

# နမာတွာ် တာ်အါမးလီၤ



## ၤၤၤ အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤလၢတာ်ကမၤစၢၤတာ်န့ၣ်လီၤ

WIC မ့ၢ်ကမ့ၢ်အတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တာ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအတာ်ရဲၣ်  
တာ်ကျဲၤမၤန့ၢ်တာ်လၢ Oregon အဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်  
လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်တကြၢးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်လၢ SNAP  
အဂီၢ်ဒၣ်လဲၣ်မ့တမ့ၢ် Oregon တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်ရဲၣ်  
တာ်ကျဲၤ (OHP),ဘၣ်တဘၣ်ကကြၢးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဝဲဒၣ်  
လ္လ့.ယအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.ကွၢ်ဘၣ်လီအပုၣ်ယဲၤလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ်  
**healthoregon.org/** တခၢန့ၣ်တက့ၢ်.

### လၢတာ်ကဆိၣ်ထွဲန့ၣ်အဂီၢ်ပဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်-

- တာ်အိၣ်ဒီးဟုးသးဒီးတာ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အတာ်နဲၣ်ကျဲ
- တာ်အိၣ်တာ်အိၣ်လၢအဂ့ၤလၢတာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်တဖၣ်
- တာ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတာ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- တာ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတာ်မၤကွၢ်တဖၣ်လၢတလိၣ်ဟ့ၣ်အပူၤ
- တာ်ဘျးဝဲဒီးတာ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

WIC န့ၣ်မ့ၢ်တာ်ဘၣ်ယးဒီးဖိသၣ်ဆံးအိၣ်ဖျၢၣ်  
သီ,ဖိသၣ်ဆံးဟးလၢအခိၣ်သ့ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်  
လၢအဆူၣ်အချ့န့ၣ်လီၤ.ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟုးသး,တာ်ဒုးအိၣ်  
ဖိန့ၢ်,မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဖိလၢအသးနံၣ်အိၣ်၅နံၣ်  
ဆူအဖီလံာ်တဂၤန့ၣ်,ဘၣ်တဘၣ်.ယကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



# မ္ဍ်နသ့ၣ်ညါဧါ.

ဖဲနမ္ဍ်မ္ဍ်ဝဲဒၣ်ပၢ်တၢၢ်ဖဲဖုတၢၢ်ဂၤ,ပုၤကွၢ်ထွဲစၢၤပုၤဂၤအဖိ, မ့တမ္ဍ်ပုၤကွၢ်ထွဲလုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအဖိးသဲစးလၢဖိသၣ် အသးနံၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ၣ်န့ၣ်ဆူအဖိလၢတၢၢ်န့ၣ်,နပတံထီၣ် သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.WICဟ့ၣ်နၤဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, တၢ်ပိးတၢ်လိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢကကဲထီၣ် ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်လၢနအဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

# ယုသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တက့ၢ်.

- ⇒ ကိးဘၣ်လိတဲစိ211 တက့ၢ်
- ⇒ ဆုၤလိတၢ်ကစီၣ်HEALTH ဆူ 898211 အအိၣ်တက့ၢ်.
- ⇒ လဲၤအိၣ်သကိးကွၢ်ဘၣ်healthoregon.org/wic ယမၤပုၤပWIC အတၢ်သးဖဲအလံာ်တက့ၢ် (WIC Interest Form) ဒီးပကဆဲးကျိးဒီးနၤန့ၣ်လီၤ.



ဖဲနမ္ဍ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤလၢလံာ်ဗဲာ်ဖျါၣ်လၢအဒိၣ် အသ့ၤမ့တမ္ဍ်လၢကွၢ်ဂီၤလၢအဂုၤအဂၤတဖၣ်အခါန့ၣ်,ဝံသးစူၤကိးဘၣ် 971-673-0040မ့တမ္ဍ်TTY 800-735-2900တက့ၢ်.

ကရၢတခါအံၤမ္ဍ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးယၢ်တုၤသိးထဲသိးတခါန့ၣ်လီၤ.