ယှဉ်ခွဲးယာ်ဂ့ၢ်ဝိဒီးတၢ်ဟံးမူဒါ

WIC အပှၤမၤတၢ်ဖိ- ကွၢ်သမံသမီးလာ်ကဘျုံးပၤအံၤလၢတၢ်စံးကတိၤအပူၤတက့ၢ်။

ယတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တဖၣ်

- **WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်-** ယမ့ၢ်ကြားဝဲဘၣ်ဝဲဒီး **WIC** နှၣ် ယကဒိးနှ့်ဘၣ် **WIC** ခးက့တဘၣ်လၢကပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိကဲဘျုးလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂိၢ်ဖဲပနာ်ရိကျးနှၣ်လီၤ. ယနၢ်ပၢၢ်လၢ **WIC** တဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နှၢ်ထံကမူၣ်ခဲလာ်လၢယလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢဒီတလါဂိၢ်ဘၣ်နှၣ်လီၤ.
- **တၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-** ယကဒိးနှ့်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်အိၣ်ဂံၢ်ဘါအခိၣ်တီတဖၣ်လၢလီၤသးစဲဘၣ်ယၢးနှၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်ဒုးအိဖိဆံးနှၢ်ထံ-** **WIC** ကမၤစၢၤဒီးဆိၣ်ထွဲဘၣ်ယၢလၢတၢ်ဒုးအိဖိဆံးနှၢ်ထံနှၣ်လီၤ.
- **ဆူၣ်ချ့ မၤစၢၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဆှၤခိဆူ ညါ-** **WIC** ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါယၢဘၣ်ဃးတၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒီသဒၢအဂ့ၢ်, တၢ်ဃုကွၢ်နှ့်ကသံၣ်သရၣ်တဂၤ, ဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢယကလိၣ်ဘၣ်အီၤနှၣ်လီၤ.
- **တၢ်သံၣ်စူးဆဲးလၢအပတီၢ်မှၢ်-** **WIC** ဒီးပနာ်ရိကျးအပှၤမၤတၢ်ဖိ ကဟံးစုကွၢ်မ်ာ်ယၢလၢတၢ်တီတၢ်လိၤဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးအပူၤ ယုာ်ဒီးတၢ်သံၣ်စူးဆဲးလၢဒီးတၢ်ဟ်ကဲနှၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဟံးစုရဲၣ်ကျဲၤလၢတၢ်တီတၢ်လိၤ-** တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ် အိၣ်တမံးဃီလၢပှၤကိးဂၤဒဲးအဂိၢ် လၢတကွၢ်မာ်ဝဲဒၣ် ကလုာ်, ဖိးဘ့ၣ်လွဲၢ်, ကလုာ်ဂံၢ်ထံး, မ့ၣ်ခွါ, တၢ်နှီၣ်ခိကွၢ်ဂိၢ်တလၢပွဲၤ, မ့တမ့ၢ် သးနံၣ်နှၣ်လီၤ.
- **တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကနၣ်တၢ်ထဲသိးတုၤသိးဂ့ၢ်ဝိ-** ယမ့ၢ်တတူၢ်လာ်ထွဲဘၣ်တၢ်စံၣ်ညီၣ်တဲာ်အဂ့ၢ်ဘၣ်ဃးယ **WIC** ခွဲးယာ်နှၣ်ဒီး ယဃ့ထိၣ် တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဒိကနၣ်တၢ်ထဲသိးတုၤသိးဂ့ၢ်ဝိ သ့နှၣ်လီၤ.
- **တၢ်ဆှၤခိသးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ-** ယဆှၤခိကွံၣ်သးဆူ **WIC** ကသံၣ်ဒၢးအဂၤတတီၢသ့နှၣ်လီၤ. ယဃ့ **WIC** ပှၤမၤတၢ်ဖိ လၢကဟ့ၣ်ယၢတၢ်ဆှၤခိသးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့နှၣ်လီၤ.
- **နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢ-** ယတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤမ့ၢ်ဝဲနီၢ်ကစၢ်တၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢနှၣ်လီၤ. **WIC** စူးကါယတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤထဲလၢတၢ်ဒိးနှ့်ဘၣ် **WIC** တၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အဂိၢ် မ့တမ့ၢ်ဘၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျါထိၣ်အီၤလၢလာ်တီလာ်မိအပူၤခီဖျိကသံၣ်ဒၢးနှၣ်လီၤ.

တၢ်အၢၣ်လိၤအိလိၤ

ယကဘၣ်အၢၣ်လိၤတူၢ်လာ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်အံၤဒ်သိးကနာ်လိၤဘၣ်လၢ WIC-

- WIC ပှၤမၤတၢ်ဖိ ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါယၢလၢယတၢ်ခွဲးယာ်ဂ့ၢ်ဝိဒီးတၢ်ဟံးမူဒါ ဒီး WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်နှၣ်လီၤ.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခဲလာ်လၢယဟ့ၣ်ထိၣ်ဆူ WIC မ့ၢ်ဝဲတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီနှၣ်လီၤ. တၢ်ဆီတလဲမ့ၢ်အိၣ်တမံးမံးနှၣ်ဒီး ယကတဲဘၣ် WIC ပှၤမၤတၢ်ဖိတဘျိဃီနှၣ်လီၤ.
- WIC ပှၤမၤတၢ်ဖိ သမံထံကွၢ်ယတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီးယဒူၣ်ဖိထၢဖိအနိၣ်ဂံၢ်ဒီးဟံၣ်ဒူၣ်ဃီထၢကျိၣ်စ့တၢ်ဟဲနၣ်အလိၢ်တဖၣ်နှၣ်လီၤ.
- ယမ့ၢ်လီတၢ် မ့တမ့ၢ် ဟ်ဘံၣ်ဟ်ဘၢတၢ်ဂ့ၢ်အမ့ၢ်အတီလၢကဒိးနှ့်ဘၣ် WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီအဂိၢ်နှၣ် ယဘၣ်ဟ့ၣ်က့ၤ WIC လၢကျိၣ်စ့အလုၢ်အပှၤထဲသိးတၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်နှၣ်အဂိၢ်နှၣ်လီၤ.
- WIC မ့ၢ်ကိၢ်စၢဖြံၣ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအတၢ်တိာ်ကျဲၤတဖုနှၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်မၤကမၣ်ဘၣ် WIC တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်-
  - WIC ပှၤမၤတၢ်ဖိ ထုးထိၣ်ကွံၣ်ယဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢ WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤသ့နှၣ်လီၤ.
  - ယကဘၣ်ထိၣ် ကမျၢ်ဂ့ၢ်ဝိ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကမၣ်သဲစးကွိၢ်မ့ၣ် တၢ်စံၣ်ညီၣ်ပိတ့ လၢကိၢ်စဲၣ်ဒီးကိၢ်စၢဖြံၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီဖိလာ် သ့နှၣ်လီၤ.
- ယမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဃိထံသ့ၣ်ညါလၢတၢ်မၤကမၣ်ဘၣ် WIC အတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်နှၣ်ဒီး WIC ဟ်ဖျါဝဲယတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့နှၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢအံးလဲးထြိနံးသနိအံၤ, ယတူၢ်လာ်လၢ-

- **ယဖးဝံၤ, နၢ်ပၢၢ်, ဒီးအၢၣ်လိၤတူၢ်လာ်ဘၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်ဒီးတၢ်အၢၣ်လိၤအိလိၤ လၢလာ်ကွိၣ်ဒိအံၤနှၣ်လီၤ.**
- **ယဒီးနှ့်ဘၣ်လာ်ကွိၣ်ဒိအံၤအကွဲးဒိတဘ့ၣ်နှၣ်လီၤ.**

ပှၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်/မိၢ်ပၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်/ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ် ဆဲးလီၤမံၤ နံၤသိ

ပှၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်အမံၤ(တဖၣ်) - မံၤကတၢၢ်, မံၤခီၣ်ထံး

ကသံၣ်ဒၢးပှၤဘၣ်မူ ဘၣ်ဒါ-မၢထဲ ပှၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်/မိၢ်ပၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်/ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ် ဆဲးလီၤမံၤလၢလာ်ကွိၣ်ဒိအံၤဖဲအလိၢ်အိၣ်ခါ, အဒိ ခီဖျိလၢခီၣ်ဖျူထၢၣ်တၢ်ကီတၢ်ခဲအဃိ မ့တမ့ၢ် လီမ့ၣ် အူလီၤဟ်အဃိ တက့ၢ်.

တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသိးတုၤသိးနှၣ်လီၤ.
Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်နှၣ်လီၤ.

ယမူ ဒါတဖဉ်

- ယကစူးကါယ WIC ခးက့လၢဘဉ်အကျဲန့ၣ်လီၤ. ယကလူးဟိ်မၤထွဲ တၢ်နဲဉ်လီၤလၢတၢ်စူးကါ WIC ခးက့အဂီၢ် ဖဲပနာ်ရိကျး ဒီးတၢ်ယုထၢ WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတၢ်တူၢ်လိာ်ဟ့ဉ်ခွဲးအီၤတဖဉ်နၣ်လီၤ.
- ယကစူးကါ WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီဒီးတၢ်နၢ်ထံကမူဉ်ထဲလၢပုၤအိဉ်လၢ WIC အဂိၢ်နၣ်လီၤ. ယကဟ့ဉ်ကဒါက့ၤ တၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖဉ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံကမူဉ်တဖဉ်လၢယသူတသ့ဆူ WIC ကသံဉ်ဒၢးနၣ်လီၤ.
- ယကတိဉ်ဖျါထိဉ် WIC ခးက့တဖဉ် လၢလီၤမၢ်ကွံ၁် ဘဉ်တၢ်ဟုဉ်ကွံ၁် မ့တမ့ၢ် ဟးဂီၤကွံ၁် ဆူ WIC ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါတဘျိဃီနၣ်လီၤ.
- ယကဟ်ယ WIC ခးက့ဒီးတၢ်သူနိဉ်ဂံၢ် PIN လၢတၢ်ဘံဉ်တၢ်ဘၢနၣ်လီၤ. ယကမၤလီၤတံၢ်လၢပှၤတဂၤလၢ်လၢ်လၢ ယဟ်လီၤကဲထိဉ်ပှၤခၢဉ်စးလၢကစူးကါယခးက့အဂီၢ် သ့ဉ်ညါ WIC တၢ်သိဉ်တၢ်သီတဖဉ်နၣ်လီၤ.
- ယကဟံးစုက္ခၢ်မာ် WIC ပှၤမၤတၢ်ဖိဖဲပနာ်ရိကျး လၢတၢ်သံဉ်စူးဆဲးလၢဒီးတၢ်ဟ်ကဲနၣ်လီၤ.
- ယကလဲၤထိဉ်ဘဉ်ယတၢ်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီၢ် မ့တမ့ၢ် ကိးလီတဲစိဆူ WIC ကသံဉ်ဒၢးဖဲယမ့ၢ်လဲၤထိဉ်တချုးဘဉ်နၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်တလဲၤထိဉ်ယတၢ်သ့ဉ်ဆၢဖးကတီၢ်သ့ဉ်တဖဉ်ဘဉ်နၣ် မၤဘဉ်ဒိဘဉ်ထံး WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်နၢ်ဘျုးသ့ဉ်တဖဉ်လၢယဒိးနၢ်ဘဉ်သ့ဝဲနၣ်လီၤ.

WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤအတၢ်သိဉ်တၢ်သီတဖဉ်

ယမ့ၢ်တလူးဟိ်မၤထွဲဘဉ်တၢ်သိဉ်တၢ်သီတဖဉ်အံၤနၣ် ယဟံဉ်ဖိဃီဖိဘဉ်တၢ်ထုးထိဉ်ကွံ၁်အီၤလၢ WIC သ့ မ့တမ့ၢ် ဘဉ်ဟ့ဉ်က့ၤကျိဉ်စ့ဆူ တၢ်တိာ်ကျဲၤ လၢ WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီအတၢ်နၢ်ဘျုးလၢဒိးနၢ်ဘဉ်ဝဲအဂိၢ်နၣ်လီၤ.

- ဟ့ဉ်ဘဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုအမ့ၢ်အတီဒီးအလၢပှဲၤဆူ WIC တက့ၢ်. တၢ်အံၤဟဉ်ဃုဉ်ဒီး နိၢ်ကစၢ်တၢ်ဂ့ၢ်, တၢ်အိဉ်ဒီးဟုးသးအဂ့ၢ် လိၢ်အိဉ်ဆိးထံး, ဟံဉ်ဖိဃီဖိနီဉ်ဂံၢ် ဟံဉ်ဒူဉ်ဃီထၢကျိဉ်စ့တၢ်ဟဲနာ် ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ Medicaid (ProviderOne), Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, တၢ်မၤလၢပှဲၤထိဉ်တၢ်အိဉ်ဂံၢ်ဘါတၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်တိာ်ကျဲၤ), Temporary Assistance to Needy Families (TANF, တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတစိၢ် တလိၢ်ဆူဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်လၢအဖိုဉ်အယာ်), မ့တမ့ၢ် Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, တၢ်ဟ့ဉ်နီးလီၤတၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်တိာ်ကျဲၤလၢ အမဲရကၤအ့ဒယါပှၤထူလံၤဖိအလိၢ်ကဝီၤတဖဉ်အပူၤ) နၣ်လီၤ.
- လ့ၤတက့ၤတဘဉ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကျဲးစၢးဆါကွံ၁်, ကိးဆါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ဉ်ကွံ၁် WIC ခးက့, WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံကမူဉ်တဂ့ၤ. တၢ်အံၤဟဉ်ဃုဉ်ဒီးတၢ်လၢနိၢ်ကစၢ်, လၢလံာ်လဲၢ်, လၢတၢ်စံးကတိၤ, လၢဟ့ာ်ယဲၤ မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်ကစိဉ်ကျိုးကျဲအဂၤ နၣ်လီၤ.
- မၤန့ၢ်ဘဉ် WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်နၢ်ဘျုး ထဲလၢတၢ်ဟ့ဉ်ခွဲးအီၤလၢတလါဒီးတလါအဂိၢ် ဖဲ WIC ကသံဉ်ဒၢးတဖျၢဉ်လၢတဘျိဂိၢ်နၣ်တက့ၢ်.
- တဘဉ်ပူၤ, မ့တမ့ၢ် ကျဲးစၢးဆါ, မ့တမ့ၢ် ပူၤ တၢ်အိဉ်တၢ်အိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢ်ထံကမူဉ် ဒီး WIC ခးက့လၢတမ့ၢ်တၢ်ပဉ်ဃုဉ်လၢ WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီအတၢ်နၢ်ဘျုးပူးတဂ့ၤ.
- တဘဉ်ဆၢက့ၤ မ့တမ့ၢ် ကျဲးစၢးဆၢက့ၤ တၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖဉ်လၢပူးဘဉ်အီၤဝံၤလၢ WIC ခးက့ ဆူပနာ်ရိကျးလၢကမၤန့ၢ်ဘဉ်စ့လဲ, စ့ကဒွဲ, တၢ်လၢတမ့ၢ် WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတလၢက္ဍာ် WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်နၢ်ဘျုးဟ်ပနိဉ်သးတဂ့ၤ.
- တဘဉ်မၤပျံၤမၤဖုး မ့တမ့ၢ် မၤဘဉ်ဒိဆါကသံဉ်ဒၢး မ့တမ့ၢ် ပနာ်ရိကျးအပှၤမၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် မၤဟးဂီၤဘဉ်ပနာ်ရိကျး မ့တမ့ၢ် WIC တၢ်စုလိၢ်ခီဉ်ခီဉ်တဂ့ၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုးအဂုၤဂၤဘဉ်ဃးဒီး ပှၤပဉ်ဃုာ်မၤသကိး WIC အတၢ်လှၢ်သ့ဉ်ခါပတာ်တၢ်သိဉ်တၢ်သီဒီးတၢ်ဟ့ဉ်တၢ်ကမဉ်အဂိၢ်, ကွၢ်ဖဲ Washington Administrative Code (ဝဉ်ရှ့ဉ်တၢဉ်ပၢပြးတၢ်သိဉ်တၢ်သီ) 246-790-530 တက့ၢ်.

http://apps.leg.wa.gov/WAC/default.aspx?cite=246-790-530

WASHINGTON WIC တအိဉ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘဉ်နၣ်လီၤ.

ဒ်ကိၢ်စၢဖိုဉ်ကမျၢ်ခွဲးယာ်အတၢ်ဘျၢသဲစးဒီး U.S. Department of Agriculture (USDA, ကိၢ်အမဲရကၤတၢ်သူဉ်တၢ်ဖျးအဝဲၤကျိုး) ကမျၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အတၢ်သိဉ်တၢ်သီတဖဉ်ဒီး အသန့ၣ်တဖဉ်, တၢ်ကရၢကရိအံၤတၢ်တြိဒီၤလၢ တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်လၢ ကလှာ်ဒူဉ်, ဖံးဘွဉ်အလွဲၢ်, ထံကိၢ်အခိဉ်ထံးခိဉ်ဘိ, မှဉ်ခွါ (ဃှာ်ဒီးမ့ၢ်ခွၢ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် ဒီးက့းအတၢ်ယုထၢ), ပှၤနိၢ်ခိက့ၢ်ဂိၤတဆူဉ်တကျၢၤ, သးနံဉ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆၢက့ၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ခိဆၢက့ၤတၢ်လၢကမျၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ဉ်လီၤ.

တၢ်မၤန့ၢ်ဘဉ် တၢ်တိာ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤ လၢကျိာ်အဂုၤဂၤလၢတမ့ၢ်အဲကလံးကျိာ်သ့နၣ်လီၤ. ပှၤလၢနိၢ်ခိက့ၢ်ဂိၤတလၢပှဲၤတဖဉ် လၢအလိဉ်ဘဉ်တၢ်ဆဲးကျိုးကျိုးကျဲအဂၤတဖဉ် လၢကဒိးန့ၢ် တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိုၤ (အဒိ ပှၤမာ်တထံဉ်တၢ်အလံာ်, တၢ်စဲကျုံးလံာ်ဖးလဲၢ်, ကလုၢ်သွီဃာ်, အမဲရကၤတၢ်ပနိဉ်ကျာ်) အဂိၢ် ကြုးဆဲးကျိုး ကီၢ်စဲဉ် မ့တမ့ၢ်လီၤကဝီၤခၢဉ်စးကရၢ လၢအမူဒါအိဉ် လၢအပၢဆၢတၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် USDA အ Technology & Accessible Resources Give Employment Today Center (TARGET Center, စဲးဖီကဟဉ်စဲအ့ဉ်ကူဉ်သ့ ဒီးတၢ်အိဉ်ယၢၤလၢပှဒိးန့ၢ်သ့ တၢ်ဟ့ဉ်တၢ်မၤတနံၤအံၤလိၢ်ခၢဉ်သး) ဖဲ (202) 720-2600 (ကလုၢ် ဒီး TTY) မ့တမ့ၢ်ဆဲးကျိုး USDA ခီဖျိ Federal Relay Service (ကိၢ်စၢဖိုဉ်တၢ်ဆၢခီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ) ဖဲ (800) 877-8339 နၣ်တက့ၢ်.

ကဆိုးထီဉ် တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ကဒူးကဒ့ဉ်တခါအဂိၢ် ပှၤလၢကဒူးကဒ့ဉ်တၢ်တဂၤ ကြုးမၤပဲၤ Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form (USDA တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ကဒူးကဒ့ဉ်လံာ်ကွီဉ်ဒဲ) လၢတၢ်မၤန့ၢ်အီၤသ့လၢအ့ထၢဉ်နဲးအဖီခိဉ်ဖဲ- https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdfလၢ USDA ဝဲၤဒးတဖျၢဉ်ဂ့ၤတဖျၢဉ်ဂ့ၤ, ခီဖျိတၢ်ကိး (866) 632-9992, မ့တမ့ၢ် ခီဖျိတၢ်ကွဲးလံာ်ပရၢ ဆူ USDA နၣ်လီၤ. လံာ်အံၤ ကဘဉ်ပဉ်ဃှာ်ဒီး ပှၤကဒူးကဒ့ဉ်တၢ်အမံၤ, အိဉ်ဆိးလိၢ်ကျဲ, လီတဲစိနီဉ်ဂံၢ်, ဒီး တၢ်ကွဲးဟ်ဖျါထိဉ်တၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်အတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢတၢ်စံးအီၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢၤလၢပှဲၤပှဲၤ လၢကဘိးဘဉ်သ့ဉ်ညါ Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR, နဲဉ်ရွဲဉ်စၢၤ လၢထံကိၢ်ဖိတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တဖဉ်အဂိၢ်) ဘဉ်ထွဲဒီး တၢ်လှၢ်သ့ဉ်ခါပတာ်ထံဖိကိၢ်ဖိအခွဲးအယာ်တဖဉ်လၢတၢ်စံးအီၤ အန့ဆၢဉ် ဒီးအမှၢ်နံၤန့ၣ်လီၤ. ကဘဉ်ဆုၢထီဉ် AD-3027 အလံာ်ကွီဉ်ဒဲ မ့တမ့ၢ် လံာ်ပရၢလၢတၢ်မၤဝံၤမၤပှဲၤဆူ USDA ခီဖျိ-

- လံာ်ပရၢ- U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; မ့တမ့ၢ်
- ဖဲး(စ)- (833) 256-1665 or (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ်
- အံမ့(လ) - program.intake@usda.gov

Washington State Department of HEALTH

DOH 962-987 September 2026 Karen

လၢကယ်ထိဉ်လံာ်ကွဲးနိဉ်ကွဲးယါတၢ် လၢအကျၢ်ပနိဉ်ဒိအဂၤအဂိၢ် ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပှၤစူးကါတၢ် မၤစၢၤ လၢအန့ၢ် တအၤ မ့တမ့ၢ် နၢ် ဟူ တၢ် ကီတဖဉ်အဂိၢ်, ဝံသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆုၢအံမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.