



Gid Resous Vil New York sou lasante Anvan, Pandan ak aprè Gwosès la



Entwodiksyon

Gid sa a bay enfòmasyon sou resous ak sèvis pou ede w anvan, pandan ak aprè gwosès la, resous ki gen rapò ak:

- **Edikasyon ak asistans alimentè**
- **Aktivite fizik**
- **Sipò pandan gwosès ak tranche**
- **Aksè ak swen anvan, pandan, ak aprè gwosès la**
- **Ede w bay ti bebe w la manje (tete)**
- **Konsèy ak sipò aprè ti bebe w la fin fèt**

Resous sa yo kouvri tout nivo revni yo, yo ouvè a tout kalite fanmi ak kay, epi yo akeyi moun ki gen tout sèks ak idantite seksyèl.

Liy Dirèk Vyolans nan Kay Vil New York la (New York City, NYC): Safe Horizon se yon liy dirèk gratis ki disponib 24/24, 7/7 pou nenpòt moun k ap viv yon sitiyasyon abizif, malsen oswa danjere lakay yo. Rele nan 800-621-4673 pou jwenn sipò nan plizyè lang. Ou ka rele **311** tou epi mande pou liy dirèk Safe Horizon an. Si w an danje imedya, rele **911**.

NYC Well: NYC Well se yon liy asistans gratis pou sante mantal ki disponib nan plis pase 200 lang, 24/24, 7/7. Rele nan 888-692-9355, voye "WELL" bay 65173 oswa ale sou nyc.gov/nycwell. Ou ka rele **311** epi mande pou liy asistans lan.



Edikasyon ak asistans alimentè



Mo ou dwe konnen yo

Bank alimentè: Yon kote ou ka ale pou w jwenn atik makèt gratis oswa sa ki bon mache. Anjeneral, ou jwenn yon bwat manje ki chwazi alavans. Gen kèk bank alimentè ki pèmèt ou chwazi pwòp atik ou yo.

Soup popilè: Yon kote ou ka ale pou w jwenn aliman gratis oswa sa ki bon mache.

Pwogram Èd Nitrisyonèl Siplemanè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):

Yon pwogram leta bay, ki te rele kupon alimentè, ki ka bay moun ak fanmi ki gen ti revni yo yon kat debi chak mwa (EBT) pou achte manje ki bon pou sante. Ale sou ny.gov/services/apply-snap pou plis enfòmasyon.

Pwogram Espesyal Nitrisyon Siplemanè pou Fanm, Tibebe, ak Timoun (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC):

Yon pwogram gouvènman an ki bay fanm ansent oswa fanm k ap bay tete ki elijib pou kèk avantaj nitrisyon ak swen sante. Ale sou access.nyc.gov epi chèche "WIC" pou plis enfòmasyon.

Èske w bezwen enfòmasyon konsènan chwa alimantè?

Choose MyPlate se yon sit entènèt Minisè Agrikilti Etazini ki gen enfòmasyon sou manje ki bon pou lasante ak nitrisyon pou tout gwoup laj, fanmi, ak paran k ap tann bebe oswa k ap bay tete. Ou ka eksplòre diferan gwoup aliman oswa navige selon etap nan lavi (tankou gwosès ak bay tete, timoun piti, adolesan, elatriye) ak nan plizyè lang. Ale sou myplate.gov.

MyPlate Plan bay yon gwoup aliman ki sibler w espesyalman, ki montre w ki sa ak ki kantite pou w manje. Objektif yo baze sou laj ou, sèks, wotè, pwa, nivo aktivite fizik ak etap gwosès ou, oswa si w ap bay tete. Ale sou myplate.gov/myplate-plan epi klike sou "Start" (Kòmanse).

Children's Aid gen pwogram aprè lekòl pou timoun ak fanmi yo konsènan aliman, manje ak chwa alimantè ki bon pou lasante. Ou ka chèche pwogram yo pa gwoup laj ak katye pou w jwenn yon pwogram ki bon pou ou. Ale sou childrensaidnyc.org/programs/finder.

Eat Healthy, Be Active NYC se yon inisyativ Depatman Sante ak Ijyèn Mantal NYC (Depatman Sante) Paj Facebook ki bay konsèy ak resous sou bon jan

alimantasyon ak lavi aktif. Ale sou facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (Gid alimantè ki bon pou lasante ak Lavi Aktif nan Vil New York) gen etap senp pou w kreye abitud ki bon pou lasante, tankou konsèy pou ekonomize tan ak lajan. Ale sou nyc.gov/health epi chèche **Gid Alimantè ki bon pou Lasante**.

My Healthy Pregnancy Plate Planner se yon zouti senp ou ka itilize pou w planifye repa ki bon pou lasante anvan, pandan ak aprè gwosès la. Ale sou nyc.gov/health epi chèche **My Healthy Pregnancy Plate Planner**.

Pwogram **WIC** yo souvan gen klas k ap ede w aprann sou bon alimantasyon ak aktivite fizik. Nan vil New York, sant WIC nan katye epi ke Public Health Solutions ap jere yo se yon egzanp. Ale sou healthsolutions.org epi chèche **WIC**.

Pou aprann plis epi wè si w elijib pou lòt pwogram WIC yo, ale sou access.nyc.gov epi chèche **WIC**.

Èske w ap chèche fwi ak legim ki fre?

City Harvest Mobile Markets pote fwi ak legim fre, gratis, nan kèk kominote abitasyon nan vil New York ak nan kèk kòd postal. Ale sou cityharvest.org/programs/mobile-markets pou ou wè si mache mobil sa a rive nan zòn kote w ye a.

Corbin Hill Farm Share se yon pwogram abònman pandan tout ane a pou fwi ak legim fre pou kominote ki gen yon revni ki fèb. Pri yo abòdab epi opsyon enskripsyon ak pèman yo (tankou lajan kach, chèk, kredi, transfè benefis elektwonik (EBT), SNAP ak Health Bucks) fleksib.

Ale sou corbinhill-foodproject.org/farmshare pou w ka aprann plis epi pou w enskri.

GrowNYC's Fresh Food Box Program ede moun ki gen revni ki fèb yo achte pwodwi fre, ki bon pou sante epi ki pa enpòte a pri ki ba. Tout sit Fresh Food Box yo aksepte SNAP, EBT ak Health Bucks. Ale sou gownyc.org/freshfoodbox pou w jwenn yon sit Fresh Food Box touprè w.

Health Bucks se kupon \$2 ki ka itilize pandan tout ane a pou achte fwi ak legim fre nan tout mache agrikòl yo. Depanse \$2

nan avantaj SNAP yo sou yon kat EBT mache agrikòl yo, epi jwenn \$2 nan Health Bucks jiska \$10 pa jou. Ale sou nyc.gov/healthbucks pou w ka jwenn plis enfòmasyon.

Mache Agrikòl Vil New York yo vann pwodui lokal ki fre. Gen plis pase 130 mache agrikòl nan vil New York epi 20 ladan yo ouvri pandan tout ane a.

Èske w bezwen èd pou w jwenn manje chak jou?

Food Bank for NYC (Bank Alimentè Vil New York) gen yon kat sou sitwèb yo a pou ede abitan vil New York yo ki gen yon revni ki fèb pou yo jwenn resous tankou soup popilè, Bank alimentè, sit enskripsyon SNAP ak sit asistans fiskal gratis. Ou ka itilize kat sa a pou w jwenn sa w bezwen ki touprè kote w ap viv la. Chak kote sou kat la gen pwòp orè ak kondisyon elijiblite yo. Ale sou foodbanknyc.org/get-help pou w ka jwenn sèvis ki touprè w.

Hunger Free NYC Benefits Access ede abitan vil New York yo aplike pou SNAP ak WIC. Asistans lan disponib nan plizyè lang. Ale sou hungerfreeamerica.org/en-us/nyc.

NeON Nutrition Kitchens (Kwizin Nitrisyonèl NeON) se bank alimentè nan katye yo ki ofri pwodui alimentè gratis, nitritif, resèt ak konsèy sou nitrisyon. NeON Nutrition Kitchens ede moun ki soti nan sistèm jidisyè a, menmsi yo akeyi tout manm kominote a. Genyen NeON Nitrisyon Kitchens nan senk awondisman yo. Ale sou nyc.gov epi chèche **NeON Nutrition Kitchens**.

New York Common Pantry gen pwogram alimentè kote ou ka jwenn pwovizyon ki bon pou sante oswa pwodui ki fre ak oswa ki cho. Biwo Help 365 yo ap ede w verifye si w elijib epi enskri nan pwogram sa yo. Ale sou nycommonpantry.org pou w jwenn plis enfòmasyon.

Kowòdonatè Pwogram Sansibilizasyon ak Edikasyon sou Nitrisyon (Nutrition Outreach and Education Program, NOEP)

Tout mache agrikòl vil New York yo aksepte Health Bucks. Pifò nan yo aksepte avantaj SNAP yo sou yon kat EBT. Ale sou nyc.gov/health/farmersmarkets pou w jwenn yon mache agrikòl ki touprè w.

ka ede w verifye elijiblite w pou avantaj alimentè SNAP yo epi ede w fè demann nan. Kowòdonatè NOEP yo ka ba w enfòmasyon sou lòt pwogram ki ka ede maksimize bidjè alimentè w. Sèvis yo gratis epi yo konfidansyèl. Ale sou hungersolutionsny.org/find-food-help pou w jwenn asistans touprè w.

FoodHelp NYC Map se yon kat ki ede w jwenn Bank alimentè yo ak kote ki sèvi manje gratis nan katye w la. Epitou kat la montre kote ou ka enskri pou SNAP. Ale sou foodhelp.nyc.gov pou w jwenn resous ki touprè w.

Plentiful se yon sistèm rezèvasyon gratis pou Bank alimentè yo. Ou ka telechaje aplikasyon an (app) sou telefòn ou oswa voye "FOOD" bay PANTRY (726-879) pou w verifye orè sèvis la epi rezève yon plas nan liy atant lan. Ale sou plentifulapp.com pou w jwenn plis enfòmasyon.

SNAP ede moun ak fanmi ki elijib yo achte manje nan boutik lokal yo ak nan mache agrikòl yo. Ale sou ny.gov/services/apply-snap.

WIC ofri avantaj ak resous pou fanm ki ansent, k ap bay tete oswa aprè akouchman, pou ti bebe, ak timoun ki gen 5 lane oswa mwens. Ou ka jwenn manje ki bon pou sante ak enfòmasyon sou lòt sèvis sipò pou swen prenatal, alètman ak nitrisyon. Epitou, WIC ofri sèvis sosyal, tankou konsèy pou vyolans domestik. Ale sou access.nyc.gov epi chèche **WIC** pou w aprann plis.



Konsèy

ACCESS NYC se yon zouti sou Entènèt ki detèmine pou ki Vil, Eta ak pwogram avantaj federal ou elijib pou yo epi ede w enskri. Ou ka kalifye pou plis pase 30 pwogram avantaj kèlkeswa siti yasyon imigrasyon ou oswa travay ou, epi menmsi ou gentan resevwa avantaj yo. Pwogram sa yo gen ladan yo SNAP, WIC, asistans lajan kach ak soulajman fiskal. Ale sou **access.nyc.gov** pou w aprann plis.

Èske w vle kontribye nan pote opsyon alimantè ki bon pou sante nan katye w la?

Food Bank Action Team ap travay pou elimine grangou ak povrete atravè chanjman politik yo nan vil New York, nan Eta New York ak nan peyi a. Ale sou **foodbanknyc.org/advocate**.

Hunger Free NYC Food Board Action Program ede w fè pwomosyon pou opsyon alimantè ki bon pou sante epi ki bon mache pou ou ak pou katye w la. Yo ofri fòmasyon ak opòtinite devlopman nan lidèchip. Ale sou **hungerfreemercia.org/en-us/food-action-board-program**.

Washington Heights/Inwood Food Council òganize reyinyon kominotè gratis chak mwa ak evènman sou opsyon alimantè nan Washington Heights ak Inwood. Yo travay ak rezidan ki gen pwoblèm alimantè pou jwenn solisyon. Ale sou **whinfoodcouncil.org** oswa sou **facebook.com/whinfoodcouncil** pou w ka aprann plis.



Konsèy

Vizite sit pou pataje videyo tankou YouTube pou jwenn antrènman gratis ak lide resèt ki bon pou sante.



Aktivite Fizik

Lè w aktif pou omwen 150 minit pa semèn (pa egzanp, 30 minit pa jou omwen senk jou pa semèn), sa ka ede w rete an sante pandan tout lavi w. Konsilte medsen w lan pou w konnen ki aktivite ki san danje pou ou, epi ki jan pou w adapte aktivite fizik ou yo pandan w ansent oswa aprè w fin akouche.

Be Fit NYC bay lis pwogram Fitness yo, tribinal, lig espòtif ak teren ki gratis epi ki bon mache nan vil New York. Ou ka fè rechèch yo pa laj, zòn ak nivo konpetans. Ale sou **nycgovparks.org/befitnyc**.

Citi Bike ofri abitan vil New York yo yon mwayen transpò ki abòdab, pratik epi ki amizan. Tout rezidan Otorite Lojman Vil New York (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ kapab benefisye yon abònman a pri redwi pou sèlman \$5 pa mwa. Ale sou **citibikenyc.com/pricing/reducedfare**.

1. NYCHA bay lojman desan epi ki abòdab nan yon anviwònman ki sekirize pou rezidan ki gen revni ki fèb ak revni ki modere atravè senk awondisman yo. Ale sou **nyc.gov/nycha** pou w verifeye elijibilite w.

Depatman Transpò Vil New York (NYC Department of Transportation, DOT)

bay ekipman ak kado pou kask bisiklèt ofisyèl Vil New York yo nan evènman gratis nan tout vil la. Tout moun ta dwe mete yon kask pandan y ap monte bisiklèt pou yo rete an sekirite. Ale sou nyc.gov/bikesmart oswa rele **311** pou w ka jwenn yon evènman ki touprè w.

Eat Healthy, Be Active NYC se yon paj Facebook Depatman Sante Vil New York k ap bay konsèy ak resous alimantè ki bon pou sante ak yon vi aktif. Pou w ka aprann plis, ale sou facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Pwogram **WIC** yo souvan gen klas k ap ede w aprann sou bon alimantasyon ak aktivite fizik. Nan vil New York, sant WIC nan katye Public Health Solutions ap jere yo se yon egzanp. Ale sou healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic pou w ka jwenn plis enfòmasyon. Ale sou access.nyc.gov epi chèche **WIC** pou w aprann plis.

Open Streets NYC DOT yo se evènman ki realize nan plizyè blòk, pandan plizyè jou ki ankouraje itilizasyon lari kòm yon espas piblik pou evènman yo. Òganizasyon kominotè yo pwopoze tèt yo pou fèmen lari yo pou yon evènman epi bay pwogram ki mete biznis lokal yo ak katye inik New York yo an valè. Ale sou nyc.gov/openstreets oswa rele **311** pou w ka jwenn plis detay.

Depatman Pak ak Lwazi Vil New York (NYC Parks) òganize evènman ak aktivite ki pa koute chè pou fanmi yo sou sit li yo ak enstalasyon li yo. Ale sou nycgovparks.org.

Sant lwazi NYC Parks yo ofri pisin andedan kay, sal miskilasyon, teren baskèt bòl, estidyo dans ak atizay, sal jwèt ak bibliyotèk, ak aksè ak pwogram espòtif yo. Li pa koute anyen oswa li pa koute anpil pou w vin yon manm. Moun ki gen 25 a 61 lane ka jwenn yon rabè 10% sou abònman an ak yon IDNYC (yon kat idantifikasyon vil New York). Ale sou nyc.gov/IDNYC pou w aprann ki jan pou w enskri pou w ka jwenn yon kat idantite gratis. Pou enfòmasyon sou abònman yo, ale sou nycgovparks.org epi klike sou **Pwogram**, aprè w ap klike sou **Enfòmasyon sou abònman yo**.

Pisin deyò Pak vil New York yo gratis epi yo ouvè pou tout moun pandan sezon ete a. Yo ofri leson natasyon gratis pou manm sant lwazi NYC Parks yo nan kèk zòn. Ale sou nycgovparks.org epi chèche **pisin deyò**.

Shape Up NYC ofri pwogram fitnès gratis epi, li gen lokal nan senk (5) awondisman yo. Senpleman parèt pou w pran kou Fitnès tankou aewobik, yoga, pilat, Zoumba ak plis ankò. Ale sou nycgovparks.org epi chèche **Shape Up**.



Resous pou Pandan ak Aprè Gwosès la

Tout moun merite pou yo viv yon Gwosès san pwoblèm. Resous sa yo ka ede moun ki ka vin ansent yo, ofri yo sipò ak planin familyal, edikasyon ak sèvis akouchman. Resous nan seksyon sa a bay enfòmasyon jeneral konsènan gwosès pou tout moun. Resous ki gen yon asterisk (*) yo gen eksperyans nan sèvi kominote LGBTQ+ vil New York yo.



Mo ou dwe konnen yo

Doula: Doula yo bay sipò ki pa medikal pou moun ki ansent ak pou fanmi yo pandan gwosès la, travay la ak akouchman an epi aprè akouchman an. Sipò yo ede fanmi yo rezoud pwoblèm fizik, emosyonèl ak pratik ki lye ak gwosès epi ak akouchman, tankou èd pou fè plan akouchman ak sipò pou alètman.

Healthy Start Brooklyn ofri yon dividal pwogram sipò ak kou pou fanm ansent ak nouvo paran ki ap abite nan Brooklyn. Pwogram yo gen enfòmasyon sou gwosès, akouchman, paran, alètman, patènite ak lavi an sante. Ale sou nyc.gov/health epi chèche **Healthy Start**.

NYC Doula Care bay lis pwogram ki ofri swen doula gratis nan tout senk (5) awondisman yo. Paj Wèb Doula Care Depatman Sante Vil New York la eksplike diferan kalite doula yo, yon fason pou w ka jwenn sa ki pi bon pou ou a. Ale sou nyc.gov/health/doula.

New York Nurse-Family Partnership (NFP) konekte w ak pwòp enfimyè pèsònèl ou si w ansent premye pitit ou. Enfimyè w la ap reponn kesyon w yo epi l ap ba w bonjan enfòmasyon ak konsèy pou gwosès ou a ak yon ti bebe w la byen pase. NYC NFP a gratis epi li disponib pou tout nouvo paran ki elijib, kèlkeswa laj yo, estati imigrasyon yo oswa idantite seksyèl yo. Ale sou nyc.gov/health/nfp, oswa voye yon imèl sou nycnfp@health.nyc.gov.

***Planned Parenthood of Greater New York** bay swen sante repwodiktif ki abòdab. Yo bay edikasyon tou sou sijè tankou seksyalite ak bon jan relasyon. Ale sou plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york.

***Callen-Lorde Community Health Center**, ki chita nan Manhattan, Brooklyn

ak nan Bronx, ofri swen prensipal konplè epi san jijman, swen sante pou fanm, swen sante transjan, swen sante pou konpòtman ak plis ankò, kèlkeswa kapasite w pou peye. Ale sou callen-lorde.org.

Resous espesifik pou LGBTQ+-

***Repètwa Founisè GLMA yo** ede w jwenn founisè akeyan pou LGBTQ+ nan zòn ou an. Ale sou glma.org epi klike sou **Jwenn yon Medsen**.

***NYC Health Map** se lokalizatè anliy Vil la pou jwenn founisè ki konnen LGBTQ yo, ki ka ofri w sèvis nan swen prensipal, sante seksyèl ak afimasyon idantite seksyèl. Ale sou nyc.gov/health/map epi klike sou Sèvis Sante LGBTQ.

***Outcare Health** ede w jwenn founisè swen sante ki konpetan nan LGBTQ+ ki nan zòn ou an. Chèche yon founisè lè w endike kote w rete a epi ou chwazi yon espesyalite. Pou swen ki gen rapò ak gwosès, chwazi OB/GYN kòm espesyalite. Ale sou outcarehealth.org/outlist.

***Sant kominotè madivin, masisi, biseksyèl ak transjan** ede moun yo mennen yon vi ki an sante epi ki gen siksè. Yo gen anpil resous LGBTQ+ diferan, tankou planin famiyal ak gwosès, tankou pou fètilite ak adopsyon. Ale sou gaycenter.org/resources.



Alètman ak Lèt matènize

Lèt manman gen vitamin ak eleman nitritif tibebe w la ap bezwen pou ranfòse sistèm iminitè li epi favorize devlopman sèvo l. Lè sa posib, chwazi alètman (pafwa yo konn rele l alètman torasik, ki se yon tèm ki pa sèksis pou fè referans ak tout moun k ap bay tete, tankou gason transjan, fanm transjan ak moun ki pa binè). Pou jwenn sipò ak alètman oswa jwenn lèt matènize, konsilte resous sa yo.

Depatman Sante Vil New York la

ofri yon lis resous alètman ak lyen ki mennen nan sant sipò alètman yo. Ale sou [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche **bay tete**.

La Leche League ofri sipò, ankourajman, enfòmasyon ak fòmasyon pou paran ki vle bay tete yo. Ale sou [llnny.org](https://www.llnny.org).

Pwogram **WIC** yo souvan gen konseye nan alètman ki ka ede paran yo ak pwoblèm ki lye ak alètman yo. Epi tou, WIC bay lèt matènize. Ale sou [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) epi chèche **WIC** pou w ka aprann plis.

Gid pou alimantasyon ak lèt matènize

san danje se yon resous k ap gide ou atravè etap preparasyon lèt matènize yo epi ki disponib nan plizyè lang. Ale sou [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche **alètman**, epi chèche "Gid pou alimantasyon ak lèt matènize san danje."

Alimantasyon ak lèt matènize pou tibebe se yon paj wèb Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention) ki gen resous ki pou ede w chwazi, prepare ak konsève lèt matènize pou tibebe, ansanm ak enfòmasyon sou kantite ak konbyen fwa pou l nourri. Vizite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) epi chèche **Alimantasyon pou ti bebe**.

Yo ka itilize avantaj **SNAP** yo pou achte lèt matènize. Ale sou [ny.gov/services/apply-snap](https://www.ny.gov/services/apply-snap).



Konsèy

Anpil lopital bay resous lokal yo epi pafwa yo bay sipò alètman gratis pou nouvo paran yo ak sila ki ansent yo. Verifye si lopital ou a ofri sèvis sa yo oswa bay rekòmandasyon, oswa rele **311** epi mande enfòmasyon sou pwogram sipò nesans By My Side oswa pwogram Newborn Home Visiting vil la.

Avètisman: Lis sa a pa ni eksklizif ni konplè. Depatman Sante Vil New York ap bay enfòmasyon sa pou asiste abitan New York yo nan lokalize ak enfòmasyon jeneral men li pa fè okenn reprezantasyon oswa garanti konsènan kalite oswa presizyon sèvis etablisman idantifye sa yo te founi.