

নবজাতকের ফর্মুলা স্বল্পতাঃ নিউ ইয়র্কবাসীরা যা করতে পারেন



নবজাতকের চলমান ফর্মুলা স্বল্পতার কারণে, অনেক ফর্মুলাই বর্তমানে স্টকে নেই।
আমরা যখন ফর্মুলার স্টকে ফিরে আসার জন্য অপেক্ষা করছি, তখন নিউ
ইয়র্কবাসীগণের অনুসরণের জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রইল।

✓ করবেন

- নির্দেশনার জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- ফর্মুলা উৎপাদনকারী দ্বারা প্রদত্ত তৈরি ও মজুদ করার নির্দেশনা অনুসরণ করুন।
- একটি নারী, নবজাতক ও শিশু (Women, Infants and Children, WIC) স্টোর খুঁজে বের করুন যেখানে ফর্মুলা স্টকে থাকতে পারে। WIC আছে এমন পরিবারগণ [nyswicvendors.com/find-a-wic-store](https://www.nyswicvendors.com/find-a-wic-store) ভিজিট করতে পারেন।
- ফর্মুলা রাখে এমন অপেক্ষাকৃত ছোট দোকান ও ড্রাগস্টোরগুলোতে যান। প্রথমে কল করে দেখুন যে তাদের স্টকে ফর্মুলা আছে কিনা।

✗ করবেন না

- ইন্টারনেট থেকে পাওয়া প্রস্তুতপ্রণালী দিয়ে বাড়িতে নিজস্ব ফর্মুলা **বানাবেন না।**
- ফর্মুলা দীর্ঘ সময় স্থায়ী করার জন্য এতে পানি **মেশাবেন না।**
- আপনার সন্তানের বয়স 1 বছরের কম হলে তার জন্য টডলারদের (এক থেকে আড়াই বছর বয়সী শিশু) ফর্মুলা ব্যবহার **করবেন না।**
- আপনার শিশুর বয়স 6 মাসের বেশি না হলে এবং সাধারণ ফর্মুলা ব্যবহার না করলে গরুর দুধ ব্যবহার **করবেন না।**

আপনার কাছে ফর্মুলা কেনার টাকা না থাকলে এখানে কিছু সংস্থান রইল:

- WIC:]আপনার নবজাতক WIC সুবিধা পাওয়ার উপযুক্ত কিনা তা দেখার জন্য স্থানীয় WIC অফিসে যোগাযোগ করুন বা দপ্তরের চ্যাটবট, ওয়াল্ডার সাথে প্রিন্টিন করুন। আরো তথ্যের জন্য, [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic](https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic) ভিজিট করুন।
- সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): আপনি ফর্মুলা কেনার জন্য আপনার SNAP সুবিধা স্থানান্তর কার্ড (পূর্বে যা ফুড স্ট্যাম্প বলে পরিচিত ছিল) ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনি WIC তে তালিকাভুক্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি SNAP এর জন্যও উপযুক্ত হতে পারেন।
- অস্থায়ী পরিবারদের জন্য সাময়িক সহায়তা (Temporary Assistance for Needy Families, TANF): এই প্রকল্পটি উপযুক্ত পরিবারদের জন্য সাময়িকভাবে নগদ টাকা দিয়ে সহায়তা করে। আপনার স্টেটের TANF প্রকল্পের স্থান খুঁজে পেতে, [acf.hhs.gov/ofa/map/about/help-families](https://www.acf.hhs.gov/ofa/map/about/help-families) ভিজিট করুন।

অযৌক্তিক মূল্য বৃদ্ধি করা অবৈধ। যদি আপনি নবজাতকের ফর্মুলার দাম খুব বেশি বাড়তে দেখেন, তাহলে আপনার উদ্বেগটি NYC ভোক্তা ও কর্মচারী সুরক্ষা দপ্তরের কাছে রিপোর্ট করুন। [nyc.gov/dcw](https://www.nyc.gov/dcw) ভিজিট করুন বা 311 এ কল করুন এবং বলুন "Overcharge" (অতিরিক্ত দাম আদায়)।