Suuqa Beeraleyda iyo Dukaamada Beeralayda:

Xeeladaa dukaamaysiga dheefaha suuqa beeralayda WIC

wichealth to Go

**CASHARKA:
IN BADAN KU RAAXAYSO DALAGA GUDAHA KASOO GO'A ADOO ADEEGSANAYA DHEEFAHA SUUQA BEERALAYDA**

Isticmaal dheefaha suuqa beeralayda WIC si aad usoo iibsato dalaga hada soo go'ay, ee gudaha ka baxa. Dheefaha suuqa beeralayda waxaa lagu isticmaali karaa suuqyada beeralayda iyo dukaamada beeraha Waa qaab wanaagsan oo lagu heli karo dalaga kala duwan ee laga soo saaro gudaha Washington iyo ismaamulada xaduudaha la leh ee Idaho iyo Oregon.

HEL BEERALAYDA OGOLAANSHAHA U HAYSTA

Ka eeg astaantaan oo kasoo muuqanaysa beeralayda ogolaanshaha haysta ee jooga suuqa beeralayda ama bakhaarada beeraha si aad u hesho beeralayda aqbalaya dheefaha suuqa beeraha ee WIC.
Beeralayda ogolaanshaha haysta ee calaamadaan leh ayaa ah beeralayda kaliya ee qaadan kara dheefahaaga WIC.
Shaqaalaha WIC wuxuu sidoo kale kaa caawin karaa sidii aad u heli lahayd halka aad WIC ku isticmaali lahayd dheefaha suuqa beeralayda ee aagaaga.

WAYDII SU'AALO

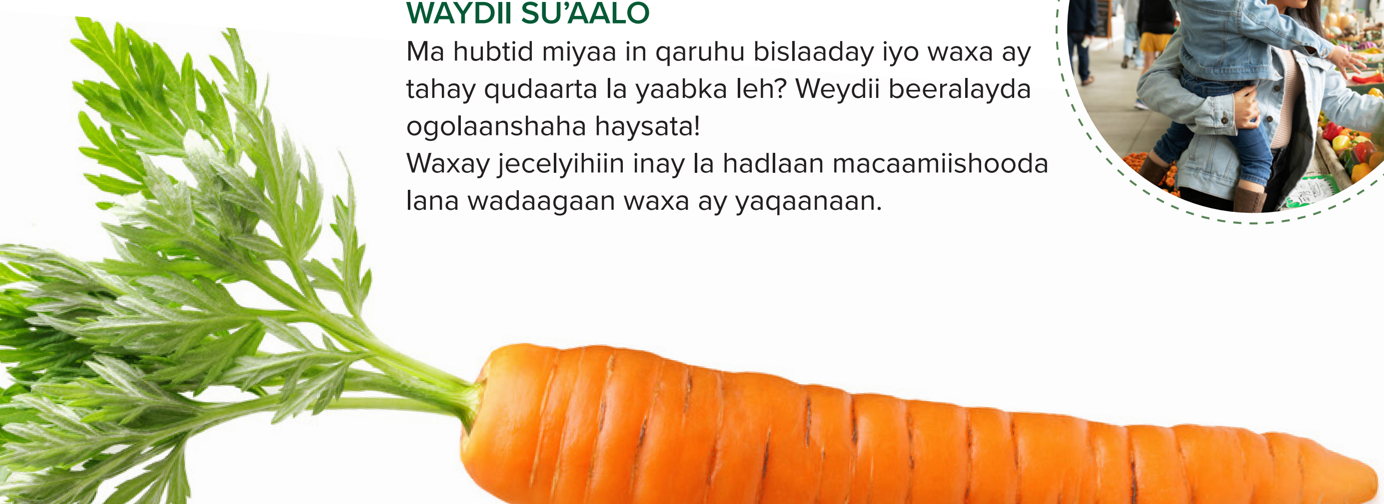
Ma hubtid miyaa in qaruhu bislaaday iyo waxa ay tahay qudaarta la yaabka leh? Weydii beeralayda ogolaanshaha haysata!
Waxay jecelyihiin inay la hadlaan macaamiishooda lana wadaagaan waxa ay yaqaanaan.

XILI HOREBA BAX

Suuqayada beeralayda iyo bakhaarada beeraha waa kuwa inta badan aysan dad badan joogin xiliga hore ee subaxdii. Arintaani waxay kuu fududaynaysaa inaad soo adeegato adoo caruurta wata, khaasatan marka aad riixayso gaariga caruurta lagu riixo oo weyn.
Sidoo kale waa xiliga ugu wanaagsan ee xulashada dalaga.
Waxaad ka bilaabi kartaa adiga oo isticmaalaya dheefahaaga suuqa beeralayda Juun 1.

AMA, HADHOW TAG

Waxaad inta badan wax kala iibsasho fiican heli kartaa marka uu suuqu xirmayo.
Beeralayda ogolaanshaha haysata waxay doorbidaan inay badeecadooda ku gadaan qiime hoose intii ay meel dhigan lahaayeen marka maalintu sii dhamaanayso.



Suuqa Beeraleyda iyo Dukaamada Beeralayda:

Xeeladaa dukaamaysiga dheefaha suuqa beeralayda WIC

Ka qaybqaateyaasha WIC waxay isticmaali karaan dheefahooda suuqa beeraleyda laga bilaabo Juun 1 ilaa Oktoobar 31.

IIBSO XILIGA SIDA BADAN WAX LOO KALA IIBSANAYO

Xiliyada beerashadu tartiib ayay ku biowdaan. Qudaarta iyo miruhu waxay noqon karaan kuwo kooban gabagabada xiligooda. Waxaad heli doontaa wax kala iibsasho wanaagsan iyo dalag dhadhan leh bartamaha xiliga beerashada. Weydii xaafiiskaaga WIC kalaandarka xiliga beeraha.

ISKUDAY WAXYAABO CUSUB!

Dalaga yaala suuqa beeralayda ama bakhaarada beeruhu wuxuu u ekaan karaa mid aad uga duwan wixi aad ku isticmaali jirtay bakhaarka raashinka. Suuqa beeralayda, waxaad ka heli doontaa noocyo badan oo kala duwan oo ah midabo, qaabab, iyo cabiro.

CUN GEED DHAN LAGA BILAABO XIDIDKA ILAA LAAMAHA

Geedo fara badan ayaa leh qaybo badan oo la cuni karo. Miraha xididkooda la cuno sida beets, parnips, iyo xaataa turnips, waxay leeyihiin xidido iyo caleen la cuni karo. Weydii beeralayda ogolaanshaha haysta qaybaha geed walba laga cuni karo.

IIBSO WAX FARA BADAN

Beeralayda ogolaanshaha haysata waxay mar walba danaynayaan inay macaamiisha siiyaan heshiis marka ay wax badan ka iibsdaan.

wichealth to Go

IN BADAN KU RAAXAYSO DALAGA GUDAHA KASOO GO'A ADOO ADEEGSANAYA DHEEFAHA SUUQA BEERALAYDA

Xaafiiskayga WIC: ____________________

Lambarka Taleefanka: ____________________

Xariirada: ____________________

Balantayda Xigta: ____________________

Hadafkayga: ____________________

Ogsoonoow: ____________________

Hay'addan waa hay'ad bixisa fursad loo wada siman yahay. WIC cidna ma takoorto.
Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-841-1410.
Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir wic@doh.wa.gov.

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-1336 May 2025 So