



# ጥዕና ዘለዎ ምግብን ካልእ ተወሳኽን

ጥዕና ዘለዎም ምግብታትን ናይ ኣጠቓቕምኦም ምኽርታትን ንህበኩም።

ናይ ደገፍ ማሕበረሰብ ነቕርብ።

ክንዮ WIC ምስ ክንክን ርክብ ንፈጥረልኩም።

## ብቑዕ እንተኾይንካ ርእ

ናብዚ ደውል፥	1-800-322-2588
ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ፥	"WIC" ናብ 96859
ኣብዚ ብጻሕ፥	ParentHelp123.org



# WIC ካብ ምግብ ጥራይ ንላዕሊ እዩ።

መጺኹም ምስ ናትና ክኢላታት ኣመጋግባን ናይ ምጥባው ናይ መዘና ኣማኸርትን ተራኽቡ ንሳቶም ክሰምዕኹም፡ ሓበሬታ ከካፍሉን፡ ክምኡውን መምርሕን ሞራላዊ ደገፍን ክህብኹም ድሉዎት እዮም

ክሎም ግዝፍታትን ዓይነታትን ስድራቤታት ንWIC ብቐዓት ክኹኑ ይኸእሉ እዮም።

ክሎም ካብ ክፍለሃገር ዋሽንግተን ናይ ጥዕና ጥቕምታት ዝረኽቡ ዘለዉ ስድራቤታት ንWIC ብቐዓት እዮም።

ቆልዑ ናይ ዝሰርሑ ዘለዉ ወለዲ ገና ንWIC ብቐዓት ክኹኑ ይኸእሉ እዮም።



**DOH 965-020 February 2020 Tigrinya**

እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ።

Washington State WIC Nutrition Program (ናይ ክፍለ-ሃገር ዋሽንግተን ፕሮግራም ምግብ WIC) ኣድልዎ ኣይገብርን እዩ። እዚ ሰነድ'ዚ ብኸልእ ቅርጺ ክውሃብካ ንምጥላብ ናብ 800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል ብኸብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢመይል ስደዱ።