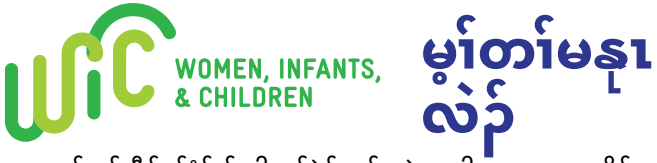


ပုဒ်တိုက်ခိုက်ပုံ၊ ဖိသက်ခံရမှု၊ ဒီးဖိသက်ခံရမှုအကဲခတ်ဖက် ဒီးန့ၣ်WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လီၤ. မ့ၢ်န့ၣ်ကြးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒါ.



WIC မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်လၢကမၤဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သး မ့ၢ်တၢ်ပုၤအိၣ်ဟ့ၣ်ဒီးသိသိဖိ, ဖိသက်ခံရမှု, ဒီးဖိသက်ခံရမှုန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖီလၢတဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

WIC ဟ့ၣ်န့ၣ်-

- တၢ်အိၣ်လၢပုၤဒီးတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်
- တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်အဂ့ၢ်
- တၢ်ဒုးအိၣ်အဂီၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲ
- တၢ်ဆုၢ်ခိဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ဒီးပုၤဂ့ၢ်တၢ်တံၤမၤမၤတဖၣ်

မ့ၢ်န့ၣ်ကြးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်ဒါ.

န့ၣ်ကြးန့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်သ့ဖဲ-

- န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢ Washington ကီၢ်စဲၣ်.
- န့ၣ်အိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သး, န့ၣ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်, မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်အပူၤကွဲၣ်ဃုၤလၢအတီၢ်ပူၤ န့ၣ်ဆိးစၢ်ဖိတဂၤ.
- န့ၣ်အိၣ်ဒီးဖိသက်ခံရမှု, မ့ၢ်တၢ်ပုၤအိၣ်ဟ့ၣ်ဒီးသိသိဖိ 5 န့ၣ်အဖီလၢတဂၤန့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတဂၤ မ့ၢ်ဒီးန့ၣ် Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ), Temporary Assistance for Needy Families (TANF, ကတီၢ်ဖုၣ်တၢ်မၤတၢ်လၢဟံၣ်ဖိဖိဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်), Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအ့ၣ်ယၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖိဖိအလီၢ်အကျဲ) တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဖျိးစိကြးဘၣ် အတၢ်ဒိၣ်ဝဲလီၤ.
- န့ၣ်ဖိးမိးဒီး WIC စ့ၣ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲၤတဖၣ်လီၤ. ကွၢ်လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အလီၤလၢ- doh.wa.gov/WICeligibility

န့ၣ်တၢ်လိၣ်ကဲထီၣ် ကီၢ်စၢ်ဖိၣ်အမဲၤကၤထံကီၢ်ဖိ ဒီးသိးန့ၣ်ဖျိးစိကြးဘၣ်လၢ WIC အဂီၢ်ဘၣ်.

တၢ်စူးကါ WIC န့ၣ် ညိဝဲလီၤ

ပုၤတၢ်လၢ WIC ခးလၢ တၢ်အိၣ်ပနီၣ်ရိကျး, ပုၤစံးပုၤလၢသ့ၣ်ဖျးအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤတဖၣ်, ဒီးစံးပုၤလၢသ့ၣ်ဖျးကျးတဖၣ်တက့ၢ်. စူးကါ WIC Shopper အဲး(ပ)လၢကဃုၤကွဲၣ် တၢ်အိၣ်လၢ WIC တူၢ်လီၤအၢၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ထံၣ်လီၤသးဒီး WIC အပူၤမၤတၢ် ညိညိဖိ လၢတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်တဖၣ် ခိဖျိလိတဲစိ, လၢနီၤကစၢ်, မ့ၢ်တမ့ၢ် လၢလီၤယံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်တူၢ်လီၤမ့ၢ်ဘၣ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကိးဂါဒီးလီၤ

ပဟ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ ဆူၣ်ပုၤတဂၤလၢလီၤလၢ လၢအကွၢ်ထွဲထီၣ်သ့ၣ် အသးန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖီလၢ- မိၢ်, ပၢ်, ဖိဖု, မိၢ်ပၢ်လၢလုၢ်ဖိ, ဒီးပုၤအဲးကွၢ်ပၢ်ဆုၢ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဘၣ်တၢ်အံၤလဲၤ ဒီးပမၤစၢ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသိ တန့ၢ်ညါအံၤဒိသိးကပတံထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဃုၤန့ၣ်လီၤကဝီၤပူၤ WIC ဝဲဒါး-

- န့ၣ်လီၤကွၢ်- doh.wa.gov/FindWIC
- ကိးလိတံစိ- 800-841-1410
- ကွၢ်သတြဲၤ- doh.wa.gov/WICRefer



န့ၣ်ပုၤဃုၤလၢ WIC အယိ န့ၣ်တကဲထီၣ်ပုၤဒီးသ့ၣ်န့ၣ်သးလၢ ပဒိၣ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢ်ဘၣ် ဒီးတဘၣ်ဒိန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလီၤကီၢ်ပူၤ တၢ်အိၣ်သးအပတီၢ်ဘၣ်.

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယံၤလၢအထဲသိးတူၤသိးန့ၣ်လီၤ. Washington WIC တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကဃုၤထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢ်လၢအနီၣ်တအါ မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (WashingtonRelay) မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆုၢ်အံၤမ့ၢ်(လ) ဆူၣ် wic@doh.wa.gov တက့ၢ်.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Karen

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့န့ၣ်
စးထီၣ်လၢ



ပ အိန်ဖဲအံ လါ နဂီ



WIC မၤစၢၤဝဲဒဲလဲနဲ.

တၢ်အိန်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

- ပမၤစၢၤဒဲသီး နၤဒီးန့ၣ်တဖၣ် ကအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိန်လါ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပဟ့ၣ်-
- တလါဘၣ်တလါတၢ်န့ၢ်ဘျးစ့တဖၣ် ဒဲသီးနကပူၤအိၣ် တၢ်အိၣ်လါပုၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်
 - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဒီး တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်စၢၤန့ၢ်
 - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ဃုထၢအိၣ်တၢ်ကဲၣ်ဆိးအဂီၢ်
 - တၢ်အိၣ်အါထီၣ် ဖဲန့ၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်န့ၢ်ထီၣ်လီၤလီၤဆီဆီလၢ ကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးန့ၣ် ကပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
 - တၢ်သိၣ်လိနဲနဲလိ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်
 - တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အဂီၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲ

ပုၤတၢ်လၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်

- ပဟ့ၣ်ပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤ ဒီးပုၤတၢ်အိၣ်သးဒဲသီးလိာ်သးတဖၣ် အပုၤဘျးစဲတခါ လၢတၢ်သိၣ်လိနဲနဲလိ ဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအဂီၢ်-
- တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၢ်ဝီပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးန့ၣ်တဖၣ် ဒဲသီးသုကအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်
 - တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၢ်ဝီပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးသိးနကဒုးအိၣ်န့ၢ်ကန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်
 - မိၢ်ပၢ်အဂၤတဖၣ် လၢကဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤတၢ်လဲၤခီဖျိ ဒီးသကဲာ်ပဝးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်

တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢနဟံၣ်ဖိ ဃိဖိအဂီၢ်

WIC ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်အိၣ်အကလုာ်အါမံၤ ကိးလါဒီးန့ၣ်လီၤ. ကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိၣ်လါ WIC တူၢ်လိာ်အါၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒီလိးဟံးန့ၢ် WICShopper အဲး(ပ) အပူၤကလီတက့ၢ်.



တၢ်လၢနဒီးန့ၢ်သ့ အဒိတနီၤမ့ၢ်ဝဲ-

တၢ်ဆုၢ်ခိတဖၣ်

- ပဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအလဲၤတလၢကွံာ် WIC ပၣ်ဃုာ်ဒီး-
- ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် ဒဲအမ့ၢ်ဖိသၣ်ကသိၣ်သရၣ်, ဟိမုၣ်တၢ်ဆါကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်, မုၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်, ဒီးမဲကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်
 - တၢ်ဆဲးကသိၣ်ဒိသဒါတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်
 - ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအဂၤတဖၣ် ဒဲအမ့ၢ် SNAP, တၢ်ဟံကီၤတၢ်အိၣ်ဒါး, လုာ်လၢသကဲာ်ပဝးဆူၣ်ချ့တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်လီၤ

