



شیر خوار بچوں کے فامولا دودھ کی قلت: نیویارک کے باشندے کیا کر سکتے ہیں

فامولا دودھ کی موجودہ قلت کے باعث، کئی فامولا دودھ دستیاب نہیں ہیں۔ جبکہ ہم فامولا دودھ کے دوبارہ دستیاب ہونے کا انتظار کر رہے ہیں، یہ کچھ ترکیبیں ہیں جن پر نیو یارک کے باشندے اس دوران عمل کر سکتے ہیں۔

یہ نہ کریں ❌

- **یہ نہ کریں کہ** انٹرنیٹ سے ترکیبیں دیکھ کر خود گھر پر فامولا دودھ بنائیں۔
- **یہ نہ کریں کہ** فامولا دودھ کو زیادہ چلانے کے لیے اس میں پانی ملائیں۔
- **یہ نہ کریں کہ** اگر آپ کا بچہ ایک سال سے کم ہے تو نسبتاً بڑے بچوں والا فامولا دودھ استعمال کریں۔
- **یہ نہ کریں کہ** گائے کا دودھ استعمال کریں ماسوائے کہ آپ کا بچہ 6 ماہ سے زیادہ عمر کا ہو اور عام فامولا دودھ استعمال کرتا ہو۔

یہ کریں ✅

- رہنمائی کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔
- فامولا ساز ادارے کی فراہم کردہ تیاری اور رکھے جانے کی ہدایات پر عمل کریں۔
- کوئی خواتین، شیر خواروں اور بچوں کا (Women, Infants and Children, WIC) اسٹور تلاش کریں جہاں فامولا دودھ دستیاب ہونے کا امکان ہو۔ WIC والے خاندان nyswicvendors.com/find-a-wic-store ملاحظہ کر سکتے ہیں۔
- اُن نسبتاً چھوٹے اسٹورز اور ڈرگ اسٹورز پر جائیں جو فامولا دودھ رکھتے ہیں۔ جانے سے پہلے فون کر کے معلوم کر لیں کہ آیا ان کے پاس فامولا دودھ دستیاب ہے یا نہیں۔

اگر آپ کی فامولا دودھ خریدنے کی استطاعت نہیں ہے تو کچھ وسائل یہ ہیں:

- WIC: WIC کے مقامی دفتر سے رابطہ کریں یا محکمے کے چیٹ بوٹ Wanda سے رابطہ کر کے معلوم کریں کہ آیا آپ کے شیر خوار WIC کے فوائد کے لیے اہل ہیں یا نہیں۔ مزید معلومات کے لیے health.ny.gov/prevention/nutrition/wic ملاحظہ کریں۔
- تکملاتی غذائی معاونت کا پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): آپ فامولا دودھ خریدنے کے لیے اپنا SNAP الیکٹرانک بینیفٹس ٹرانسفر کارڈ (یہ سابقہ طور پر فوڈ اسٹیمپس کہلاتا تھا) استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا WIC میں اندراج ہے تو آپ SNAP کے لیے بھی اہل ہو سکتے ہیں۔
- ضرورت مند خاندانوں کے لیے عارضی معاونت (Temporary Assistance for Needy Families, TANF): یہ پروگرام اہلیت پر پورا اترنے والے خاندانوں کو عارضی مالی معاونت فراہم کرتا ہے۔ اپنی ریاست کے TANF پروگرام کو تلاش کرنے کے لیے acf.hhs.gov/ofa/map/about/help-families ملاحظہ کریں۔

اصل قیمت سے زیادہ پر فروخت کرنا غیر قانونی ہے۔ اگر آپ یہ دیکھیں کہ شیر خواروں کے فارموالا دودھ کی قیمتیں انتہائی زیادہ بڑھائی جا رہی ہیں تو براہ مہربانی اپنے تحفظات کی رپورٹ NYC ڈپارٹمنٹ آف کنزیومر اینڈ ورکر پروٹیکشن کو کریں۔ اس ویب سائٹ پر جائیں nyc.gov/dcwp یا 311 پر کال کریں اور ("overcharge" زائد قیمت) کہیں۔