स्वीकृत खाद्य सूची

मिजौरी डब्लुआइसि
अक्टोबर २०१८ बाट लागू हुने

दूध

दूध

- कुनै पनि ब्रान्डको (स्टोरका ब्रान्डहरू सिफारिस गरिन्छ)
- क्वार्ट, आधा ग्यालन, ग्यालन
- फ्याटरहित (स्किम) न्यून-फ्याट (१/२%, १%)
- फ्याट कम गरिएको (२%), होल

फ्याटरहित सुक्खा दूध

- स्टोर ब्रान्ड
- १ पाउन्ड ९.६ आउन्स वा २५.६ आउन्स प्याकेज (जसले ८ क्वार्ट बनाउँछ)

ल्याक्टोज रहित दूध (उपलब्ध हुने ठाउँमा)

- कुनै पनि ब्रान्डको
- आधा ग्यालन
- फ्याटरहित (स्किम) न्यून-फ्याट (१/२%, १%)
- फ्याट कम गरिएको (२%), होल
- सादा वा वास्ना नभएको

वास्पीकृत दूध

- स्टोर ब्रान्ड
- १२ आउन्सको क्यान
- फ्याटरहित (स्किम), होल

सम्बर्धित मोही

- कुनै पनि ब्रान्डको
- क्वार्ट

बाख्राको दूध (जहाँ उपलब्ध छ)

- मेयेनबर्ग ब्रान्ड
- पूर्ण वास्पीकृत (१२ आउन्स क्यान)
- फ्याटरहित पाउडर (१२ आउन्सको क्यान)

अस्वीकृत:

- अतिरिक्त स्किम
- पूरित दूध
- वास्नादार
- सीसाका बोतलहरू
- बदाम, नरिवल, चामल, ओट र अन्य अनाजबाट बनाइएका दूग्ध पेयपदार्थ
- दूधका प्रतिस्थापकहरू
- अर्ग्यानिक
- काँचो वा अप्रशोधित
- गुलियो बनाइएको घनीभूत गरिएको
- भिटामाइट

८ आउन्स = १ कप
१६ आउन्स = १ पाउन्ड
३२ फ्लुइड आउन्स = १ क्वार्ट
६४ फ्लुइड आउन्स = १/२ ग्यालन
१२८ फ्लुइड आउन्स = १ ग्यालन

सोय दूध, चीज, तोफु

सोय दूध

स्वीकृत:

- आधा ग्यालन

वास्तविक | वास्तविक | वास्तविक, भनिला

अस्वीकृत:

- कृत्रिम स्वीटनर
- भनिला बाहेक अन्य वास्ना
- हलुका
- अर्ग्यानिक

घरेलु चीज

स्वीकृत:

- स्टोर ब्रान्ड
- ८ वा १६ आउन्सको ब्लक वा काटेको
- फ्याटरहित वा न्यून-फ्याट
- काटेको अमेरिकी चीज, एकएकवटा नबेरिएको
- घरेलु चीज मात्र:
  - अमेरिकी
  - ब्रिक
  - चेडर - सबै किसिमको
  - कोल्बी, कोल्बी ज्याक, मोन्टेरी ज्याक
  - मोज्जारेला (आंशिक स्किम वा पूर्ण)
  - म्युएन्स्टर
  - प्रोभोलोन
  - स्विस
- मार्बल्ड वा स्वीकृत चीजका किसिमका ब्लेन्डहरू स्वीकृत (अधिकारप्राप्त) छन्

अस्वीकृत:

- थपिएको वास्ना (मरिच, मदिरा, धुवाँको वास्ना, आदि)
- चीज थपिएको
- चीजका खाद्य उत्पादनहरू, स्प्रेडहरू
- टुक्राइएका, क्युब बनाइएका, कोरिएका, डोरी
- कोलेस्टेरोल-न्यूनीकृत
- डेलि चीज वा डेली टुक्राहरू
- आयातित
- एकएकवटा बेरिएका टुक्राहरू (स्लाइसहरू)
- अर्ग्यानिक
- क्वेसो ब्लान्को, क्वेसो फ्रेस्को
- स्टोर ब्रान्ड अमेरिकी देखि बाहेक टुक्रा पारिएको चीज

तोफु

स्वीकृत:

फर्म तोफु (१६ आउन्स)

रेशमी तोफु जैविक (१६ आउन्स)

दही

स्वीकृत:

• ३२ आउन्स कन्टेनर

BELFONTE Ice Cream & Dairy Foods Company

न्यून-फ्याट
स्ट्रबेरी, भनिला

फ्याटरहित
सादा

COBURN FARMS

न्यून-फ्याट
सादा, भनिला

Essential EVERYDAY

न्यून-फ्याट
ब्लुबेरी, आरू, सादा, रास्पबेरी, स्ट्रबेरी, भनिला

फ्याट-नभएको
सादा

HyVee

न्यून-फ्याट
ब्लुबेरी, आरू, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केरा, भनिला

फ्याटरहित
सादा, भनिला

Schnucks

न्यून-फ्याट
सादा, स्ट्रबेरी, भनिला

फ्याट-नभएको
सादा

अस्वीकृत:

• मिस्रित सामग्री थप गरिएको
• ग्रीक
• अर्ग्यानिक

Best Choice.

न्यून-फ्याट
स्ट्रबेरी, भनिला

फ्याटरहित
सादा

DANNON

न्यून-फ्याट
सादा, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केरा, भनिला

फ्याटरहित
हलुका र तन्दुरूस्त स्ट्रबेरी, हलुका र तन्दुरूस्त भनिला, सादा

Great Value

न्यून-फ्याट
आरू, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केरा, भनिला

फ्याटरहित
सादा, भनिला

Kroger

न्यून-फ्याट
सादा, भनिला

फ्याटरहित
हलुका स्ट्रबेरी, सादा

Yoplait

न्यून-फ्याट
हार्भेस्ट आरू, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केरा, भनिला

फ्याटरहित
सादा

अण्डा

स्वीकृत:
- कुनै पनि ब्रान्डको
- १ दर्जनको कार्टुन
- ठूलो, सेतो र ग्रेड ए वा एए

अस्वीकृत:
- ब्राउन
- खोर (केज) मुक्त
- ओमेगा ३ फ्याटी एसिड, भिटामिन र खनिजले समृद्ध गरिएको अण्डा
- उर्वर
- न्यून कोलेस्टेरोल
- अर्ग्यानिक
- अन्य विशेषतायुक्त

बदामको नौनी

स्वीकृत:
- स्टोर ब्रान्ड
- १६-१८ आउन्सको कन्टेनर
- क्रिमयुक्त, क्रन्ची, नियमित, चिल्लो

अस्वीकृत:
- न्यून-फ्याट
- चकलेट, मह, जाम, जेली र मार्सम्यालोसँको मिश्रण, आदि
- प्राकृतिक
- अर्ग्यानिक

डब्बिबाबन्द सिमी

स्वीकृत:
- बुसस् बेस्ट ब्रान्ड
- घ्यु सिमी, फ्याट-मुक्त रिफ्राइड सिमी, काबुली चना, राजमा सिमी, बोडी, पिन्टो सिमी, रातो सिमी
- १६ आउन्सको डिब्बा
- न्यून वा कम गरिएको सोडियम

अस्वीकृत:
- बेक गरिएको
- मिश्रित
- जैविक
- मसाला मिसाइएको

सुक्खा सिमी, मटर, मुसुरो

स्वीकृत:
- स्टोर ब्रान्ड
- १६ आउन्सको प्याकेज
- सादा र सुक्खाको कुनै पनि किसिम

अस्वीकृत:
- अर्ग्यानिक
- मसालाहरू वा वास्नाहरू

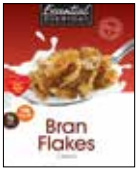
कोल्ड सिरियल्स

अलवेज सेभ

बेस्ट चोइस

डायरबर्ग

एसेन्सियल एभ्रिडे



होल ग्रेन

कोल्ड सिरियल्स

ग्रेट भ्यालु

हाइ-टप

हाइ-भी

होल ग्रेन

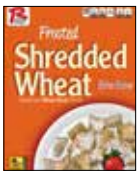
कोल्ड सिरियल्स

आइजिए

किगिन्स/सेभ अ लट

क्रोगर

राल्स्टन



होल ग्रेन

कोल्ड सिरियल्स

स्चन्नुक्स

भ्यालु टाइम

होल ग्रेन

सुझाव

३६ आउन्स अनाज किन्नका लागि धेरै तरिकाहरू मिसाउने र दाँज्ने (मिक्स एन्ड म्याच)

१२ आउन्स	+	१२ आउन्स	+	१२ आउन्स	=	३६ आउन्स
१२ आउन्स	+	२४ आउन्स	=	३६ आउन्स		
१८ आउन्स	+	१८ आउन्स	=	३६ आउन्स		

हट सिरियल्स

बेस्ट चोइस

क्रिम अफ राइस

क्रिम अफ ह्विट

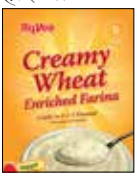
ल्गुटन फ्रि

एसेन्सियल एभ्रिडे

ग्रेट भ्यालु

हाइ-टप

हाइ-भी



आइजिए

क्रोगर

माल्ट-ओ-मिल

राल्स्टन

स्च्नुक्स

होल ग्रेन

- स्वीकृत आकार: ११.८/१२ आउन्स देखि ३६ आउन्स
- मिसाउने र दाँज्ने किसिमहरू र आकारहरू कुल आउन्स सम्म

डब्लुएसि खाद्य कहिल्यै बिक्री नगर्नुहोस्, व्यापार नगर्नुहोस् र नदिनुहोस्। यसलाई ठगी मानिनेछ

ब्रेड (पाउरोटी)

स्वीकृत:

- १६ आउन्सको प्याकेट
- १००% पूर्ण गहुँ वा पूर्ण अनाज

Best Choice, Original Bunny Bread, Dillons, Essential Everyday, Healthy Life, HyVee, Kroger, Nature's Own, Ozark Hearth, Price Chopper, Sara Lee, Schnucks, Wonder

पूर्ण गहुँका रोटीहरू (टर्टिलाज)

स्वीकृत:

- १६ आउन्सको प्याकेट

Best Choice, Chi-Chi's, Don Pancho, Essential Everyday, Great Value, HyVee, IGA, Kroger, La Banderita Authentic Tortillas, Mi Casa, Mission, Ortega, Schnucks, Tío Santi

मकैको रोटी

स्वीकृत:

- १६ आउन्सको प्याकेट
- सेतो वा पहेँलो नरम मकै

Best Choice, Chi-Chi's, Don Pancho, Essential Everyday, Hy-Top Trusted Quality Smart Value, HyVee, IGA, Kroger, La Banderita Authentic Tortillas, La Burrita Flour Tortillas, Mission

पूर्ण गहुँको पास्ता

स्वीकृत:

- १६ आउन्सको प्याकेट
- कुनै पनि आकार

अस्वीकृत:

- चिनी, फ्याट, तेल, नून हालेको
- अर्ग्यानिक

ब्राउन चामल

स्वीकृत:

- स्टोर ब्रान्ड
- १६ आउन्सको प्याकेट
- लामो, मध्यम, छोटो दाना

अस्वीकृत:

- इन्स्ट्यान्ट
- अर्ग्यानिक

१००% जुस - महिलाहरूका लागि

स्वीकृत:

- ११.५-१२ आउन्स जमाएको कन्सन्ट्रेट

Always Save

स्याउ, सुन्तला

Best Choice

स्याउ, सुन्तला

Essential Everyday

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

Great Value

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

Trusted Hy-Top Quality Smart Value

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

HyVee

स्याउ, सुन्तला

IGA

स्याउ, सुन्तला

Kroger

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस

Old Orchard

स्याउ, स्याउ चेरी, स्याउ क्र्यानबेरी, स्याउ किवी ट्रबेरी, स्याउ प्यासन आँप, स्याउ रास्पबेरी, स्याउ स्ट्रबेरी केरा, बेरी ब्लेन्ड, ब्लुबेरी अनार, चेरी अनार, क्र्यानबेरी ब्लेन्ड, क्र्यानबेरी अनार, क्र्यानबेरी रास्पबेरी, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, अनारस सुन्तला, अनारस सुन्तला केरा, सेतो अङ्गूर

Tipton Grove

स्याउ, सुन्तला

Valu Time

सुन्तला

१००% जुस - बच्चाहरूका लागि

स्वीकृत:

- ६४ आउन्सको डिब्बा (आधा ग्यालन)

अस्वीकृत:

- अर्ग्यानिक
- जुसको मिश्रण

Always Save

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

Best Choice

स्याउ, अङ्गूर, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

DIANE'S GARDEN

सागसब्जी

Dierbergs

स्याउ

Essential EVERYDAY

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

Great Value

स्याउ, क्र्यानबेरी अङ्गूर, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर, सेतो अङ्गूर आरू

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

HyVee

स्याउ, क्र्यानबेरी स्याउ, क्र्यानबेरी रास्पबेरी, अङ्गूर, जस्ट जुस स्याउ, जस्ट जुस बेरी, जस्ट जुस अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

१००% जुस - बच्चाहरूका लागि

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

स्याउ, स्याउ रास्पबेरी, बेरी, क्र्यानबेरी स्याउ, अङ्गूर, किवि स्ट्रबेरी, सुन्तला, सुन्तला ट्यान्जरिन, आरू स्याउ, स्ट्रबेरी केरा, स्ट्रबेरी खरबूजा, ट्रपिकल, सेतो अङ्गूर

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर, सेतो अङ्गूर आरू

स्याउ, स्याउ बेरी चेरी, स्याउ क्र्यानबेरी, स्याउ अङ्गूर, स्याउ सुन्तला अनारस, स्याउ आरू आँप, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, अनारस सुन्तला, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर

स्याउ, स्याउ चेरी, स्याउ आँप, स्याउ सेतो अङ्गूर

स्याउ, स्याउ क्र्यानबेरी, बेरी ब्लेन्ड, कालो चेरी क्र्यानबेरी, ब्लुबेरी अनार, चेरी अनार, क्र्यानबेरी अनार, अङ्गूर, किवि, स्ट्रबेरी, सुन्तला, सुन्तला ट्यान्जरिन, आरू आँप, सेतो अङ्गूर

स्याउ

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, अनारस, गोलभँडा, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर

सुन्तला

स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

फलफूल

स्वीकृत:

- कुनै पनि ब्रान्ड र किसिमको पूर्ण वा काटेको, ताजा वा जमाएको फलफूल
- मिश्रित फलफूल
- जुसमा प्याक गरिएको फलफूल वा फलफूल थप गरिएको जुस कन्सन्ट्रेट, कृत्रिम स्वीटनर, वा पानी
- अर्ग्यानिक

अस्वीकृत:

- ५ आउन्सका भन्दा कमका डिब्बाहरू
- सलाद बार वा डेलि सर्भिङ्स
- सुक्खा वा डिब्बाबन्द फलफूल वा फलफूल रोलअप
- थप चिनी*, नून, क्यारामेल, चकलेट वा दही
- फलफूलका बास्केटहरू वा पार्टी ट्रेहरू
- रेफ्रिजरेट गरिएको खोलमा बेचिने थप एस्कोर्बिक एसिड (वास्त्राको घोलमा थप)
- बदामहरू वा फलफूल-बदाम मिश्रण
- आलङ्कारिक वा सजावटी फलफूल
- जमाएका स्मुदी मिश्रणहरू

*थप चिनीमा निम्न सामेल छन्: मकैको घोल (सिरप), डेक्स्ट्रोज, उच्च-फ्रुक्टोज मकै घोल, मह, माल्टोज, मेपल घोल, र सुक्रोज

स्वस्थकर सुझावहरू

- बच्चाहरूले उनीहरूको उमेरमा आधारित रहेर सफा, छोडाएको, वा काटेको ताजा फलफूल खरीद गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।
- अनाज वा दही माथि केराहरू वा अन्य ताजा फलफूल राख्नुहोस्। प्यानकेकहरूमा ब्लुबेरी थप गर्नुहोस्।
- दिउसोको खाजाको भागमा फलफूलको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ऋतुमा दाम कम पर्ने ताजा फलफूल खरीद गर्नुहोस्।

सागसब्जी

स्वीकृत:

- कुनै पनि ब्रान्ड र किसिमको पूर्ण वा काटेको, ताजा वा जमाएको सागसब्जी
- ब्यागमा हालेको लेटुस, हेड लेटुस र हरियो सलाद
- ताजा लसुन र ताजा अदुवा
- जमाइएका सिमीहरू र मटरहरू
- सादा वा उमाल्न मिल्ने सागसब्जी र मिश्रित सागसब्जीहरू
- नियमित वा कम सोडियम भएका जमाइएका सागसब्जीहरू
- अर्ग्यानिक

अस्वीकृत:

- ५ आउन्सका भन्दा कमका डिब्बाहरू
- सलाद बार वा डेलि सर्भिङ्स
- ताजा लसुन र ताजा अदुवादेखि बाहेकका जडीबुटी वा मसलाहरू
- तरकारीका बास्केटहरू वा पार्टी ट्रेहरू
- थप चिनी*
- थप सलाद ड्रेसिङ, चीज वा क्राउटन
- थप ब्रेडिङ, क्रिम, म्यारिनेड वा सस
- थप मसाला, फ्याट वा तेल
- थप पास्ता, चामल, माछा, मासु वा कुखुराको मासु(पोल्ट्री)
- आलङ्कारिक वा सजावटी सागसब्जीहरू (धागोमा उनेको हरियो खोर्जानी वा लसुन, लौका, इन्डियन मकै, वा फर्सी)
- डाइस गरेको आलु, फ्रेन्च फ्राई, ह्यास ब्राउन प्याटिज. गोलो आलु, कोरेको ह्यास ब्राउन, वा थप फ्याट, तेल, मसाला वा चिनी भएको टेटर टट्स*

*थप चिनीमा निम्न सामेल छन्: मकैको घोल (सिरप), डेक्स्ट्रोज, उच्च-फ्रुक्टोज मकै घोल, मह, माल्टोज, मेपल घोल, र सुक्रोज

नाबालक खाद्य

नाबालक अनाज

स्वीकृत:

- ८ वा १६ आउन्सको डिब्बा, सुक्खा, सादा

अस्वीकृत:

- थप डिएचए/एआरए
- थप दालचिनी, सुक्खा फलफूल, बदाम, दही
- अर्ग्यानिक

बहुअन्न, ओटमिल, चामल

बार्ली, बहुअन्न, ओटमिल, चामल, पूर्ण गहुँ

नाबालक फलफूल र सागसब्जी

स्वीकृत:

- ४ आउन्सको डिब्बा वा ४ आउन्सको २ डिब्बा
- कुनै पनि फलफूल वा मिश्रित फलफूल
- कुनै पनि मिश्रित फलफूल र सागसब्जी
- कुनै पनि सागसब्जी वा मिश्रित सागसब्जी

अस्वीकृत:

- थप डिएचए/एआरए
- थप चिनी, नून, मैदा
- थप अनाज, अन्न, चामल
- थप मसाला वा दालचिनी
- डाइनर्स वा थप मासु
- पास्ता वा मासु
- अर्ग्यानिक
- पाउचहरू

ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू

- जारी गरिएमा नाबालकहरूका लागि ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू स्वीकृत गरिन्छ।

नाबालक फर्मुला

- जारी गरे अनुसारको मात्रा, ब्रान्ड, किसिम र आकार।

पूर्ण रूपमा स्तनपान गर्ने नाबालकहरूका लागि

नाबालक मासु

स्वीकृत:
- २.५ आउन्सको डिब्बा

अस्वीकृत:
- थप डिएचए/एआरए
- डाइनर्स
- मासु र फलफूलको मिश्रण
- मासु र सागसब्जीको मिश्रण
- अर्ग्यानिक

पूर्णरूपमा स्तनपान गर्ने नाबालकहरूका लागि नाबालक मासु अतिरिक्त लाभदायक हुन्छन्।

पूर्णरूपमा स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि

हलुका ट्युना

स्वीकृत:
- ५ आउन्सको क्यान
- कुनै पनि ब्रान्डको
- टुक्रा, ठोस वा कोरेको
- न्यून सोडियम
- पानीमा प्याक गरिएको

अस्वीकृत:
- बहु प्याक
- थप वास्ना, मसाला, सस
- फोइलका पाउचहरू
- व्यक्तिगत सर्भिङ डिब्बा
- सेतो वा अल्बाकोर ट्युना

सालमोन

स्वीकृत:
- ५ आउन्सको क्यान
- कुनै पनि ब्रान्डको
- गुलाबी सालमोन
- पानीमा प्याक गरिएको

अस्वीकृत:
- बहु प्याक
- थप वास्ना, मसाला, सस
- फोइलका पाउचहरू
- धुवाँमा सुकाएको

सार्डाइन्स

स्वीकृत:
- ३.७५ आउन्सको डिब्बा
- कुनै पनि ब्रान्डको
- गोलभँडा वा तोरीको सस
- पानीमा प्याक गरिएको

अस्वीकृत:
- गोलभँडा र तोरीको ससबाहेक थप वास्ना वा मसाला
- माछाको टिक्की
- फोइलका पाउचहरू
- व्यक्तिगत सर्भिङ डिब्बा
- धुवाँमा सुकाएको

१% दूध र/वा स्किम दूधतिर जानुहोस्

- स्किम दूधमा फ्याट हुँदैन
- १% दूध अर्को स्वस्थकर छनोट हो। यसमा पूर्ण दूधमा रहेको भन्दा ३०% मात्र फ्याट हुन्छ र पनि स्वाद उही हुन्छ। यो तपाईंको स्किम दूध तर्फको यात्रामा राम्रो कदम हुन्छ।
- १% र स्किम दूधमा बढी क्याल्सियम हुन्छ र २ वर्षदेखि माथि उमेर भएका सबैका लागि सबैभन्दा स्वस्थकर छनोट हुन्छ।

दूधको तुलना (१ कप/८आउन्स)	पूर्ण दूध (३.२५%)	फ्याट कम गरिएको दूध (२%)	न्यून फ्याट दूध (१%)	स्किम दूध
क्यालोरी	१४९	१२२	१०२	८३
जम्मा फ्याट (ग्राम)	८	५	२.५	०
संतृप्त फ्याट (ग्राम)	४.५	३	१.५	०
प्रोटिन (ग्राम)	८	८	८	८
क्याल्सियम (मिलीग्राम)	२७६	२९३	३०५	२९९
भिटामिन डि (आइयु)	१२४	१२०	११७	११५

सन्दर्भ: स्तरीय सन्दर्भ रिलिजका लागि राष्ट्रिय पोषण डेटाबेस २६

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाहरूको मिसौरी विभाग
डब्लुआइसि र पोषण सेवाहरू
पि.ओ. बक्स ५७०
जेफर्सन सिटी, एमओ ६५१०२-०५७०
५७३-७५१-६२०४
wic.mo.gov

एउटा समान अवसर/सकारात्मक कार्य रोजगारदाता।

गैर-विभेदकारी रूपमा सेवाहरू प्रदान गरिन्छन्।

असक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि यस प्रकासनको वैकल्पिक फारामहरू स्वास्थ्य र वरिष्ठ सेवाहरूको मिसौरी विभागलाई ५७३-७५१-६२०४ मा सम्पर्क गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ।

सुस्त-श्रवण र सुस्त-बोली भएका नागरिकहरूले ७११ डायल गर्न सक्नेछन्।

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

WIC-640 Nepali (05-18)