

# تاسی ډیر خه کوئی



## انگلا دلته د مرستی لپاره دی!

WIC د اوریگون کورنیو لپاره د عامه روغتیا د تغذیه پروگرام دی. حتی که تاسی د SNAP یا د اوریگون د روغتیا پلان (OHP) لپاره شرایطو پوره نکړئ، بیا هم ممکن د WIC لپاره مستحق اوسئ. آنلاین په [healthoregon.org/wic](http://healthoregon.org/wic) کې یې وگورئ.

## ستاسی ملاتړ کولو لپاره موږ وړاندې کوو:

- د بلاربتوب او تی شیدو ورکولو لارښود
- سالم خواړه
- په تغذیه متمرکز مشوره
- وړیا روغتیایی معاینات
- سرچینو سره نښلول

WIC ټول د سالم تنکیو، کوچني ماشومانو او کورنیو په اړه دی. که تاسی بلاربه یې، ماشوم ته تی ورکوئ، یا د 5 کلونو نه کم عمره ماشوم لرئ، WIC ستاسی لپاره کیدی شي!



# آيا تاسې پوهيرئ؟

که تاسې د 5 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشوم پلار، نیکه، سرپرست پلار یا قانوني سرپرست یې، تاسې غوښتنه کولی شئ. WIC تاسې ته معلومات، وسایل او ملاتړ درکوي ترڅو هماغسې پاملرنه کونکې اوسئ څنگه چې تاسې غواړئ.

## نور معلومات لاسته راوړئ



← 211 ته تلیفون وکړئ

← 898211 ته HEALTH په پیغام کې ولیږئ

← [healthoregon.org/wic](http://healthoregon.org/wic) ته ورشئ، زموږ د WIC لیوالتیا فورمه ډکه کړئ او موږ به درسره اړیکه کې شو!

Oregon  
Health  
Authority

WIC OREGON

د سالم راتلونکي روزل

که تاسې دا معلومات په غټ چاپ یا کوم بل فارمیټ کې غواړئ، مهرباني وکړئ 971-673-0040 یا 800-735-2900 TTY ته تلیفون وکړئ.

دا نهاد د مساوي فرصت وړاندې کونکې دی.