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

ዝኸበርኩም WIC ስድራቤታት

ነቲ ናይ Women, Infant and Children (WIC, ኣንስቲ፡ ዕሸላትን ቆልዑን) ናይ ዕደጋ መምሪሒ ኣሐዲስናዮ ኣለና። ቅዳሕ ናይ'ዚ ኣብዚ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም፡

- ኣብ መርበብ ሓበሬታ https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt (እንግሊዝ ጥራይ);
- ኣብቲ ናትኩም ናይ WIC ክሊኒክ፡
- ኣብቲ WICShopper ኣፕሊከሽን ኣብ ትሕቲ "WIC Allowable Foods("WIC ዘፍቅዶም መግብታት")።

ምምሕያሽ ናይቲ መምርሒ ዘጠቓልሎ ከኣ፡

- ሓደስቲ ናይ ዕደጋ ምኽርታት፡
- ካብ ዝሓለፈ ምሕዳስ ዝተወሰኹ ሓደሽቲ መግብታት፡
- ዘየለዉ መግብታት ምልጋስ፡
- ብተወሳኺ ዓቐናት መዐሸጊ ኣብ ትሕቲ ናይ ህጻናት ፍሩታታትን ናይ ህጻናት ኣሕምልትን ኣጅቦን ዓሳን፡
- ምልጋስ/ምስራዝ ናይ ህጻን ሩዝ እኽሊ
- United States Department of Agriculture (USDA, ክፍሊ ሕርሻ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ) ነቲ ዝፍቀድ ዓቐናት መዐሸጊ ናይ ቁርሲ እኽሊን ናይ ባህርያዊ እኽሊን ኣማራጺታትን ቀይርዎ እዩ።

እቲ ናይ WIC ፕሮግራም፡ እቲ ዝበለጸ ዓይነት ምግቢ ብናትካ ጥቕሚ ንኽትረክብ ክሕግዘካ እዩ ዝደሊ። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ንገለ ካብቲ ናይ መግብታት ብመጠን ቁርሲ ዝተዳለወ ዓቐናት መዐሸጊ እኽልን ባህርያዊ እኽልን ተቐይሩ ክትርእይዎ ኢኹም። እዚ ነቲ ኣብቲ ድኳን ብልሙድ እትረኽቦ ክቕይሮ ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ከምዚ ዝስዕብ ኢልና ንሓተኩም፡

1. **ዓቐን ናይቲ ዝተፈቐደልኩም ዓቐናት መዐሸጊ ኣጸቢቕኩም ረኣይዎ፡**
   - ናይ ቁርሲ እኽሊ፡
     - ኣብ ገጽ 11ን 12ን ናይ ዕደጋ መምርሒ ርኣዩ፡
     - ተጠቀሙ "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal"("ሓገዛት ንምግዛእ ናይ WIC ናይ ቁርሲ እኽሊ")።

   - ባህርያዊ እኽሊ፡
     - ኣብቲ ገጽ 32 ናይ ዕደጋ መምርሒ ርኣዩ።

2. **ውጥን ንምቕያር ዓቐን መዐሸጊ ናይ እኽሊን ባህርያዊ እኽሊን።**
ንቑርሲ ዝኸውን እኽሊን ባህርያዊ እኽሊን ኣብ ንዕድገሉ እዋን ኽነስተብህለሎም ዘሎና ነገራት እንሆ፡

- ስድራቤታት ክሳዕ **መወዳእታ ናይ ሚያዝያ** ነዚ ለውጢ ክለምዱዎ ኣፍቅደሎም። በዚ ምኽንያት እዚ ገለ ዓቐን መዐሸጊ ኣብ ትሕቲ "must be" ("ግድን ክኾኑ") ዝነበሮም ኣብዚ ሓድሽ መምርሒ ከም "allowed" ("ዝተፈቕዱ") ተባሂሎም ኣብ ኣፕሊኬሽን ከምኡ'ውን ኣብቲ ናይ ዱኳን መውጽኢ ተጠቒሶም ኣለው።

- ኣብ **ግንቦት 1, 2022** ኣብ ትሕቲ "must be" ተዘርዚሩ ዘሎ ዓቐናት መዐሸጊ **ጥራይ** እዩ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኣብቲ ዝተሓደሰ ናይ WIC ናይ ዕደጋ መምርሒ።

3. **ሕቶታት እንተ ሃልዩኩም ኣፍልጡና፡**
   - ኣብ ዝቕጽል ቆጸራኹም ንናይ WIC ሰራሕተኛታት ሕተቱ፡
   - ናብ wawicfoods@doh.wa.gov ኢ-መይል ስደዱ

በዚ ዝተሓደሰ መምርሒ ንሕና ሕጉሳት ኢና ከምኡ'ውን ንስኹም ሓጋዚ ኮይኑ ረኺብክምዎ ክትኮኑ ተስፋ ንገብር። ብተወሳኺ፡ ኣብ ከባቢ ናይ ቁርሲ እኽሊን ባህርያዊ እክልን ዓቐናት መዐሸጊ ብሓንሳብ ክንቕይርን ከለና፡ ብዘርኣኽምዎ ትዕግስቲ ኣቐዲምና ነመስግነኩም።

ኣኽባሪኹም

Washington State WIC Program (ግዝኣት ዋሽንግተን WIC ፕሮግራም)

እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ።
ግዝኣት ዋሽንግተን WIC Nutrition Program ኣድልዎ ኣይገብርን እዩ።
እዚ ሰነድ ብኻልእ መንገዲ ክቐርበልካ ንምሕታት፡ ብ 1-800-841-1410 ደውል።
ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለዎም ዓማዊል ብኽብረትኩም 711 (Washington Relay) ወይ
ኢመይል civil.rights@doh.wa.gov
DOH 961-1254 December 2021 Tigrinya