



ናይ መዐቕጊ ምግብ ለውጥታት ይመጹ ኣለዉ!

ካብ 30 ሰነ ጀሚሩ ክሳብ መስከረም 2025
(ኣቲትክክለኛ ዕለት፡ ጥቕምታትኩም መዓስ ከም
ዝወሃበኩም ዝምርኮስ እዩ)።

ዝያዳ ምርጫታት፡-

- ዕሽግ ዓሳ ንኹሎም ቆልዑን ዓበይትን
- ዝወሓደ ጽማቕን ዝያዳ ፍሩታታትን ኣሕምልትን።
- ኣማራጺታት መተካእታ እንቋቑሖ።
- ዝወሓደ ጸባን ዝበዝሐ ርግኣን።
- ዝያዳ ምሉእ ኣእካል ንዓበይቲ ከምኡ ድማ ዝተወሰኹ ኣማራጺታት።
- ተወሳኺቲ ኣማራጺታት ዝያዳ ምሉእ ፍሩታን ሓምልን ካብ 6 ኣዋርሕ ጀሚሩ ንዘለዉ ዕሽላት።

ናይ WIC ኣባላ ሰራሕተኛ ሕተቱ

ብዛዕባ ሓደስቲ ኣማራጺታትኩምን ከምኡ ድማ
ጥቕምታትኩም ብኸመይ ክቕየሩ ከም ዝኽእሉን ተምሃሩ።



DOH 961-1326 CS April 2025 Tigrinya

ነዚ ሰነድዚ ብኽልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፉን ወይ
ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፡ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay)
ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።