



**ניו יארק סיטי  
הילפסמיטל אנווייזונג  
ביכל פאר געזונטהייט  
בעפאר, דורכאויס און  
נאך שוואנגערשאפט**



## אריינפיר

די אנווייזונג ביכל שטעלט צו אינפארמאציע וועגן הילפסמיטלען און סערוויסעס אייך צו העלפן שטיצן בעפאר, דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט, אריינגערעכנט הילפסמיטלען פארבינדן צו:

- עסנווארג עדיוקעישאן און הילף
- פיזישע אקטיוויטעט
- הילף דורכאויס שוואנגערשאפט און לעיבאר
- צוטריט צו העלט קעיר בעפאר, דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט
- הילף מיט פיטערן אייער בעיבי
- ראט און שטיצע נאך אייער בעיבי ווערט געבוירן

די הילפסמיטלען זענען דא צו באקומען פאר פארשידענע איינקונפט שטאפלען, זענען אפן צו אלע סארטן פאמיליעס און הויזגעזונט, און נעמען אויף מענטשן פון אלע דזשענדערס און געשלעכטליכע אידענטיטען.

**ניו יארק סיטי (New York City, NYC) דאמעסטישע געוואלדטאטן האטליין:** סעיף האריזאן (זיכערע האריזאנט) איז אן אומזיסטע האטליין וואס איז גרייט 7/24 פאר סיי ווער עס גייט דורך אן אביוסיוו, נישט געזונטע אדער געפארפולע מצב אינדערהיים. רופט 800-621-4673 פאר הילף אין מערערע שפראכן. איר קענט אויך רופן 311 און בעטן פאר די סעיף הארייזאן (זיכערע האריזאנט) האטליין. אויב איר זענט אין באלדיגע סכנה, רופט 911.

**NYC Well:** NYC Well איז אן אומזיסטע גייסטישע העלט הילף ליניע וואס איז אוועילעבל אין איבער 200 שפראכן, 7/24. רופט 888-692-9355, טעקסט "WELL" צו 65173 אדער באזוכט [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell). איר קענט אויך רופן 311 און בעטן פאר די הילף ליניע.



## עסנווארג עדיוקעישאן און הילף



### ווערטער צו וויסן



**עסנווארג שאפע:** א פלאץ וואו איר קענט גיין פאר אומזיסטע אדער נידריגע-קאסט גראסערי פראדוקטן. געווענליך, באקומט איר א שאכטל מיט עסנווארג וואס איז געווארן אויסגעוועלט פון פריער. עטליכע עסן שאפעס לאזן אייך אויסוועלן אייערע אייגענע פראדוקטן.

**זופ קיך:** א פלאץ וואו איר קענט גיין פאר אומזיסטע אדער נידריגע-קאסט מאלצייטן.

**סופלעמענטל נוטרישאן הילף פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):** א רעגירונג פראגראם, פארדעם באקאנט אלץ פוד סטעמפס, וואס קען געבן פאר אינדיווידועלן און פאמיליעס מיט נידריגע איינקונפט א מאנאטליכע דעביט קארטל (EBT) איינצוקויפן געזונטע עסנווארג. באזוכט [ny.gov/services/apply-snap](http://ny.gov/services/apply-snap) פאר מער אינפארמאציע.

**ספעציעלע סופלעמענטל נוטרישאן פראגראם פאר פרויען, פיצלעך, און קינדער (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC):** א רעגירונג פראגראם וואס געבט פאר בארעכטיגטע טראגעדיגע אדער זייגעדיגע פרויען געוויסע נוטרישאן און העלט קעיר בענעפיטן. באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) און זוכט פאר "WIC" פאר מער אינפארמאציע.

## דארפט איר אינפארמאציע וועגן עסנווארג אויסוואלן?

(העלט דעפארטמענט) פעיסבוק בלעטל וואס שטעלט צו עצות און הילפסמיטלען וועגן געזונטע עסן און אקטיווע לעבנסשטייגער. באזוכט [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

"Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (אנווייזונג ביכל צו עסן געזונט און אקטיווע לעבנסשטייגער אין ניו יארק סיטי) האט איינפאכע שריט צו שאפן געזונטע געוואוינהייטן, אריינגערעכנט עצות צו שפארן צייט און געלט. באזוכט [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) און זוכט פאר "Guide to Healthy Eating" (וועגווייזער צו עסן געזונט).

"My Healthy Pregnancy Plate Planner" (מיין געזונטע שוואנגערשאפט טעלער פלאנירער) איז אן איינפאכע געצייג וואס איר קענט נוצן צו פלאנירן געזונטע מאלצייטן פאר בעפאר, דורכאויס, און נאך שוואנגערשאפט. באזוכט [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) און זוכט פאר "My Healthy Pregnancy Plate Planner" (מיין געזונטע שוואנגערשאפט טעלער פלאנירער).

WIC פראגראמען האבן אפט קלאסן וואס העלפן אייך לערנען וועגן געזונטע עסנווארג און פיזישע אקטיוויטעט. אין ניו יארק סיטי, איז איין ביישפיל די געגנטליכע WIC צענטערן אנגעפירט דורך Public Health Solutions (פובליק העלט לעזונגען). באזוכט [healthsolutions.org](https://www.healthsolutions.org) און זוכט פאר "WIC".

צו לערנען מער און זען אויב איר קענט זיין בארעכטיגט פאר אנדערע WIC פראגראמען, באזוכט [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) און זוכט פאר "WIC".

"Choose MyPlate" (קלויבט מיין טעלער) איז א וועבזייטל פון די פאראייניגטע שטאטן אפטיילונג פון אגריקולטור וואס האט אינפארמאציע וועגן געזונטע עסן און נערונג פאר אלע יארגאנג גרופעס, פאמיליעס, און טראגעדיגע אדער זיגעדיגע עלטערן. איר קענט פארשן די פארשידענע עסן גרופעס אדער זוכן לויט לעבן שטאפל (אזוויי שוואנגערשאפט און זייגן, טאדלערס, צענערלינגען און אזוי ווייטער) און אין מערערע שפראכן. באזוכט [myplate.gov](https://www.myplate.gov).

"MyPlate Plan" (מיין טעלער פלאן) שטעלט צו א געצילטע עסן גרופע ספעציעל פאר אייך, ווייזנדיג וואס און וויפיל צו עסן. די צילן זענען באזירט אויף אייער עלטער, סעקס, הויך, וואג, פיזישע אקטיוויטעט שטאפל און שטאפל פון שוואנגערשאפט, אדער אויב איר זייגט. באזוכט [myplate.gov/myplate-plan](https://www.myplate.gov/myplate-plan) און דריקט "Start" (אנפאנג).

"Children's Aid" (קינדער'ס הילף) האט נאך-שולע פראגראמען פאר קינדער און זייערע פאמיליעס וועגן געזונטע עסן, קאכן און עסנווארג אויסוואלן. איר קענט זוכן זייערע פראגראמען לויט יארגאנג גרופע און געגנט צו טרעפן א פראגראם פאר אייך. באזוכט [childrensaidnyc.org/programs/finder](https://www.childrensaidnyc.org/programs/finder).

"Eat Healthy, Be Active NYC" (עסט געזונט, זייט אקטיוו ניו יארק סיטי) איז א ניו יארק סיטי אפטיילונג פון געזונטהייט און גייסטישע היגיענע.

## זוכט איר צו טרעפן פרישע פרוכט און גרינצייג?

באזוכט [corbinhill-foodproject.org/farmshare](https://www.corbinhill-foodproject.org/farmshare) לערנען מער און זיך איינשרייבן.

"GrowNYC's Fresh Food Box Program" (וואקס ניו יארק סיטי פרישע עסן שאכטל פראגראם) העלפט אינדיוידועלן מיט נידריגע פארדינסטן צו קויפן פרישע, געזונטע און לאקאלע פרוכט מיט נידריגע פרייזן. אלע פרישע עסן שאכטלעך פלעצער נעמען אן SNAP, EBT און העלט באקס (העלט דאלארן). באזוכט [grownyc.org/freshfoodbox](https://www.grownyc.org/freshfoodbox) און זוכט פאר פלאץ נעבן אייך.

"Health Bucks" (העלט דאלארן) זענען \$2 קיופאנס וועלכע קענען ווערן גענוצט א גאנצע יאר צו איינקויפן פרישע פרוכט און גרינצייג ביי אלע פארמערס מארקעטס אין ניו יארק סיטי. קויפט פאר \$2 אין

"City Harvest Mobile Markets" (סיטי הארוועסט מאביל מארקעטס) ברענגט פרישע פרוכט און גרינצייג, פריי פון אפצאל, פאר פארשידענע ניו יארק סיטי הויזינג געמיינדעס און זיפ קאודס. באזוכט [cityharvest.org/programs/mobile-markets](https://www.cityharvest.org/programs/mobile-markets) צו זען אויב די מאביל מארקעט קומט צו אייער געגנט.

"Corbin Hill Farm Share" (קארבין היל פארם טייל) איז א גאנץ יעריגע, וועכנטליכע סאבסקריפשאן פראגראם פאר פרישע פרוכט און גרינצייג פאר געמיינדעס מיט נידריגע-פארדינסטן. זיי האבן צוגענגליכע פרייזן און בויגזאמקייט מיטן זיך איינשרייבונג און צאלונג אויסוואלן (אזוי ווי קעש, טשעק, קרעדיט, עלעקטראנישע בענעפיט טרענספער "TBE", SNAP) און העלט באקס (העלט דאלארן).

אלע ניו יארק סײט פארמערס מארקעטס נעמען אן העלט באקס (העלט דאלארן). מערסטנס נעמען אן SNAP בענעפטיטן אויף אן EBT קארטל. באזוכט [nyc.gov/health/farmersmarkets](http://nyc.gov/health/farmersmarkets) צו טרעפן א פארמערס מארקעט נעבן אייך.

SNAP בענעפטיטן אויף אן EBT קארטל בײ פארמערס מארקעטס, און באקומט \$2 אין העלט באקס (העלט דאלארן) ביז צו \$10 פער טאג. באזוכט [nyc.gov/healthbucks](http://nyc.gov/healthbucks) פאר מער אינפארמאציע.

"NYC Farmers Markets" (ניו יארק סיטי פארמערס מארקעט) פארקויפט פרישע, לאקאלע עסנווארג. עס זענען דא מער ווי 130 פארמערס מארקעטס אין ניו יארק סיטי און 20 פון זיי זענען אפגען א גאנצע יאר.

## דארפט איר הילף צו באקומען מאלצייטן יעדן טאג?

אויב איר זענט בארעכטיגט פאר SNAP עסן בענעפטיטן און אייך העלפן זיך איינגעבן. NOEP קאארדענירער קענען אייך אויך געבן אינפארמאציע אויף אנדערע פראגראמען וואס קענען העלפן פארמערס אייער עסן בודזשעט. אונזער סערוויסעס זענען אומזיסט און קאנפידענציאל. באזוכט [hungersolutionsny.org/](http://hungersolutionsny.org/) און [find-food-help](http://find-food-help.org/) צו טרעפן הילף נעבן אייך.

"Food Bank for NYC" (עסן באנק פאר ניו יארק סיטי) האט א מאפע אויף זייער וועבזייטל צו העלפן ניו יארקער מיט נידריגע פארדינסטן טרעפן הילפסמיטלען אזוי ווי זופ קיכן, עסן שאפעס, זיך איינשרייבן פאר SNAP פלעצער און אומזיסטע שטייער הילף פלעצער. איר קענט נוצן די מאפע אויסצוגעפונען וואס איר דארפט נאנט צו וואו איר וואוינט. יעדע פלאץ אויפן מאפע האט זיך אירע אייגענע שעות און בארעכטיגקייט פאדערונגען. באזוכט [foodbanknyc.org/get-help](http://foodbanknyc.org/get-help) צו טרעפן סערוויסעס נעבן אייך.

"FoodHelp NYC Map" (עסן הילף ניו יארק סיטי מאפע) איז א מאפע וואס העלפט אייך טרעפן עסן שאפעס און פלעצער וואס סערווירן פרייע מאלצייטן אין אייער געמיינדע. די מאפע ווייזט אויך פלעצער וואו איר קענט זיך אויפשרייבן פאר SNAP. באזוכט [foodhelp.nyc.gov](http://foodhelp.nyc.gov) צו טרעפן הילפסמיטלען נעבן אייך.

"Hunger Free NYC Benefits Access" (הונגער פריי ניו יארק סיטי בענעפטיטן צוטריט) העלפט ניו יארקער זיך איינגעבן פאר SNAP און WIC. הילף איז אוועילעבל אין מערערע שפראכן. באזוכט [hungerfreeamerica.org/en-us/nyc](http://hungerfreeamerica.org/en-us/nyc).

"Plentiful" (פלענטיפול) איז אן אומזיסטע רעזערוואציע סיסטעם פאר עסן שאפעס. איר קענט דאנלאודן די אפליקאציע (אפפ) אויף אייער טעלעפאן אדער טעקסט "FOOD" צו PANTRY (879-726) צו זען סערוויס צייטן און צו האלטן א פלאץ אין ליניע. באזוכט [plentifulapp.com](http://plentifulapp.com) פאר מער אינפארמאציע.

"NeON Nutrition Kitchens" (ניאן נוטרישא קיטשענס) זענען געמיינדע עסן שאפעס וואס געבן אומזיסטע, געזונטע גראסערי פראדוקטן, רעצעפטן און געזונטהייט טיפס. NeON Nutrition Kitchens העלפט מענטשן אריבערגיין פונעם יוסטיץ סיסטעם, דאך נעמען זיי אויף אלע קאמוניטי מיטגלידער. עס זענען דא NeON Nutrition Kitchens אין אלע פינף באראס. באזוכט [nyc.gov](http://nyc.gov) און זוכט פאר "NeON Nutrition Kitchens" (נוטרישעס קיטשענס).

SNAP העלפט בארעכטיגטע אינדיווידועלן און פאמיליעס קויפן עסן ביי לאקאלע גראסערי געשעפטן און פארמערס מארקעטס. באזוכט [ny.gov/services/apply-snap](http://ny.gov/services/apply-snap).

WIC געבט בענעפטיטן און הילפסמיטלען פאר בארעכטיגטע טראגעדיגע, זייגעדיגע אדער קימפעטארין פרויען, פיצלעך, און קינדער פינף יאר אלט און יונגער. איר קענט באקומען געזונטע עסנווארג און אינפארמאציע וועגן אנדערע הילף סערוויסעס פאר פרינעיטעל קעיר, זייגן און נערונג. WIC טוט אויך צושטעלן סאוועל סערוויסעס, אזוי ווי דאמעסטישע אביז קאונסעלינג. באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) און זוכט פאר "WIC" צו לערנען מער.

"New York Common Pantry" (ניו יארק אלגעמיינע פענטרי) האט עסן פראגראמען וואו איר קענט באקומען געזונטע גראסערי פראדוקטן אדער פרישע, הייסע מאלצייטן. זייער 365 Help (הילף 365) אפיסעס וועלן אייך העלפן זען אויב איר זענט בערעכטיגט און זיך רעגיסטרירן פאר די פראגראמען. באזוכט [nycommonpantry.org](http://nycommonpantry.org) פאר מער אינפארמאציע.

"Nutrition Outreach and Education Program" (NOEP) (נערונג אויטריטש און עדיוקעישאן פראגראם) קאארדענירער קענען אייך העלפן זען



**ACCESS NYC (צוטריט ניו יארק סיטי)** אין אן אנליין טול וואס באשטימט וועלכע סיטי, סטעיט און פעדעראלע בענעפיטן פראגראמען איר קענט זיין בארעכטיגט פאר און העלפט אייך איינשרייבן. איר קענט זיין בארעכטיגט פאר מער ווי 30 בענעפיט פראגראמען אפגעזען פון אייער אימיגראציע אדער ארבעט סטאטוס, און אפילו אויב איר האט שוין באקומען בענעפיטן. די פראגראמען רעכענען אריין SNAP, WIC, קעש הילף און שטייער הילף. באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) צו לערנען מער.

## ווילט איר העלפן ברענגען געזונטערע עסן אויסוואלן צו אייער געגנט?

"Washington Heights/Inwood Food Council" (וואשינגטאן הייטס/אינוואד עסן קאונסיל) האט אומזיסטע מאנאטליכע קאמיוניטי זיצונגען און פראגראמען וועגן עסנווארג אויסוואלן אין וואשינגטאן הייטס און אינוואד. זיי ארבעטן מיט איינוואוינער מיט עסן אנגעלעגנהייטן צו טרעפן לעזונגען. באזוכט [whinfoodcouncil.org](http://whinfoodcouncil.org) אדער [facebook.com/whinfoodcouncil](https://facebook.com/whinfoodcouncil) אדער [whinfoodcouncil](http://whinfoodcouncil.org) אויסצוגעפינען מער.

"Food Bank Action Team" (עסן באנק אקציע טיעם) ארבעט צו ענדיגן הונגער און ארימקייט דורך פאליסי טוישונגען אין ניו יארק סיטי, ניו יארק סטעיט און די לאנד. באזוכט [foodbanknyc.org/advocate](http://foodbanknyc.org/advocate).

"Hunger Free NYC Food Board Action Program" (הונגער פריי ניו יארק סיטי עסן באורד אקציע פראגראם) העלפט אייך ארויפברענגען געזונטע און צוגענגליכע עסנווארג אויסוואלן פאר אייך און אייער געגנט. זיי שטעלן צו טרענירונגען און פירערשאפט אנטוויקלונג געלעגנהייטן. באזוכט [hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program](http://hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program).

### עצה



באזוכט ווידיאו שעירינג פלעצער אזוי ווי יו-טוב צו טרעפן אומזיסטע איבונגען און געזונטע רעצעפטן עצות.

זיין אקטיוו פאר כאטש 150 מינוט פער וואך (צום ביישפיל קען אייך העלפן בלייבן געזונט דורכאויס אייער לעבן. רעד

## פיזישע אקטיוויטעט



וועלכע אקטיוויטעטן זענען פארזיכערט פאר אייך, און וויאזוי צו אויסשטעלן אייער פיזישע אקטיוויטעט דורכאויס שוואנגערשאפט אדער נאכן געבורט.

צוגענגליכע, גרינגע און הנאה'דיגע טראנספארטאציע אויסוואל. אלע ניו יארק סיטי הויזינג אויטאריטעט (NYCHA, New York City Housing Authority)<sup>1</sup> איינוואוינער קענען באקומען א ביליגערע מעמבערשיפ פאר בלויז \$5 פער חודש. באזוכט [citibikenyc.com/pricing/reducedfare](http://citibikenyc.com/pricing/reducedfare).

"Be Fit NYC" (זייט אקטיוו ניו יארק סיטי) מעלדט אומזיסטע און נידריגע-קאסט איבונגען פראגראמען, קאורטס, ספארטס ליגעס און פעלדער אין ניו יארק סיטי. איר קענט זוכן לויט עלטער, לאקאציע און פעיאגקייט שטאפל. באזוכט [nycgovparks.org/befitnyc](http://nycgovparks.org/befitnyc).

"Citi Bike" (סיטי בייק) שטעלט צו פאר ניו יארקער א

1. ניו יארק סיטי הויזינג אויטאריטעט (NYCHA) שטעלט צו נארמאלע און צוגענגליכע הויזינג אין א זיכערע און באשיצטע לעבנס סביבה פאר איינוואוינער מיט נידריגע און מעסיגע איינקומפטן לענגאויס די פינף באראס. באזוכט [nyc.gov/nycha](http://nyc.gov/nycha) צו זען אויב איר זענט בארעכטיגט.



"NYC Department of Parks and Recreation (NYC Parks) (ניו יארק סיטי אפטיילונג פון פארקס און ריקריעשאן) שטעלט פאר אומזיסטע און נידריגע-קאסט פאמיליע-פריינטליכע פראגראמען און אקטיוויטעטן ביי זייער לאקאציעס און פאסיליטיס. באזוכט [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org).

"NYC Parks recreation centers" (ניו יארק סיטי פארקס ריקריעשאן צענטערן) שטעלן פאר אינעווייניגע שוויים-באסיינען, וואג צומערן, בעסקעטבאל קאורטס, טאנצן און ארט סטודיאס, שפיל צומערן און לייבעריס, און צוטריט צו ספארט פראגראמען. מעמבערשיפס זענען אומזיסט אדער נידריגע-קאסט. מענטשן אין עלטער פון 25 ביז 61 קענען באקומען א 10% דיסקאונט אויף מעמבערשיפ מיט אן IDNYC (א ניו יארק סיטי אידענטיפיקאציע ID) קארטל. באזוכט [nyc.gov/IDNYC](http://nyc.gov/IDNYC) צו לערנען וויאזוי זיך איינצושרייבן פאר די אומזיסטע ID. פאר אינפארמאציע אויף מעמבערשיפס, באזוכט [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org) און קליקט אויף "Programs" (פראגראמען), דאן "Membership Information" (מעמבערשיפ אינפארמאציע).

"NYC Parks outdoor pools" (ניו יארק סיטי פארקס דרויסנדיגע שוויים-באסיינען) זענען אומזיסט און אפן פאר יעדעם דורכאויס די זומער סעזאן. אומזיסטע שווימען קלאסן ווערן אויך צוגעשטעלט פאר ניו יארק סיטי פארקס ריקריעשאן צענטער מעמבערס ביי אויסגעוועלטע לאקאציעס. באזוכט [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org) און זוכט פאר "outdoor pools" (דרויסנדיגע שוויים-באסיינען).

"Shape Up NYC" (שעיפ אפ ניו יארק סיטי) שלאגט פאר אומזיסטע, דראפ-אין איבונגען פראגראמען מיט לאקאציעס לענגאויס די פינף באראס. קומט פשוט אן צו נעמען איבונגען קלאסן ווי אעראביקס, יאגע, פיילעטס, זומבע און פיל מער. באזוכט [nycgovparks.org](http://nycgovparks.org) און זוכט פאר "Shape Up" (שעיפ אפ).

"NYC Department of Transportation (DOT)" (ניו יארק סיטי אפטיילונג פון טראנספארטאציע) שטעלט צו צופאסונגען און געבן אוועק אפיציעלע ניו יארק סיטי ביציקל העלמעטס ביי אומזיסטע פראגראמען דורכאויס די סיטי. יעדער זאל אנטון א העלמעט בשעת'ן פארן אויף א ביציקל צו בלייבן פארזיכערט. באזוכט [nyc.gov/bikesmart](http://nyc.gov/bikesmart) אדער רופט 311 צו טרעפן א פראגראם נעבן אייך.

"Eat Healthy, Be Active NYC" (עסט געזונט, זייט אקטיוו ניו יארק סיטי) איז א ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט פעיסבוק בלעטל וואס שטעלט צו עצות און הילפסמיטלען פאר געזונטע עסן און אקטיווע לעבנסשטייגער. צו לערנען מער, באזוכט [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

WIC פראגראמען האבן קלאסן וואס העלפן אייך לערנען וועגן געזונטע עסן און פיזישע אקטיוויטעט. אין ניו יארק סיטי, איז איין ביישפיל דער Neighborhood WIC Centers (נעיבהארהוד WIC צענטערן) אנגעפירט דורך Public Health Solutions (פובליק העלט לעזונגען). באזוכט [healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic](http://healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic) פאר מער אינפארמאציע. באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) און זוכט פאר WIC צו לערנען מער.

"NYC DOT's Open Streets" (ניו יארק סיטי אפטיילונג פון טראנספארטאציע אפענע גאסן) זענען פראגראמען אויסגעשפרייט איבער עטליכע גאסן און איבער עטליכע טעג וואס פארמערן די באנוץ פון גאסן אלץ א פובליק פלאץ פאר פראגראמען. קאמיוניטי-באזירטע ארגאניזאציעס געבן זיך איין צו פארמאכן גאסן פאר א פראגראם און שטעלן צו פראגראמירונג וואס שטרייכט ארויס לאקאלע ביזנעסער און ניו יארק סיטי'ס אייגנארטיגע געגנטער. באזוכט [nyc.gov/openstreets](http://nyc.gov/openstreets) אדער רופט 311 פאר דעטאלן.

## הילפסמיטלען פאר דורכאויס און נאך שוואנגערשאפט



יעדער איז בארעכטיגט צו האבן א געזונטע שוואנגערשאפט. די הילפסמיטלען קענען העלפן מענטשן וואס קענען ווערן טראגעדיג, זיי צושטעלן מיט הילף פאר פאמיליע פלאנירונג, עדיוקעישאן און געבורט סערוויסעס. הילפסמיטלען אין די אפטיילונג שטעלן צו אלגעמיינע שוואנגערשאפט אינפארמאציע פאר אלע. הילפסמיטלען מיט אן אסטעריסק (\*) האבן ערפארונג צו סערווירן NYC's LGBTQ+ געמיינדעס.



**דולע:** דולעס שטעלן צו הילף וואס איז נישט מעדיציניש פאר טראגעדיגע מענטשן און זייערע פאמיליעס דורכאויס שוואנגערשאפט, לעיבאר און געבורט, און נאכ'ן געבורט. זייער הילף העלפט פאמיליעס דורך פיזישע, עמאציאנאלע און פראקטישע ענינים וועגן שוואנגערשאפט און געבורט, אריינגערעכנט הילף מיט אויספירן געבורט פלענער און שטיצע פאר זייגן.

די Bronx, שטעלט צו באשטעטיגונג און יוסטיץ-פרייע גרונטליכע פריימערי קעיר, פרויען העלט-קעיר, טרענסדזשענדער העלט קעיר, אויפפירונג העלט קעיר, און מער, אפגעזען פון מעגליכקייט צו באצאלן. באזוכט [callen-lorde.org](http://callen-lorde.org).

### LGBTQ+ ספעציפישע הילפסמיטלען

**GLMA** \* "פראוויידער דירעקטארי העלפט אייך טרעפן LGBTQ+ אויפנעמדע פראוויידערס אין אייער געגנט. באזוכט [glma.org](http://glma.org) און קליקט "Find a Provider" (טרעף א פראוויידער).

**NYC Doula Care** \* "ניו יארק סיטי דולע קעיר" שטעלט ארויס פראגראמען וואס געבן אומזיסטע דולע קעיר אין אלע פינף באראס. די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט'ס דולע קעיר וועבזייטל שילדערט די פארשידענע סארטן פון דולעס כדי איר זאלט קענען טרעפן די בעסטע וואס פאסט פאר אייך. באזוכט [nyc.gov/health/doula](http://nyc.gov/health/doula).

**NYC Nurse-Family Partnership (NFP)** \* "ניו יארק סיטי ניורס-פאמיליע שותפות פארבינדט אייך מיט אייער אייגענע פערזענליכע ניורס אויב איר זענט טראגעדיג מיט אייער ערשטע בעיבי. אייער ניורס וועט ענטפערן אייער פראגעס און צושטעלן ווערטפולע אינפארמאציע און ראט כדי איר זאלט קענען האבן א געזונטע שוואנגערשאפט און בעיבי. ניו יארק סיטי NFP איז אומזיסט און אוועיליעבל פאר אלע בארעכטיגטע ערשט-מאליגע עלטערן, אפגעזען פון עלטער, אימיגראציע סטאטוס אדער דזשענדער אידענטיטעט. באזוכט [nyc.gov/health/nfp](http://nyc.gov/health/nfp), אדער אימעיל'ט [nycnfp@health.nyc.gov](mailto:nycnfp@health.nyc.gov).

**Outcare Health** \* "אויטקעיר העלט" העלפט אייך טרעפן LGBTQ+ טויגליכע העלט קעיר פראוויידערס אין אייער געגנט. זוכט פאר א פראוויידער דורך אריינלייגן אייער לאקאציע און אויסוועלן א ספעציעליטעט. פאר שוואנגערשאפט-פארבינדענע קעיר, וועלט אויס OB/GYN אלס ספעציעליטעט. באזוכט [outcarehealth.org/outlist](http://outcarehealth.org/outlist).

**The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center** \* "די לעסביען, געי, ביי-געשלעכטלעכע און טראנסדזשענדער קאמיוניטי צענטער" העלפט מענטשן צו פירן געזונטע, ערפארלגרייכע לעבנס. זיי האבן פילע פארשידענע LGBTQ+ הילפסמיטלען, אריינגערעכנט פאמיליע פלאנירונג און שוואנגערשאפט הילפסמיטלען, אזוי ווי פאר פערטיליטי און אדאפשאן. באזוכט [gaycenter.org/resources](http://gaycenter.org/resources).

**Healthy Start Brooklyn** (געזונטע אנפאנג Brooklyn) האט פארשידענע הילף פראגראמען און קלאסן פאר שוואנגערע און נייע עלטערן וואס וואוינען אין Brooklyn. די פראגראמען רעכענען אריין אינפארמאציע אויף שוואנגערשאפט, געבורט, ערציאונג, זייגן, פאטערשאפט און געזונטע לעבנסשטייגער. באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "Healthy Start" (געזונטע אנפאנג).

**NYC Doula Care** \* "ניו יארק סיטי דולע קעיר" שטעלט ארויס פראגראמען וואס געבן אומזיסטע דולע קעיר אין אלע פינף באראס. די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט'ס דולע קעיר וועבזייטל שילדערט די פארשידענע סארטן פון דולעס כדי איר זאלט קענען טרעפן די בעסטע וואס פאסט פאר אייך. באזוכט [nyc.gov/health/doula](http://nyc.gov/health/doula).

**NYC Nurse-Family Partnership (NFP)** \* "ניו יארק סיטי ניורס-פאמיליע שותפות פארבינדט אייך מיט אייער אייגענע פערזענליכע ניורס אויב איר זענט טראגעדיג מיט אייער ערשטע בעיבי. אייער ניורס וועט ענטפערן אייער פראגעס און צושטעלן ווערטפולע אינפארמאציע און ראט כדי איר זאלט קענען האבן א געזונטע שוואנגערשאפט און בעיבי. ניו יארק סיטי NFP איז אומזיסט און אוועיליעבל פאר אלע בארעכטיגטע ערשט-מאליגע עלטערן, אפגעזען פון עלטער, אימיגראציע סטאטוס אדער דזשענדער אידענטיטעט. באזוכט [nyc.gov/health/nfp](http://nyc.gov/health/nfp), אדער אימעיל'ט [nycnfp@health.nyc.gov](mailto:nycnfp@health.nyc.gov).

**Planned Parenthood of Greater New York** \* "פלאנירטע פאטערשאפט פון גרעיטער ניו יארק" שטעלט צו צוגענגליכע ריפראדאקטיוו העלט קעיר. זיי שטעלן אויך צו עדיוקעישאן אויף טעמעס אזוי ווי געזונטע סעקס און באציאונגען. באזוכט [plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york](http://plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york).

**The Callen-Lorde Community Health Center** \* "דער קאלען-לארד קאמיוניטי העלט צענטער", פלאצירט אין Manhattan, Brooklyn און



ברוסט מילך האט וויטאמינען און נוטריענטס וואס בעיביס דארפן צו פארשטערקערן זייער אימיון סיסטעם און העלפן מיט מח אנטוויקלונג. ווען מעגליך, וועלט אויס זייגן (אפטמאל גערופן טשעסטפידען, וועלכע איז א נאן-דזשענדער טערמין וואס באציט זיך צו איינער וואס זייגט, אריינגערעכנט טרענסדזשענדער מענער, טרענסדזשענדער פרויען און נאןביינערי אינדיוידועלן). פאר הילף מיט זייגן אדער באקומען פארמולע, זעט די פאלגנדע הילפסמיטלען.

"**Safe Formula Feeding Guide**" (זיכערע **פארמולע פיטערן אנווייזונג**) איז א הילפסמיטל וואס נעמט אייך דורך די שריט פון אנגרייטן פארמולע און איז אוועילעבל אין מערערע שפראכן. באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "**breastfeeding**" (זייגן), און זוכט פאר "**Safe Formula Preparation Guides**" (זיכערע פארמולע צוגרייטונג אנווייזונגען).

**דער ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט** שטעלט צו א ליסטע פון זייגנדיגע הילפסמיטלען און לינקס צו זייגן הילף צענטערן. באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "**breastfeeding**" (זייגן).

"**La Leche League**" (**לא לעישעי ליג**) שטעלט צו הילף, שטיצע, אינפארמאציע און עדיוקעישאן פאר עלטערן וואס ווילן זייגן. באזוכט [lln.org](http://lln.org).

**WIC** פראגראמען האבן אפט זייגנדע קאונסלערס וואס קענען העלפן עלטערן מיט זייגנדע אנגעלעגנהייטן. **WIC** שטעלט אויך צו פארמולע. באזוכט [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) און זוכט פאר **WIC** צו לערנען מער.

"**Infant Formula Feeding**" (**ניי געבוירן פארמולע פיטערן**) איז א צענטערס פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונגס וועבזייטל מיט הילפסמיטלען אייך צו העלפן אויסוועלן, צוגרייטן און אוועקלייגן אינפענט פארמולע, ווי אויך אינפארמאציע אויף וויפיל און ווי אפט צו פיטערן. באזוכט [cdc.gov](http://cdc.gov) און זוכט פאר "**Infant Formula Feeding**" (**ניי געבוירן פארמולע פיטערן**).

**SNAP** בענעפיטן קענען ווערן גענוצט צו קויפן פארמולע. באזוכט [ny.gov/services/apply-snap](http://ny.gov/services/apply-snap).

## עצה



פילע שפיטעלער שטעלן צו לאקאלע הילפסמיטלען און אפטמאל אומזיסטע זייגן הילף פאר נייע און טראגעדיגע עלטערן. קוקט אויב אייער שפיטאל שלאגט פאר די סערוויסעס אדער רעפערעלס, אדער רופט **311** און בעט פאר אינפארמאציע וועגן די **City's By My Side** (סיטי איז ביי מיין זייט) געבורט הילף פראגראם אדער **Newborn Home Visiting program** (ניי געבוירן היים באזוכן פראגראם).

אויפקלערונג: די ליסטע רעכנט נישט אויס אלעס. די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט שטעלט צו די אינפארמאציע צו העלפן ניו יארקער מיטן טרעפן סערוויסעס און בכלל אינפארמאציע אבער טוט נישט מאכן קיין שום באהויפטונג אדער גאראנטירן די קוואליטעט אדער פארלעסליכקייט פון די סערוויסעס צוגעשטעלט דורך די אידענטיפיצירטע עסטאבלישמענטס.