

**ပုဒ်တိုက်ခိုက်ပုံ၊ ဖိသက်ခံရမှု၊ ဒီးဖိသက်ခံရမှုအကဲခတ်ဖက် ဒီးန့ၣ် WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လီၤ. မ့ၢ်န့ၣ်ကြးနဲဘၣ်နဲဒါ.**



WIC မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ လၢကမၤဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ် ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သး မ့တမ့ၢ် ပုၤအိၣ်ဟ့ၣ်သးသီသီဖိ, ဖိသက်ခံရမှု, ဒီးဖိသက်ခံရမှုန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖီလၢတဖၣ် အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**WIC ဟ့ၣ်န့ၣ်-**

- တၢ်အိၣ်လၢပုၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်
- တၢ်သမံသမိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်အဂ့ၢ်
- တၢ်ဒုးအိၣ်အဂီၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲ
- တၢ်ဆုၢ်ဆူၣ်ဆူၣ်ချ့ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်တံၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

**မ့ၢ်န့ၣ်ကြးနဲဘၣ်နဲဒါ.**

- န့ၣ်ကြးနဲဘၣ်နဲသ့ဖဲ-
- နမ့ၢ်အိၣ်ဆိးလၢ Washington ကီၢ်စဲၣ်.
  - နအိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သး, နဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်, မ့တမ့ၢ် အပူၤကွၢ်ဃုၤလၢအတီၢ်ပူၤ နဆိးစၢ်ဖိတဂၤ.
  - နအိၣ်ဒီးဖိသက်ခံရမှု, မ့တမ့ၢ် ဖိသက်ခံရမှုန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖီလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - နဟံၣ်ဖိဖိတဂၤ မ့ၢ်ဒီးန့ၢ် Medicaid, Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, တၢ်မၤပုၤတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ), Temporary Assistance for Needy Families (TANF, ကတီၢ်ဖုၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢဟံၣ်ဖိဖိတဂၤကီၢ်ဘၣ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်), Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, တၢ်နီၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အိၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအ့ၢ်ယၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖိဖိအလီၢ်အကျဲ) တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်ဖျိးစိကြးဘၣ် အတၢ်ဒိၣ်ဝဲလီၤ.
  - နဖိးမိးဒီး WIC စုပဲၤတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်လီၤ. ကွၢ်လၢအ့ၢ်ထၢၣ်နဲအလီၤလၢ- [doh.wa.gov/WICeligibility](http://doh.wa.gov/WICeligibility)

**န့ၣ်လိၣ်ကဲထီၣ် ကီၢ်စၢ်ဖိအမဲရကၤထံကီၢ်ဖိ ဒ်သီးန့ၣ်ဖျိးစိကြးဘၣ်လၢ WIC အဂီၢ်ဘၣ်.**

**တၢ်စူးကါ WIC န့ၣ် ညီဝဲလီၤ**

ပုၤတၢ်လၢ WIC ခးလၢ တၢ်အိၣ်ပနီၣ်ရိကျး, ပုၤစံာ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးအတၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤတဖၣ်, ဒီးစံာ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးကျးတဖၣ်တက့ၢ်. စူးကါ WIC Shopper အဲး(ပ)လၢကဃုၤကွၢ် တၢ်အိၣ်လၢ WIC တူၢ်လီၤအာၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. ထံၣ်လီၤသးဒီး WIC အပူၤမၤတၢ် ညီညီဖိ လၢတၢ်သ့ၣ်ဆါဖးကတီၢ်တဖၣ် ခိဖျိလီၤတဲစိ, လၢနီၤကစၢ်, မ့တမ့ၢ် လၢလီၤယံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



**တၢ်တူၢ်လီၤမ့ၢ်ဘၣ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ကိးဂၤဒဲးလီၤ**

ပဟ့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲ ဆူပုၤတဂၤလၢလၢလၢ လၢအကွၢ်ထွဲထီၣ် အသးန့ၣ် 5 န့ၣ်အဖီလၢ- မိၢ်, ပၢ်, ဖိဖု, မိၢ်ပၢ်လၢလုၢ်ဖိ, ဒီးပုၤအဲးကွၢ်ပၢ်ဆူၢ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ဘၣ်တၢ်အံၤလဲၤ ဒီးပမၤစၢၤန့ၣ်သ့လီၤ.

**မၤတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသိ တန့ၢ်ညါအံၤ ဒ်သီးကပတံထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.**

**ကွၢ်ဃုၤန့ၣ်လီၤကဝီၤပူၤ WIC ဝဲဒါဒါ-**

- **န့ၣ်လီၤကွၢ်- [doh.wa.gov/FindWIC](http://doh.wa.gov/FindWIC)**
- **ကိးလီၤတံစိ- 800-841-1410**
- **ကွၢ်သ့ၣ်တြဲၤ- [doh.wa.gov/WICRefer](http://doh.wa.gov/WICRefer)**



န့ၣ်ပုၤဃုၤလၢ WIC အယိ န့တကဲထီၣ်ပုၤဒီးသန့ၣ်သးလၢ ပဒိၣ်အတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဘၣ် ဒီးတဘၣ်ဒိန့ၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤအိၣ်ဆိးလီၤကီၢ်ပူၤ တၢ်အိၣ်သးအပတီၢ်ဘၣ်.

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထဲသီးတူၤသီးန့ၣ်လီၤ. Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကဃုၤထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢၢ်အဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအါ မ့တမ့ၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူၤကိး 711 (WashingtonRelay) မ့တမ့ၢ်ဆူၢ်အမဲ(လ) ဆူ [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov) တက့ၢ်.

DOH 965-030 (CS) January 2025 Karen



**တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့န့ၣ် စးထီၣ်လၢ**



# ပ အိန်ဖဲအံ လာ နဂီ



## WIC မၤစၢၤဝဲဒ်လဲၣ်.

### တၢ်အိန်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်

- ပမၤစၢၤဒ်သိး နၤဒီးနဖိတဖၣ် ကအိန်ဘၣ်တၢ်အိန်လာ န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပဟ့ၣ်-
- တလါဘၣ်တလါတၢ်န့ၢ်ဘျးစ့တဖၣ် ဒ်သိးနကပူၤအိန် တၢ်အိန်လာပွဲၤဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ်အဂီၢ်
  - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဒီး တၢ်ဖိအိန်တၢ်အိန်တဖၣ် လၢအမၤဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်စၢၤန့ၢ်
  - တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး လၢတၢ်ဃုထၢအိန်တၢ်ကဲၣ်ဆိးအဂီၢ်
  - တၢ်အိန်အါထီၣ် ဖဲနမ့ၢ်အိန်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် ဒုးအိန်ဖိန့ၢ်ထံလီၤလီၤဆီဆီလၢ ကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးနဖိ ကပွဲၤဒီးတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီၢ်
  - တၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိ တၢ်အိန်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂ့ၢ်
  - တၢ်ဒုးအိန်အဂီၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲ

### ပုၤတဝါလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်

- ပဟ့ၣ်ပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤ ဒီးပုၤတၢ်အိန်သးဒ်သိးလိာ်သးတဖၣ် အပုၤဘျးစဲတခါ လၢတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်လိ ဒီးတၢ်န့ၢ်ကျဲအဂီၢ်-
- တၢ်အိန်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၢ်ဝီပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ်ဒီးနဖိတဖၣ် ဒ်သိးသုကအိန်ဘၣ်တၢ်အိန်ဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်
  - တၢ်ဒုးအိန်ဂ့ၢ်ဝီပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် လၢကမၤစၢၤန့ၢ် ဒ်သိးနကဒုးအိန်ကန့ၢ်ဂ့ၢ်ဝီအဂီၢ်
  - မိၢ်ပၢ်အဂၤတဖၣ် လၢကဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤတၢ်လဲၤခီဖျိ ဒီးသကံာ်ပဝးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအဂီၢ်

### တၢ်ဆုၢ်ခိတဖၣ်

- ပဒုးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအလဲၤတလၢကွၢ် WIC ပဟ့ၣ်ဒီး-
- ဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤကူၣ်သ့စဲၣ်နီၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်ဖိသၣ်ကသိၣ်သရၣ်, ဟိမ့ၣ်တၢ်ဆါကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်, မ့ၣ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်, ဒီးမဲကသိၣ်သရၣ်တဖၣ်
  - တၢ်ဆဲးကသိၣ်ဒီသဒၢတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်
  - ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် SNAP, တၢ်ဟံကီၤတၢ်အိန်ဒၢ, လုၢ်လၢ်သကံာ်ပဝးဆူၣ်ချ့တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်, တၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်လီၤ

### တၢ်အိန်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ လၢနဟံၣ်ဖိ ဃိဖိအဂီၢ်

WIC ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်အိန်အကလုာ်အါမံၤ ကိးလါဒီးန့ၣ်လီၤ. ကမၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်အိန်လာ WIC တူၢ်လိာ်အာၣ်လီၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒီလိးဟံးန့ၢ် WICShopper အဲး(ပ) အပူၤကလီတက့ၢ်.



တၢ်လၢနဒီးန့ၢ်သ့ အဒိတနီၤမ့ၢ်ဝဲ-

