ብሚልዮናት ዝቑጸሩ ዓበይቲ፣ ዕሸላትን ህጻናትን ናይ WIC ጥቕሚ ይረኽቡ። ብቑዕ ዲኹም?

እንታይ እዩ WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

WIC ጥዕና ናይቶም ነፍሰጾራት ወይ ኣብ ቀረባ እዋን ዝጠነሱ ሰባት፣ ዕሸላትን ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን ንምምሕያሽ ዝሕግዝ መደብ ኣመጋግባ እዩ።

WIC ከምዚ ዝስዕብ ይህበኩም፦

- ብንጽረ ምግቢ ዝሃብተሙ መግብታት ምርካብ
- መርመራታት ጥዕና
- ትምህርቲ ኣመጋግባ
- ናይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ ደገፍ
- ናብ ጥዕናን ማሕበራዊ ኣገልግሎታትን ዝግበር ሪፈራል

ብቑዕ ዲኹም?

ብቑዕ ክትከውኑ ትኽእሉ እንተ፦

- ኣብ ግዝኣት Washington ኢኹም ትነብሩ።
- ነፍሰጾር ኢኹም፣ ጡብን ኣፍልብን ምግቢ፣ ወይ ኣብ ዝሓለፈ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ቆልዓ ወሊድኩም።
- ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ዕሸል ወይ ቆልዓ ኣለኩም።
- ሓደ ኣባል ስድራቤትኩም ናይ Medicaid (ሜዲኬድ)፣ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP፣ ፕሮግራም ሓገዝ ተወሳኺ ምግቢ)፣ Temporary Assistance for Needy Families (TANF፣ ግዝያዊ ሓገዝ ንጽጉማት ስድራቤታት)፣ ወይ Food Distribution Program on Indian Reservations (FDPIR፣ ፕሮግራም ምክፍፋል መግቢ ኣብ ዕቑባ ህንዲ) ጥቕምታት እንተረኺቡ ብኣውቶማቲክ ብቑዕ ክትከውኑ ትኽእሉ ኢኹም።
- መምርሒታት እቶት WIC ትማልኡ ኢኹም። ብኢንተርነት ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፦ **doh.wa.gov/WICeligibility**

ንWIC ብቑዕ ንምኳን ዜግነት ኣመሪካ <u>ኣይድልን</u> እዩ።

WIC ንምጥቃም ቀሊል እዩ።

ኣብ ድኳን ምግቢ፣ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ብWIC ካርድ ዕድጊ ግበሩ። WIC ዝጸደቑ መግብታት ንምርካብ WICShopper ዓፕሊኬሽን ተጠቐሙ። ንቆጸራታት ብስልኪ፣ ብኣካል ወይ ብርሑቕ ምስ ሰራሕተኛታት WIC ብዝጥዕም መንገዲ ተራኸቡ።

ኩሉም ኣለይቲ ብደሓን መጻእኩም

ንዝኾነ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ቆልዓ ዝከናኸን ሰብ ደገፍ ንህብ፣ ኣዴታት፣ ኣቦታት፣ ኣያታትን፣ መዕበይቲ ወለዲ፣ ከምኡውን ኣላዩ። እዚ ረኺብኩም ኣለኹ'ሞ ክንሕግዝ ኣብዚ ኣለና።

ሎሚ ቆጸራ ውሰዱ ንምምልካት!

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ቤት ጽሕፈት WIC ርኸቡ፦

- **ኣብ፦ doh.wa.gov/FindWIC ተወከሱ**
- **ደዉሉ፦ 800-841-1410**
- **መወከሲ፦ doh.wa.gov/WICRefer**

Washington State Department of HEALTH

WIC WASHINGTON

ኣብ WIC ምህላውኩም ህዝባዊ ክሲ ኣይገብረኩን እዩ፣ ንኹነታት ኢሚግሬሽንካ እውን ኣይጸልዎን እዩ።

እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ። ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርን። ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (ዋሽንግተን Relay) ወይ ናብ wic@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።

DOH 965-030 (CS) January 2025 Tigrinya

ጥዑይ ዝጅምር ብ WIC

ንሕና ኣብዚ ን ንስኹም

ዊክ ብኸመይ ይሕግዝ?

ዝተመጣጠነ መግቢን ምኽርታትን

ንዓኹን ደቅኹምን ዝተመጣጠነ መግቢ ክትበልዑ ንሕግዘኩም። ንሕና ንህብ፦

- ወርሓዊ ረብሓታት ብንጽረ ምግቢ ዝሃብተሙ መግብታት ምግዛእ
- ንኽትዓቢ ዝሕግዙኹን መግብታት ከመይ ጌርኩም ትዕድጉን ትብስሉዎምን ምኽርታት
- ምኽርታት ንመምረጺ በላዕቲ
- ነፍሰጾር እንተኾይንኩም ዝያዳ መግቢ ወይ ድማ ንዓኹን ንውላድኩን ጥዕናኹም ንኽጸንሑ ንምሕጋዝ ጥራይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ
- ትምህርቲ ኣመጋግባ
- ናይ ጡብን ኣፍልብን ምምጋብ ደገፍ

ናይ ደገፍ ማሕበረሰብ

ንትምህርትን መምርሕን ዝኸውን መርበብ ክኢላታትን መዛኑን ነቕርብ፦

- ንዓኹን ደቅኹን ጽቡቕ መግቢ ንኽትበልዑ ክሕግዙኹም ክኢላታት ኣመጋግባ
- ክኢላታት ምምጋብ ጡብን ኣፍልብን ብዓወት ጡብን ኣፍልብን ንምምጋብ ክሕግዙኹም
- ካልኦት ወለዲ ተመኩሮታት ንምክፋልን ሞራላዊ ደገፍን

ሪፈራልታት

ካብ WIC ሓሊፉ ክንክን ክንገብረልኩም ሓዊሱ፦

- ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ከም ሓካይም ህጻናት፣ ናይ ማህጸን ሓካይም፣ መሕረስቲ፣ ከምኡ'ውን ሓካይም ስኒ
- ኣገልግሎት ክታበት
- ካልኦት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ከም SNAP መኽዘን መግቢ፣ ኣገልግሎት ጥዕና ባህሪ፣ ክንክን ህጻናትን ካልእን ዝኣመሰሉ

ንስድራቤትኩም ዝኸውን ዝተመጣጠነ መግቢ

WIC ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ ዝተፈላለዩ መግብታት የቕርብ። ብዛዕባ WIC ዝጸደቑ መግብታት ዝያዳ ንምፍላጥ፣ ነጻ WICShopper ዓዉደሞያ ኣውርዱ።

ገለ ኣብነታት ናይቲ ክትረኽቡዎ እትኽእሉ ነገራት፦