



STATE OF WASHINGTON

**DEPARTMENT OF HEALTH**  
Prevention and Community Health  
Office of Nutrition Services  
Washington WIC  
Post Office Box 47886  
Olympia, Washington 98504-7886  
711 Washington Relay Service

ውድ የ WIC ቤተሰቦች፣

የ Women, Infants and Children (WIC፣ ሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች) ግብይት መመሪያ ላይ ማሻሻያ አድርገናል። ግልባጭን ማግኘት ይችላሉ፡-

- በይነመረብ ላይ <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (በእንግሊዘኛ ብቻ)፤
- በ WIC ክሊኒክዎ ላይ፤
- በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ በ “WIC Allowable Foods (በ WIC የሚፈቀዱ ምግቦች)” ስር።

የመመሪያው ማሻሻያዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- አዲስ የግዢ ምክሮች፤
- ከመጨረሻው ማሻሻያ በኋላ የተጨመሩ አዳዲስ ምግቦች፤
- ከአሁን በኋላ የማይገኙ ምግቦችን ማስወገድ፤
- ከጨቅላ ፍራፍሬዎች፣ አትክልት፣ አይብ እና አሳ ስር የተጨመሩ የጥቅል መጠኖች፤
- የጨቅላ ፍጥጥ ጥራጥሬን ማስወገድ
- US Department of Agriculture (USDA፣ የ US ግብርና መምሪያ) ለቁርስ እህል እና ለሙሉ እህል አማራጮች የተፈቀዱ የጥቅል መጠኖችን ተቀይሯል።

የ WIC ፕሮግራም በጥቅማጥቅሞችዎ ብዙ ምግቦችን እንዲያገኙ ሊረዳዎ ይፈልጋል። በዚህ ምክንያት፣ ለቁርስ እህል እና ጥራጥሬ በሚፈቀዱት አንዳንድ የምግብ ጥቅል መጠኖች ላይ ለውጦችን ያያሉ። ይህ በመደበኛነት በመደብሩ ውስጥ የሚያገኙትን ሊለውጥ ይችላል። በዚህ ምክንያት፣ ይህን ልንጠይቅ እንችላለን፡-

**1. የሚፈቀዱትን የጥቅል መጠኖች በጥንቃቄ ይመልከቱ፡-**

- የቁርስ እህል፡-
  - የግዢ መመሪያውን ገጽ 11 & 12ን ይመልከቱ፤

- "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal (የ WIC ቁርስ እህልን ለመግዛት ጠቃሚ ምክንያቶች)" የሚለውን ይጠቀሙ።

- ሙሉ እህሎች፡-
  - የግዢ መመሪያው ገጽ 32 ን ይመልከቱ።

**2. የእህል እና ሙሉ እህል ጥቅል መጠን ለመቀየር እቅድ ያውጡ።**

የቁርስ እህል እና ሙሉ እህሎችን ሲገዙ ልብ ሊባሉ የሚገባቸው ሁለት ነገሮች እዚህ አሉ፡-

- ቤተሰቦች ከዚህ ለውጥ ጋር እንዲላመዱ እስከ **ኤፕሪል መጨረሻ** ድረስ ይፍቀዱላቸው። በዚህ ምክንያት፣ በአዲሱ መመሪያ ውስጥ በ "must be (መሆን ያለበት)" ያልተዘረዘረው አንዳንድ የጥቅል መጠን በመተግበሪያው እና በመደብር መውጫ ላይ እንደ "allowed (የተፈቀደ)" ይቃኛል።
- በ **ጫይ 1፣ 2022** በ "must be" ስር የተዘረዘሩትን የጥቅል መጠኖችን **ብቻ** በተሻሻለው የ WIC ግዢ መመሪያ ስር ማግኘት ይችላሉ።

**3. ጥያቄዎች ካሉዎት ያሳውቁን፡-**

- በሚቀጥለው ቀጠሮዎ ላይ የ WIC ሰራተኞችን ይጠይቁ፤
- ወደ [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) ኢሜይል ይላኩ

ስለ ተሻሻለው መመሪያ ደስተኞች ነን እንዲሁም ጠቃሚ ሆኖ እንደሚያገኙት ተስፋ እናደርጋለን። በቁርስ እህል እና ሙሉ የእህል ፓኬጅ መጠን ዙሪያ ይህን ለውጥ ስናደርግ ለትዕግስትዎ አስቀድመን እናመሰግናለን።

ከሰላምታ ጋር፣

Washington State WIC Program (የዋሽንግተን ስቴት WIC ፕሮግራም)

ይህ ተቋም ለሁሉም እኩል እድል ሰጪ ነው።

**የ Washington ግዛት የ WIC Nutrition Program አድልዎ አያደርግም።**

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ።

መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎን ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም

ኢሜይል [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)

DOH 961-1254 December 2021 Amharic