

ብሚልዮናት ዝቐጸሩ ዓባይቲ፣ ዕሽላትን ህጻናትን ናይ WIC ጥቕሚ ይረኽቡ። ብቐዕ ዲኹም?



WIC ጥዕና ናይቶም ነፍሰጸራት ወይ ኣብ ቀረባ እዋን ዝጠነሱ ሰባት፣ ዕሽላትን ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን ንምምሕያሽ ዝሕግዝ መደብ ኣመጋግባ እዩ።

WIC ከምዚ ዝስዕብ ይህበኩም፡-

- ብንጽረ ምግብ ዝሃብተሙ መግብታት ምርካብ
- መርመራታት ጥዕና
- ትምህርቲ ኣመጋግባ
- ናይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ ደገፍ
- ናብ ጥዕናን ማሕበራዊ ኣገልግሎታትን ዝግበር ሪፈራል

ብቐዕ ዲኹም?

- ብቐዕ ክትከውኑ ትኽእሉ እንተ፡-
- ኣብ ግዝኣት Washington ኢኹም ትነብሩ።
 - ነፍሰጸር ኢኹም፣ ጡብን ኣፍልብን ምግብ፣ ወይ ኣብ ዝሓለፈ ሽዲሽተ ኣዋርሕ ቆልዓ ወሊድኩም።
 - ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ዕሽል ወይ ቆልዓ ኣለኩም።
 - ሓደ ኣባል ስድራቤትኩም ናይ Medicaid (ሜዲኬይድ)፣ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP፣ ፕሮግራም ሓዝ ተወሳኺ ምግብ)፣ Temporary Assistance for Needy Families (TANF፣ ግዝያዊ ሓዝ ንጽጉማት ስድራቤታት)፣ ወይ Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR፣ ፕሮግራም ምክፍፋል መግብ ኣብ ዕቕባ ህንዲ) ጥቕምታት እንተረኺቡ ብኣውቶማቲክ ብቐዕ ክትከውኑ ትኽእሉ ኢኹም።
 - መምርሒታት እቶት WIC ትማልኡ ኢኹም። ብኢንተርኔት ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፡- doh.wa.gov/WICeligibility

ንWIC ብቐዕ ንምኳን ዜግነት ኣመሪካ ኣይድልን እዩ።

WIC ንምጥቃም ቀሊል እዩ።

ኣብ ድኳን ምግብ፣ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ብWIC ካርድ ዕድጊ ግበር። WIC ዝጸደቐ መግብታት ንምርካብ WICShopper ዓወደሞያ ተጠቐሙ። ንቆጸራታት ብስልኪ፣ ብኣካል ወይ ብርሑቕ ምስ ሰራሕተኛታት WIC ብዝጥዕም መንገዲ ተራኽቡ።



ኩሎም ኣለይቲ ብደሓን መጻእኩም

ንዝኾነ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ቆልዓ ዝከናኸን ሰብ ደገፍ ንህብ፣ ኣይታት፣ ኣቦታት፣ ኣያታትን፣ መዕበይቲ ወለዲ፣ ከምኡውን ኣላዩ። እዚ ረኺብኩም ኣለኹም ክንሕግዝ ኣብዚ ኣለና።

ሎሚ ቆጸራ ውሰዱ ንምምልካት!

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ቤት ጽሕፈት WIC ርኽቡ፡-

- ኣብ፡- doh.wa.gov/FindWIC ተወከሱ
- ደዉሉ፡- 800-841-1410
- መወከሲ፡- doh.wa.gov/WICRefer



ኣብ WIC ምህላውኩም ህዝባዊ ክሲ ኣይገብረኩን እዩ፣ ንኹነታት ኣሟግፎሽንካ እውን ኣይጸልፉን እዩ።

እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ። ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርን። ነዚ ሰነድዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (ዋሽንግተን Relay) ወይ ናብ wic@doh.wa.gov ኣመይል ስደዱ።

DOH 965-030 (CS) January 2025 Tigrinya



ንሕና አብዚ ን ንስኹም



ዊክ ብኸመይ ይሕግዝ?

ዝተመጣጠነ መግቢ ን ምክርታትን

ንዓኹን ደቅኹምን ዝተመጣጠነ መግቢ ክትበልዑ ንሕግዘኩም። ንሕና ንህብ፡-

- ወርሓዊ ረብሓታት ብንጽረ ምግቢ ዝሃብተሙ መግብታት ምግዛእ
- ንክትዓቢ ዝሕግዩኹን መግብታት ከመይ ጌርኩም ትዕድጉን ትብስሉዎምን ምክርታት
- ምክርታት ንመምረጺ በላዕቲ
- ነፍሰጸር እንተኸይዙኩም ዝያዳ መግቢ ወይ ድማ ንዓኹን ንውላድኩን ጥዕናኹም ንክጸንሑ ንምሕጋዝ ጥራይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ
- ትምህርቲ ኣመጋግባ
- ናይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ ደገፍ

ናይ ደገፍ ማሕበረሰብ

ንትምህርትን መምርሕን ዝኸውን መርብብ ክኣለታትን መዛኑን ነቕርብ፡-

- ንዓኹን ደቅኹን ጽቡቕ መግቢ ንክትበልዑ ክሕግዩኹም ክኣለታት ኣመጋግባ
- ክኣለታት ምምጋብ ጡብን ኣፍልብን ብዓወት ጡብን ኣፍልብን ንምምጋብ ክሕግዩኹም
- ካልኣት ወለዲ ተመኩሮታት ንምክፋልን ሞራላዊ ደገፍን

ሪፈራልታት

ካብ WIC ሓሊፉ ክንክን ክንገብረልኩም ሓዊሱ፡-

- ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ከም ሓካይም ህጻናት፣ ናይ ማህጸን ሓካይም፣ መሕረስቲ፣ ከምኡ'ውን ሓካይም ስኒ
- ኣገልግሎት ክታበት
- ካልኣት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ከም SNAP መኻዘን መግቢ፣ ኣገልግሎት ጥዕና ባህሪ፣ ክንክን ህጻናትን ካልእን ዝኣመሰሉ

ንስድራቤትኩም ዝኸውን ዝተመጣጠነ መግቢ

WIC ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ ዝተፈለለዩ መግብታት የቕርብ። ብዛዕባ WIC ዝጸደቐ መግብታት ዝያዳ ንምፍላጥ፣ ነጻ WICShopper ዓጢሩምዎ ኣውርዱ።



ገለ ኣብነታት ናይቲ ክትረኽቡዎ እትክእሉ ነገራት፡-

