

## How to get healthy food so you and your family stay well



### Mercy Care Plan cares about you and your family's health.

We want you to know about Arizona  
WIC (Women, Infants and Children).

#### What is WIC?

Arizona Women, Infants, & Children, (WIC), is a federally funded program providing nutritious foods, nutrition education, referrals, and breastfeeding resources and assistance. Who does WIC help?

#### Who does WIC help?

- Pregnant women
- Women who are breastfeeding
- Women who have just had a baby
- Babies
- Children who are under five years old

#### Why call WIC?

If you want more information about nutrition and ways to keep your family healthy, call WIC. WIC can also provide information about and/or help with several topics.

If you have questions, please call Mercy Care Plan Member Services at **602-263-3000** or **1-800-624-3879**.  
If you are deaf or have difficulty hearing, call **7-1-1**.

- Information about:
  - feeding your infant
  - making healthy meals
  - activities for active play
  - benefits of breastfeeding
  - learning how to breastfeed
- Help with:
  - breastfeeding techniques
  - getting referrals for shots
  - getting health screenings and referrals

#### How do I apply?

**Please call WIC today at 1-800-2525-WIC.** WIC will help you make an appointment to find out if you qualify. Most members of Mercy Care Plan are eligible for WIC.

Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona. This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.



## Cómo obtener alimentos saludables para el bienestar de su familia y sí misma



### A Mercy Care Plan le importa su salud y la de su familia.

Deseamos que usted sepa sobre Arizona WIC (Mujeres, Infantes y Niños).

#### ¿Qué es WIC?

Arizona Women, Infants, & Children, (WIC), es un programa financiado federalmente que provee alimentos nutritivos, educación nutricional, referencias, recursos y asistencia para la lactancia.

#### ¿A quién ayuda WIC?

- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactando
- Mujeres que acaban de tener un bebé
- Bebés
- Niños menores de cinco años de edad

#### ¿Por qué llamar a WIC?

Si usted desea más información sobre nutrición y formas de mantener a su familia saludable, llame a WIC. WIC también puede proveer información y ayudar

con diferentes temas. Cómo obtener alimentos saludables para el bienestar de su familia y sí misma.

- Información de:
  - Alimentar a un infante
  - Hacer alimentos saludables
  - Actividades para juego activo
  - Los beneficios de lactar
- Ayuda para:
  - Técnicas para lactar
  - Recibir referencias para vacunas
  - Recibir chequeos de salud y referencias

#### ¿Cómo hago mi solicitud?

**Por favor llame a WIC hoy al 1-800-2525-WIC.** WIC le ayudará a hacer una cita para determinar si usted califica. La mayoría de los miembros de Mercy Care Plan son elegibles para WIC.

Servicios contratados están financiados en parte bajo contrato con el Estado de Arizona. Esta información de salud es general y no debe reemplazar el consejo o cuidado que recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades de cuidados de salud.

Por favor llame a Servicios al Miembro de Mercy Care Plan al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879**. Si usted es sordo o tiene problemas de audición, llame al **7-1-1**.



## كيف تحصل على طعام صحي لكي تبقى أنت و عائلتك بعافية جيدة



- معلومات حول:
  - إطعام طفلك الرضيع
  - تحضير وجبات صحية
  - أنشطة للعب النشط
  - فوائد الإرضاع الطبيعي
  - تعلم كيفية الإرضاع الطبيعي
- مساعدة حول:
  - أساليب الرضاعة الطبيعية
  - الحصول على إحالة لللقاحات
  - إجراء فحوصات طبية و إحالات

### كيف أقدم الطلب؟

يرجى الاتصال ببرنامج WIC ال يوم على الرقم 1-800-2525-WIC  
سوف يساعدك برنامج WIC على تحديد موعد لمعرفة فيما اذا كنت  
مستحقاً للبرنامج معظم أعضاء Mercy Care Plan هم مستفيدون  
من WIC.

إن الخدمات في العقد هي ممولة بجزء منها تعاقدياً من قبل ولاية  
أريزونا. إن هذه هي معلومات صحية عامة و لا يفترض أن تحل محل  
نصيحة أو رعاية الشخص المسؤول عن رعايتك الصحية دائماً أسأل  
مسؤول رعايتك الصحية عن حاجاتك الصحية الخاصة.

### يه تم برنامج Mercy Plan Care بصحتك و بصحة عائلتك

نريد أن نخبرك عن برنامج WIC (النساء والرضع  
والأطفال) في أريزونا

### ما هو برنامج WIC ؟

إن برنامج نساء و رضع و أطفال أريزونا هو برنامج ممول من الحكومة  
الاتحادية ليؤمن الأطعمة المغذية و التثقيف الغذائي و الإحالات ،  
بالإضافة لمصادر و مساعدة حول الرضاعة الطبيعية. فيما يلي بيان  
بالمستفيدين من برنامج WIC.

### من سيس تفيده من برنامج WIC ؟

- النساء الحوامل
- المرضعات
- النساء اللواتي أنجبين مؤخراً
- الأطفال الرضع
- الأطفال تحت سن الخمس سنوات

### دواعي الاتصال ببرنامج WIC:

إذا كنت تريد المزيد من المعلومات حول التغذية و عن طرق المحافظة  
على صحة عائلتك فاتصل ببرنامج WIC. يمكن لبرنامج WIC أن يزودك  
أيضاً بمعلومات و مساعدة حول العديد من المواضيع.

إذا كان لديك أي سؤال يرجى الاتصال بخدمات أعضاء Mercy Care Plan على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879  
إذا كنت تعاني من الصمم أو كان لديك صعوبات في السمع، فاتصل على 7-1-1.