

350 Montevue Lane
Frederick MD 21702
301-600-2507
FrederickCountyMD.gov/WIC

Hoja Informativa del Programa de WIC

Salubridad de Alimentos de un Emergencia: ¿Su Familia Esta Lista?

Próximamente van a llegar las temperaturas frías, nieve y hielo. Normalmente, con el invierno también llegan tormentas que mantenemos en casa. Si no puede salir de casa y hay un emergencia en Frederick, esta lista su familia? Frecuentemente, las emergencias están sorpresas pero hay algunas cosas simples que puede hacer para asegurarse que todos están lo mas seguro posible.

Tenga suministros en casa para las necesidades de todos los miembros de la familia. Un equipo de suministros para un emergencia debe incluir comida, agua y otras cosas suficiente para por lo menos 3 días. Visita el sitio de FEMA para una lista completa de suministros a www.Ready.gov.

Debe tener un plan de emergencia que saben todos los miembros de la familia. Toda la familia necesita saber la ubicación del equipo de emergencia y en que lugar van a reunir si necesitan salir de casa. Llegar a saber sus vecinos para que pueden ayudarse mutuamente en un emergencia.



Apagones ocurren frecuentemente en condado de Frederick durante tormentas. Es importante para mantener el seguridad de su comida. Estos pasos abajo pueden asegurar que su comida esta seguro:

- Antes– Ponga un termómetro adentro de su refrigerador y congelador. La refrigerador necesita estar menos que 40 degrades F y la congelador menos que 0 degrades F. Coloque comidas juntos en su refrigerador para que mantienen fríos por mas tiempo. Si hay un inundación en la casa, poner su comida muy por encima del agua del inundación.
- Durante– Mantenga CERRADOS las puertas del refrigerador y el congelador, su comida va a estar frío por mas tiempo. Si no abre las puertas, el congelador va a estar frío por 24 horas y el refrigerador por 4 horas.
- Después– Chequear la temperatura adentro del refrigerador. Si la temperatura esta bien frío, su comida esta segura. Si la temperatura esta un poquito alta, algunas comidas pueden estar seguro si sus temperaturas están mas de 40 degrades F por lo máximo de 2 horas. Visita foodsafety.gov para una lista completa de comidas seguras después de un apagón. Si tuvo un inundación, bota toda la comida que hace contacto con el agua del inundación.

Cuando el tiempo es malo...

Por favor llame a la oficina de WIC antes de venir a su cita, 301-600-2507. En caso que estemos cerrados.

WIC quiere que todos esten seguros y sanos.

¿Necesita Vacunas?

El Departamento de Salud de Condado de Frederick ofrece vacunas para niños que tienen menos de 18 años de edad que no tienen seguro suficiente ó sin seguro.

Las siguientes vacunas están ofrecido:

- Gardasil
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Measles, Mumps & Rubella (MMR) (sarampión, paperas, rubeola)
- Meningitis
- Pneumonia (neumonía)
- Tetanus/Tdap (tétanos)
- Varicella (Chicken Pox) (varicela)
- Zostavax (para prevenir herpes)

Llama 301-600-3342 para hacer una cita para recibir vacunas. Las visitas están por miércoles y están solo con una cita.

Clínicas de Influenza al Departamento de Salud en 2016-2017

La vacuna de influenza esta gratis para los niños que tienen 6 meses hasta 17 años de edad.

- El departamento de salud no va a tener vacunas de influenza para adultos de 18 años ó más.
- Este tiempo, solo la vacuna inyectable está disponible al departamento de salud.
- Necesita una cita. Personas que llega sin cita no va a recibir una vacuna.
- Por favor, llama el número de la clínica de influenza para hacer su cita a, 301-600-3035 ó 1-877-419-3409.

Coming soon! Maryland eWIC



¡Próximamente!

- ¡No más cheques de pape!
- Compre los alimentos que necesite cuando los necesite
- Pago simple, fácil
- Lleve a la tienda su tarjeta eWIC y su lista de compras WIC

- No more paper checks!
- Buy the food you need when you need it
- Simple, easy checkout
- Take your eWIC card and WIC Shopping List to the store

Maryland WIC

Better Nutrition Brighter Future

Adapted with permission from Wisconsin WIC



Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary, DHMH

This Institution is an equal opportunity provider.
Esta Institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador
Van Mitchell, Secretario, DHMH

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.