သန်းပေါင်းများစွာသော လူကြီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များသည် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ ရကြပါသည်။ သင်သည် လိုအပ်ချက် ပြည့်မီပါသလား။

WOMEN, INFANTS, & CHILDREN ဆိုတာ ဘာလဲ။

WIC သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိကာစသူများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည့် အာဟာရပရိုဂရမ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

WIC က သင့်ကို အောက်ပါတို့ ပေးပါသည် -

- အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများရရှိရေး
- ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ
- အာဟာရပညာပေး
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့
- ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ညွှန်းပို့ပေးခြင်း

သင်သည် လိုအပ်ချက်ပြည့်မီပါသလား။

သင်သည် အောက်ပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက လိုအပ်ချက်ပြည့်မီပါသည် -

- သင်သည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သည်။
- သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေသည်၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသည် သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော ခြောက်လအတွင်း မီးဖွားထားသည်။
- သင့်တွင် မွေးကင်းစကလေး သို့မဟုတ် အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေး ရှိသည်။
- သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် Medicaid၊ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ဖြည့်စွက်အာဟာရ အထောက်အပံ့ပရိုဂရမ်)၊ Temporary Cash Assistance for Needy Family (TANF, မပြည့်စုံသောမိသားစုများအတွက် ယာယီအထောက်အပံ့) Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR, မူရင်းအမေရိကန်လူမျိုးစုများနေထိုင်ရာ သီးသန့်နယ်မြေများအတွက် အစားအစာထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ်) အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိနေပါက သင်သည် အလိုအလျောက် လိုအပ်ချက်ပြည့်မီပါသည်။
- သင်သည် WIC ဝင်ငွေ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည်။ အွန်လိုင်းတွင် **doh.wa.gov/WICeligibility** သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ

WIC လိုအပ်ချက်ပြည့်မီရန် အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဖြစ်ရန် <u>မလိုအပ်</u> ပါ။

WIC ကို အသုံးပြုရန် လွယ်ကူပါသည်

WIC ကတ်ဖြင့် ကုန်စုံဆိုင်၊ လယ်သမားဈေးများနှင့် လယ်ယာစတိုးဆိုင်များတွင် ဈေးဝယ်ပါ။ WIC က ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများကို ရှာဖွေရန် WICShopper အက်ပ်ကို သုံးပါ။ ချိန်းဆိုမှုများအတွက် WIC ဝန်ထမ်းများကို ဖုန်းမှတစ်ဆင့်၊ လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် အလွယ်တကူချိန်းဆိုတွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်သူအားလုံးကို ကြိုဆိုပါသည်

အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးတစ်ဦးကို စောင့်ရှောက်သူ မည်သူကိုမဆို ကြိုဆိုပါသည် - မိခင်များ၊ ဖခင်များ၊ အဘိုးအဘွားများ၊ မွေးစားမိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ။ သင်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ကူညီရန် အသင့်ရှိပါသည်။

လျှောက်ထားရန် ယနေ့ပင် ရက်ချိန်းယူလိုက်ပါ။

သင့်အနီးအနားရှိ WIC ရုံးကိုရှာပါ -

- **သွားရောက်ကြည့်ရှုရန် - doh.wa.gov/FindWIC**
- **ဖုန်းဆက်ရန် - 800-841-1410**
- **အညွှန်း - doh.wa.gov/WICRefer**

Washington State Department of HEALTH

WIC WASHINGTON

WIC တွင် ပါဝင်ခြင်းသည် သင့်ကို ပြည်သူ့အထောက်အပံ့ ခံယူသူမဖြစ်စေပါ၊ သင်၏ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူ အခြေအနေကို သက်ရောက်မှုမရှိပါ။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို မပြုလုပ်ပါ။ ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။

နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် wic@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

DOH 965-030 January 2025 Burmese

ကျန်းမာခြင်း စတင်ရာ

WIC

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အတွက် ရှိနေ ပါသည်

WIC က ဘယ်လိုကူညီသလဲ။

အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာနှင့် အကြံဉာဏ်များ

ကျွန်ုပ်တို့က သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်များ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ စားရရန် ကူညီပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးသောအရာများ -

- အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများဝယ်ယူရန် လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ
- သင်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရန် ကူညီပေးမည့် အစားအစာများကို ဝယ်ယူ၊ ချက်ပြုတ်နည်း အကြံဉာဏ်များ
- အစားအစာ ဈေးများခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ်များ
- သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် မိခင်နို့သီးသန့်တိုက်ကျွေးနေစဉ် အစားအစာ ပိုမိုရနိုင်ရန်
- အာဟာရပညာပေး
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့

အထောက်အကူပေးမည့် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခု

ကျွန်ုပ်တို့က ပညာပေးခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ခြင်းတို့အတွက် ကျွမ်းကျင်သူကွန်ရက်တစ်ခုကို ပေးပါသည် -

- သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်များ ကောင်းမွန်စွာ စားရရန်အတွက် အာဟာရပညာရှင်များ
- သင် မိခင်နို့ အောင်မြင်စွာတိုက်ကျွေးနိုင်ရန် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ကျွမ်းကျင်သူများ
- အတွေ့အကြုံများ ဝေမျှခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ထောက်ကူပေးနိုင်ရန်အတွက် အခြားမိဘများ

ညွှန်းပို့မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ကို WIC ထက် ကျော်လွန်၍ စောင့်ရှောက်မှုများနှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် -

- ကလေးဆရာဝန်များ၊ သားဖွား/မီးယပ်ဆရာဝန်များ၊ သားဖွားဆရာမများနှင့် သွားဆရာဝန်များကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များ
- ကာကွယ်ဆေးဝန်ဆောင်မှုများ
- SNAP၊ အစားအသောက် လှူဒါန်းသည့်နေရာများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အခြားအရာများ

သင့်မိသားစုအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာ

WIC က အစားအစာမျိုးစုံကို လစဉ်ပေးပါသည်။ WIC ခွင့်ပြုချက်ရ အစားအစာများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိလိုပါက WICShopper အက်ပ်ကို အခမဲ့ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်လိုက်ပါ။

သင်ရနိုင်သောအရာများ၏ ဥပမာ အချို့မှာ -