

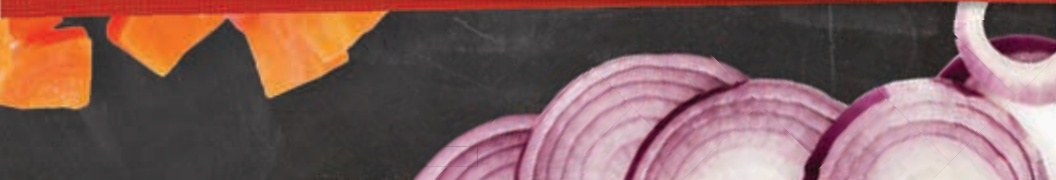


MANJE  
GRANDI  
VIV

AN SANTE



KONSÈY POU YON  
GWOSÈS ANSANTE



## CHÈ FANM KI PRAL MANMAN,

Ou vle gen yon tibebe ki ansante epi rete ansante pou tèt pa w, tou. Manje byen epi resevwa swen sante ede w atenn objektif ou yo. Pwogram WIC lan pèmèt ou:

- ✓ Aprann kijan pou w jwenn swen sante ak lòt sèvis;
- ✓ Aprann pou chwazi manje ki entelijan;
- ✓ Aprann fason pou w kenbe tibebe w lan ansekirite;
- ✓ Aprann konsènan alètman; epi
- ✓ Resevwa chèk pou bay manje ki sen.

Konsèy yo nan livrè sa a pa ranplase konsèy doktè w lan. Pale ak doktè w lan pandan ekzamen prenatal ou yo. Ekri kesyon pou w poze anvan w ale.

WIC ka ede w aprann plis konsènan manje ki sen. WIC gen sesyon sou nitrisyon pou ou ak lòt manman aprann, pataje ide, epi poze kesyon. Nou espere w ou satisfè lè w patisipe nan WIC.

Sensèman,  
Anplwaye Pwogram WIC lan

PWOCHEN ETAP/OBJEKTIF: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## RESEVWA SWEN PRENATAL.

Swen prenatal se swen sante pou fanm ki ansent. Yon doktè oubyen yon enfimyè ki fòme espesyalman ap verifye ou menm ak tibebe w lan anfòm. Ekzamen prenatal ou ap pwobabman:

- 1 ekzamen chak mwa pandan premye 6 mwa yo;
- 2 ekzamen chak mwa nan 7yèm ak 8yèm mwa yo;
- 1 ekzamen chak mwa nan 9yèm mwa a; epi
- yon ekzamen 6 mwa apre tibebe w lan fin fèt (pòsnatal).

Resevwa swen prenatal depi w ou panse ou ansent. Ale nan tout ekzamen ou yo. Ou ka aprann plis konsènan tibebe w lan ak kijan kò w ap chanje. Si w bezwen èd pou w peye pou swen prenatal, rele Lij Ed Delaware (Delaware Helpline) nan 2-1-1.

# CHWAZI MANJE POU OU AK TIBEBE W LAN, TOU.



- Tibebe w lan grandi pi byen lè ou manje byen.
- Chak jou, konsome manje nan tout 5 gwoup yo.

<p><b>GRENN</b> 6 ons (6 pòsyon oubyen plis)</p>		<p><b>1 ONS SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranch pen oubyen tòtiya</li> <li>• ½ bagèl oubyen yon pen ambègè</li> <li>• ½ gode diri kwit, nouy, oubyen sereyal</li> <li>• 1 gode sereyal ki nan tip flokon</li> </ul>	<p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje grenn antye tankou: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avwàn</li> <li>- Ble antye oubyen pen sèg</li> <li>- Diri bren</li> <li>- Mayi oubyen tòtiya ble antye</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>LEGIM</b> 2½ gode (5 Pòsyon oubyen plis)</p>		<p><b>1/2 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ gode koupe oubyen kwit</li> <li>• 1 gode leti oubyen fèy legim vèt</li> <li>• ½ gode legim oubyen ji tomat</li> </ul>	<p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje plizyè estil ak koulè: vèt fonsè, oranj, wouj, jòn, vyolèt, ak blan.</li> <li>• Ajoute nan: ze bwouye, diri, nouy, salad, ak kaswòl.</li> </ul>
<p><b>FWI</b> 1½ gode (3 pòsyon oubyen plis)</p>		<p><b>1/2 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ gode koupe oubyen kwit</li> <li>• 1 fwi - pòm, zoranj, pèch</li> <li>• ½ gode 100% ji fwi</li> </ul>	<p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje plizyè estil ak koulè: wouj, jòn, oranj, ble, vèt, ak blan.</li> <li>• Mete fwi ki tranche oubyen koupe sou sereyal, krèp, poudin, ak yogout konjle.</li> </ul>
<p><b>LÈT AK PWODWI LETYE</b> 3 gode (3 Pòsyon)</p>		<p><b>1 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gode lèt ki gen grès ki ba</li> <li>• 1 gode yogout</li> <li>• 1 a 2 tranch fwomaj</li> </ul>	<p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achte lèt ki gen grès ki ba (1%) oubyen ki san grès.</li> <li>• Si li difisil pou bwè lèt, pran ide nan men WIC.</li> </ul>
<p><b>VYANN &amp; PWA</b> 6 ons (oubyen plis)</p>		<p><b>1 ONS SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ons vyann, poul, kodenn, oubyen pwason</li> <li>• ¼ gode ton lejè ankonsèv</li> <li>• 1 ze</li> <li>• ¼ gode pwa ki kwit oubyen tofi</li> <li>• 1 kiyè a soup manba oubyen nwa</li> </ul>	<p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yon pòsyon 3 ons se menm gwosè ak yon pake kat.</li> <li>• Manje plis pwa tankou sa w resevwa nan men WIC lan. Mande WIC pou resèt.</li> <li>• Chwazi vyann ki lejè. Kwit nan fou, bouyi, oubyen griye yo.</li> </ul>



# EKZANP MENI

Ou menm ak tibebe w lan fonksyone pi byen lè ou manje repa regilye. Men yon ide pou yon jou.

## TIDEJENE

Sereyal WIC + lèt ki gen grès ki ba  
Pen ble griye ak manba  
Bannann  
Ji WIC

## KOLASYON NAN MATEN

Yogout senp  
Tranch zoranj

## DEJENE

Chili ak pwa WIC  
Pen mayi oubyen tòtiya  
Bwokoli  
Fwomaj tranche  
Dlo

## KOLASYON APREMIDI

Bonbon Graham  
Yon ponyen nwa  
Frèz

## DINE

Poul  
Diri  
Kawòt  
Salad-Leti ak tomat  
Lèt ki pa gen anpil grès



## PRAN KOLASYON ENTELIJAN.

Lè w vle yon kolosasyon, pran youn nan sa yo:

- Bannann oubyen lòt fwi
- Lèt chokolate ki gen grès ki ba
- Tranch pòm oubyen bannann ak manba
- Poudin ki fèt ak lèt ki gren grès ki ba
- Tranch fwomaj sou woti ble antye
- Tibaton kawòt tranpe nan sòs
- Nwa ak rezen
- Yogout vaniy ki gen grès ki ba
- Ji tomat
- Ze ki kwit di
- Sereyal WIC
- Bonbon avwàn ak rezen



*Konsey*

## POU MANJE RAPID

**Ou andeplasman?** Mande pou manje rapid sa yo.

- Sandwich poul griye
- Anmbègè oubyen bègè ofwomaj
- Salad repa prensipal oubyen salad akote
- Pizza ki gani ak pwavwon vèt, tomat ak djondjon
- Pòm detè kwit nan fou ak legim ak ganiti fwomaj
- Fwi
- Dlo, lèt ki gen grès ki ba, oubyen ji WIC



## REPA LEJÈ

Si w pa santi w anvi manje, eseye yon repa lejè.  
Chwazi yon manje nan chak gwoup. Ou deside ki kantite.  
Ekzanp: Sereyal frèt + lèt ki gen grès ki ba + Bannann

GWROUP 1	GWROUP 2	GWROUP 3	SI OU VLE
Bagèl	Fwomaj	Pòm	Bè
Pòm detè ki kwit nan fou	Fwomaj kotaj	Bannann	Fwomaj krèm
Sereyal frèt	Yogout konjle	Rezen	Pat fwi
Tòtiya ble antye	Lèt ki pa gen anpil grès	Melon	Konfiti
Bonbon	Lèt frape	Zoranj	Magarin
Mifen anglè	Poudin	Pèch	Sik
Bonbon Graham	Yogout	Anana	
Pen Anmbègè	Pwa ki kwit	Rezen	
Nouy	Poul ki kwit	Frèz	
Soup nouy	Vyann ki kwit	Bwokoli	
Avwàn oubyen mayi moulen	Ze, kwit di	Kawòt	
Pen Pita	Salad ze	Pwavwon vèt	
Pen rezen	Ze, bwouye	Epina kri	
Diri	Anmbègè	Tomat	
Ti pen won	Nwa (tankou nwazèt)	Soup tomat	
Pen grenn antye	Manba	Soup legim	

## KONSÈY SEKIRITE MANJE

- Lave men w ak savon ak dlo anvan w manje oubyen prepare manje.
- Lave legim ak fwi ak dlo anvan w manje oubyen kwit yo.
- Kwit vyann, poul, kodenn, pwason, ak fwi demè nan etap byen kwit lan. Itilize yon tèmomèt pou vyann.
- Kwit sosis, vyan frèt, ak chakitri tankou mòtadèl, salami, oubyen janbon jiskaske yo cho anpil anvan w manje yo.
- Si w manje pwason youn oubyen plizyè fwa pa semèn, mande WIC oubyen doktè w lan pou plis enfòmasyon.

## KENBE DAN W ANSANTE.

Pou w kenbe dan w ak jansiv ou ansante, asire w ou:

- Bwose dan w (ak lang ou) omwen de fwa pa jou.
- Itilize fil dantè de fwa pa jou.
- Bwè dlo, pa bwason sikre.
- Resevwa yon ekzamen dantè.

Itilize yon bwòs dan a pwal mou. Bwose dousman. Si jansiv ou senyen lè w ap bwose oubyen itilize fil dantè, di doktè w lan sa.



## E KONSÈNAN VITAMIN?

Doktè w lan ka di w pou w pran vitamin prenatal. Se yon pilil ki gen fè adisyonèl ak asid folik pou ede tibebe w lan grandi. Pran pilil lan ak dlo. Si li difisil pou w pran l, pale ak doktè w lan. Pa pran pyès lòt vitamin sòfsi doktè w lan di w sa.



## RETE AKTIF POU KÒ W RETE ANSANTE.

Kò w rete anjom lè w fè l bouje. Si doktè w lan di w pa gen pwoblèm, eseye rete aktif. Mache ak naje se de fason. Ou pral parèt ak santi w byen paske ou:

- gen plis enèji epi santi w mwens fatige
- dòmi pi byen
- elimine estrès
- bay mis ou yo fòm
- gen pi bon posti

Jwenn tan pou w aktif pou 30 minit, majorite oubyen tout jou nan semèn lan. Ou ka divize tan an konsa:

- mache 10 minit nan maten
- mache 10 minit apre dejene
- mache 10 minit apre dine

## OGMANTASYON GWOSÈ



Ou bezwen pran pwa pou timoun ou an ka grandi byen. Rekòmasyon jeneral pou pran pwa se tankou jan sa swvi la a, men doktè w lan pral di w ki kantite.

PWA KI TWÒ BA: 28-40 liv

PWA NÒMAL: 25-35 liv

EKSÈ PWA: 15-25 liv

OBÈZ: 11-20 liv

Ogmantasyon pwa pandan premye trimès lan ta dwe 1.1-4.4 liv pou yon gwosès inik. Apre 3yèm mwa a, ou ka ogmante pwa apeprè ½ a 1 liv pa semèn. Pou w kenbe yon ogmantasyon pwa regilye:

- Manje lè w santi w grangou.
- Chwazi manje ki sen pou w konsome.
- Bwè dlo lè w santi w swaf.
- Rete aktif lè w ap mache.

Si ogmantasyon pwa ou an se:

Jis ekzak-ou ka pèdi pwa a apre tibebe w lan fin fèt. Twò piti-Tibebe w lan ka fèt twò pitit oubyen twò bonè. Twòp-Li difisil pou w pèdi pwa a apre tibebe lan fin fèt.

Nòt

---

---

---

---

# KENBE TIBEBE W LAN ANSEKIRITE.



## 🚫 Pa fimèn oubyen itilize tabak.

Si w fimèn, tibebe w lan:

- ka fèt twò piti oubyen twò malad pou l viv.
- Ka gen ris pou l mouri nan bèso (SIDS).
- Ka gen ris pou l gen pwoblèm poumon tankou li ka asmatik.

Chache èd pou w diminye oubyen kite. Pale ak doktè w la oubyen rele **Liy kite Delaware lan (Delaware Quitline) nan 1-866-409-1858.**

## 🚫 Pa bwè byè, diven, alkòl, oubyen bwason ki melanje

Si w ap bwè, tibebe w lan:

- ka fèt ekpoze ak alkòl epi li oblije pase atravè sevraj ki difisil tankou: iritab (tikriye), tranble, ak dyare.
- ka gen pwoblèm sante oubyen aprantisaj pou tout lavi l.

Menm yon bwason yon lè konsa ka atake tibebe w lan. Chache èd pou kite. Pale ak doktè w lan oubyen rele **1-800-662-HELP (4357).**

## 🚫 Paitilize dwòg.

Si w ap bwè, tibebe w lan:

- ka fèt ekpoze ak dwòg epi li pral pase atravè sevraj ki difisil: tranble ak kriye.
- ka gen pwoblèm iritab oubyen alimantasyon.
- ka bezwen rete nan lopital pandan l ap sevre de dwòg yo.

Chache èd pou kite. Pale ak doktè w lan oubyen vizite **helpishererede.com**



**New Castle County 1-800-652-2929**

**Kent ak Sussex Counties 1-800-345-6785**

Di **NON** a:

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| ✗ Byè                 | ✗ Krak/kokayin                |
| ✗ Diven               | ✗ LSD                         |
| ✗ Bwason melanje      | ✗ PCP oubyen poud anj         |
| ✗ Alkòl               | ✗ Ewoyin                      |
| ✗ Sigarèt             | ✗ Metanfetamin                |
| ✗ Tabak san lafimen   | ✗ Opyase                      |
| ✗ Move izaj medikaman | ✗ Pwodwi vaporize oubyen Juul |
| ✗ Bòz                 |                               |

## 🚫 Pa pran medikaman san otorizasyon doktè w lan.

Mande doktè w lan si medikaman san danje anvan w pran l. Kèlkeswa medikaman, menm aspirin, laksatif, oubyen konprime pou grip ka deranje tibebe w lan.

## 🚫 Pa pran sipleman natirèl oubyen bwè te natirèl.

Gen kèk plant ki ka afekte tibebe w lan. Si w ap pran plant oubyen bwè te a baz plant, mande doktè w lan si pa gen danje nan sa.

## 🚫 Pa manje kèk manje.

Kèk manje ka fè w malad oubyen atake tibebe w lan.

Pa manje:

- Pwason doredmè, espadon, makwo wayal, oubyen reken
- Mutad krab
- Yuit oubyen pwason kri tankou souchi oubyen sachimi
- Vyann ra oubyen kri, poul, oubyen kodenn
- Tatinad chakitri oubyen pate
- Ze ki kwit dousman oubyen ki kri
- Fwomaj Feta, venn ble, Bri, oubyen estil meksiken (fwomaj blan oubyen fwomaj fre)
- Lèt (kri) oubyen fwomaj ki pa pasterize
- Ji oubyen sid ki pa pasterize
- Pous kri, tankou jèm lizèn



## MALÈZ NAN GWOSÈS

Kò w chanje lè w ansent. Ou ka santi lestomak ou lou ou pandan premye 3 oubyen 4 mwa yo. Kèk sant ak manje ka fè w vomi.

### Si w santi w malad... (kè plen nan maten)

- Ouvri fenèt yo pou w kite lè fre antre epi lè dòmi an soti.
- Leve lantman lè w reveye.
- Evite sant ki ka fè w malad.
- Konsome manje ki frèt si sant manje a fè w malad.
- Konsome kèlkeswa manje ki ret anba.
- Konsome ti kantite manje chak youn oubyen de èdtan.
- Bwè likid, men pran ti kou.

Pandan tibebe w lan ap grandi, lestomak ou ka lou lè w manje. Li ka vin difisil pou w gen twalèt. Pale ak doktè w lan si w gen pwoblèm sa yo. Pa pran medikaman sofsi doktè w lan di sa. Men kèk konsèy:

### Si w gen kè bwile (Endijesyon)

- Konsome 5 oubyen 6 ti repa, pa 2 oubyen 3 gwo repa.
- Konsome mwens manje fri oubyen ki gen grès.
- Manje mwens manje pike.
- Bwè ti kou dlo ak repa ou yo.
- Pa bwè bwason gazez, kafe, oubyen te ki gen kafeyin.
- Mache apre w fin manje.



### "KÈ PLEN" NAN MATEN

ka rive nan nenpòt moman pandan jounen an.



*Menm si w santi w malad, ou toujou bezwen manje ak likid. Si anyen pa ret sou lestomak ou, rele doktè w lan.*

### Si w pa ka ale nan twalèt (Konstipasyon)

- Konsome manje ki wo an fib tankou:
  - Legim
  - Fwi
  - Pwa WIC
  - Sereyal a grenn antye
  - Pen ak bonbon ble antye
  - Nouy ble antye
  - Diri bren
  - Tòtiya mayi
- Bwè yon bon kantite likid tankou dlo.
- Mache apre w fin manje.







## LÈT TETE SE FASON KI NÒMAL POU W NOURI TIBEBE W LAN.

- Lèt tete gen engredyan apwopriye nan kantite apwopriye pou bay tibebe w lan yon kòmansman sen. Sa ki pi enpòtan an se nesesitye tibebe w lan pandan 6 premye mwa yo.
- Li fasil pou l dijere lèt tete. Twalèt vin pi mou epi pi fasil pou pase.

### Alètman bon pou manman tou.

- Alètman konfòtab. Lèt tete toujou pre epi nan tanperati ki kòrèk la. Manman yo dekouvri:
  - Alimantasyon nan nwit fasil.
  - Li ekonomize tan-pa bezwen prepare lèt bebe oubyen netwaye bibwon.
  - Gen mwens bagay pou w rasanble lè w ap soti deyò.
- Alètman ekonomize kòb-ou pa bezwen achte lèt bebe oubyen bibwon.

Alete yon bebe se yon eksperyans lanmou, swen ak satisfèzan! Li ede w rilaks epi santi w pwòch tibebe w lan. Manman yo santi yo fyè paske tibebe yo ap grandi kòm rezilta yon bagay yo sèlman ka fè!



## ESKE W TE KONNEN?

Tibebe ki pa jwenn lèt tete ap gen plis:

- Alèji
- Maladi ak rete nan lopital
- Zòrèy fè mal
- Dyare ak konstipasyon
- Kari dantè

Manman ki pa alete tibebe yo ka:

- Pèdi plis san apre yo fin akouche.
- Pran plis tou pou yo rebran fòm yo.
- Gen yon pi gwo risk pou kèk tip kansè.
- Gen zo pi fèb pandan y ap grandi.

# ELEMAN DEBAZ NAN ALÈTMAN

- 1. ALÈTMAN PA TA DWE FÈ MAL.**

Tete w yo ka sansib pou kèk jou, men sa ta dwe pase. Lè w aprann fason ki kòrèk pou w bay tibebe a tete, sa ede evite pwoblèm. Si w gen yon malèz, mande èd.
- 2. YON MANMAN KA PWODWI TOUT LÈT TIBEBE LI AN BEZWEN.**

Kantite lèt ou pwodwi depann de konbyen fwa tibebe w lan pran tete, men sa pa depann de gwosè tete w. Plis tibebe w lan pran tete, plis ou pral pwodwi lèt.
- 3. ALÈTMAN PA PRAL FÈ TETE W TONBE.**

Tete chanje akòz gwosès, pa akòz alètman. Si w mete yon soutyen sipò pandan gwosès la ak alètman, sa ka ede w.
- 4. ALÈTMAN ENPLIKE TOUT FANMI AN.**

Manm fanmi an ak zanmi ka ede ak tibebe an pandan lè benyen, chanje daypè, ak jwe. Yo ka ede ak travay kay la. Tibebe bezwen anpil lanmou ak karès andeyò de lè w ap ba yo manje.
- 5. MANMAN KI ALETE KA KONSOME MANJE FAVORI YO!**

Yon rejim espesyal pa nesesè. Bwè likid pou satisfè swaf rete enpòtan.
- 6. YO KA ALETE TIBEBE YO AN PIBLIK SI MANMAN YO DESIDE FÈ SA.**

Ou ka alete san pèsòn pa konnen lè w jis mete yon drap sou zepòl ou pou kouvri tibebe a. Yon konseye sou alètman ka ba w lòt sijasyon.
- 7. MANMAN KA ALETE SI YO RETOUNEN LEKÒL OUBYEN NAN TRAVAY.**

Ou kapab:

  - Fè yo mennen tibebe a ba ou pou w nourri l.
  - Kite lèt manman an ki ponpe oubyen pwije pou nourri tibebe w lan.
  - Fè tibebe w lan bwè lèt tibebe pandan w pa la; men ou alete l lè ou menm ak tibebe w lan ansanm.
- 8. MANMAN KA ALETE SI BE TIBEBE A FÈT NAN SEZARYÈN.**

Operasyon an ak medikaman doule a pa afekte nan ki nivo lèt la pwodwi.



## LÈ W AP BAY TETE, MEN KÈK BAGAY KI ENPÒTAN POU W KONNEN:

- Majorite medikaman an vant lib ak pa preskripsyon rete san danje pandan alètman. Ou ta toujou dwe di doktè tibebe a konsènan medikaman (menm pilil kontrasepsyon) w ap pran.
- Li pi bon pou w chwazi bwason ki san kafeyin. Bwason ki gen kafeyin, tankou kafe, te ak kèk bwason gazez, antre nan lèt tete epi ka rann kèk tibebe iritab.
- Alkòl pase atravè lèt manman. Li pi bon pou w evite byè, diven, bwason melanje, ak alkòl. Si w gen kesyon, mande doktè tibebe w lan oubyen konseye alètman ou an.
- Nikotin ki sot nan sigarèt pase atravè lèt manman. Li preferab si w ka kite fimèn. Si w pa ka kite, ou ka toujou alete si ou:
  - Diminye fimèn w otank posib.
  - Pa fimèn lè w nan chanm lan ak tibebe a.
  - Fimèn sèlman apre w fin fimèn olye de anvan oubyen pandan w ap alete a.
  - Chanje mayo w apre w fin fimèn.
- Manman k ap itilize dwòg lari pa ta dwe bay tete epi yo ta dwe sispann itilize dwòg.
- Si yon manman oubyen patnè li an teste pozitif pou VIH oubyen li gen SIDA, li pa ta dwe alete. Si w panse ou gen SIDA oubyen ou gen ris pou w genyen l, al fè tès.

# FÈ TAN POU PWÒP TÈT OU.

## Gen yon tibebe se travay di!

Pafwa ou ka santi w fatige epi rayisab. Ou ka menm santi w tris. Jwenn tan pou w rilaks epi pran repo. Si w santi w debòde, chache èd.

- Mande èd bò kote fanmi ak zanmi.
- Chache yon moun pou w pale, tankou doktè fanmi w lan.
- Rele 1-800-944-4PPD (1-800-944-4773) nan kèlkeswa lè lajounen oubyen nan nwit.

Si w gen panse pou w ta atake pwòp tèt ou oubyen tibebe w lan, chache èd imedyatman lè w rele 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

An akò ak lwa dwa sivil Federal epi regleman ak politik dwa sivil Minisè Agrikilti Etazini (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, Ajans li yo, biwo, ak anplwaye, ak enstitisyon k ap patisipe nan oubyen administre pwogram USDA yo gen entèdiksyon konsènan diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oubyen reprezay oubyen vanjans pou ansyen aktivite dwa sivil nan kèlkeswa pwogram oubyen aktivite ki kondwi oubyen finanse atravè USDA.

Moun ki gen andikap ki nesosite mwayen altènatif pou komunikasyon pou enfòmasyon pwogram (pa ekzanp, Bray, gwo lèt, kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye.), ta dve kontakte Ajans lan (Eta oubyen lokal) kote yo te aplike pou benefis. Endividi ki soud, ki gen difikilte pou yo tande, oubyen gen andikap lapawòl kapab kontakte USDA atravè Sèvis Relè Federal (Federal Relay Service) la nan (800)-877-8339. Adisyonèlman, enfòmasyon sou pwogram ka vini disponib nan lang ki diferan de angle.

Pou depoze yon plent pwogram konsènan diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) ou jwenn sou entènèt nan [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), epi nan kèlkeswa biwo USDA, oubyen ekri yon lèt ki adrese ak USDA epi ofri nan lèt la tout enfòmasyon ki ekzije nan fòmilè a. Pou mande yon ekzanplè fòmilè plent lan, rele (866)632-9992. Soumet fòmilè ou ranpli a oubyen lèt la bay USDA atravè:

(1) lapòs: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) telekopi: (202) 690-7442, oubyen  
(3) imel: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Enstitisyon sa a se yon founisè egalite nan opòtinite.



**DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES**  
Division of Public Health  
WIC Program

## Kesyon?

### Pwogram WIC Delaware

New Castle County: 302-283-7540  
Kent ak Sussex Counties: 302-424-7220