

# WIC र SNAP लाभहरू

तपाईंलाई आफ्नो परिवारको लागि थप स्वस्थ खाना प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने कार्यक्रमहरू उपलब्ध भएको कुरा थाहा छ? तिनीहरूले तपाईंलाई खाना र स्तनपानको बारेमा पनि थप जान्न मद्दत गर्न सक्छन्। यी कार्यक्रमहरूलाई WIC र SNAP भनिन्छ।

## महिला, नवजात शिशु र बालबालिकाका लागि विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम (WIC)

WIC कार्यक्रमले निम्नलाई मद्दत गर्छ:

- गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू
- भर्खरै सुत्केरी भएका महिलाहरू
- नवजात शिशु र 5 वर्ष सम्मका बालबालिका

## मैले WIC बाट के पाउँछु?

- पोषण शिक्षा
- स्तनपानसम्बन्धी शिक्षा र सहायता
- अनाज, अण्डा, दूध जस्ता स्वस्थ खाना, साबुद अन्न, फलफूल र तरकारीहरू र नवजात शिशुका लागि आइरन मिश्रित Similac र Enfamil जस्ता कृत्रिम दूधहरू

## मैले WIC कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

तपाईंले WIC लाभहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ यदि:

- तपाईंको आयसम्बन्धी योग्यता पुगेमा। यसको मतलब तपाईं संघीय गरिबी सीमाको 185% भित्र वा सोभन्दा तल हुनुहुन्छ भने। चार जनाको परिवारको लागि, त्यो प्रतिवर्ष \$55,500 वा प्रतिमहिना \$4,625 हो।
- तपाईं ओहायोको बासिन्दा हुनुहुन्छ भने।
- चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंलाई वा तपाईंका बच्चाहरूलाई त्यसको आवश्यकता छ भन्ने लागेमा।

आफ्नो स्थानीय WIC  
क्लिनिक फेला पार्न QR कोड  
स्क्यान गर्नुहोस्।



## प्रक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)

SNAP कार्यक्रमले तपाईंलाई स्वस्थ खाना किन्न मद्दत गर्छ। SNAP प्रयोग गर्ने मानिसहरूको ओहायो डाइरेक्सन कार्डमा पैसा राखिन्छ। यो तपाईंले स्टोरमा प्रयोग गर्ने डेबिट कार्ड जस्तै हो।

मैले SNAP कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

तपाईंले SNAP लाभहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ यदि:

- तपाईंको आयसम्बन्धी योग्यता पुगेमा। यसको मतलब तपाईंको हरेक महिनाको आमदानी संघीय गरिबी सीमाको 100% (कटौती गरेपछि) देखि 130% (कटौती गर्नुअघि) भित्र वा सोभन्दा तल छ भने। चार जनाको परिवारको लागि, त्यो प्रतिमहिना \$3,250 (कटौती गरेपछि) देखि \$4,625 (कटौती गर्नुअघि) हो।
- तपाईं अमेरिकी नागरिक वा कानूनी हैसियतयुक्त निवासी हुनुहुन्छ भने।

थप जान्न वा आवेदन दिनका  
QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

