



စးထီၣ်ဖဲ  
လါမ့ၤ, 2023

# ဖိသၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤအီၤလၢ Washington ကီၢ်ဖဲၣ် Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, ဟံမ့ၣ်, ဖိသၣ်အိၣ်ဖျါၣ်သီ, ဖိသၣ်ဆံး)

ဖိသၣ်တၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်မၤအီၤလၢအီၤန့ၢ်ကအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ အကမ့ၣ် အကျဲထံပံၤ လၢအအိၣ်စ့ၤ, အိၣ်သ့တဘျီယံၣ်န့ၣ်လီၤ. န WIC ကသိၣ်ဒၢးလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် န WIC Medical တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဒီးအလံာ်ဒိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဖျါထီၣ်အီၤလၢလၢအသိး လၢတၢ်ကလၢကီၢ်ဖဲၣ်အီၤလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂ့ၢ်အဂၤအဂီၢ်, လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်- [doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/wic-foods/infant-formula](http://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/wic-foods/infant-formula)

## ဖိသၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၣ်လၢတၢ်ဟံပနီၣ်ဃာ် -

- ✗ ဖိသၣ်ဆံးန့ၣ်တလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် WIC တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဒီးအလံာ်ဒိၣ် ဘၣ်
- ✓ ဖိသၣ်တဖၣ်ဒီး ဟံမ့ၣ်တဖၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် ဆူၣ်ချ့ အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဒီးအလံာ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ



12.4 OZ  
ကမ့ၣ်



12.4 OZ  
ကမ့ၣ်



12.5 OZ  
ကမ့ၣ်



12.6 OZ  
ကမ့ၣ်

# ဖိသပ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢအကူ စါယါဘျါတၢ်ဆါအဂီၢ် -

✓ ဖိသပ်ဆဲးခဲလၢကံ, ဖိသပ်တဖၣ်ဒီး ဟိမ့ၢ်တဖၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် ဆူၣ်ချ့ အတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ အလံာ်ဒိန့ၣ်လီၤ



12.9, 19.5,  
27.4, 30.4 OZ  
ကမ့ၢ်



13.6 OZ  
ကမ့ၢ်



12.6, 19.8,  
27.8 OZ  
ကမ့ၢ်



13.1 OZ  
ကမ့ၢ်



12.1 OZ  
ကမ့ၢ်



14.1 OZ  
ကမ့ၢ်



12.6, 19.8 OZ  
ကမ့ၢ်



12.6 OZ  
ကမ့ၢ်

(တစိာ်တလီၢ်ဖိသပ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢအကူ စါယါဘျါဆူၣ်ချ့ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အဂုၤအဂၢၤလၢ ဆူၣ်ညါတကဘျး)

# ဖိသန်တန်ဖိုင်ကမ္ဘာ့လအကူ ဝါယာဘျိတ်ဆီအဂီဝ် -

✓ ဖိသန်ဆဲးခဲလက်, ဖိသန်တဖန်ဒီး ဟိမုန်တဖန်လိန်ဘာဝဲဒန် WIC ဆူပ်ချ့ အတက်ကွဲးနီနီ ကွဲးယါ အလံာ်ဒိန့်လံာ်



19.8 OZ  
ကမ္ဘာ်



19.8 OZ  
ကမ္ဘာ်



14.1 OZ  
ကမ္ဘာ်



15.9 OZ  
ကမ္ဘာ်



PEDIASURE



PEDIASURE လါ  
အိန်ဒီးယဲဘာ်  
အဂီဝါ

တက်ကရါကရီအံမုာ်ပုဟ့ုာ်လီတက်ခွဲးတက်ယာ်လအထဲသီးတုးသီးန့ု်လီ။ | Washington WIC အံတကွာ်တလီတက်ဘာ်။ | WIC အံဆိန်ထွဲဝဲတက်ဒုးအိန်ဖိဆဲးဒီးန့ု်ထံန့ု်လီ။



DOH 960-326 May 2023 Karen လာကယုထီပိလံာ်ကွဲးနီနီကွဲးယါတက်လအကွာ်ပနီဒိအဂါအဂီဝ်, ကီး 1-800-525-0127. ပုဟ့ုးကါတက်မၤစၢလအနတအါ မ့တမ့ာ် နဟ့ုတက်ကီတဖန်အဂီဝ်, ဝံသးစူကီး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ာ် ဆုာ်အ့မ့(လ) ဆူ civil.rights@doh.wa.gov.