

Gabaa Qonnaan Bultootaa fi Suuqiwwan Qonnaa: Gorsawwan faayidaalee gabaa qonnaan bultoota WIC dhan bitachuuf gargaaran

Oomisha qonnaa haaraa, naannootti biqilu bitachuuf faayidaalee gabaa qonnaan bultoota WIC fayyadamaa. Faayidaaleen gabaa qonnaan bultootaa gabaa qonnaan bultootaa heyyamamee fi suuqiwwan qonnaa guutuu bulchiinsatti fayyadamuun ni danda'ama. Isaanis oomishaalee qonnaa adda addaa Waashingitanii fi kutaalee daangaa Idahoo fi Oreegon keessatti biqilan abuuruf karaa gaarii dha.

OOMISHTOOTAA HEYYAMAMA QABAN BARBAADAA

Qonnaan bultoota faayidaalee gabaa qonnaan bultoota WIC fudhatan argachuuf, mallattoo qonnaan bultoota heyyamameefin gabaa qonnaan bultootaa ykn suuqiwwan qonnaa irratti agarsiifamu kana barbaadaa. Qonnaan bultoonni heyyama qaban kan mallattoo kana qaban qonnaan bultoota faayidaalee WIC keessan fudhachuu danda'an qofa. Hojjettoonni WIC akkasuma bakka faayidaalee gabaa qonnaan bultootaa naannoo keessanitti WIC itti fayyadamtan argachuuf isin gargaaruu danda'u.

GAAFFILEE GAAFADHAA

Habaabin bilchaataa ta'uu isaa ykn firiin nama koffalchiisu akkasii sun maal akka ta'e sirritti hin beektanii? Qonnaan bultoota heyyamameef gaafadhaa! Maamiltoota isaanii waliin haasa'uu fi waan beekan qoodun isaan gammachiisa.



GANAMAAN DHAQAA

Gabaawwan Qonnaan Bultootaa fi Suuqiwwan Qonnaatti yeroo baay'ee ganama ganama namni itti hin baay'atu. Kunis ijoollee wajjiin daldalachuuf, keesumaa yeroo gaarii guddaa dhiibdan salphaa taasisa. Akkasumas yeroon kun yeroo filannoon oomisha hundarra gaariin jirudha. Faayidaalee gabaa qonnaan bultootaa keessan Waxabajjii 1 irraa eegaltanii fayyadamuu dandeessu.

YKN, BARFADHAA DEEMAA

Yeroo baay'ee gabaan ykn qonni yeroo cufamuuf jedhutti gatii fooyya'aa argachuu dandeessu. Qonnaan bultoonni heyyama qaban dhuma guyyaa irratti waan hunda walitti qabuu irra meeshaa isaanii gatii xiqqaadhan gurguruu filatu.





Gabaa Qonnaan Bultootaa fi Suuqiwwan Qonnaa: Gorsawwan faayidaalee gabaa qonnaan bultoota WIC dhan bitachuuf gargaaran



Hirmaattonni WIC faayidaalee gabaa qonnaan bultootaa isaanii Waxabajjii 1 hanga Onkoloolessa 31tti fayyadamuu ni danda'u.

WAQTII BAAY'INAAN JIRU BITAA

Waqtiilen oomishaa suuta jalqabu. Fuduraalee fi muduraalen jalqabaa fi dhuma waqtiwwan isaanii irratti xiqqaachuu danda'u. Walakkaa waqtii oomishaa irratti gatii fooyya'aa fi oomisha mi'aawaa ni argattu. Kalaandarii oomisha waqtii irratti hundaa'e beekuf waajjira WIC keessan gaafadhaa.

WANTA HAARAA YAALAA!

Omishni qonnaa gabaa qonnaan bultootaa ykn suuqiwwan qonnaa keessatti oomishamu kan mana daldalaa keessatti beektan irraa baay'ee adda fakkaachuu danda'a. Gabaa qonnaan bultootaa keessatti halluu, bocaa fi guddina adda addaa hedduu ta'e ni argattu.

BIQILTUU GUUTUU HUNDEE IRRAA HANGA BAALAA NYAADHAA

Biqiltoonni baay'een kutaalee nyaatamuu danda'an hedduu qabu. Midhaan hundee kan akka hundeeffanii, parsnips, fi turnips illee, hidda fi baalota nyaatamuu danda'an qabu. Qonnaan bultoota heyyama qaban tokkoon tokkoo biqiltuu keessaa kutaa kamtu nyaatamuu akka danda'u gaafadhaa.

JIMLAA BITAA

Yeroo baay'ee qonnaan bultoonni heyyama qaban maamiltoonni yeroo hamma baay'ee bitatan gatii hir'isuuf fedhii qabu.



Waajjira WIC koo:

Lakkoofsa Bilbila:

Quunnamtii:

Beelama koo Itti aanu:

Galma koo:

Yaadachiisa:

Dhaabbanni kun carraa wal-qixa ta'e kenna. Washiington WIC loogii hin raawwatu. Galmee kana bifa biraatin gaafachuu yoo barbaaddan, gara 1-800-841-1410'tti bilbilaa. Maammiltootni dhaga'uu irratti rakkoo qabdan yookiin dhaga'u hin dandeenye, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa ykn WIC@doh.wa.gov irratti Imeelii godhaa.