ခေါင်းစဉ် လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များ-

WIC လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဈေးဝယ်ခြင်းအတွက် သိထားသင့်သောအချက်များ

wichealth to Go

သင်ခန်းစာ- လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဒေသထွက်သစ်သီးဝလံများကို ပိုမိုသုံးဆောင်လိုက်ပါ

လတ်ဆတ်သော ဒေသထွက် သစ်သီးဝလံများကို ဝယ်ယူရန် WIC လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုလိုက်ပါ။ လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို ပြည်နယ်တလွှားရှိ ခွင့်ပြုချက်ရ လယ်သမားများဈေး နှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်အပြင် ၎င်းနှင့်ထိစပ်နေသော အိုက်ဒါဟိုပြည်နယ် နှင့် အိုရီဂွန်ပြည်နယ်ရှိ စီရင်စုများမှထွက်ရှိသည့် စုံလင်လှသော သစ်သီးဝလံများကို ရှာဖွေရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုရှိပါသည်။

ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများကို ရှာဖွေရန်

WIC လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို လက်ခံသည့် စိုက်ပျိုးသူများကို ရှာဖွေရန် လယ်သမားများဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များတွင် ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများက ချိတ်ဆွဲပြသထားသည့် ဤဆိုင်းဘုတ်ကို ရှာဖွေပါ။

ဤဆိုင်းဘုတ်ပါရှိသည့် ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများသာလျှင် သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို လက်ခံပေးသည့် စိုက်ပျိုးသူများဖြစ်ပါသည်။

သင့်ဧရိယာအတွင်းရှိ WIC လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များအား အသုံးပြုရမည့်နေရာကို ရှာဖွေရာတွင် WIC ဝန်ထမ်းကလည်း သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

မေးခွန်းများရှိပါသလား

သခွားမွှေးတစ်လုံး မှည့်မမှည့် သို့မဟုတ် ထိုသစ်သီးသည် ကြည့်ရတာ ရယ်စရာကောင်း၍ ဘာအသီးဖြစ်မှန်း မသေချာ ဖြစ်နေပါသလား။ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများကို မေးမြန်းပါ။ ထိုသူများသည် ၎င်းတို့၏ဖောက်သည်များနှင့် စကားပြောရတာ၊ သူတို့ သိထားတာကို မျှဝေရတာ သဘောကျပါသည်။

စောစောသွားပါ

လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များသည် မနက်စောစောတွင် လူနည်းတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များနှင့် ဈေးဝယ်ထွက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် ကလေးတွန်းလှည်း တွန်းရသည့်အခါမျိုးတွင် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။ ဤအချိန်မျိုးသည် အလတ်ဆတ်ဆုံးသော သစ်သီးဝလံများကို ရရှိချိန်လည်းဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဇွန်လ 1 ရက်နေ့မှစ၍ အသုံးပြုနိုင်ပါပြီ။

သို့မဟုတ် နောက်ကျမှသွားပါ

ဈေး သို့မဟုတ် ခြံ ပိတ်ခါနီးတွင် ပိုမိုချိုသာသော ဈေးနှုန်းဖြင့် ရတတ်ပါသည်။

ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများသည် တစ်နေ့တာ၏အဆုံးတွင် ပစ္စည်းအားလုံးကို ပြန်သိမ်းသွားမည့်အစား ၎င်းတို့ကို လျှော့ဈေးဖြင့်သာ ရောင်းကြပါမည်။

ခေါင်းစဉ် လယ်သမားများဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်များ-

WIC လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဈေးဝယ်ခြင်းအတွက် သိထားသင့်သောအချက်များ

WIC တွင် ပါဝင်သူများသည် ၎င်းတို့၏ လယ်သမားများဈေးအကျိုးခံစားခွင့်များကို ဇွန်လ 1 ရက်မှ အောက်တိုဘာလ 31 ရက်အတွင်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရာသီပေါ်ချိန်တွင် ဝယ်ပါ

စိုက်ပျိုးရာသီမှာ အထနေးပါသည်။ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ၎င်းတို့၏ ရာသီအစနှင့် အဆုံးတွင် အကန့်အသတ်ရှိနိုင်ပါသည်။ စိုက်ပျိုးရာသီအလယ်တွင် ဈေးနှုန်းပိုမိုချိုသာ၍ အရသာပိုရှိသော သစ်သီးဝလံများကို သင် ရရှိပါမည်။ သစ်သီးဝလံများ ရာသီပေါ်ချိန်ကိုပြသည့် ပြက္ခဒိန်ကို သင့် WIC ရုံးခန်းတွင် တောင်းပါ။

ထုတ်ကုန်သစ်များကို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

လယ်သမားများဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်များရှိ သစ်သီးဝလံများသည် ကုန်စုံဆိုင်များတွင် သင် မြင်တွေ့နေကျအရာများနှင့် လွန်စွာ ကွဲပြားနေနိုင်ပါသည်။ လယ်သမားများဈေး၌ အရောင် အသွေး၊ ပုံစံနှင့် အရွယ်အစား ပိုမိုစုံလင်သည်ကို သင် တွေ့ပါလိမ့်မည်။

ဟင်းရွက်ပင်များကို ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး စားသုံးပါ

ဟင်းရွက်ပင်များစွာတွင် စား၍ရသော အစိတ်အပိုင်း အမြောက်အမြားရှိပါသည်။ သကြားမုန်လာ၊ မုန်လာဥဝါအပြင် ခရမ်းမုန်လာကဲ့သို့ သစ်ဥများပင်လျှင် စား၍ရသော အမြစ်များနှင့် အရွက်များပါရှိပါသည်။ ဤအပင်များ၏ စား၍ရသောအပိုင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများကို မေးမြန်းပါ။

အမြောက်အမြားဝယ်ပါ

ဖောက်သည်များက ပမာဏအများအပြား ဝယ်ယူသည့်အခါ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူများက ဈေးလျှော့ပေးလိုကြပါသည်။

wichealth to Go

လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဒေသထွက် သစ်သီးဝလံများကို ပိုမိုသုံးဆောင်လိုက်ပါ

ကျွန်ုပ်၏ WIC ရုံးခန်း -

ဖုန်းနံပါတ် -

ဆက်သွယ်ရန် -

ကျွန်ုပ်၏ နောက်ထပ်ရက်ချိန်း -

ကျွန်ုပ်၏ ပန်းတိုင် -

မှတ်ချက်များ -

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသည့် သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ သို့အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-1336 May 2025 My