

Raws li Tsoom Fwv txoj cai kev muaj vaj huam thiab Rooj Tsav Xwm Qoob Loo (Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA)) txoj cai muaj vaj huam thiab cov cai, USDA, nws cov Koom haum, chaw ua hauj lwm, thiab cov neeg ua hauj lwm, thiab cov chaw uas ua txoj hauj lwm tsav tswj USDA cov tes dej num yog raug txwv tsis pub faib cais los ntawm haiv, xim, lub teb chaws yug, poj niam txiv neej, xiam oob qhab, laus hluas, kev sib pauj, pov txim, lossis tej yam ntsig txog lub vaj huam rau txhua tes dej num lossis cov hauj lwm ua ua los ntawm, lossis pab peev los ntawm USDA.

Cov neeg xiam oob qhab uas xav tau lwm hom kev sib txuas lus (piv txwv, ntawv su, luam tus ntawv loj, suab, piv tes, lwm yam) yuav tau tiv tauj lub Koom haum (Xeev lossis nroog uas koj nyob) ntawm qhov chaw uas lawv thov nyiaj pab cuam. Cov uas lag ntseg, tsis hnov lus zoo lossis hais tsis tau lus ces tiv tauj USDA los ntawm Tsoom Fwv tus xov tooj pab cuam ntawm 800877-8339. Ib qho ntxiv, cov txheej xwm txog tes dejnum yuav muaj ua lwm hom lus thiab dhau ntawm cov lus Askiv lawm.

Hais kev tsis txaus siab vim kev ciav cais, sau daim foos [USDA Program Discrimination Complaint Form](#), (AD-3027) mus rub hauv os-lais tau ntawm: [Key uas hais ib qho kev tsis txaus siab](#), thiab nyob rau txhua chaw ua hauj lwm ntawm USDA, lossis sau ntawv xa rau USDA cov chaw nyob thiab sau cov txheej xwm tag nrho uas raws li daim foos. Thov ib daim foos hais kev tsis txaus siab, hu (866) 632-9992. Xa koj daim foos lossis daim ntawv uas sau tag lawm mus rau USDA:

- (1) Chaw xa ntaw: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C 20250-9410;
- (2) Fev: (202) 690-7442; or
- (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Lub koom haum no yog ib qho chaw muab kev pab uas muaj vaj huam sib luag.

## Hu rau Missouri WIC



800-835-5465  
800-TEL-LINK



[wicinfo@health.mo.gov](mailto:wicinfo@health.mo.gov)



[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



Missouri Department of Health  
and Senior Services



WIC and Nutrition Services

Ib Tug Tswv Hauj Lwm Uas Yog EO/AA: Muab cov kev pab tsis cais tshwj leej twg. Cov lag ntseg, tsis hnov us zoo, lossis hais tsis tau lus ntaus 711 lossis 1-800-735-2966.

# Khoom Noj Pab Koj Tsev Neeg Lub Neej Pem Suab



## WIC yog dab tsi?

WIC yog ib tes dej num pab poj niam, me nyuam mos liab, thiab me nyuam yaus uas yog qhia lawv txog kev noj haus, txhawb kev pub niam mis rau me nyuam noj, cov khoom noj pab, thiab qhia txog cov chaw uas paub txog kev noj qab haus huv.

## WIC cov kev pab cuam

WIC pab cuam cov kev pab thiaj txiaj ntsim raws li no:

- Pab kev sab laj thiab txhawb kev pub niam mis rau me nyuam noj
- Sab laj txog kev noj haus uas muaj txiaj ntsim
- Cov khoom noj pab uas muaj txiaj ntsim
- Qhia cov chaw zov me nyuam
- Qhia cov chaw kho mob thiab kho kaus hniav
- Qhia cov chaw pab txog kev noj qab haus huv thiab kev ua neej nyob
- Kuaj kev tiv thaiv ntawm lub cev

## Leej twg thiaj muaj cai txais?

Ua ntej yuav muaj cai txais koj yuav tsum raug raws li cov qauv hauv qab no:

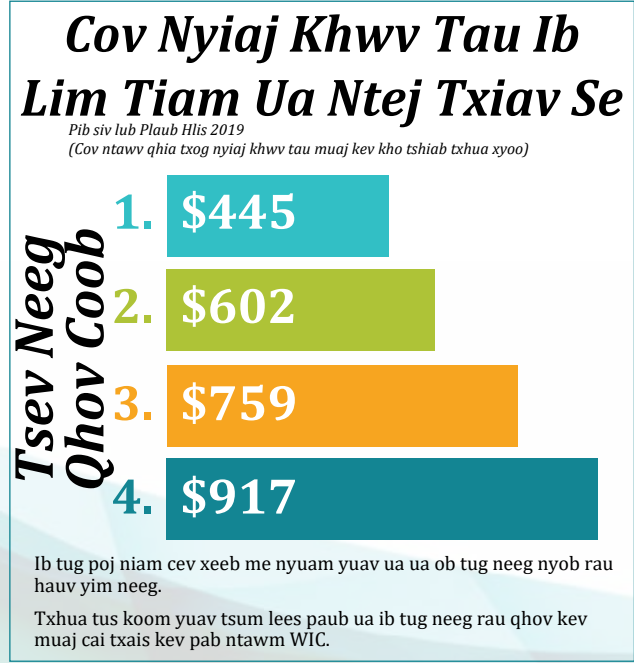
- Yog ib tug poj niam lub cev xeeb me nyuam
- Ib tug poj niam pub mis rau me nyuam mos tsis tau dhau hnuv yug zaum 1
- Cov poj niam yug me nyuam tag txog 6 lub hlis lossis kawg qhov suab me nyuam
- Me nyuam mos liab txog thaum lawv lub hnuv yug zaum 1
- Cov me nyuam txij lub hnuv yug zaum 1 txog zaum 5

Leej txiv, pog yawg, tus tsom kwm, thiab tus niam txiv tu uas thov txiaj ntsim pab uas tus me nyuam nyob nrog hauv lawv tsev.

## WIC nyob rau cov koos haum hauv zej zos

Hais txog kev ua pov thawj rau kev teem caij thawj zaug, koj yuav tau npaj cov txheej xwm hauv qab no txhawm rau kev tsom xam txoj kev muaj cai txais ntawm koj.

- Pov thawj tias koj yog leej twg
  - Pov thawj cov nyiaj khwv tau
  - Pov thawj koj qhov chaw nyob
- Cov koom haum hauv zej zos yog muaj los pab koj yog koj muaj lus nug, kev nyuab siab, lossis teeb meem thaum koj mus cuag WIC.



## WIC yuav pab tau kuv tsev neeg li cas?

WIC pab khoom noj rau koj tsev neeg lub neej pem suab uas yog muab tej khoom noj muaj txiaj ntsim los pab koj txuag tau nyiaj yuav tej khoom noj qhuav, txo tej nyiaj kho mob, thiab ua kom tsev neeg muaj lub dag zog zoo nyob rau ncuva tseem ceeb rau kev loj hlob thiab nthuav txav.

## WIC nyob hauv khw

WIC pab txuag koj li nyiaj. Pes nrab ntawm ib lub hlis nyob rau cov khw muag khoom yuav pab txuag tau nyiaj li \$60 nyob rau ib tug me nyuam yaus. Ib cov khoom noj uas WIC muab yog:

- Mis Nyuj
- Noob txiv ziab qhuav
- Mis khov
- Txiv luam huab xeeb
- Qe
- Kua txiv
- Kaus poom taum lossis taum qhuav
- Yogurt
- Txiv ntoo thiab zaum tshiaib lossis tsos tub txias
- Cov nplej nrog rau cov khob cij, pasta, tortilla thiab cov mov daj
- Mis Mos\*
- Me Nyuam Mos Liab Cov Kua Dis
- Txiv Hmab Txiv Ntoothiab Zaub Rau Me Nyuam Mos Liab

\* WIC lees paub thiab txhawb kom leej niam pub mis rau me nyuam mos liab noj yog qhov tseem ceeb kawg nkaus thiab zoo tshaj rau me nyuam mos liab. Cov poj niam uas pub mis me nyuam ib txhia xwb, WIC muab cov mis me nyuam mos liab iron-fortified pab. Cov mis tshwj xeeb rau me nyuam mos liab thiab cov khoom noj muaj tshuaj kho mob tej zaum kuj yuav sau los ntawm tus kws kho mob lossis raws li qhov uas pom tias yuav tau siv.

## Txiaj ntsim rau cov leej niam uas pub me nyuam mis

Pub mis rau me nyuam ua rau leej niam thiab tus me nyuam muaj lub dag zog zoo dua. Dhau ntawm qhov lub dag zog zoo, cov leej niam tseem tau txais cov tes dej num txiaj ntsim pab xws li:

- WIC cov leej niam uas xaiv pub mis me nyuam noj yuav muaj kev pab cov txheej xwm thiab pab kev sab laj thiab cov ntaub ntawv kawm paub ntau yam ntxiv.
- Cov leej niam uas pub mis me nyuam noj yuav tau txais ib lub nqus mis thiab cov khoom lwm yam ntsig txog kev pub mis los pab thaum pib thiab ua ntu zus txog kev pub mis me nyuam noj.
- Cov leej niam uas pub mis rau lawv tus me nyuam nkaus xwb yuav tau txais khoom noj pab thiab nyob rau tes dej num pab ntev txog 1 xyoo.