



တၢ်ဆိတလဲတၢ်အိၣ်အဘိၣ်တ ဖၣ်န့ၣ် ကဟံတုၤလီၤ.

စးထီၣ်လၢ လါယူၤ 30 သီ တုၤဆူ လါဝဲးပတွဲၤ 2025
(မုၢ်နီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးန့ၣ် ဒီးသန့ၤသးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အ
ဆၢကတီၢ်လီၤ).

တၢ်လၢပုၤဃုထၢသ့အဂၤတဖၣ်-

- ညၣ်ဒၢလၢ ဖိသၣ်ဒီးပုၤနီၢ်ဒိၣ်ခဲလၢ်အဂီၢ်.
- တၢ်သၣ်ထံၣ် ဒီးတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အါန့ၣ်အန့ၣ်.
- တၢ်လၢပုၤဃုထၢအီၤသ့ လၢဆိဒိၣ်အလီၢ်တဖၣ်.
- တၢ်န့ၣ်ထံၣ် ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဆိၣ်အါန့ၣ်အန့ၣ်.
- န့ၣ်ဂုၤကျဲ (whole grains) အါန့ၣ်အန့ၣ် လၢပုၤနီၢ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ဒီးတၢ်ဃုထၢလၢ တၢ်ထၢန့ၣ်
အါထီၣ်တဖၣ်.
- န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်သၣ်ဒိတဖျါၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်ဃုထၢအါန့ၣ်အန့ၣ် လၢဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ်
စးထီၣ်လၢ 6 လါတဖၣ်အဂီၢ်.

သံကွၢ် WIC ပုၤမၤတၢ်ကရၢဖိတဂၤ

သံကွၢ် တၢ်အသီလၢနဃုထၢအီၤသ့တဖၣ် ဒီး
န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ် ဆိတလဲသးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.



DOH 961-1326 CS April 2025 Karen

လၢကဃုထီၣ်လံာ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးအံၤ လၢကွၢ်ဂီၤဒိအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. လၢပုၤ
စူးကါတၢ်ဖိအန့ၣ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်ဟူတၢ်ကီတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay)
မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်အံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.