Quý vị có thể tham gia vào WIC California nếu quý vị:

- Có thai, đang cho con bú, hoặc mới có con 6 tháng trước; hoặc
- Có con dưới 5 tuổi bao gồm những đứa con được chăm sóc bởi cha đơn thân, ông bà, cha mẹ nuôi tạm thời, cha mẹ kế hoặc người giám hộ; và
- Có thu nhập từ thấp đến trung bình; và/hoặc
- Nhận lợi tức Medi-Cal, CalWorks (TANF) hoặc CalFresh (Phiếu Thực Thẩm); và
- Sống trong California.

Xin xem Trang Mạng của chúng tôi:

www.wicworks.ca.gov

Để biết các quy định mới nhất về thu nhập và để tìm văn phòng WIC tại địa phương quý vị.

Tôi có thể ở đâu tìm thấy WIC?

WIC có các văn phòng khắp cả California. Xin gọi cho văn phòng WIC tại địa phương của quý vị để lấy hẹn hoặc để biết những văn phòng gần quý vị. Nhiều văn phòng WIC tại địa phương mở cửa vào buổi tối và Thứ Bảy cho những gia đình có việc làm!

Văn phòng WIC tại địa phương của quý vị là:

Để tìm văn phòng WIC gần nhất, quý vị cũng có thể gọi số miễn phí **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** hay **www.wicworks.ca.gov.**

CDPH

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

Chương Trình WIC California, Bộ Y Tế Công Cộng California

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

1-800-852-5770 ##910171 Rev Vietnamese 03/16

Các Gia Đình *California* Tăng Trưởng Khoẻ Mạnh cùng WIC

WIC là gì?

WIC, chương trình dành cho Phụ Nữ (Women), Đứa Bé Con (Infants), và Trẻ Em (Children), là một chương trình giáo dục sức khỏe giúp những phụ nữ mang thai, phụ nữ sau khi sinh và nuôi con bằng sữa mẹ, đứa bé còn, và trẻ nhỏ được ăn uống lành mạnh, hoạt động nhiều, và giữ gìn sức khoẻ. Dịch vụ WIC được cung cấp miễn phí cho quý vị.

Quý vị chăm sóc gia đình của quý vị.
Hãy để WIC chăm sóc quý vị.

Dịch vụ WIC bao gồm:

» **Giáo dục dinh dưỡng và sức khoẻ**
Trong đó bao gồm các kiến thức như: dinh dưỡng khi có mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, những lời khuyên ăn uống cho con của quý vị, việc nuôi nấng con cái, công thức nấu ăn lành mạnh và rất nhiều kiến thức khác nữa.

» **Giáo dục và hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ**
Việc hỗ trợ này có thể bao gồm các lớp học nhóm, hỗ trợ riêng từ một tư vấn viên đồng cảnh hoặc một chuyên gia về việc cho bú sữa mẹ và cho mượn máy bơm sữa.

» **Chi phiếu hàng tháng** để mua thực phẩm lành mạnh như:

- ✔ Sữa
- ✔ Sữa chua
- ✔ Trái cây và Rau củ
- ✔ Nước rau củ hoặc trái cây
- ✔ Trứng
- ✔ Phô mai
- ✔ Ngũ cốc
- ✔ Đậu khô
- ✔ Bơ đậu phụng
- ✔ Cá thu hoặc cá hồi đóng hộp
- ✔ Bánh mì, bánh tortilla, mì làm từ ngũ cốc nguyên chất, hoặc gạo lức
- ✔ Thức ăn em bé
- ✔ Sữa công thức dành cho em bé
- ✔ Đậu hũ và sữa đậu nành

» **Giới thiệu**
Trợ giúp tìm các dịch vụ chăm sóc y tế và các dịch vụ cộng đồng khác.

Các gia đình có việc làm và người di trú được chào đón tham gia!