

Maxaa dhacaya markaan leeyahay ballantayda WIC?

Inta lagu jiro booqasho kasta ee WIC, waxaad fursad u leedahay inaad baraha kala hadasho waxyaabo ku saabsan nafaqada iyo cunista caafimaadka leh ee qoyskaaga u wanaagsan. Sidoo kale waxaad baran doontaa waxyaabo badan oo ku saabsan sida loo ubadkaaga loogu hayo caafimaad qab, am™aan, iyo sida si wanaagsan loo quudiyo. Shaqaalaha WIC ayaa sidoo kale waxay wadaagi doonaan macluumaadka ku saabsan baarista carruurta-fayo qabka, tallaallada, iyo adeegyada kale ee caafimaad iyo bulshada ee muhiimka u ah faydo qabka carruurta iyo qoyska.

Balamaha dib u cusboonaysiinta la imow:

- Qofka loo dalbayo
- Cadeyn Aqoonsi
- Caddeyn ah cinwaanka
- Caddeyn Daqli
- Diiwaanka talaalka



Kaarkaaga eWIC:

- Hal kaar oo eWIC ah ayaa la siin doonaa aqalqoysba.
- Kaarka eWIC kasta waxaa lagu soo shubi doonaa illaa 3 bilood oo ah manfacyada WIC.
- Kaarkaaga eWIC ku isticmaal Missouri dhexdeeda kaliya.
- Haddii kaarkaaga eWIC kaa lumo ama la xado, wac 1-800-554-2544.

Waxa WIC adigu kaa filayso:

Ilaali helitaanka manfacyadaada WIC adiga oo raacaya xeerarka WIC. Haddii aadan raacin xeerarkan taas ayaa waxay u horseedi doontaa in lagaa joojiyo ama aadan u qalmin WIC, inaad dib u bixiso lacagta cuntada ee ay ahayd inaad helin, iyo xitaa dambi dambi ah.

Xeerarka WIC waa:

- Had iyo jeer bixi ama sii aqoonsi sax ah oo dhammaystiran, cinwaanka, iyo macluumaadka daqliga. Waligaa ha bixin ama ha siin macluumaad been ah.
- Manfacyada WIC, cunto iyo bambooyinka naasaha waxaa kaliya loogu talagalay ka qeybgalayaasha WIC. **Alaabtaan dib loogu ma celin karo dukaanka, cidna la ma siin karo, ama qof kale lagama iibin karo.**
- Manfacyada WIC ka qaado hal hay'ad ee WIC ka bixisa halkii marba. Markiiba oo dhowr meelood laga qaato waa sharci darro.
- Adiga ayaa ka mas'uul ah manfacyadaada. Qofna ha u ogolaanin inuu noqdo wakiilkaaga oo ay dhici karto inuu sharciyadan jebiy.
- Shaqaalaha WIC iyo shaqaalaha dukaanka ula dhaqan si xushmad iyo qadarin leh.
- Shaqaalaha barnaamijka WIC u soo sheeg kaararka eWIC ee kaa luma. Marnaba ha isticmaalin kaarar aad soo sheegtay inay kaa lumeen ama lagaa xaday.
- Haddii aad qorsheynaysid inaad ka guurto Missouri, la xiriir hay'adda deegaankaaga oo weydiiso foomka Xaqiijinta Shahaadada [Verification of Certification] (VOC). Tani waxay kaa caawineysaa inaad si fudud u wareejiso oo aad u sii waddo ka qeybqaadashada barnaamijka WIC ee gobolka kale.

"Waa sharci darro in la iibsado, la iibiyo, lagu kal beddesho, ama qof kale la siiyo manfacyada WIC."

Si aad u soo gudbiso cabasho ama aad u soo sheegto tuhun la xiriira musuqmaasuq iyo ku takri fal ku aadan barnaamijka Missouri WIC:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Warbixinta khayaanada ku soo gudbi qatkan internetka wic.mo.gov.

Macluumaadka xiriirka hay'adda deegaanka:

Waxda Caafimaadka Iyo Adeegyada Duqowda Ee Missouri



Loo shaqeeye bixiya Fursado Loo Siman Yahay/Ficilka Tixgalinta (EO/AA): Aaegyada waxaa loo bixiyaa hab aan takoor ku saleysneyn. Shaqsiyaadka dhegaha la', kuwa maqalka ku adag, ama hadalka naafo ka ah waxay soo garaaci karaan 711 ama 1-800-735-2966.

#1207 (09-19) Somali

Ku soo dhowoow Missouri WIC

Mustaqbalka Qoyskaaga Quudi



Waxda Caafimaadka Iyo Adeegyada Duqowda Ee Missouri



WIC waa barnaamij kab ah ee nafaqada ah oo ka caawin doona adiga iyo ilmahaagaba inaad si wanaagsan wax u cuntaan oo aad caafimaad qabtaan adigoo ay ku siinayaan:

Waxbarashada Nafaqada

- Adiga iyo ilmahaaguba waxaad heli doontaan qiimeyn nafaqo ah, oo ay kujirto cabirka culeyska, dhererka, iyo heemoglobin, si loo garto baahiyaha iyo danaha nafaqada.
- Inta lagu jiro booqasho kasta, waxaad fursad u heli doontaa inaad hesho waxbarasho iyo latalin ku saabsan nafaqada wanaagsan, cunista caafimaadka leh, naasnuujinta, iyo wixii walaac caafimaad ee gaar ah ee qoyskaaga ka qabi kara.

Baaritaanka Caafimaadka

- Adiga iyo ubadkaaguba waxaa lagaa baari doonaa bir yar (low iron).
- WIC waxay fidiyaan u dirid ah daryeel bixiyayaal caafdimaad kale iyo hay'adaha adeegga bulshada.
- WIC waxay sare u qaaddaa natiijo caafimaad oo wanaagsan iyadoo dhiirrigelinayo daryeelka hore ee dhalmada ka hor iyo daryeel caafimaad ee joogtada ah.

Cunnooyin Caafimaad leh

- WIC waxay bixisaa cunnooyin dhiirrigeliya xulashooyin caafimaad leh si ay ul buuxiyaan baahiha ubadkaaga iyo baahiyahaaga nafaqada.
- Cunnooyinka ay bixiso barnaamijka WIC waxaa loogu talagalay inay kabto cuntadaada mana buuxin doonto dhammaan baahiyadaada nafaqada.
- Takhasusahaaga WIC ee nafaqadaaga kala hadal wixii ku saabsan fikradaha qoyskaaga ka dhiga mid caafimaad qaba.

Cunnooyinka WIC waxay bixiyaan fiitamiinno iyo macdano muhiim ah waxayna ku badan yihiin faaybar oo dufanta ku yar yihiin.

<p>badarta aan warshadaysan</p> 	<p>Badarta aan la warshadayn waxay bixiyaan faaybar, fiitamiinno, iyo macdano. Waxaad dooran kartaa rootida hadhuudhka oo dhan, miraha oo dhan, baastada oo dhan, ama bariis bunnii ah.</p>
<p>siiriyal</p> 	<p>Siiriyaalka WIC waa halka ama isha ugu wanaagsan ee laga helo aayroon, fitamiinnada, iyo macdanta. Siiriyaal badan oo WIC ah waa hadhuudh aan la warshadayn kuna badan faaybarka.</p>
<p>borotiin</p> 	<p>Ukunta, digirta qalalan ama qasacadaysan, iyo subagga lowsku waxay bixiyaan borotiin si ay u dhisaan oo u dayactiraan unugyada jirka. Digirta ayaa sidoo kale waxaa ku badan faaybar waxaana ku jira aayron yar.</p>
<p>caano</p> 	<p>Caanaha waxay bixiyaan borotiin, kaalshiyam, iyo fiitamiin D oo muhiim u ah lafaha caafimaad qaba. Caano, farmaajo, iyo yooqurta ayaa la heli karaa.</p>
<p>sooy</p> 	<p>WIC waxay ku beddeli kartaa cabitaannada sooy ama tofu qaar ka mid caanahaaga, iyadoo ay ku xiran tahay xaaladdaada.</p>
<p>cabbitaan</p> 	<p>WIC waxay bixisaa fiitamiin C-miro hodan ku ah ama casiir khudaar.</p>
<p>qudaarta iyo miro</p> 	<p>Miraha iyo khudaarta waxay leeyihiin fiitamiinno muhiim ah iyo macdano sida fitamiin A, fitamiin C, folate, iyo botaasiyam. Intaa waxaa sii dheer, waxaa ku yar kalooriyo oo waxaa aad ugu badan faaybarka!</p>
<p>cunoooyinka carruurta aadka u yar</p> 	<p>Miraha cunnada carruurta, khudaarta, iyo hilibka (oo loogu talagalay dhallaanka naaska nuugga ah) waxay siinayaan fiitamiinno, macdano, iyo dhadhan cusub iyo dhadhansiin.</p>

Haddii aad doorato in si buuxda aad u naasnuujinayo:

- Waxaad heli doontaa caano badan, farmaajo, ukun, iyo kalluunka qasacadaysan oo dheeri ah.
- Marka 6 bilood jirsadaan, dhallaankaaga wuxuu heli doonaa miro iyo khudaar badan, iyo hilib dheeri ah.

Hooyooyinka naasnuujinaya ayaa sidoo kale:

- Barnaamijka wakhti dheer ku sii jiriya - illaa hal sano ama ilaa aad ka joojiso naas nuujinta.
- Helaya fursad gargaar oo ay ka helayaan shaqaale tabbbaran oo siinaya caawimaad naasnuujin, haddii loo baahdo.
- Waxaa dhici karta in la siiyo bamka naaska caanaha loogu soo saaro, haddii loo baahdo.

WIC waxay taageertaa naasnuujinta sababta oo ah:

- Dhakhaatiirtu waxay ku taliyaan naas nuujin ugu yaraan hal sano ama ka badan, hadaad rabto.
- Caanaha naaska waxaa loo sameeyay kaliya ilmahaaga oo waxaa la beddelaa sidii looga haqab tiri lahaa baahiyahooda markay weynaanayaan.
- Dhallaanka la naasnuujiyay ayaa ah kuwo caafimaad badan leh. Waxay leeyihiin halis yar oo ah shuban, hergab, iyo Calaamadaha Dhimashada Ilmaha oo Kediska ah.
- Naasnuujintu waxay hooyadu ka yareysaa halista kansarka, kaadi macaanka, iyo diiqadda umusha.
- Way u fududahay hooyooyinka naasnuujiya inay lumiyaan ama ka dhaco miisaanka ugu darsama markay uurka lahaayeen.



Bayaanka Takoor La'aanta ee USDA

Sida waafaqsan sharciga Federaalka ee xuquuqda aadanada iyo xeerarka xuquuqda madaniga ee Waaxda Beeraha ee Maraykanka. [U.S. Department of Agriculture (USDA)], Wakaaladaheeda, xafiisyada, iyo shaqaalaha, iyo hay'adaha kaqaybgala ama maamula barnaamijyada USDA waxa ka mamnuuca ah takoorka ku saleysan isirka, midabka, asal qaran, sinji, da', aaminsanaan diin, naafonimo, aar gudahsho, iyo meesha lagu dabaqi karo hawlo xuqda aadanimimo ama ahwlo ay qabatay ama ay maalgelisyay USDA.

Shakhsiyaadka naafada ah ee u baahan qaab kale oo xiriirtan macluumaadka barnaamijka (sida Braille, far waaweyn, cajalado, Fara KU-hadalka Maraykanka, iwm.) Shaqsiyaadka aan dhagaha wax ka maqli karin, dhib ku qaba maqalka, ama aan hadli karin waxay la soo xiriiri karaan USDA iyagoo u soo mara Gudbinta Adeegyada Dowlada Dhexe [Federal Relay Service] ee (800) -877-8339. Waxa dheer, macluumaadka barnaamijka waxa lagu heli karaa luqadokale oo aan ahayn Ingiriisi.

Haddii aad rabtid in aad soo gudbisid ashtako dhanka barnaamijka Xuquuqda Madaniga (Civil Rights), soo dhammaystir Foomka Ashtakada Takoorka Barnaamijka USDA(AD-3027) ee laga helaa qatka internetka ee <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, iyo xafiisyada USDA, ama waraaq u dir USDA oo ku dir dhammaan macluumaadka foomka laga rabo. Si aad u codsatid foomka, wac (866) 632-9992. Waxaad foomka ashtakada oo dhamasytiran ama warqad noogu soo dirtaa boostada, adiga oo ku soo hagaajiya USDA:

1. Boostada: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
2. Fakis: (202) 690-7442
3. Imeel: program.intake@usda.gov

Hay'addan waa hay'ad fursadda ay fidiso dadka u wada sinta.