ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਵਹਾਰ

- WIC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪਾਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇ ਜਾਤ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ WIC ਲਈ ਅਯੋਗ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ

- WIC ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੀਨਾਵਰ ਭੋਜਨ ਬਜਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਮੌਜੂਦਾ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

WIC-ਅਧਿਕ੍ਰਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦੋ

- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ WIC ਫਾਇਦੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ WIC ਫਾਇਦੀਆਂ ਦੀ WIC-ਅਧਿਕ੍ਰਤ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ (ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ) 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ WIC ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ WIC ਫਾਇਦੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ WIC-ਅਧਿਕ੍ਰਤ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ

- ਹਰ ਵੇਲੇ WIC ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਯੋਗਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਕਾਰ, ਪਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- MediCal, CalWORKS (TANF) ਜਾਂ CalFresh ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ WIC ਫਾਇਦੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਚਣ, ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲੰਘਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਰਵਾਨ ਬਣੋ

- ਆਪਣੀਆਂ WIC ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ WIC ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- WIC ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ।
- WIC ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਓ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਓ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ...

- ਇਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਫਾਰਮ ਸੰਘੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਫਸਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਝੂਠਾ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ, ਲੁਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਫਾਇਦੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਨਕਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਵਿਲ ਜਾਂ ਫੌਜਦਾਰੀ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੋਹਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ (ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ) ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ WIC ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ WIC ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਨ ਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ WIC ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਅਪੀਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ 15 ਦਿਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ WIC-ਸਬੰਧਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ/ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ WIC ਫਾਇਦੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ WIC ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀ ਮੈਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

WIC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਸੰਘੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (U.S. Department of Agriculture, USDA) ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, USDA, ਇਸ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ USDA ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਕੌਮੀ ਮੂਲ, ਲਿੰਗ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਉਮਰ, ਜਾਂ USDA ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ, ਆਡੀਓਟੇਪ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗੁਏਜ, ਵਗੈਰਾ) ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਸ ਏਜੰਸੀ (ਰਾਜ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਬੋਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (800) 877-8339 ਤੇ ਫੈਡਰਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ USDA ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਕੇ: www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ USDA ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ USDA ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭੇਦਭਾਵ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ, (AD-3027) ਭਰੋ, ਜਾਂ USDA ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਮੰਗੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ, (866) 632-9992 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ USDA ਕੋਲ ਸਬਮਿਟ ਕਰੋ:

(1) ਡਾਕ:

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

(2) ਫੈਕਸ: **(202) 690-7442**; ਜਾਂ

(3) ਈਮੇਲ: **program.intake@usda.gov**

ਇਹ ਸੰਸਥਾਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਮੇਰਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ (ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ) ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੇਰੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੇਰੇ ਸਰਵੋਤਮ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੁਮਾਇੰਦੇ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ ____________ ਤਾਰੀਖ਼ ____________ [Family ID] ____________

Staff Use Only: ☐ Local agency staff has reviewed the *Know Your Rights and Responsibilities* form with the family representative/caretaker, and any and all questions have been answered to their satisfaction.

ਇਹ ਸੰਸਥਾਨ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।