မစ်ဆူရီ WIC မှ ကြိုဆိုပါ၏

WIC မှပန်ထမ်းများသည် သင်ကျန်းမာစွာစားသောက်နေထိုင်ရန်အတွက် သင့်ကို ကူညီရန်နှင့် သင်၏မည်သည့်မေးခွန်းကိုမဆိုဖြေဆိုရန် ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

WIC ဆိုတာဘာလဲ။

- WIC ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများ၊ မွေးခါစကလေးများနှင့် ကလေးများအတွက် အာဟာရအထူးဖြည့်စွက် အစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာစွာ စားသောက်နေထိုင်ရန် အတွက် ကူညီပေးသည်။

WIC က ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ။

- ကိုယ်ပန်ဆောင်များ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသူများ သို့ မကြာသေးခင်ကမှ ကလေးမွေးဖွားထားသော အမျိုးသမီးများ။
- မွေးကင်းစနှင့် အသက် ၅ နှစ်အောက်ကလေးများ

WIC ကနေ ဘာတွေများရနိုင်ပါသလဲ။

- မိခင်နိုတိုက်ကျွေးခြင်းပညာပေးနှင့်အထောက်အကူ
- အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးပညာပေး
- တကိုယ်ရည်အာဟာရ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- သင့်နှင့်သင်မိသားစုအတွက် အခြားကျန်းမာရေးအစီအစဉ် များသို့ ညွှန်ပြပေးခြင်း
- အာဟာရရှိသောအစားအသောက်များကိုပယ်ရန် စစ်ဆေးခြင်း

WIC ရက်ချိန်းကို ဘယ်လိုပြုလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ရဲ့ဌာနေ WIC ဆောင်ရွက်မှုပေးသူ သို့ TEL-LINK ကို 800-TEL-LINK (၈၀၀-၈၃၅-၅၄၆၅) ကနေဆက်သွယ်ပါ။

WIC ရက်ချိန်းအတွက် ဘာတွေသယ်လာဖို့ သို့ လုပ်လာဖို့ လိုပါသလဲ။

- အချို့သောလာရောက်မှုများတွင်တော့ WIC မှပန်ထမ်းများသည် သင့်မိသားစုအနေဖြင့် အကူအညီများဆက်လက်ရနိုင်မရနိုင်ကို စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို လက်မှတ်ထုတ်ပေးခြင်းဟု ခေါ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် လိပ်စာ၊ ဝင်ငွေနှင့် မှတ်ပုံတင်အထောက်အထား ယူဆောင်လာရန်လိုသည်။
- သင်၏ ချက်လက်မှတ်သို့ ဈေးဝယ်သောဆိုင်ဌာရေးသော ပြဿနာများကို WIC မှ ပန်ထမ်းများအားပြောပြပါ။
- သင့်ချက်အတွက်ရှိသောမေးခွန်းများကို WIC မှ ပန်ထမ်းများအား မေးပါ။ မသုံးရသေးသော WIC ချက်များကို WIC ရုံးသို့ ပြန်ယူလာပါ။

WIC ရက်ချိန်းတွင် ဘာတွေဖြစ်မလဲ။

- ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူနှင့်သင်တွေ့ဆုံရပါလိမ့်မယ်။ သူ သို့ သူမသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သော
- အကြံဉာဏ်များ နှင့် သင်နှင့် သင်ကလေးများအတွက် ကျန်းမာစွာ မည်ကဲ့သို့ စားသောက်ရမည်ဖြစ်သော အကြံများကိုပေးပါလိမ့်မယ်။

အစီအစဉ်မှ အကူအညီများရရန်အတွက် ဘာလုပ်ဖို့လိုပါသလဲ။

- WIC မှချမှတ်ထားသော ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်နှင့် အာဟာရအတွက် အန္တရာယ်ရှိနေမှုများကို သင့်အနေဖြင့် ပြည့်မှီဖို့လိုပါတယ်။

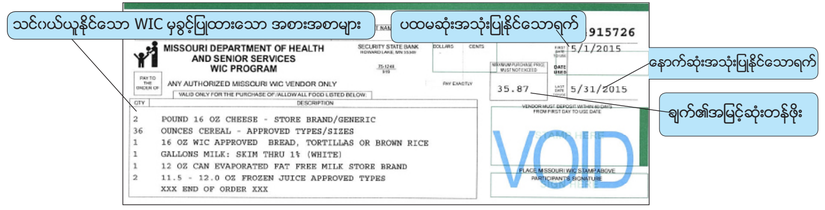
WIC မှာ ဘယ်လောက်ကြာအောင် အကူအညီများရနိုင်ပါသလဲ။

- သင် သို့ သင့်ကလေးအနေဖြင့် WIC မှချမှတ်ထားသော ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်နှင့် သင် သို့ သင့်ကလေးအနေဖြင့် အာဟာရအတွက် အန္တရာယ်ရှိနေပါက အချိန်လိုအပ်သရွေ့ ရနိုင်ပါတယ်။
- သင်သည်ကိုယ်ပန်ဆောင်နေပါက ကိုယ်ပန်ရှိနေစဉ် တလျှောက်လုံး WIC မှအကူအညီရနိုင်ပါတယ်။
- သင့်ကလေးကို ဘယ်လောက်မိခင်နို့တိုက်ကျွေးတယ်ဆိုသည့် အပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ကလေးအသက် ၁ နှစ်အထိ သင့်အနေဖြင့် WIC မှအကူအညီများရနိုင်ပါသည်။
- တကယ်လို့ သင်သည်ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း မရှိပါက ၆ လသာ WIC မှ အကူအညီရနိုင်ပါသည်။
- သင့်ကလေးအနေဖြင့် သူ သို့ သူမ၏ အာဟာရအတွက် အန္တရာယ်ရှိနေမှုတိုးတက်လာခြင်း သို့ ကလေး ၅နှစ်အရွယ်အထိ မည်သည်ကအရင်ကျရောက်သည်အထိ WIC မှ အကူအညီ ရနိုင်ပါသည်။

* ကျန်းမာသောမိသားစုကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဟာ ခက်ခဲသည့် အလုပ်ပါ။ WIC အစီအစဉ်မှ ကူညီနိုင်ပါသည်။

WIC အစီအစဉ်မှ ကျန်ပ်အတွက် အထောက်အကျဖြစ်စေရန် ကျန်ပ်အနေဖြင့် ဘာတွေလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသလဲ

- WIC ရက်ချိန်းများကို ပုံမှန်လာပါ။ တကယ်လို့ မလာနိုင်ပါက WIC ရုံးကိုချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။ WIC မှပန်ထမ်းများသည် သင့်ရက်ချိန်းတွင် သင့်ကိုတွေ့ဆုံနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်ကိုကြိုးနေသည့်အတွက် သင့်အနေဖြင့်လည်း ကျေးဇူးပြုပြီး အချိန်မှန် လာပါ။
- လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများ (နေထိုင်မှု၊ ဝင်ငွေ၊မှတ်ပုံတင် ထောက်ခံမှု) ကို သင့်ရက်ချိန်းတွက် ယူဆောင်လာပါ။
- သင့်ရဲ့ WICရက်ချိန်းသို့ WIC မှတ်ပုံတင်ဖိုင်ကို ယူလာရန်မမေ့ပါနှင့်။
- WIC မှခွင့်ပြုထားသော အစားအစာစာရင်းနှင့် WIC မှတ်ပုံတင်ဖိုင် ကိုဆိုင်သို့ ယူသွားရန်မမေ့ပါနှင့်။
- သင့်ရဲ့ချက်ပေါ်မှာဖော်ပြထားသည့် ပမာဏအတိုင်းသာ WIC မှ ခွင့်ပြုထားသောအစားအစာများကိုသာ ဝယ်ပါ။ WIC မှအစားအသောက်များသည် WIC တွင်ပါဝင်နေသူများအတွက် သာဖြစ်ပါသည်။ WIC မှအစားအသောက်များကို ဆိုင်သို့ ပြန်ပို့ခြင်း၊ သူများအားပေးပြစ်ခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း မပြုရပါ။
- သင့်နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ လိပ်စာများ အပြောင်းအလဲရှိပါက WIC မှပန်ထမ်းများကိုပြောပြပါ။
- နေရာအသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပါက WIC ရုံးကို အကြောင်းကြားပါ။



WIC ချက်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ။

- ဈေးသွားမဝယ်ခင် သင့်အသုံးပြုမည့်ချက်ကို စာအုပ်မှ ဖျက်ထုတ်ပါ။
- ချက်အပေါ်ရှိနေ့စွဲကိုစစ်ဆေးပါ။ တကယ်လို့ တလစာထက်ပိုသော ချက်ကိုရရှိထားပါက မှန်ကန်သောချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုမိစေရန် သတိပြုပါ။
- ချက်အပေါ်မှာရှိသော ပထမဆုံးအသုံးပြုနိုင်မည့်ရက်စွဲ သို့ ထိုရက်ကိုကျော်နေသည့်ချက်ဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။
- ချက်အပေါ်မှာရှိသော နောက်ဆုံးအသုံးပြုနိုင်မည့်ရက်စွဲ သို့ ထိုရက်ကိုမကျော်နေသည့်ချက်ဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။
- သင့်ချက်အပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော အစားအစာများနှင့်အရသာ များကို WIC မှခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ပါ။
- သင့်ချက်ပေါ်တွင်ရှိသော အစားအစာများကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး ဝယ်ယူပါ။
- သင်ဝယ်ယူထားသောအခြားအစားအစာများကို WIC မှအစားအစာများနှင့် ခွဲထုတ်ပါ။ ပိုက်ဆံပေးမည့်ကောင်တာတွင် အောက်တွက်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ခွဲပြီးတင်ပါ။
  1. လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် အသီးအနှံများ
  2. ရေခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် အသီးအနှံများ
  3. အခြားသော WIC မှ အစားအသောက်များ
- ငွေကောက်ခံသူကို သင့်အနေဖြင့် WIC ချက်ကို အသုံးပြုမည်ဖြစ် ကြောင်းအသိပေးပါ။
- သင့် WIC မှတ်ပုံတင်ဖိုင်ကို ငွေကောက်ခံသူသို့ ပြပါ။
- ငွေကောက်ခံသူမှ ကျသင့်ငွေတန်ဖိုးကိုရေးပြီးနောက် ချက်ကို လက်မှတ်ထိုးပါ။ ငွေကောက်ခံသူမှ ကျသင့်ငွေပမာဏနှင့် ဝယ်ယူသည့်ရက်စွဲကိုမရေးမှီ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။
- သင့်လက်မှတ်နှင့် WIC မှတ်ပုံတင်ဖိုင်ပေါ်ရှိလက်မှတ်တို့ကို
- သင့်လက်မှတ်နှင့် WIC မှတ်ပုံတင်ဖိုင်ပေါ်ရှိလက်မှတ်တို့ကို ငွေကောက်ခံသူမှ တိုက်ပြီးစစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတွက်ချက်ကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမလဲ။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတွက်ချက်တွင် အများဆုံးအသုံးပြုနိုင်သော ပမာဏကိုဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်ဝယ်ယူသောပမာဏသည် သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏထက်ကျော်လွန်နေပါက သင့်အနေဖြင့်

- ပိုနေသာပမာဏကို ငွေသား၊ ချက်၊ ဘဏ်ကဒ်/အကြွေးဝယ်ကဒ်၊ သို့ SNAP EBT ကဒ်များဖြင့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- ပိုနေသောပမာဏကို သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်အပိုများ စုပေါင်းပေးခြင်းဖြင့် ပေးနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ ငွေသား၊ ချက်၊ ဘဏ်ကဒ်/အကြွေးဝယ်ကဒ် များဖြင့်ပေးပါက အခွန်ပေးဆောင်ရမည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို WIC မှ အားပေးခြင်း

မိခင်နို့ တမျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းမယ်ဆို ဘာဖြစ်လဲ။

- မိခင်နို့ တမျိုးတည်းတိုက်ကျွေးသောအခါ သင်တနှစ်စာ အစားအသောက်ရမည်။
- သင် နို့၊ ဒိန်ခဲ နှင့် ကြက်ဥ များကို ငါး နှင့်အတူ ရရှိမည်။
- သင့်ကလေး ၆လ အရွယ်ရောက်ရင် ကလေးအစာ ပိုမိုရရှိမည်။

မိခင်နို့ အများအားဖြင့် တိုက်ကျွေးမယ်ဆို ဘာဖြစ်လဲ

- မိခင်နို့ အများအားဖြင့် တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရွေးချယ်လျှင် တနှစ်စာ အစားအသောက်ရရှိနိုင်မည်။
- သင့်ရဲ့ အစားအသောက်အစီအစဉ်ထဲတွင် နို့၊ ဒိန်ခဲ နှင့် ကြက်ဥများသည် မိခင်နို့ တမျိုးထဲ တိုက်ကျွေးသော အမျိုးသမီး ထက် လျော့နည်း ပြီး ငါး မပါဝင်ပေ။
- သင့်ကလေး ၆ လအရွယ်တွင် ကလေး အစားအစာ ရရှိမှုသည် မိခင်နို့ တမျိုးတည်းတိုက်ကျွေးခြင်းသော ကလေးထက်လျှာနည်းပြီး ကလေးငယ် အတွက် အသားမရရှိပေ။

တကယ်လို့ ကျမအနေဖြင့် မိခင်နို့ မတိုက်ဘူး သို့ မဟုတ် အနည်းငယ်သာတိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ

- တကယ်လို့ သင့်အနေဖြင့် မိခင်နို့ မတိုက်ဘူး သို့ အနည်းငယ်သာ တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ၆ လအထိသာ အစားအသောက်ရရှိမည်။
- သင့်ရဲ့ အစားအသောက်အစီအစဉ်တွင် နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ ဖျော်ရည်၊ ပဲထောပတ်/ ပဲ များရရှိမှုသည် မိခင်နို့ တိုက်က ကျွေးခြင်းထက် လျော့နည်းမည်ဖြစ်ပြီး စည်သွတ်ငါး နှင့် အခြား နှံစားသီးနှံများ မပါဝင်ချေ။

* အစားအသောက်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ WIC ဝန်ထမ်းများကို မေးမြန်းပါ။

အပွညျအဝ မိခဝျနှိတိုကျ

များသောအားဖြင့် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်)

မိခင်နို့ တချို့တိုက်ကျွေးခြင်း/ လုံးဝ မတိုက်ကျွေးခြင်း

ယဟဇေးကြား

မိဆူရီ WIC အစားအစာ အထုပျ၏ နမူနာ

မိခဝျနှိတိုကျသူ

မိခင် နှင့် ကလေး အစားအစာ ထပျ ယူပဇေးပါ

* ယခု ပြသထားသည့်ပုံသည် အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစ ကလေး နှင့် ကလေး များအတွက် မတူညီသည့် အစားအသောက်အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်အားလုံးသည် အိမ်တွင် သင့်တော်သလို သိမ်းဆည်းနိုင်သည်။

WIC အစာအဟာရ

အစာအဟာရ	WIC အစားအစာ အရင်းအမြစ်	ဘာလုပ်သလဲ
သံဓာတ်	စီဗီရာယ်၊ ပဲသီး၊ ပဲ၊ ပဲနီကလေး၊ ကြက်ဥ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောမုန့်၊ ငါးစည်သွပ်ဘူး၊ မွေးကင်းစကလေး အတွက် အသား	ကျန်းမာသော သွေးနီဥ ကို အကူအညီပေး
ထုံးဓာတ်	နို့ ၊ ဒိန်ခဲ၊ တို့ ဖူး၊ ပဲနို့ ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ အခြောက်ခံထားသောပဲစေ့၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် (ဥပမာ. ဟင်းနွားယပ်၊ ကိုက်လန်၊ ပန်းပွင့်စိမ်း) ငါးစည်သွပ်ဘူး	သွား နှင့်အရိုးများ သန်မာစေရန်ကူညီပေးသော၊ ကြွက်သားကို ကူညီပေး
ဗီတာမင် အေ	လိမ္မော်ရောင်ရှိသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့ ၊ ကြက်ဥ၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် သစ်သီး (မက်မွန်သီး)၊ အစိမ်းရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊	မျက်စိ၊ အရေပြား နှင့် အရိုး ကျန်းမာစေရန်ကူညီ
ဗီတာမင် စီ	မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက် (မုန်လာဥနှီ၊ ထုထောင်ခြင်း၊ ချိုသောအာလူး) ချဉ်သောအရသာရှိသော သစ်သီးများ ၊ ဖျော်ရည်၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် သစ်သီး (ပန်းသီး၊ ဇီးချိုသီး၊ မက်မွန်သီး၊ သစ်တော်သီး နှင့် ဌတ်ပျောသီး)	ကျန်းမာသောသွားဖုံး၊ တစ်သျှူး၊ အရိုး နှင့် သွားများ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကူညီပေးသော၊ ကျန်းမာသော သွေးနီဥများ ဖြစ်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ သစ်တာစုပ်ယူခြင်းကို ကူညီပေးပြီး ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း
ဗီတာမင် ဒီ	နို့ ၊ ကြက်ဥ၊ ငါးစည်သွပ်ဘူး	သွားနှင့် အရိုးများ ဖွံ့ဖြိုး သန်မာစေရန် ကူညီပေး
ဖိုလိတ်	လိမ္မော်ရည်၊ ကြက်ဥ၊ စီဗီရာယ်၊ ပေါင်မုန့် ၊ ဂျုံနှင့်ပြုလုပ်ထားသော မုန့် ၊ ပဲသီး၊ ပဲ၊ ပဲနီလေး၊ အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖျော်ရည်	ကျန်းမာသော သွေးနီဥ ပြုလုပ်ရန်အတွက် ကူညီပေးပြီး မွေးဖွားခြင်းမှနောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ လျော့ချပေး
အသားဓာတ်	နို့ ၊ ဒိန်ခဲ၊ ကြက်ဥ၊ ပဲသီး၊ ပဲနီလေး၊ ထောပတ်ပဲ၊ တို့ ဖူး၊ ပဲနို့ ၊ ငါးစည်သွပ်ဘူး၊	ကြီးထွားမှုကိုကူညီပေးပြီး ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များပြုပြင်ခြင်းကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
သွပ်	ပဲသီး၊ ပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ကြက်ဥ၊ နို့ ၊ ဒိန်ခဲ၊ မွေးကင်းစ ကလေးများအတွက် အသား	ဆဲလ်များကြီးထွားခြင်း နှင့်ပြုပြင်ခြင်းအတွက် ကူညီပေးခြင်း
ဗီတာမင် ဘီ၆	ကြက်ဥ၊ ငါးစည်သွပ်ဘူး၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အသား	ခန္ဓာကိုယ် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကူညီပေးခြင်း နှင့် သင်စားသော အသားဓာတ်ကို အသုံးပြု
အမျှင်	သစ်သီး ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပေါင်မုန့် ၊ တိုရီးရပ်စ်(ဂျုံ နှင့် ပြောင်းဖူးပျော)၊ ဆန်အညိုရောင်၊ ပဲသီး၊ ပဲ၊ ပဲနီလေး	အူမကြီးကျန်းမာစေရန် ကူညီခြင်း

health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

DHSS သည် တူညီသော အခွင့်အလမ်း / ဒိုင်မာသောအပြုအမူတို့ အတွက် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သည်။ ဝေးဆောင်ပန်ဆောင်မှုများသည် ခွဲခြားမှုမရှိပဲ ပေးအပ်နိုင်သည်။ မသန်စွမ်းသော သူများ အတွက် အခြားသော ကြေငြာသည်ပုံစံကို မစ်ဆူရီ ကျန်းမာရေး နှင့်အကြီးတန်းပန်ဆောင်မှုဌာန ရုံးဂဏန်း-၅၇၃-၇၅၁-၆၂၀၄ သို့ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆွေ့ အ - နားမကြားဘော နိုင်ငံသားများ အတွေ့ဖြင့် ၇၃၃ ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သည် တူညီသောအခွင့်အလမ်းစီးပိုးအပါဝင် နှင့် အလုပ်ရှင် ဖြစ်ပါသည်။

WIC-1204 (03-16)-**(Burmese)**

မစ်ဆူရီ WIC မှ ကြိုဆိုပါ၏

ကျန်းမာစွာစားသောက်ခြင်း ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မွေးဖွားပြီးအမျိုးသမီးများ သာမက မွေးကင်းစကလေးငယ်များနှင့် ၅ နှစ်အောက်ကလေးငယ်များကို WIC ကဟန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.