

Yuav muaj dab tsi tshwm sim rau koj li kev teem chajj WIC?

Nyob rau txhua lub sij hawm mus cuag WIC, koj muaj sij lub cib fim tham nrog ib tug neeg qhia txog tej khoom noj zoo thiab kev noj kom muaj lub dag zog rau koj tsev neeg. Koj kuj tseem yuav tau kawm paub txog kev ua rau koj tus me nyuam muaj lub dag zog zoo, nyab xeeb, thiab noj-qab los. Cov neeg ua hauj lwm WIC yuav qhia cov txheej xwm kuaj-me nyuam kev nyob zoo, kev tiv thaiv, thiab lwm yam kev pab cuam kho mob thiab pab kom tus me nyam thiab tsev neeg muaj kev noj qab nyob zoo.

Txhawm rau nqa daim ntawv pov thawj teem caij:

- Tus neeg uas tau kev tso cai
- Pov thawj qhia tau tus neeg
- Pov thawj chaw nyob
- Pov thawj cov nyiaj khwv tau
- Cov txheej xwm sau tseg txog kev tiv thaiv (Immunization)



Koj daim npav eWIC:

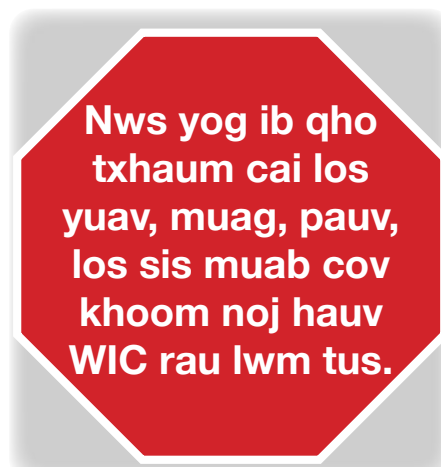
- Ib yim neeg yuav tawm ib daim npav eWIC.
- Txhua daim npav eWIC yuav muaj WIC cov txiaj ntsim siv ntev txog 3 hlis.
- Siv koj daim npav eWIC yob rau Missouri nkaus xwb.
- Yog tias koj daim npav eWIC poob lossis nraug tub sab nyiaj lawm, hu rau 1-800-554-2544.

Yam WIC xav tau los ntawm koj:

Tiv thaiv koj nkag mus rau WIC cov txiaj ntsim ua raws nraim WIC cov cai. Tsis ua raws cov cai no tuaj yeem ua rau koj raug nres lossis tsis muaj cai txais los ntawm WIC, yuav tau them cov nyiaj khoom noj uas koj tsis tsim nyog tau txais, lossis kuj tseem yuav rau nplua kev ua txhaum cai.

WIC cov cai yog:

- Yuav tsum muab cov txheej xwm kom raug thiab qhia mee txog tus kheej, chaw nyob, cov nyiaj khwv tau. Tsis txhob muab cov txheej xwm cuav.
- WIC co txiaj ntsim, khoom noj thiab lub nqus mis yog muaj rau cov neeg koom rau WIC xwb. **Cov khoom no yuav tsis xa rov qab rau hauv tsev cia khoom lawm, muab rau lwm tus tom ntej, lossis muag rau leej lwm tus.**
- Tau txais WIC cov txiaj ntsim los ntawm ib lub koom haum WIC ib zaug xwb. Koom ob qho yog ib yam uas txhaum cai.
- Koj lav txog koj qhov txiaj ntsim. Tsis txhob pub lwm tus ua tam koj nws yuav yog ib qho txhaum txoj cai.
- Saib siab thiab coj zoo rau WIC cov neeg ua hauj lwm.
- Qhia rau WIC tes dej num yog koj daim npav eWIC poob lossis muaj neeg nyiaj lawm. Tsis pub siv daim npav uas twb muab qhia tias poob lossis muaj neeg nyiaj lawm.
- Yog koj muaj lub hom phiaj yuav tsiv tawm hauv Missouri, tiv tauj koj lub koom haum uas nyob ze thiab thov ib daim foos Verification of Certification (VOC). Nov nws yuav pab tau koj txog kev yooj yim tshais chaw thiab koom WIC tes dej num txuas ntxiv nyob rau lwm lub xeev.



Txhawm rau hais kev tsis txaus siab lossis qhia tej yam uas xav tias yog kev ua tsis ncaj thiab yuam cai ntawm Missouri WIC tes dej num:

- 800-392-8209
- wicinfo@health.mo.gov
- Sau tsab ntawv qhia kev ua tsis ncaj hauv os-lais ntawm wic.mo.gov.

Cov txheej xwm tiv tauj koom haum hauv cheeb tsam:

Missouri Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Rau Cov Laus



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.

1207 (09-19) Hmong

Zoo siab tos txais Missouri

WIC

Khoom Noj Pab Koj Tsev Neeg Lub Neej Pem Suab



Missouri Lub Caj Meem Fai Saib
Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv
thiab Cov Kev Pab Rau Cov Laus



WIC tes dej num cov khoom noj ntxiv dag zog uas yuav pab koj thiab koj tus me nyuam noj mov qab los thiab nyob nyab xeeb uas yog muab:

Kev qhia txog kev noj haus

- Koj thiab koj tus me nyuam yuav tau txais ib qho kev soj ntsuam txog khoom noj haus, muaj kev luj lub cev nyhav, qhov siab, thiab hemoglobin, txhawm rau qhia txog yam kev noj haus uas yuav tau noj thiab nyiam.
- Nyob rau txhua zaum uas mus cuag, koj yuav muaj lub cib fim tau txais kev kawm thiab kev sab laj txog kev noj haus zoo, noj yam zoo rau lub cev, kev pub me niam rau me nyuam, thiab tej yam uas txhawj txog koj tsev neeg li kev mob nkeeg.



Kuaj Lub Cev

- Koj thiab koj tus me nyuam yuav tau kuaj qhov muaj cov kuab hlau qis hauv lub cev.
- WIC yuav pab qhia rau lwm lub koom haum pab saib xyuas neeg mob thiab pab tib neeg.
- WIC txhawb nqa kev noj qab haus huv uas yog saib xyuas thaum tus me nyuam tseem nyob hauv plab, thiab saib xyuas kev noj qab haus huv ua ntu zus zoo ib yam.

Khoom Noj Zoo

- WIC muab cov khoom noj uas txhawb lub dag zog xaiv kom raug koj thiab koj tus me nyuam txoj kev noj haus uas yuav tau noj.
- Cov koom noj uas WIC muab los yog nyob rau zaj nruab nrab ntawm cov khoom noj pab lub cev kom txhob rog thiab yuav tsis yog muab tag nrho rau koj tej kev noj haus.
- Tham nrog koj tus neeg pab kev noj haus hauv WIC txog lub tswv yim uas yuav ua rau koj tsev neeg muaj lub dag zog zoo.

WIC cov khoom noj muaj cov vitamin tseem ceeb thiab tej yam zoo rau lub cev thiab tsis rog.

<p>cov nplej</p> 	<p>Cov nplej tseem muaj fiber ntau, vitamin, thiab cov mineral. Koj tuaj yeem xaiv cov qhob cij nplej, cov plej tortillas, cov wheat pasta, lossis cov mov xim daj.</p>
<p>noob txiv ziab qhuav</p> 	<p>WIC cov noob txiv yog maj lub hauv paus uas muaj zoo cov kuab hlau iron, vitamin, thiab mineral. WIC ntau cov noob txiv yog cov nplej thiab thiab nws muaj fiber siab heev.</p>
<p>protein</p> 	<p>Qe, taum qhuav lossis taum kaus poom, thiab butter txiv laum huab xeeb uas muaj protein los tsim thiab kho lub cev. Taum kuaj muaj fiber siab thiab kuj muaj kuab hlau me ntsis thiab.</p>
<p>mis</p> 	<p>Mis muaj protein, calcium, thiab vitamin D uas yog zoo rau pob txha khov. Muaj mis, mis khov (cheese), thiab mis qaub.</p>
<p>taum</p> 	<p>WIC tuaj yeem hloov cov kua taum lossis kua taum paj los ntawm koj ib co mis, nyob ntawm koj lub cev thiab dag zog.</p>
<p>kua txiv</p> 	<p>WIC muab cov vitamin C-rich kua txiv lossis zaub.</p>
<p>txiv ntoo thiab zaub</p> 	<p>Txiv ntoo thiab zaub muaj cov vitamin tseem ceeb thiab mineral xws li vitamin A, vitamin C, folate, thiab potassium. Plus, nws muaj calory qis thiab muaj fiber siab!</p>
<p>khoom noj rau me nyuam mos liab</p> 	<p>Lub cev cov khoom noj txiv ntoo, zaub, thiab nqaij (uas tag nrho kom muaj mis pub me nyuam) muaj vitamin, mineral, thiab muaj qhov qab thiab nws lub ntsej muag txawv.</p>

Yog koj xaiv pub koj lub mis rau me nyuam noj nkaus xwb:

- Koj yuav tau txais mis, cheese, qe, thiab kaus poom ntses.
- Nyob rau 6 lub hlis, koj tus me nyuam yuav tau txais me nyuam mos liab cov txiv ntoo thiab zaub, ntxiv rau nqaij.

Leej niam uas pub mis rau me nyuam kuj tseem:

- Nyob rau qhov kev pab cuam ntev dua – ntev txog ib xyos lossis txog thaum koj tsum mis rau koj tus me nyuam.
- Tau kev pab los ntawm ib tug neeg ua hauj lwm uas muaj kev cob qhia txog kev pub mis me nyuam noj, yog xav tau.
- Tej zaum kuj yuav muab lub tso kua mis fais fab, yog tias xav tau.

WIC txhawb nqa kev pub mis me nyuam noj vim yog:

- Kus kho mob qhia kom pub niam mis me nyuam noj yam tsawg ib xyos lossis ntev dua, yog koj ua tau.
- Niam mis yog yam muaj los rau koj tus me nyuam nkaus xwb thiab hloov mus raws li qhov nws xav tau raws qhov nws txoj kev loj hlob.
- Cov me nyuam noj niam mis yuav muaj lub dag zog zoo dua. Nws yuav muaj kev phom sij tsawg rau qhov raws plab, hloos thiab ua rau Me Nyuam Mos Tag Lub Neej Txoj Sia.
- Pub mis me nyuam noj ua rau leej niam tsis muaj kev phom sij mob cancer, ntshav qab zib, thiab hlauv duav.
- Nws yog ib qho uas yuav ua rau tus niam rov yuag vim thaum muaj muaj me nyuam es rog tuaj.



USDA Cov Lus Tsis Pub Sib Ciav Cais

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 800-877-8339. 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: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, 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 ntau: 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
3. Email: program.intake@usda.gov

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