

## MALAAYIIN ISUGU JIRA DAD WAAWEYN, DHALLAAN, IYO CARUUR AYAA QAATA DHEEFAHA WIC. MA U QALANTAA?

WAA  
MAXAY



WIC waa barnaamij nafaqo oo lagu horumarinayo caafimaadka haweenka uurka leh ama dhawaan uur qaaday, dhallaanka, iyo carruurta ka yar 5 sano.

### WIC WAXAY KU SIINAYSAA:

- Helitaanka cunto nafaqo badan leh
- Baaritaanada caafimaadka
- Waxbarashada nafaqada
- Taageerada quudinta naasaha iyo xabadka
- U gudbinta adeegyada caafimaadka iyo bulshada

### MA U QALANTAA?

Waad u qalmi kartaa haddii aad:

- Ku nooshahay gobolka Washington.
- Uur leedahay, naas ama xabad nuujinayso, ama aad canug dhashay lixdii bilood ee lasoo dhaafay.
- Aad haysato dhallaan ama canug ka yar 5 sano.
- Waxaad si ootomaatig ah ugu qalmi kartaa haddii xubin goyskaaga ah uu qaato dheefaha Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Barnaamijka Kaalmada Nafaqada Dheeraadka ah), Temporary Assistance for Needy Families (TANF, Kaalmada Kumeelgaarka ah ee Goysaska Danyarta ah), ama Food Distribution Program on Indian Reservation (FDPIR, Barnaamijka Cunto Qaybinta ee Dhulka Hindida).
- Buuxiso habraacyada dakhliga ee WIC. Ka eeg onlaynka: [doh.wa.gov/WICeligibility](https://doh.wa.gov/WICeligibility)

Muwaadintiinta Maraykanka loogama baahna inay u qalmaan WIC.

## WIC WAA AAY FUDUDAHAY IN LA ISTICMAALO

Uga adeego Kaarka WIC dukaanka cuntada, suuqyada beeraleyda, iyo dukaamada beeraha. Adeegso ablikeeshinka WICShopper si aad u hesho dukaan ay WIC ogoshahay. Sida aad jeceshahay ula kulan ballamaha shaqaalaha WIC adiga oo adeegsanaya taleefanka, fool-ka-fool, ama onlaynka.



## DARYEELBIXIYEYAASHA OO DHAN WAA LA SOO DHAWEYNAYAA

Waxaan taageero siinaa qof walba oo xanaaneeya canug jira wax ka yar 5 sano: hooyooyinka, aabayaasha, awoowayaasha/ayeeyooyinka, waalidka ilmaha korsanaya, iyo kuwa mas'uulka ka ah carruurta. Waad haysaa arintaan waxaana halkaan u joognaa inaan ku caawino.

## QABSO BALLAN MAANTABA SI AAD U CODSATO!

Ka hel xaafiiska deegaankaaga ku yaala ee WIC:

- **Booqo:** [doh.wa.gov/FindWIC](https://doh.wa.gov/FindWIC)
- **Wac:** 800-841-1410
- **Ka tixraac:** [doh.wa.gov/WICRefer](https://doh.wa.gov/WICRefer)



Inaad WIC ku jirto kuuma keenayso in khidmada bulshada lagaa qaado mana saamaynayso xaaladaada soogalootinimo.

Hay'addaan waa adeeg bixiye ku shaqeeya fursad loo wada siman yahay. Washington WIC cidna ma takoorto. Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov).

DOH 965-030 (CS) January 2025 Somali

CAAFIMAADKU  
WUXUU KU  
BILOWDAA



# WAXAAN HALKAAN U JOOGNAA ADIGA DARTAA



## SIDEE AYAY WIC KUU CAAWINAYSAA?



### CUNTO Nafaqo leh iyo Talooyin

Waxaan adiga iyo carruurtaada idin ka caawinaynaa sidii aad u cuni lahaydeen cunto nafaqo leh. Waxaan bixinaa:

- Dheefo bille ah oo aad ku soo iibsanaayo cuntooyin nafaqo leh
- Talooyin ku saabsan sida loo soo adeegto loona karsado cuntooyinka kaa caawinaya koritaankaaga
- Talooyinka kala doorashada wax cunista
- Cunto dheeraad ah haddii xaamilo tahay ama aad naasnuujinayso si gaar ah si ay adiga iyo canugaaga idin kaga caawiso inaad caafimaad qabtaan
- Waxbarashada nafaqada
- Taageerada quudinta naasaha iyo xabadka



### Bulsho taageero leh

Waxaan ku siinaynaa shabakad khubaro ah iyo dad asaagaaga ah si aad uga hesho waxbarasho iyo hagitaan:

- Khuburo nafaqada ku takhasusay si ay adiga iyo canugaaga idin kaga caawiyaan inaad si wanaagsan wax u cuntaan
- Khubaro dhanka naasnuujinta iyo xabadnuujinta ah oo kaa caawinaya inaad si guul ah naaska iyo xabadka u nuujiso
- Waalidiin kale oo kula wadaagaya waaya-aragnimo iyo taageerada niyadda



### Gudbinada

Waxaan ku baraynaa daryeel ka baxsan WIC oo ay ku jiraan:

- Xirfadleyaasha daryeelka caafimaadka sida dhakhaatiirta carruurta, OB/GYN-yada, umulisooyinka, iyo dhakhaatiirta ilkaha
- Adeegyada tallaalka
- Adeegyada kale ee bulshada sida SNAP, goobaha tabarucaada cuntada, adeegyada caafimaadka habdhaqanka, xannaanada carruurta, iyo qaar kaloo badan



### Cunto nafaqo leh oo loogu tala galay qoyskaaga

WIC waxay bixisaa cuntooyin kala duwan bil walba. Si aad wax badan uga ogaato cuntooyinka ay WIC oggoshahay, la soo deg ablikeeshinka WICShopper App ee bilaashka ah.



Qaar kamid ah tusaaleyaasha waxyaabaha aad heli karto waa:

