

5 နှစ်အောက်ကလေး၏ ငွမ်းစားစောင့်ရှောက်သူ မိဘ သို့မဟုတ် ငွေဆုမ်းနီး စပ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်ပါသလား။

WIC အွတ်တက် စာရင်းသင်းပါ။



- သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းခွေရက်များ၊ နို့ စသည်တို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ အခမဲ့ ပံ့ပိုးပေးသည်
- အတန်းများနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ငွေဆေးအကြံပေးခြင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးပေးသည်
- သင်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သင့်ကို ချိတ်ဆက်ပေးသည်



နောက်ထပ် ဘယ်လို လေ့လာနိုင်ပါသလဲ။

211 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး WIC အကြောင်း မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် healthoregon.org/wic သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှ အွေ့စေ့အရေးပေးသူ ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အနာဂတ်များ ဖြစ်ထန်းစေခြင်း

သင့်အတွက် များစွာအပ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။

WIC ဆိုတာ ဘာလဲ။

အမျိုးသမီးများ၊ နို့တိုကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ (WIC) အစီအစဉ်သည် နို့တိုကလေးများနှင့် အသက် 5 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ ကြီးထွားလာစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးသော အာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ဝယ်ယူရန် အိလကော်ထရာနစ် အကျိုးခံစားခွင့် (EBT) ကတ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြား ရပ်ရွာဒေသတွင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ညွှန်ပေးပါမည်။ အာဟာရရွေးဆေးခွင့်အကြံပေးသူများသည် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ပထမဦးစားပေးလျက် အားပေးကူညီမှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်။

ကျွန်ုပ်ပြုစောင့်ရှောက်နေသော ကလေးသည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီမှုရှိ၊ မရှိ မည်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။

- ၎င်းသည်-
1. အော်ရွိုဂွန်တင် နေထိုင်ရမည်
 2. အသက် 5 နှစ်အောက် ဖြစ်ရမည်
 3. **ငွမ်းစားကလေးအတွက်-** ပြည်နယ်၏ တရားဝင်တာဝန်ဟု မှတ်ယူရမည်
မြေး သို့မဟုတ် ငွေမျိုးနီးစပ် ကလေးအတွက်- ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် အိမ်ထောင်စွဲတင် နေထိုင်ရမည်

မည်ကဲ့သို့ စာရင်းသင်းရမည်နည်း။

ရက်ချိန်းစီစဉ်ရန် သင်၏ ဒေသတွင်း WIC အေဂျင်စီသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ဤနံပါတ်ကို www.healthoregon.org/wic သို့ သား၍ဖြစ်စေ၊ 211 ကို ဖုန်းဆက်၍ဖြစ်စေ၊ 898211 သို့ "health (ကျန်းမာရေး)" ဟု စာတိုပို့၍ဖြစ်စေ ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ပထမဆုံးရက်ချိန်းသို့ ဘာယူဆောင်လာရမည်နည်း။

- အောက်ပါတို့ကို ယူဆောင်လာရန်လိုအပ်ပါမည်-
- ကလေး၏ အေထာက်အထားကို ပြသသည့် စာတမ်းတစ်ခု (OHP အိုင်ဒီကတ်၊ လူမှုပူလုံရေးကတ်၊ ကွဲကယ်ဆေးထိုးနှံမှု မှတ်တမ်း သို့မဟုတ် ငွမ်းစားကွဲသို့)။
 - ကလေး၏ လက်ရှိလိပ်စာကို ပြသသည့် စာတမ်းတစ်ခုနှင့်
 - **ငွမ်းစားကလေးအတွက်-** ငွမ်းစားစောင့်ရှောက်သည့် အခြေအနေကို ဖြေသော စာတမ်းတစ်ခု (မိဘမဲ့ဂေဟာတွင် ထားရှိကြောင်း စာလွှာ)။
-သို့မဟုတ်-
 - **မြေး သို့မဟုတ် ငွေမျိုးနီးစပ်ကလေးအတွက်-** ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီမှုကို ပြသသော စာတမ်းတစ်ခု (SNAP ချီးမြှင့်စာကဲ့သို့)

တစ်စုံတစ်ခုကို အေထာက်အထားအဖြစ် ထည့်သင်းစဉ်းစားခြင်း ရှိ၊ မရှိ သင်မသိချာပါက သင်၏ ဒေသတွင်း WIC အေဂျင်စီသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

WIC ဖြင့် မည်သည့်အစားအစာများကို ရရှိနိုင်သနည်း။

WIC အစားအစာများတွင် သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းခွေများ၊ ဂျုံကြမ်း၊ နို့၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဒိန်ခဲ၊ ကလေးအစားအစာ၊ ကလေးနို့မှုန့်၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် မြေပဲထောပတ်တို့ ပါဝင်သည်။ မိသားစုများသည် အထူးအစားအသောက်ပုံစံ လိုအပ်ချက်များအလိုက် မတူညီသော အစားအစာများကို လက်ခံရရှိနိုင်သည် (ဥပမာ- တိုဖူး သို့မဟုတ် ပဲနီ)။

WIC အစားအစာများကို ဘယ်လိုဝယ်ရမလဲ။

WIC ခင့်ပြုချက်ရ ကုန်စုံဆိုင်တိုင်းတွင် လယ်ကူစာ အသုံးပြုနိုင်သည့် WIC ကတ် (ဒက်ဘစ်ကတ်ကဲ့သို့) ကို ရရှိပါမည်။ (SNAP ကဲ့သို့) အခြားငွေငွေပေးချေမှုပုံစံတစ်ခုခုကို မသုံးမီ ဤကတ်ကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာပါစေ။

သင့်စမတ်ဖုန်းကို သုံးပြီး အခမဲ့ WIC Shopper အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းဖြင့် သင်သည် WIC အစားအစာလက်ကျန်၊ WIC ဖြင့် သင်ဝယ်ယူနိုင်သော အစားအစာများစာရင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ဟင်းချက်နည်းများနှင့် အခြားအရာများစာကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

