बारेमा शिक्षा र स्वस्थ गर्भावस्था कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछौं । तपाईंको बच्चा जन्मेपछि WIC ले खुवाउने सहायता, पोषण शिक्षा, तौल जाँच र स्वस्थ खाद्यान्नहरू प्रदान गर्न जारी राख्छ । तपाईंको सबैभन्दा सानो बच्चाको पाँचौं जन्मदनि नआउन्जेलसम्म तपाईंले लगभग प्रत्येक छ-छ महिनामा WIC सँग भेट गर्नुहुनेछ ।

यहाँ
तपाईंको
परिवारका
लागि



नः शुल्क स्वस्थ खाद्यान्नहरू

फलफूल तथा तरकारी, होल ग्रेन, अण्डा, दूध, चीज, दही, टोफु, पनित बटर वा गेडागुडी, माछा, सरिजिल, जुस र शिशु खाना ।

स्तनपानमा सहायता

तपाईंलाई आफ्नो नवजात शिशुको स्तनपान लक्ष्यहरू प्राप्त गर्नमा सहायता र शिक्षा ।

पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा

जीवनभर टक्किन सक्ने स्वस्थ भोजन र राम्रो खाने बानीहरूद्वारा आफ्नो परिवारको हेरचाह गर्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्ने सुझाव र उपकरणहरू ।

रेफरल र स्रोतहरू

हामी तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा, स्थानीय कार्यक्रम र नःशुल्क संग्रहालय टिकट, सस्तो इन्टरनेट, कार सटि, फार्मर्स मार्केट कुपनहरू जस्ता अतिरिक्त लाभहरू प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्छौं ।

WIC बाट कसलाई फाइदा हुन्छ ?

WIC हुनेवाला आमाबाबु, नयाँ आमाबाबु, शिशु र 5 वर्षमुनिका बच्चाहरूका लागि हो ।

WIC का लागि किसले आवेदन दनि सक्छन् ?

WIC यहाँ सबै परिवारहरूका लागि हो । आमा, बुबा, हजुरबुबा, हजुरआमा, पालनपोषण गर्ने आमाबाबु वा बच्चाको हेरचाह गर्ने जोकोहीले पनि आवेदन दनि सक्छन् । यद्यपि, तपाईंको परिवारले खोज्नुभयो भने हामी तपाईंका लागि यहाँ छौं ।

स्तनपानमा सहायता

स्तनपान (वा चेस्टफेडिङ - केही आमाबाबुले प्रयोग गर्ने) आमाबाबु र बच्चाहरूका लागि सबैभन्दा स्वस्थ विकल्पहरूमध्ये एक हो । यसको मतलब यो होइन कियो सधैं सजिलो हुन्छ । यसले प्रश्न, चिन्ता र नरिशाहरू नम्रित्याउन सक्छ । त्यसैले तपाईं आफ्नो यात्रामा जहाँ भए पनि WIC यहाँ मद्दत गर्नका लागि छि ।



कक्षा र समूहहरू

हामी तपाईंलाई स्थानीय कक्षा र सहायता समूहहरूसँग जोडिदिन सक्छौं ।



वास्तविक आमाबाबुबाट मद्दत

WIC का सहकर्मी परामर्शदाताहरू मैत्रीपूर्ण, प्रशिक्षित अभिभावकहरू हुनुहुन्छ जसले तपाईंको शशिका खुवाउने लक्ष्यहरूको सम्बन्धमा तपाईंका कुराहरू सुन्नुहुन्छ र सहायता प्रदान गर्नुहुन्छ ।

यदियो चुनौतीपूर्ण लाग्छ वा तपाईंको शशिले स्तनमा मुख राम्रोसँग राख्न सकिरहेका छैनन् भने WIC कर्मचारीहरू मार्गनिर्देशन र स्तनपान सहायता प्रदान गर्न उपलब्ध रहन्छन् । यदितपाईंलाई यो तपाईंको परिवारका लागि सही छैन भन्ने लाग्छ भने त्यो पनि ठिकै हुन्छ । WIC ले सबै खुवाउने वधिहरूमा सहायता प्रदान गर्छ । WIC कर्मचारीहरू फर्मुला विकल्पहरू र खुवाउने सुझावहरूमा कुनै धारणाबनि मार्गनिर्देशन प्रदान गर्न उपलब्ध रहन्छन् ।

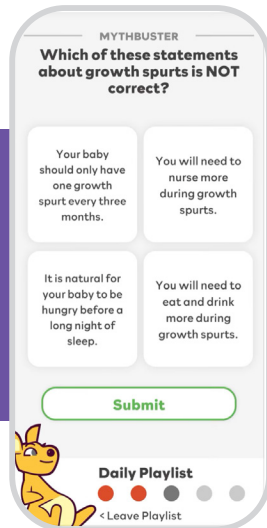
तपाईंको परिवारको स्वास्थ्य र कल्याण सबैभन्दा पहिलो आउँछ ।



डेली ड्रप (Daily Drop) एप सुझाव, सहयोग र रमाइला क्रियाकलापका लागि प्रयोग गर्न सजिलो स्तनपान एप डाउनलोड गर्नुहोस् ।

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

इन्टरनेट वा फोन छैन ? हामीलाई थाहा दनुहोस्—अन्य शिक्षा विकल्पहरू उपलब्ध छन् ।



तपाईंको WIC अपोइन्टमेन्टहरू

प्रत्येक वर्ष, तपाईं WIC सँग 4 पटक जोडिनुहुन्छ ।

2 + 2

चेक-इनहरू पोषणसम्बन्धी क्रियाकलापहरू
पोषणसम्बन्धी क्रियाकलापहरू

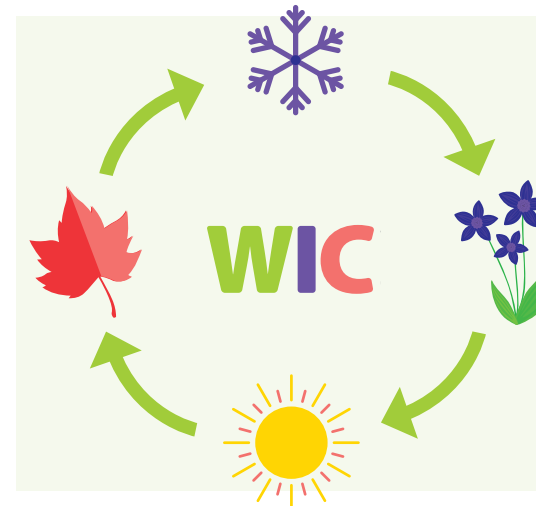
चेक-इनहरू

यी तपाईंको आफ्नो WIC पोषण वशिषज्ञसँग प्रत्यक्ष भेटहरू हुन् । हामीले तपाईंको पोषण तथा स्वास्थ्य लक्ष्यहरूको जाँच गर्छौं र तपाईंलाई कुनै पनि रीफरल वा स्रोतहरूसँग जोडिनीलगायत WIC बाट धेरैभन्दा धेरै फाइदा प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्छौं ।

पोषण क्रियाकलापहरू

यी रमाइला र सजिलो हुन्छन् । तपाईं तनीहरूलाई अनलाइनमा वा प्रत्यक्ष उपस्थिति भएर गर्न सक्नुहुन्छ । ती खाना पकाउने कक्षाहरू, छोटो अनलाइन पाठहरू, प्रत्यक्ष सत्रहरू वा स्वस्थ खानपानका बारेमा सकिने अन्य तरिकाहरू हुन सक्छन् ।

उपयोगी सुझाव



चारवटा ऋतु ।
चारवटा चेक-इन ।

मौसम परिवर्तन हुँदा आफ्नो क्यालेन्डर जाँच गर्ने र आफ्नो आगामी WIC भेटको योजना बनाउने यो उत्तम समय हो ।

पोषणसम्बन्धी शिक्षा WIC को एक महत्वपूर्ण भाग हो ।

पोषणसम्बन्धी क्रियाकलापहरूले तपाईंको परिवारलाई बलियो तथा स्वस्थ रहनमा मद्दत गर्दछन् र तनीहरू WIC कार्यक्रमको एक ठूलो हिससा हुन् । तपाईंले आफ्नो लागि सबैभन्दा राम्रो काम गर्ने विकल्प छनौट गर्न सक्नुहुन्छ: अनलाइन, स्थानीय समूहहरू वा प्रत्यक्ष ।

अनलाइन

WICHealth.org मा घरबाटै सकिनुहोस् । तपाईंले गर्भावस्था, बच्चाहरूको पोषण र अन्य धेरै कुराहरूका बारेमा छोटो-छोटो पाठहरू छनौट गर्न सक्नुहुन्छ । साइन इन गर्नका लागि तपाईंलाई आफ्नो WIC परिवार ID आवश्यक पर्नेछ ।

स्थानीय समूहहरू

आफ्नो समुदायमा स्वस्थ खानपनि, सुस्वास्थ्य वा शशिको व्यवहारका बारेमा खाना पकाउने प्रदर्शनी वा समूह प्रस्तुतहरू जस्ता रमाइला कक्षा वा कार्यशालाहरूमा सामेल हुनुहोस् । यी सामान्यतया WIC कार्यालय वा अन्य स्थानीय केन्द्रहरूमा आयोजित गरिन्छन् ।



प्रत्यक्ष

तपाईंले आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य र खानपानका बारेमा कुरा गर्न WIC पोषण विशेषज्ञलाई भेट्न सक्नुहुन्छ । यी भेटहरू प्रत्यक्ष रूपमा उपस्थिति भएर वा फोनमार्फत हुन सक्छन् ।



योग्य रहने

आफ्नो WIC लाभहरू कायम राख्नका लागि केवल तीनवटा कुरा याद राख्नुहोस्:

1. आफ्ना अपोइन्टमेन्टहरूमा उपस्थिति हुनुहोस् ।
2. प्रत्येक वर्ष दुईवटा पोषण क्रियाकलापहरू* गर्नुहोस् ।
3. तपाईंको फोन नम्बर वा ठेगाना परिवर्तन भएमा हामीलाई भन्नुहोस् ।

तपाईंको WIC कार्ड हरायो ?

आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस्—तपाईंले स्वस्थ खाद्यान्न नछुटाउनुहोस् भनेर मद्दत गर्नका लागि हामी यहाँ छौं ।



*तपाईंको पोषण क्रियाकलापमा तपाईंले स्वस्थ खाद्यान्नहरू कति महत्वपूर्ण हुन्छन्, सजिलो रेसिपीहरू कसरी बनाउने भनेर सकिनुहुन्छ वा WIC कर्मचारी तथा अन्य अभिभावकहरूबाट सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।



idafrisk

उपयोगी सुझाव

WICHealth.org तपाईंको तालकिका लागि काम गर्छ ।
दैनिको कुनै पनि समयमा पाठहरू पूरा गर्न सकिन्छ ।



तपाईंको परिवारको लागि मात्र बनाइएको

प्रत्येक महिना तपाईंको परिवारले "लाभ प्याकेज" प्राप्त गर्नेछ जसलाई "खाद्य प्याकेज" पनि भनिन्छ । यसमा फलफूल तथा तरकारी, दूध, होल ग्रेन, दही, पनित बटर तथा गेडागुडी, शशु खाना र तपाईंको स्थानीय करिना पसलमा कनिन सकिने अन्य धेरै खाद्यान्नहरू समावेश हुनेछन् ।

तपाईंको खाद्य प्याकेज (वा तपाईंका लाभहरू) प्रत्येक महिनाको पहिलो दिनमा उपलब्ध हुनेछ र त्यसलाई तपाईंले WIC को लोगो देख्ने पसल र सहकारी संस्थाहरूमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
5/1/2025 - 5/31/2025	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

तपाईंको खाद्य प्याकेजले तपाईंलाई तपाईंले प्रत्येक महिना के र कतकिनिन सक्नुहुन्छ भनेर बताउँछ ।



कनिमेललाई सरल बनाउन यी उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्



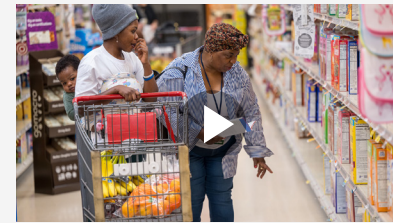
WIC कार्ड

कुनै पनि अन्य भुक्तानी विधि प्रयोग गर्नुअघि सिधै आफ्नो WIC कार्ड स्वाइप गर्नुहोस् ।



WIC खाद्यान्न तथा कनिमेल गाइड

शेल्फमा फेला पार्न सजिलो बनाउन उपलब्ध ब्राण्ड र खाद्यान्नका प्रकारहरूका तस्वीरहरू हेर्नुहोस् ।



YouTube

भडियोहरू

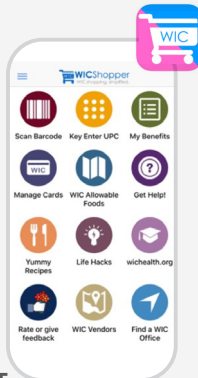
WIC बाट कनिमेल गर्ने बारेमा थप सुझावहरूका लागि अनलाइनमा छोटो भडियोहरू हेर्नुहोस् ।

 Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
5/1/2025 - 5/31/2025	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

तपाईंका बच्चाहरू हुरकदै जाँदा उनीहरूको WIC खाद्यान्नहरूमा पनि परिवर्तन हुन्छ । छ महिना, एक वर्ष र दुई वर्ष जस्ता महत्वपूर्ण उमेरहरूमा उनीहरूको खाद्य प्याकेजमा उनीहरूको पोषण आवश्यकताहरू अनुरूप समायोजन गरिन्छ ।

WICShopper एप

मात्र आफ्नो स्मार्ट फोनबाट पसलमा भएका खाद्यान्नहरू स्क्यान गर्नुहोस्, आफ्नो ब्यालेन्स जाँच गर्नुहोस् र कुनै वस्तु WIC बाट स्वीकृत छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुहोस् ।
[ebtEDGE](#)
आफ्नो लाभ ब्यालेन्स जाँच गर्नुहोस् वा वेब पोर्टल वा एपमा पछिल्ला कारोबारहरू हेर्नुहोस् ।



Cardholder Portal

- View Balances
- Review Transactions
- Replace Card

Cardholder Login

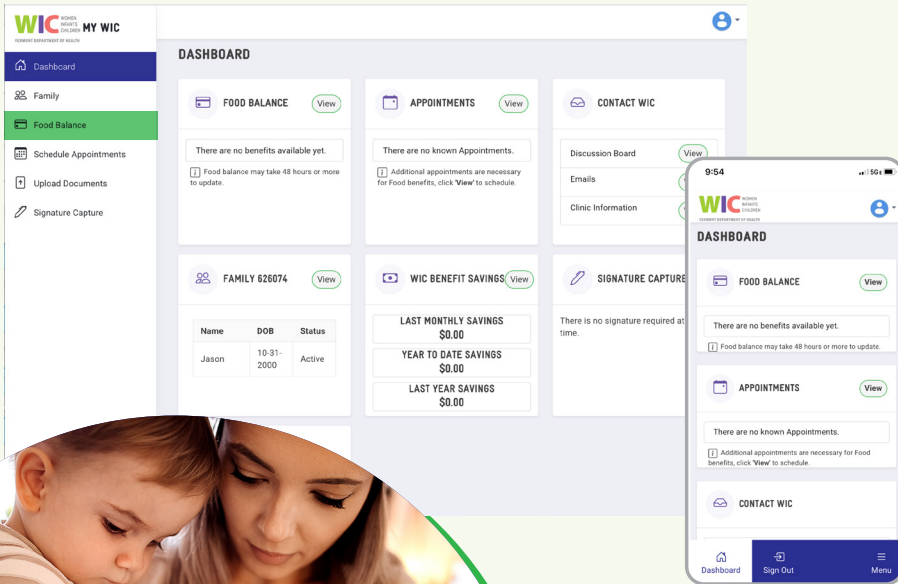
तपाईंको परिवारिक खाद्यान्न लाभ सूची तपाईंको परिवारले कसता खाद्यान्नहरू कनिन सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा ठ्याक्कै जान्नुहोस् । यसलाई आफ्नो कनिमेल गाइडसँग प्रयोग गर्नुहोस् ।

इन्टरनेट वा फोन छैन ? हामी तपाईंलाई अर्को तरिकाले उपकरणहरू प्राप्त गर्नमा मद्दत गर्न सक्छौं, मात्र सोध्नुहोस् ।

तपाईंको WIC पोर्टल (2026 मा नयाँ)

भर्मान्त WIC सहभागी पोर्टल वेबसाइटले तपाईंका सुविधाहरूको व्यवस्थापन गर्नमा सजिलो बनाउँछ । तपाईंले आफ्नो एकाउन्ट बनाइसकेपछि तपाईंले कुनै पनि बेला लगइन गर्न सक्नुहुन्छ:

- ✓ आगामी अपोइन्टमेन्टहरू जाँच गर्नुहोस्, तालिका बनाउनुहोस् वा रद्द गर्नुहोस्
- ✓ आफ्नो खाद्यान्न लाभ र बचतहरू ट्र्याक गर्नुहोस्
- ✓ पारिवारिक जानकारी अपडेट गर्नुहोस्
- ✓ कुनै पनि आवश्यक कागजातहरू अपलोड गर्नुहोस्
- ✓ WIC लाई सम्पर्क गर्नुहोस्



आफ्ना सबै महत्त्वपूर्ण WIC जानकारी र उपकरणहरू एकै ठाउँमा हेर्नुहोस् ।

ग्रभावस्थामाको बेला र/वा बच्चा हुर्काउँदै गर्दा लागूपदार्थ दुरव्यसन

WIC ले ग्रभावस्थाको बेला र बच्चा हुर्काउँदा स्वस्थ आनीबानीहरू अपनाउन प्रोत्साहित गर्छ ।

ग्रभावस्थामा र साना बच्चाहरूलाई हुर्काउँदा कुनै पनि मात्रामा मदरा, गाँजा, निकोटिन वा अन्य लागूपदार्थ सुरक्षित हुँदैनन् भन्ने कुरा तपाईंले सुन्नुभएको होला । यो कुरा सत्य हो र हामीलाई यो पनि थाहा छ कसो गहरो छ ।

यदि तपाईंलाई मददत आवश्यक पर्छ भने WIC सहयोग प्राप्त गर्नको लागि एक सुरक्षित, आलोचना नगर्ने ठाउँ हो । यदि तपाईं लागूपदार्थ दुरव्यसनसँग संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई निःशुल्क, गोप्य सहायतासँग जोडिदिन सक्छौ । तपाईंले ठूला परिवर्तनहरू गर्ने काम गर्दै गर्दा साना-साना कदमहरूले तपाईं र तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्नमा मददत गर्न सक्छन् ।

मददतका लागि भर्मान्त हेल्पलङ्क (VTHelpLink.org) र 802Quits.org मा जानुहोस् वा ग्रभावस्था र त्यसपछिको समयमा लागूपदार्थ दुरव्यसनका बारेमा 1MoreConversation.com मा थप जानुहोस् ।



लाभहरू तपाईंले सोचेको भन्दा पनि ठूला छन्

भर्मोन्ट WIC मार्फत तपाईंले आफ्नो परिवारलाई धेरै कुराहरू दानि सक्नुहुन्छ । सहभागीहरूले राज्यव्यापी कार्यक्रम, सेवा र कुर्याकलापहरूमा छुटहरूको फाइदा प्राप्त गर्छन् । मात्र आवश्यक पर्ने ठाउँमा आफ्नो WIC कार्ड देखाउनुहोस् ।

लोकप्रिय छुटहरू:

 **इन्टरनेट र फोन**
Amazon Prime Access, Verizon Lifeline र Xfinity Internet Essentials बाट कम लागतका योजनाहरू ।

 **ऊर्जा**
भर्मोन्ट ग्यास र ग्रीन माउन्टेन पावरबाट आउने कम शुल्कका बलिहरू ।

 **सुरक्षा**
Be Seat Smart मार्फत नरीक्षण सहित नःशुल्क कार वा बुस्टर सटि ।

 **खाद्यान्न**
फार्म टु फेमिलीमार्फत फार्मर्स मार्केटहरूमा सहभागी सहकारी कार्यक्रमहरूमा 10% छुट र ताजा उत्पादन कुपनहरू ।

 **कला तथा प्रकृति**
ECHO संग्रहालय, भर्मोन्ट प्राकृतिक विज्ञान संस्थान, राज्य पार्क, र अरू धेरैमा प्रवेश शुल्कमा छुट ।

 **पशु हेरचाह** VSNIIP मार्फत कम लागतको स्पे/न्युटर भाउचरहरू ।

छुटहरू परिवर्तन हुन सक्छन्,
पछिल्ला अफरहरूका लागि HealthVermont.gov/WICDiscounts मा जानुहोस् ।

भर्मोन्ट WIC कार्यक्रमका स्थानीय कार्यालयहरू

Barre
802-479-4200

Bennington
802-447-3531

Brattleboro
802-257-2880

Burlington
802-863-7323

Middlebury
802-388-4644

Morrisville
802-888-7447

Newport
802-334-6707

Rutland
802-786-5811

Springfield
802-289-0600

St. Albans
802-524-7970

St. Johnsbury
802-748-5151

**White River
Junction**
802-295-8820



HealthVermont.gov/Local



Nepali



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

यो संस्था समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।