



# အစီအစဉ် စာအုပ်ငယ်

ဝယ်ယူသူများအတွက် အချက်အလက်

အောက်တိုဘာလ 1 ရက်၊ 2019 မှစ၍ အကျိုးဝင်သည်



# WIC သည် ကောင်းမွန်သောအစားအစာနှင့် အခြားများစွာတို့ကို ပေးအပ်သည် ပြီးနောက် နောက်ထပ် များစွာ

WIC ဆိုသည်မှာ အရည်အချင်းသတ်မှတ်ချက်နှင့်ပြည့်မီသော အင်ဒီယားနား မိသားစုများအား အာဟာရနှင့်ကျန်းမာရေးအသိပညာ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အထောက်အပံ့၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာနှင့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများထံ ညွှန်းပေးခြင်းများကို အခမဲ့ပေးအပ်သော အာဟာရဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ WIC ၏အရှည်ကောက်မှာ W အမျိုးသမီးများ၊ I မွေးကင်းစကလေးငယ်များနှင့် C ကလေးငယ်များအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရအစီအစဉ်ဖြစ်သည်။

## WIC သည် မိသားစုများကို အောက်ပါတို့အား ကမ်းလှမ်းပါသည် -

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအား မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ဝယ်ယူရန် eWIC ကတ်
- ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း ရည်ညွှန်းပေးမှုများ
- ရောဂါမစွဲကပ်စေရန်လုပ်ဆောင်ခြင်း စစ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ရည်ညွှန်းပေးမှုများ
- ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

## WIC အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းသည် အောက်ပါတို့ပြုလုပ်ရန် WIC ဈေးဝယ်သူ တစ်ဦးစီနှင့်တွေ့ဆုံသည်-

- အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြုအမူများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်
- တစ်ဦးချင်း အာဟာရဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ကို ပေးအပ်ရန်
- ပိုကောင်းသော ကျန်းမာရေးအတွက် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နေသော မိသားစုများအား ကူညီထောက်ပံ့ရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ ရွေးချယ်စရာစာရင်းတစ်ခု ကမ်းလှမ်းရန်

အိမ်ထောင်စုလိုက် ဝယ်ယူသူများ-

---



---



---



---



---



# သင်၏ WIC ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုသို့ ယူဆောင်လာရမည့်အရာ-

- ✓ WIC အတွက် လျှောက်ထားသူတိုင်း။
- ✓ WIC လျှောက်ထားသော မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်/ကလေးများအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး။
- ✓ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် WIC လျှောက်ထားသူတစ်ဦးစီအတွက် သက်သေအထောက်အထား။
  - ဥပမာ-
    - ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
    - ဆေးရုံမှတ်တမ်း
    - ဓာတ်ပုံဆိုင်ခံ
    - ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံမှုမှတ်တမ်း
    - လက်ထပ်စာချုပ်
    - မွေးစာရင်း
- ✓ နေရပ်လိပ်စာ သက်သေ
  - ဥပမာ-
    - သင့်ထံ လိပ်မူထားသော ဘီလ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပို့စာ
    - ငှားရမ်းခပြေစာ
    - လက်ရှိယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
- ✓ ဝင်ငွေအထောက်အထား။ သင့်အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ အလုပ်လုပ်သူတိုင်း သို့မဟုတ် ဝင်ငွေရလမ်းရှိသူတိုင်းအတွက် ဝင်ငွေစာရွက်စာတမ်းများ။
  - ဥပမာ-
    - လွန်ခဲ့သော ရက် 30 အတွက် လစာငွေပေးချေမှုပြေစာ(များ)၊ နှစ်ပတ်တစ်ခေါက် ပေးချေခြင်းဖြစ်ပါက ငွေပေးချေမှုပြေစာ 2 ရွက်ကို ယူဆောင်လာပါ။ သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်ပေးချေခြင်းဖြစ်ပါက ငွေပေးချေမှုပြေစာ 4 ရွက်ကို ယူဆောင်လာပါ။
    - စားစရိတ်၊ ကလေးအထောက်အပံ့၊ လူမှုစွန့်ခွာရေး ပေးအပ်သည့်စာ (လူမှုစွန့်ခွာရေးဝင်ငွေ SSI အပါအဝင်)။
    - အလုပ်လက်ခံဖြစ်မှု သို့မဟုတ် အလုပ်သမားအား အလျော်အစားပေးချေမှု ထုတ်ပြန်ချက်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများအတွက် ဆေးဝါးထောက်ပံ့မှုအကူအညီဖြစ်သည့် မေဒီကိတ် (Medicaid)၊ လိုအပ်ချက်ရှိသော မိသားစုများအတွက် ယာယီအကူအညီ (TANF)၊ သို့မဟုတ် အစားအစာ ဝယ်ယူကတ်ပြားဖြစ်သည့် စနက်(ပ်) (SNAP) တို့တွင် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင်များ ပါဝင်ပါက သင်သည် အလိုအလျောက် ဝင်ငွေမှတ်တမ်းပြုစုရန်အတွက် အလိုအလျောက် ဖြစ်သွားပါမည်။
- အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း သက်သေလိုအပ်ပါသည် -
  - ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများအတွက် ဆေးဝါးထောက်ပံ့မှုအကူအညီ ခေါ် မေဒီကိတ် (Medicaid) အတွက် Medicaid ကတ်
  - လိုအပ်နေသောမိသားစုများအတွက် ယာယီအကူအညီ (TANF) သို့မဟုတ် အစားအစာ ဝယ်ယူကတ်ပြား ခေါ် စနက်(ပ်) (SNAP) အတွက် ပေးအပ်ခန့်အပ်မှုစာ
- ✓ WIC လျှောက်ထားသည့် မွေးကင်းစကလေးငယ်များနှင့် အသက် 2 နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးငယ်များအားလုံးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း(များ)။

# အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း

သင် မည်မျှမကြာမကြာ သို့မဟုတ် မည်မျှလောက် သင်ယူနိုင်သည်နှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ချက် မရှိပါ။ သင်၏ ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက် သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းမှတစ်ဆင့် 24/7 အချိန်တိုင်း ဝင်ရောက်ပါ။



သင်ခန်းစာ 20 ကျော်အား အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့် စပိန်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်သည်

## မည်သို့ စတင်ရမည့် နည်းလမ်း -



1. Wichealth.org သို့ သွားပြီးအကောင်တစ်ခု ဖန်တီးပါ။



2. သင်ခန်းစာကို ရွေးချယ်ပြီး အပြီးသတ်ပါ။ သင့် အထောက်အထားလက်မှတ်ကို ရရှိစေရန် စစ်တမ်းကို ဖြေပါ။



3. သင့် ဒေသတွင်း ဆေးခန်းမှ ချေးငွေကို ရယူပါ။

### ရရှိနိုင်သော သင်ခန်းစာများ ဥပမာ -

- ကောင်းကောင်းစားပါ - လျှော့သုံးပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှု
- သင်၏ မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် အစာအမာကို စတင်ကျွေးပါ။
- အစာများနှင့် မုန့်များကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြုလုပ်ပါ။
- အစား ဂျီးများသူများကို အစာကျွေးခြင်းအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်များ

နောက်ဆက်တွဲပြသဖို့အတွက် အစီအစဉ်သွင်းသော WIC ဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

### Wic ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။

စာတိုတစ်ခု တင်ပြရန် စာမျက်နှာ၏ ထိပ်ပိုင်းရှိ 'အကူအညီ' အကွက်ကို ကလစ်နှိပ်ရင်း ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မေးခွန်းများအားလုံးကို 24နာရီအတွင်း ဖြေကြားသည်။

# INWIC အက်ပ်ကို ယနေ့ပဲ

ဒေါင်းလုတ်ဆွဲလိုက်ပါ



အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ငွေကို စစ်ဆေးပါ

ဈေးဝယ်ထွက်စဉ် ဝယ်ယူမည့်ပစ္စည်းမှာ WIC အတည်ပြုချက်ရပြီးသား ဟုတ်မဟုတ် သိရဖို့ UPC ကုတ်များကို စကင်ဖတ်ပါ

ချိန်းဆိုချက်အကြောင်း သတိပေးချက်အတွက်နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမှုအတွက် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များ ရယူပါ

WIC အတည်ပြုစတိုးဆိုင်များနှင့် အစားအစာများကို ရှာဖွေပါ

"INWIC" သို့မဟုတ် "Indiana WIC" ကို ရှာဖွေပါ



အဆိုပါအက်ပ်အကြောင်း မေးစရာများ ရှိပါသလား။ သင်၏ WIC ဆေးခန်းအဖွဲ့ဝင် ဝန်ထမ်းကို မေးမြန်းပါ။

အွန်လိုင်းပေါ်တွင် အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းနှင့် INWIC အက်ပ်

# WIC မှ ထောက်ခံထားသော အစားအစာများ

## မွေးကင်းစကလေးငယ် အစားအစာ

### သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

4 oz. ဖန်ပူ၊ 4 oz. ခွက်၊ 2 ထုပ် သို့မဟုတ် 2 oz. ခွက် 2 ထုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် သစ်သီးများနှင့်/ သို့မဟုတ်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ - ပန်းသီး- ငှက်ပျောသီး၊ ကန်စွန်းဥ-ပန်းသီး)။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ အိတ်ငယ်များ၊ နှံစားပင်ထုတ် အစားအစာ ရောစပ်ပစ္စည်းများ၊ အချိုပွဲများ၊ ညစာများ၊ သို့မဟုတ် အစားအစာ တွဲဖက်များ (ဥပမာ - အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ဒိန်ချဉ်၊ သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ) အသားချောင်းများ၊ ထပ်ပေါင်း သကြား၊ ကစီဓာတ်၊ ဆား သို့မဟုတ် DHA ။

### မွေးကင်းစကလေးငယ် အစားအစာ ဝယ်ယူခြင်းအတွက် အသုံးဝင်အကြံပေးချက်များ

အောင်စ	4 OZ. ဘူး သို့မဟုတ် 2 OZ. အထုပ်နှစ်ထုပ်	4 OZ. အထုပ်နှစ်ထုပ်
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4



## မွေးကင်းစကလေးငယ် အာဟာရမှုန့်

### မည်သည့်အစေ့အဆန်မဆို သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်စုံ

8 သို့မဟုတ် 16 oz. ထည့်စရာ



**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ စည်သွတ်ထားသော၊ မျိုးစုံသော အထုပ်များ၊ ထပ်ပေါင်း ဖော်မြူလာ၊ သစ်သီး၊ DHA ၊ ပြောင်း။

## မိခင်နို့

သင့်ကလေးငယ်အတွက် ပြည့်ဝသောအာဟာရ။

## မွေးကင်းစကလေးငယ်အတွက် ဖော်မြူလာ

အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားကို သတ်မှတ်ထားသည်။ အစားထိုးပစ္စည်း မပါဝင်ပါ။

## နို့

### နို့ရည်

ဈေးအတော်ဆုံးအမှတ်တံဆိပ်။ အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် ပြထားသော စားသောက်ကုန် အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစား

- အပြည့်အဝ သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ဒီ
- အဆီလျှော့ထားသောနို့ (2%)
- အဆီနည်း (1/2 သို့မဟုတ် 1%) သို့မဟုတ် အဆီမပါ (အဆီထုတ်ပြီး)

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ အနံ့အရသာရှိသော ပစ္စည်း၊ အတုအပပစ္စည်း၊ ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်၊ Milnot ၊ Vitamite သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ။

### အထူးပြုလုပ်ထားသော နို့

အကျိုးခံစားခွင့် စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း။

- မကြိုချက်ရသေးသော နို့ - 12 oz.
- လက်တိုစိုက် မပါဝင်ပါ- တစ်ဂါလန်၏ လေးပုံတစ်ပုံ သို့မဟုတ် 1/2 ဂါလန်\*
- UHT
- နို့ဖျော် - အရွယ်စုံ
- 8th Continent ပဲနို့ မူလလက်ဟောင်းသီးသန့်၊ 1/2 ဂါလုံ
- Silk ပဲနို့ မူလလက်ဟောင်းသီးသန့် ဂါလန်စိတ် သို့မဟုတ် 1/2 ဂါလုံ
- Great Value ပဲနို့ မူလလက်ဟောင်းသီးသန့်၊ 1/2 ဂါလုံ

\* အကယ်၍ 1/2 ဂါလုံကို မရရှိနိုင်ပါက 1/2 ဂါလုံအစား တစ်ဂါလုံ၏လေးပုံတစ်ပုံကာတွန်း နှစ်ခုကို အစားထိုးနိုင်သည်။

## ဥများ

### အကြီး သို့မဟုတ် အလွန်ကြီးသော အဖြူရောင် ဥများ

1 ဒါဇင် ဈေးအတော်ဆုံးအမှတ်တံဆိပ်များသာ။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်။

## ဒိန်ချဉ်

1 စိတ် = 32 oz. ခွက် သို့မဟုတ် အထုပ်မျိုးစုံ = 16 သို့မဟုတ် 32 oz. ခွက် သို့မဟုတ် ပြွန်

မည်သည့်အနံ့အရသာမဆို - အဆီမပါ၊ အဆီနည်း သို့မဟုတ် ပြည့်ဝဆီ။

**မပါဝင်သော အရာများ** - Greek ၊ အော်ဂဲနစ်၊ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး၊ သင်ရုံမျှ၊ ရောစပ်ထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ သီးခြားစီ ရောင်းချသော ခွက်များ သို့မဟုတ် တစ်ခွက်လျှင် 40 ဂရမ်ထက် ပိုပါဝင်သည့် သကြား။

## ဒိန်ခဲ

အမေရိကန်တွင် ပြုလုပ်ထားသည်။

ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားသည်။

8 oz. သို့မဟုတ် 16 oz. သာ



အောက်ပါ အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် အနံ့အရသာ တွဲဖက်မှုပုံစံများထဲမှ မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို -

- American - ပိုးသတ်ထားပြီး သန့်စင်ထားသည်
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Provolone
- String
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- String
- Swiss

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ အသင့်စား အစားအစာ ဆိုင်ခန်း၊ ဇရိုယာမှ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ခဲ အစားအစာ၊ ဒိန်ခဲ ထုတ်ကုန်၊ အစားထိုး သို့မဟုတ် သုတ်စားရသည့်အရာ၊ အတုအပ သို့မဟုတ် တစ်ခုချင်းစီ ထုပ်ပိုးထားသည့် ဒိန်ခဲ အချပ်များ၊ အစပ်ထည့်ထားသော၊ အနံ့အရသာ ထည့်ထားသော၊ တင်သွင်းထားသော အစားအစာ။



# သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

**အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ် မဟုတ်သော**  
ဈေးဝယ် စာရင်းတွင် ဧဒါ လာပမာဏကို သတ်မှတ်ထားသည်။

## ခဲထားသည့်

- ဆေးသကြားမပါသော သစ်သီး
- အာလူးမပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

**မပါဝင်သော အရာများ** - အေးခဲထားသော အာလူး မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို။ ဆေးသကြားပါသည့် ဆီများ၊ အဆီများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ခရင်မ်များ၊ အချဉ်ရည်များ သို့မဟုတ် ဂျုံမုန့်ညက်စသည်တို့ ပါဝင်သော စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ။

## လတ်ဆတ်သော

- တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော
- ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အိတ်နှင့်ထုပ်ထားသော အသုပ်

**မပါဝင်သော အရာများ** - ဆားစိမ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သံလွင်သီးများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အသုတ်ဘားပစ္စည်းများ၊ စားနိုင်သောအပွင့်များ၊ တန်ဆာဆင်ရသော သို့မဟုတ် အလှူထားသော ရွှေဖရုံသီးများ၊ သို့မဟုတ် တို့စားရသည့်အနှစ်ရည်၊ ဟင်းအလှူဆင်အနှစ်ရည်၊ သို့မဟုတ် ကြွပ်အောင်ကင် ထားသောပေါင်မုန့်တို့ပါဝင်သည့် ပါတီဝန်းများ။

## စည်သွတ်ထားသည့်

- မည်သည့် ထုတ်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- 100% သစ်သီး ဖျော်ရည်တွင် ပါဝင်သည့် သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ရေ
- ပုံမှန်၊ ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှုနည်းသော သို့မဟုတ် ဆားမပါသော ထပ်ပေါင်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

**မပါဝင်သော အရာများ** - ပေါင်းထည့်ထားသော သကြား၊ သကြားရည်၊ ဆေးသကြား၊ အမွှေးအကြိုင်၊ အရသာ၊ အဆီ၊ ဆီ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင် သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ခရင်မ်/ချဉ်/ထောပတ် ဆော့စ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သနပ်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီး ဆော့စ်၊ စွပ်ပြတ်၊ မက္ကဆီကိုအစာနှင့် တွဲစားရသည့် ဆော့စ်၊ အသား သို့မဟုတ် ပဲနှင့် ရောစပ်ထားသည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

## သတိပြုရန်

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ငွေသား တန်ဖိုး အကျိုးအမြတ်များကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏအထိ ပြန်လည်ထုတ်ယူနိုင်သည်။

## သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူသောအခါ

အလေးချိန် တစ်ပေါင်အလိုက် ဈေးနှုန်း	ပေါင်							
	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76	\$3.11	\$3.45
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96	\$4.46	\$4.95
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96	\$6.71	\$7.45
\$1.69	\$2.54	\$3.38	\$4.23	\$5.07	\$5.92	\$6.76	\$7.61	
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96		
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47				

## သင်၏ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ငွေသား တန်ဖိုး အကျိုးအမြတ်အတွက် အမြင့်ဆုံး တန်ဖိုးကို သင် ရရှိရန် ကူညီပေးမည့် အသုံးဝင်အကြံပြုချက်များ

- ✓ ပုံသေဈေး သတ်မှတ်ထားသော ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန် စဉ်းစားပါ။
- ✓ ကြိုတင်မပိုင်းဖြတ်ထားသော ပစ္စည်းများကိုဝယ်ယူပါ (လှီးဖြတ်ထားပြီးသည့် ဖရဲသီးသည် အသီးတစ်လုံးလုံးကို သင်အိမ်တွင် လှီးဖြတ်ပြီး အခွံခွာခြင်းထက် ပို၍ကုန်ကျသည်။)
- ✓ ပစ္စည်းများ၏ဈေးနှုန်းကို လျှော့ချရန်အတွက် ကူပွန်များကိုအသုံးပြုပြီး ရောင်းချနေသည်များကို ဝယ်ယူပါ။
- ✓ အနိမ့်ဆုံးထုတ်ကုန်ဈေးများရရန်အတွက် "ရာသီအတွင်း" ဝယ်ယူပါ။





# ကောက်နံ အာဟာရစာ

12 oz. | 18 oz. | 24 oz. သို့မဟုတ် 36 oz. သာ (ခြွင်းချက်တစ်ခုအဖြစ် အသင့်စားနိုင်သည့် အုတ်ဂျုံမှုန့် 11.8 oz. နှင့် 23.7 oz. ကို ခွင့်ပြုထားသည်။)

\*ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် စဉ်းစားနေသည့် အမျိုးသမီးများ - ဇောလစ်အက်စစ် 100% DV (နေ့စဉ်တန်ဖိုး) ပါဝင်သော နှစ်စားပင်များကို ရှာဖွေပါ။

## B&G FOODS



ပြည့်ဝအစေ့အဆန်



2 1/2 မိနစ်



အသင့်စား



အသင့်စား

## GENERAL MILLS



ဘလူးဘယ်ရီ



သစ်ကြံပိုးခေါက်



ပြောင်း



ဆန်



အစေ့အဆန်စုံ



ပုံမှန်အတိုင်းသာ



ပြောင်း



ပျားရည်



Berry Berry



မူလလက်ဟောင်း



မူလလက်ဟောင်း



မူလ ကိုက်စားရသည့် အရွယ်အစား



မူလလက်ဟောင်း သစ်သီး မပါဝင်ပါ



မူလလက်ဟောင်း



မူလလက်ဟောင်း

g\* = ဂလူတန် မပါဝင်

🌾 = ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အာဟာရမှုန့် အနည်းဆုံး 51%

✓FA = 100% ဇောလစ်အက်စစ် နေ့စဉ်တန်ဖိုး

## MALT-O-MEAL



မူလလက်ဟောင်း



ချောကလက်



စတော်ဘယ်ရီ ခရင်မ်



ထမင်းအကြွပ်ကြော်



ခဲအောင်လုပ်ထားသော မုန့်

## POST



မူလလက်ဟောင်း



တဒံစေ့



သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်



ပျားရည်အရသာ ဂျုံမှုန့်



ပန်နီလာအရသာ ဂျုံမှုန့်အပိုင်းအစများ



ပြည့်ဝအစေ့အဆန် တဒံစေ့နှင့် ဂျုံမှုန့်ပြွတ်



ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ပျားရည်အကြွပ်



မူလလက်ဟောင်း



မူလလက်ဟောင်း

## ဆိုင်တွင်ရရှိနိုင်သော စားသောက်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ



ပြောင်းဖူးမုန့်များ



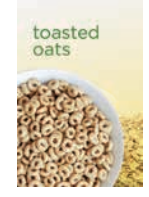
ထမင်းအကြွပ်ကြော်



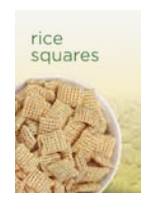
အသင့်စား အုတ်ဂျုံမှုန့်



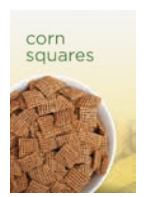
အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်ထားသော ဂျုံလုပ်မနက်စာ



မီးကင်ထားသော အုတ်ဂျုံလုပ်မနက်စာ



လေးထောင့်ပုံ ထမင်းကြော်မှုန့်



လေးထောင့်ပုံ မီးကင်ပြောင်းဖူးမုန့်



ဗဟုကုံပုံ မီးကင်ပြောင်းဖူးမုန့်



ဗဟုကုံပုံ ဆန်မုန့်

ဆိုင်တွင် ရရှိနိုင်သော အာဟာရမှုန့် အမှတ်တံဆိပ်များ - Best Choice | Essential Everyday | Food Club | Great Value | Hy-Top | IGA | Kiggins | Kroger | Meijer | Our Family | Schnucks | Shopper's Value | Shurfine | Signature Select | ValuTime

နှံ့ကပ်စာ အနံ့ပင်များ

# ပြည့်ဝအစေ့အဆန်များ

## ပေါင်မုန့်

16 oz. သာ။ ပြည့်ဝကျို သို့မဟုတ် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ပေါင်မုန့်လုံး။



**Aunt Millie's**  
• 100% ပြည့်ဝကျို  
• Healthy Goodness ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ပေါင်မုန့်ဖြူ



**Family Choice**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Nature's Own**  
• သကြားမပါသည့် 100% ပြည့်ဝ အစေ့အဆန်  
• ပျားရည်ပါဝင်သော 100% ပြည့်ဝကျို



**Roman Meal Sungrain** 100% ပြည့်ဝကျို



**Signature Select**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Best Choice**  
100% ပြည့်ဝကျို



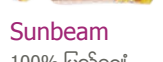
**IGA**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Our Family**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Sara Lee**  
အကောင်းဆုံး 100% ပြည့်ဝကျို



**Sunbeam**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Bimbo**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Kroger**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Pepperidge Farms**

• ကျောက်ဆီဖြင့် ကြိတ်ထားသည့် 100% ပြည့်ဝကျို  
• စပျစ်သီးခြောက် အလိမ်နှင့် 100% ပြည့်ဝကျို သစ်ကြမ်းပိုးခေါက်  
• Light Style ကျိုပျော  
• Light Style 100% ကျိုအဆီပြည့်  
• Very Thin 100% ကျိုအဆီပြည့်  
• ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရိုင်းကျို



**Schnuck's**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Village Hearth**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Bunny**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Lewis Bake Shop**  
• Healthy Life 100% ပြည့်ဝကျို  
• Healthy Life သကြားမပါ 100% ပြည့်ဝကျို



**Schwebel**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Wonder**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Butternut**  
100% ပြည့်ဝကျို



**Meijer**  
100% ပြည့်ဝကျို

**အုတ်ကျို**  
16 oz. သာ။

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ အမြန်၊ လိပ်ထားသည့်၊ ဂလူတန် မပါသို့မဟုတ် ရှေးယခင်ပုံစံ အုတ်ကျို။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ Steel-cut အုတ်ကျို၊ ပေါင်းထည့်ထားသော သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား။

**ဆန်လုံးညို**  
14 - 16 oz.

မည်သည့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ ရိုးရိုး၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များ၊ အသင့်စား၊ မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆိုဖြစ်သည့် အမြန်၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်။

**ပြည့်ဝကျို ပါစတာ**  
16 oz. သာ။

မည်သည့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်နှင့်မဆို၊ မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆိုဖြစ်သည့် ပြည့်ဝကျို ပါစတာ။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်။

## မက်ဆီကန်ကျိုမုန့်ညက်

<b>Best Choice</b> • ပြည့်ဝကျို • ပြောင်း	<b>Essential Everyday</b> • ပြောင်းမှုန့် မုန့်ပြားများ 5 1/2" • ပြည့်ဝကျို 8" ပြည့်ဝ အစေ့အဆန်	<b>Kroger</b> • ပြည့်ဝကျို • ဂလူတန် မပါသော အပါရောင် ပြောင်းမှုန့်	<b>Ortega</b> • ပြည့်ဝကျို
<b>Celia's</b> • ပြည့်ဝကျို • အပါရောင်ပြောင်း • အဖြူရောင်ပြောင်း	<b>Food Club</b> • ပြည့်ဝကျို	<b>La Banderita</b> • ပြည့်ဝကျို • ပြောင်း	<b>Our Family</b> • ပြောင်းဖူးဝါ • ပြောင်းဖူးဖြူ • ပြည့်ဝကျို
<b>Chi-Chi's</b> • ပြည့်ဝကျို • ပြောင်း	<b>Great Value</b> • ပြည့်ဝကျို	<b>Meijer</b> • ပြည့်ဝကျို 8"	<b>Schnucks</b> • ပြည့်ဝကျို
<b>Don Pancho</b> • ပြည့်ဝကျို	<b>Hy-Top</b> • မက်ဆီကန် အပါရောင် ပြောင်းကျိုမုန့်ညက်	<b>Mi Casa</b> • ပြည့်ဝကျို	<b>Signature Select</b> • ပြည့်ဝကျို
	<b>IGA</b> • ပြည့်ဝကျို	<b>Mission</b> • ပြည့်ဝကျို • ပြောင်း	<b>Tio Santi</b> • ပြည့်ဝကျို

## ပဲတောင့်ရှည်များ၊ ပဲစေ့များနှင့် ပဲနီလေး

**စည်သွတ်ထားသည့်** 15 - 16 oz. •မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

**အခြောက်ခံထားခြင်း** 1 ပေါင်အိတ် (16 oz.) •မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ ဘူးဖြင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်း၊ ဖုတ်ထားသော ပဲများ၊ ဘိုစားပဲများ၊ ဟင်းချိုများ၊ ထည့်စရာ သကြားများ၊ အဆီများ၊ ဆီများ၊ ထည့်စရာ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သို့မဟုတ် အသားများ။

## မြေပဲထောပတ်

**ခရင်မ်ပျစ်ပျစ်၊ ကြွပ်ရွှေခြင်း သို့မဟုတ် ကြွပ်ရွှေ ပိုက်ခြင်း** 16 - 18 oz. ဖန်ပုလင်းများ။

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး၊ အခြားအရာများနှင့် သုတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ရောနှောထားခြင်း။ Reese's ။

## တို့ဖူး

14 - 16 oz. မည်သည့် အနေအထားမဆို၊ ပုံမှန် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်။

**မပါဝင်သော အရာများ** - ပေါင်းထည့်ထားသော အဆီများ၊ သကြားများ၊ ဆေးသကြားများ၊ ဆီများ၊ ဆိုဒီယမ်၊ အရသာ၊ အမွှေးအကြိုင်များနှင့် တို့ဟူးကြော်

## ငါး

ပြည့်ပြည့်ဝဝ နို့တိုက်နေသည့်မိခင်များအတွက်။

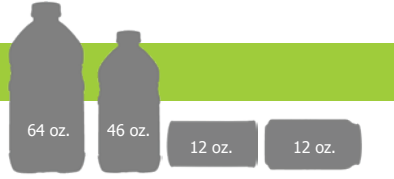
**ရေ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပြုတ်ရည်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော စည်သွတ်ဘူးများသာ။**

- ခပ်ပါးပါး တိုးထားသော တူနာငါး - အရွယ်စုံ
- ပန်းရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါး - အရွယ်စုံ

**မပါဝင်သော အရာများ** - အော်ဂဲနစ်၊ ဆူးတောင်ရှည်တူနာငါး သို့မဟုတ် ဆူးတောင်ဝါ တူနာငါး၊ အဖြူရောင်၊ အတုံးလိုက်၊ လတ်ဆတ်မှု၊ အေးခဲထားခြင်း၊ အရည်အိတ်၊ အနံ့အရသာ၊ အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အနီရောင်ဆော်လမွန်ငါး နှင့် ငါးသေတ္တာငါးများ။

## အသီးဖျော်ရည်

အကျိုးခံစားခွင့် စာရင်းတွင် အရွယ်အစားကို အတိအကျ သတ်မှတ်ထားသည်။



100% သစ်သီးဖျော်ရည် (သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ) နှင့် ဗီတာမင် စီ အနည်းဆုံး 72 မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် 120% ပါဝင်ခြင်း။

မည်သည့် အရသာ၊ အရော သို့မဟုတ် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို။

အခန်းတွင်း အပူချိန်တွင် ထားနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အအေးခံထားခြင်း

64 OZ. ခွက် ကလေးငယ်များအတွက်သာ။

အခန်းတွင်း အပူချိန်တွင် ထားနိုင်ခြင်း

46 အောင်စ - 48 အောင်စထက် ထည့်စရာ အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။

အရည်နှစ်များကို အေးခဲထားခြင်း

11.5 OZ. - 12 OZ. အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။

အရည်နှစ်များကို အေးခဲမထားခြင်း

11.5 OZ. - 12 OZ. အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။

မပါဝင်သော အရာများ - အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး။



# မကြာခဏ မေးမြန်းလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ

ကျွန်ုပ်ပြောင်းရွှေ့ပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင်သည် Indiana အတွင်းရှိ အခြားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် စီစဉ်နေပါက သင်သည် ပြည်နယ်အတွင်းရှိ WIC ရုံးများအားလုံး၏ စာရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ် [www.wic.in.gov](http://www.wic.in.gov) တွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် Indiana မှပြောင်းရွှေ့သွားရန် စီစဉ်နေပါက သင်၏ဒေသတွင်း WIC ရုံးကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား အခြားပြည်နယ်များနှင့် နိုင်ငံခြားရှိ WIC အစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ပြည်နယ် WIC ရုံးကို 1-800-522-0874 သို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ရုံးထံမှ မှန်ကန်ကြောင်းထောက်ခံစာ စိစစ်အတည်ပြုချက် ဖောင်ပုံစံတစ်ခုကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤဖောင်ပုံစံတွင် သင်၏ အိမ်ထောင်စုအား Indiana WICမှ သင်၏ ပြည်နယ်အသစ်အတွင်း WIC ဆေးခန်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက် ပါဝင်ပါသည်။

ကိုယ်စားလှယ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကိုယ်စားလှယ်ဆိုသည်မှာ သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သင်သည် စတိုးဆိုင်သို့ မသွားနိုင်လျှင် သင်၏ eWIC ကတ်ကို အသုံးပြုရန် ဤသူအား ခွင့်ပြုချက် ပေးပါ။ သင့်ကိုယ်စားလှယ်သည် မည်သည့်အစားအစာများကို ဝယ်ယူရမည်နှင့် eWIC ကတ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို နားလည်ကြောင်း သေချာအောင် သင် လုပ်ဆောင်မှုရမည်။

သင်သည် သင်၏ ကတ်နှင့် PIN နံပါတ်အား တစ်စုံတစ်ယောက်ထံ ပေးလျှင် သူတို့သည် သင်၏ WIC အကျိုးအမြတ်များအားလုံးကို ရွေးယူနိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။ ဤအကျိုးအမြတ်များကို အစားထိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သင် ရွေးချယ်ခဲ့သော လူများထံသာ သင်၏ ကတ်နှင့် PIN နံပါတ်ကို ပေးပါ။

WIC ဝန်ထမ်းတို့သည် ကျွန်ုပ်၏ကလေး သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိခင်သို့ မပြောဆိုနိုင်ပါသနည်း။

WIC အစီအစဉ်သည် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလျှို့ဝှက်ထားနိုင်ခွင့်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်။ သင်၏ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ WIC သည်မည်သည့်အချက်အလက်ကိုမျှ ဝေမျှမည်မဟုတ်ပါ။ ဤတွင် ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုအချိန် များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

WIC သည် ကျွန်ုပ် မိသားစုအတွက် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါသလား။

သင့်ဧရိယာတွင်းရှိ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့် WIC ဝန်ထမ်းများကို မေးမြန်းပါ။ WIC အတွင်း သင်၏ စာရင်းသွင်းထားမှုအတွင်း လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများကို ဆင်းရဲသူများအတွက် ဆေးဝါးကုသမှုစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများထံ ဆောင်ရွက်ပေးလိမ့်မည်။ Indiana WIC အစီအစဉ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မပေးအပ်သော်လည်း Indiana WIC သည် လျှောက်ထားသူများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူများထံ သင့်တော်သလို လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

အချို့သောလမ်းညွှန်မှုများတွင် ဤသည်တို့ပါဝင်သည် -

- ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများအတွက် ဆေးဝါးထောက်ပံ့မှုအကူအညီ ခေါ် မေဒီအိတ် (Medicaid)
- လိုအပ်နေသောမိသားစုများအတွက် ယာယီအကူအညီ (TANF)
- 1-800-ယခု ထွက်ပြီ
- မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ
- သမဝါယမ တိုးချဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများဌာနမှ ပေးအပ်သည့် အာဟာရ ပညာပေး ပရိုဂရမ်





# မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

မိခင်တိုင်းသည် သူမ၏ မိခင်နို့ချိုဖြင့် သူမ၏ ကလေးငယ် ဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် ကြီးထွားရန် ကူညီနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး ငွေကြေးအရတတ်နိုင်သော အခြေတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။

## မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအပြီး ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးသည်
- သင့်အရိုးများကို သန်မာစေဖို့ ကူညီပေးပြီး နောင်အနာဂတ်တွင် အရိုးပျက်စီးမှု သင့်ကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်
- သင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမှု နည်းသွားမည် - နို့ကို တိကျသော အပူချိန်တွင် အမြန် ရရှိနိုင်သည်
- ဆီးချို အမျိုးအစား 2 ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးသည်။ ထို့အပြင် ရင်သားနှင့် ချိုဗျူ ကင်ဆာများ ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ချပေးသည်။

## ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

- ဖြစ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံးအာဟာရ
- အစာချေဖျက်ရန် လွယ်ကူသည်
- ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကြပ်၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီသည်
- SIDS နားတွင်ကူးစက်မှုများ၊ RSV နှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့၏ အန္တရာယ်များကို လျော့ချပေးသည်
- ဦးနှောက်ကြီးထွားမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခံခဲ့ရသောကလေးများတွင် ပိုမြင့်သော အိုင်ကျူးများရှိကြောင်း လေ့လာချက်များက ပြသပါသည်။

## မိသားစုများအတွက် အထူးကောင်းမွန်သည်

- မိခင်များနှင့်ကလေးငယ်များကို ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီသည်
- ကျန်းမာသောမိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များသည် ပို၍ တက်ကြွပြီး ကစားရန် အသင့်ရှိနေသည်
- အချိန်၊ ငွေနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သက်သာစေသည်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအထောက်အပံ့ကို မည်သည့်ကုန်ကျမှုမျှမရှိပဲပေးအပ်ရန် Indiana WIC တွင် နို့ထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံများနှင့် ဝန်ထမ်းများအပေါ်တွင် သက်တူတန်းတူနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများ ရှိပါသည်။ အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းသို့ ပြန်လည်ကူးပြောင်းခြင်းအပါအဝင် မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍မဆို WIC မှကူညီနိုင်ပါသည်။

# မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း။

အမေနှင့် ကလေးသည် အစားအစာ ပိုမို ရရှိသည်

မိခင်နို့ချို တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးခြင်း အသက် 1နှစ်အထိ



တစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အသက် 1နှစ်အထိ



မတိုက်ပါ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် 6 လ အထိ



မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ

# သင်အသုံးပြုပုံ

# INDIANA eWIC ကတ်



## သင်၏ eWIC ကတ် အသုံးပြုခြင်း

စတိုးဆိုင် အများစုသည် ငွေသိမ်းကောင်တာ လမ်းကြောင်းအားလုံး၌ WIC ကို ကွန်ပျူတာဖြင့်ဆောင်ရွက်သည်။

သီးသန့် WIC လမ်းကြောင်းများရှိသော စတိုးဆိုင်များတွင် 'ဤနေရာတွင် Indiana eWIC ကတ် လက်ခံသည်'ဟူသော ဆိုင်းဘုတ်များကို ရှာကြည့်ပါ။ သူတို့၏ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် သင့် စတိုးဆိုင်ကို မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ဆက်လက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များသည် WIC အရောင်းအဝယ်တစ်ခု ပြီးစီးခြင်းအတွက် အခြေခံ လုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖော်ပြပြီး စတိုးဆိုင် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုတွင် အနည်းငယ် ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။

- ✓ သင်၏ eWIC ကတ်၊ လက်ရှိ အကျိုးအမြတ် လက်ကျန်ငွေနှင့် WIC အစီအစဉ် စာအုပ်ငယ် သို့မဟုတ် IN WIC အက်ပ်နှင့်အတူ သင်လိုအပ်သော အစားအစာ ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ သင် ဈေးဝယ်ပြီးသောအခါ WICကို လက်ခံသော ငွေသိမ်းကောင်တာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ စတိုးဆိုင်တစ်ခု သည် အခြားသော ဝယ်ယူပစ္စည်းများမှ WIC ပစ္စည်းများကို သင် ခွဲခြားပေးဖို့ လိုအပ်သည်။ ၎င်းကို လိုအပ်လျှင် မေးမြန်းပါ။
- ✓ သင်သည် Indiana eWIC ကတ်တစ်ခုကို အသုံးပြုနေကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပြပါ။
- ✓ ငွေကိုင်သည် ပစ္စည်းများအား ၎င်းတို့သည် WIC အတည်ပြုထားပြီး သင့် မိသားစု၏ ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာ ကုန်ထုပ်ပစ္စည်းအတွင်း ပါဝင်ကြောင်း အတည်ပြုရန် စကင်ဖတ်သည်။
- ✓ သင် သို့မဟုတ် ငွေကိုင်သည် eWIC ကတ်ကို စက်အတွင်း ပွတ်ဆွဲသည်။
- ✓ သင်၏ ဂဏန်းလေးလုံးပါ PIN နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
- ✓ ငွေကိုင်သည် သင်အား ပြောတစ်ခု ပေးမည်။ သင်သည် သင်၏ ကတ်နှင့် ပြောတစ်ခုအတူ ထွက်ခွာကြောင်းသေချာစေပါ။

## သင့် လက်ကျန်ငွေကို စစ်ဆေးပါ

သင်၏ နောက်ဆုံး စတိုးဆိုင် ပြောတစ်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်၊ ဈေးဝယ်သူ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဖုန်းနံပါတ် 1-855-349-1454 ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သင့် IN WIC အက်ပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်၊ ပြီးနောက် ကတ်ကိုင်ဆောင်သူ ဝက်ဘ်ဆိုဒ် [https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin\\_client.jsp](https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp) တွင် ဝင်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ် လက်ကျန်ငွေကို သင် ရယူနိုင်ပါသည်။

## ကျွန်ုပ်၏ eWIC ကတ် ပျောက်ဆုံး/ပျက်စီးသွားပါက မည်သို့ ဖြစ်မည်နည်း။

သင်သည် သင်၏ eWIC ကတ်ကို ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် ပျက်စီးမိပါလျှင် သင်၏ ကတ်ကို ပျက်သိမ်းရန် ဈေးဝယ်သူအတွက် ဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ 1-855-349-1454 နံပါတ်ဖြင့် ခေါ်ဆိုပြီးနောက် ကတ်အသစ်တစ်ခု ထုတ်ပေးရန် သင်၏ ဆေးခန်းသို့ သွားပါ။ ဤနံပါတ်သည်သင်၏ Indiana eWIC ကတ် နောက်ကျောတွင်လည်း ရှိပါသည်။ သင်သည် ဤနံပါတ်ကို အခမဲ့ တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7ရက်လုံး ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

## ဈေးဝယ်သူ ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ကျွန်ုပ် ဘယ်အချိန်ဖုန်းခေါ်သင့်သလဲ။

- သင်၏ eWIC ကတ် ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် အစိုးခံရလျှင်။
- သင်၏ eWIC ကတ် ပျက်စီး သို့မဟုတ် အလုပ်မလုပ်လျှင်။
- တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင်၏ eWIC ကတ်အား သင်၏ ခွင့်ပြုချက် မပါဘဲ အသုံးပြုလျှင်။
- သင်သည် သင်၏ PIN နံပါတ်ကို မှေ့သွားလျှင် သို့မဟုတ် သင်၏ PIN နံပါတ်ကို ပြန်လည်သတ်မှတ်လိုလျှင်။
- သင့်တွင် သင်၏ eWIC cardနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ ရှိလျှင် သို့မဟုတ် အကူအညီ လိုအပ်လျှင်။

## ကျွန်ုပ်၏ eWIC ကတ်ကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်းရမလဲ။

- သင်၏ ကတ်ကို လုံခြုံစွာနှင့် သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။
- အကျိုးအမြတ်အားလုံးကို အသုံးပြုပြီးလျှင် ၎င်းကို မလွှင့်ပစ်ပါနှင့်။ တူညီသော ကတ်ကို လတိုင်း အသုံးပြုပါ။
- ခြစ်ပျက်ရာများ မရှိဘဲ အမည်းရောင် အမြောင်းကို နောက်ကျောဘက်တွင် ထားပါ။
- ၎င်းကိုကွေးခြင်း၊ ခေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် အပေါက်များ ဖောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လေကာများအား ပွတ်ဆွဲရန် သို့မဟုတ် တံခါး သော့ခလောက်များ ဖွင့်ရန် ၎င်းကို အသုံးပြုခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- ၎င်းကို သံလိုက်များ သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းများကဲ့သို့သော လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာအနီးတွင် မသိမ်းဆည်းပါနှင့်။
- ၎င်းကို နေရောင်အောက်တွင် သို့မဟုတ် သင့်ကား၏ ဒတ်ချ်ဘုတ်ကဲ့သို့သော အခြား ပူသည့် နေရာများတွင် မထားခဲ့ပါနှင့်။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်သို့ ယူဆောင်လာရမည့် ပစ္စည်း -

- ✓ eWIC ကတ်
- ✓ WIC အစီအစဉ်စာအုပ်ငယ်
- ✓ WIC အတည်ပြုအစား အစားများကိုရှာဖွေရန် သင့်ဖုန်းထဲရှိ WIC အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။



အကြံပြုချက်များနှင့် သတိပေးချက်များ

သင်၏ WIC အကျိုးအမြတ်များအတွက် သင်၏ ချိန်းဆိုချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။  
 သင်၏ ဆေးခန်းသည် ဤစာအုပ်ငယ်၏ နောက်ကျောတွင် ရက်ချိန်းကို မှတ်သားထားမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် သင်၏ အကျိုးအမြတ်များကို နောက်ကျမှ ရရှိလျှင် သင်သည် ယင်းလအတွက် ပိုနည်းသော အစားအစာကို ရရှိပါမည်။

သင်၏ WIC ဆေးခန်း လာရောက်စဉ်အတွင်း သင်သည် သင်၏ အင်ဒီယားနား eWIC ကတ်ဖြင့် သင်၏ WIC အကျိုးအမြတ်များကို ရယူပါ။ သင်သည် လက်ရှိအကျိုးအမြတ် လအတွက်နှင့် နောင်အကျိုးအမြတ် လများအတွက် သင့်အိမ်ထောင်စု WIC အကျိုးအမြတ်များစာရင်းကို ရရှိလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် အကျိုးအမြတ်လများအတွက် စတင်နေ့စွဲနှင့် အဆုံးသတ်နေ့စွဲများကို ပြသထားသည်။

ချိန်းဆိုချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ  
 သင့်အနေဖြင့် အချိန်ဇယားပြန်သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်ပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ခေါ်ဆိုပါ။

EWIC ကတ်များကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။  
 eWIC ကတ်များကို လက်ခံသော နေရာတွင် ဈေးဝယ်ထွက်ပါ။ ဈေးဝယ် စာရင်းတွင် စာရင်းလုပ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ယူပါ။ သင်၏ အကျိုးအမြတ်များကို သက်တမ်းမကုန်မီ အသုံးပြုပါ။ WIC အစားအစာများကို စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်ယူပြီးနောက် WIC အက်ပ်အတွင်း သင့် eWIC ပြေစာ သို့မဟုတ် အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ငွေကို ပြန်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

သင်၏ WIC ပရိုဂရမ် စာအုပ်ငယ်ကို သိမ်းထားပါ။  
 • WIC မှ ထောက်ခံထားသော အစားအစာများကို ကူညီရွေးထုတ်ရန် ၎င်းအား စတိုးဆိုင်သို့ ယူသွားပါ။  
 • ရက်ချိန်းများကို မှတ်သားရန် ၎င်းအား ဆေးခန်းသို့ ယူသွားပါ။

စမတ်ကျော့ ဈေးဝယ်ပါ။  
 • သင့်တွင် တစ်လလုံးစာ အစားအစာ ရှိဖို့အတွက် သင်၏ eWIC ကတ်ကို မည်သို့ အသုံးပြုမည်ကို စီစဉ်ပါ။  
 • အစားအစာများပေါ်ရှိ ဈေးနှုန်းများကို ဈေးအတော်ဆုံးအမှတ်တံဆိပ်ကို ဝယ်ယူပါ။  
 • ကူပွန်များကို အသုံးပြုပြီး "တစ်ခုဝယ်ပြီး တစ်ခုအခမဲ့ရယူပါ" နှင့် စတိုးဆိုင်မှ အခြားကမ်းလှမ်းချက်များကို ရှာဖွေပါ။

သင်၏ ကလေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် စဉ်းစားပါ။  
 ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခံရရန် မွေးဖွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ နို့တိုက်ကျွေးနေသောမိခင်များသည် အပိုအစားအစာကို ရရှိပြီး WIC အစီအစဉ်တွင် တစ်နှစ်အထိ ဆက်ရှိနေနိုင်သည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းအထောက်အပံ့နှင့် အချက်အလက်အတွက် သင်၏ WIC ဆေးခန်းတွင် မေးမြန်းပါ။

ခွင့်ပြုထားသော အထုပ်အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။  
 သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ခွင့်ပြုထားသော အထုပ်အရွယ်အစားများကို ဝယ်ယူဖို့ ကြိုးစားပါက သင့် eWIC ကတ်က ၎င်းတို့အတွက် ကုန်ကျခံမည် မဟုတ်ကာ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဝယ်ယူဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။

WIC အစားအစာများအား စတိုးဆိုင်သို့ အကြွေးပေးချေငွေ သို့မဟုတ် ငွေသားအတွက် ပြန်အပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ပစ္စည်းများနှင့် လဲလှယ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါ။

ငွေကိုင်အပေါ် ယဉ်ကျေးပါ။  
 • သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရာတွင် သို့မဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်တွင် WIC အစားအစာများကို ရှာဖွေရာတွင် အခက်အခဲ တွေ့နေပါက ကျွန်ုပ်တို့အကူအညီ ရရှိနိုင်ဖို့အလို့ငှာ အကြောင်းကြားရန် သင့်ဒေသတွင်း WIC ဆေးခန်းသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



များစွာသော WIC ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းများအနားတွင် တည်ရှိသည့် ကိုက်ညီသောစင်အညွှန်းများကို ရှာဖွေပါ။

# WIC ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုများ

အိမ်ထောင်စု အိုင်ဒီ#- \_\_\_\_\_  
 ဆေးခန်း ကုဒ်နံပါတ် \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ	အချိန်	တွေ့ဆုံခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်		
		တရားဝင်အထောက်အထားစာ/ အလယ်တွင်း တရားဝင်အထောက်အထားစာ	အာဟာရ/ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည်	အကျိုးအမြတ် ထုတ်ပြန်ချက်
ဇန်နဝါရီ				
ဖေဖော်ဝါရီ				
မတ်				
ဧပြီ				
မေ				
ဇွန်				
ဇူလိုင်				
ဩဂုတ်				
စက်တင်ဘာ				
အောက်တိုဘာ				
နိုဝင်ဘာ				
ဒီဇင်ဘာ				



## အရေးကြီး သတင်းအချက်အလက်

WIC ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖလှယ်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။ ထိုလုပ်ရပ်များ ပြုလုပ်သည်ဟု သံသယရှိဖွယ် ဖြစ်လာပါက သင်သည်

- ✘ အစားအစာ/ဖော်မြူလာ အကျိုးခံစားခွင့် တန်ဖိုးအတိုင်း ငွေသားဖြင့် ပြန်ပေးချေရမည် သို့မဟုတ်
- ✘ WIC ပရိုဂရမ်မှ သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆုံးရှုံးမည်။

အောက်ပါတို့ကို လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ-

- ဖလှယ်ခြင်း
- ebay
- facebook
- ငွေသား
- craigslist
- ပစ္စည်းဟောင်းအဖြစ် ရောင်းချခြင်း

သင့်တွင် ပြဿနာ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါက သင့်အေသတွင်း WIC ဝန်ထမ်းနှင့် တွေ့ဆုံကြည့်ပါ။ ပြည်နယ် WIC ရုံးကို ဖုန်းနံပါတ် **1-800-522-0874** သို့မဟုတ် အီးမေးလ် **INWICFraud@isdh.in.gov** ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။

### သင်သည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါက WIC ရုံးကို အကြောင်းကြားပါ -

- အစီအစဉ်ဆွဲထားသော ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုမပြုနိုင်သောအခါ။
- မီးဖွားသောအခါ။
- နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် အကူအညီ သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ လိုအပ်သည်။
- WIC စားစရာများကို မဝယ်ယူနိုင်သောအခါ။
- စတိုးဆိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် ပူပန်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ရှိသောအခါ။
- WIC ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများရှိသောအခါ။
- Indiana မှပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာသောအခါ။

### မေးခွန်းများ ရှိပါသလား။

800-522-0874 နံပါတ်သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ  
 သို့မဟုတ် သင်၏ အေသတွင်း WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ။



# သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များ

## INDIANA WIC အစီအစဉ်အတွက်

### ပါဝင်သူများ၏ အခွင့်အရေးများ

1. WIC အစီအစဉ်တွင် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်းနှင့် ပါဝင်ခြင်းအတွက် စံနှုန်းများသည် လူပျို၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံသားဖြစ်မှုစွဲမရှိပါ။ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ သို့မဟုတ် လိင် နှင့်သက်ဆိုင်မှုမရှိ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူဖြစ်သည်။
2. ဤအစီအစဉ်အတွက် သင်အရည်အချင်းပြည့်မီမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ဒေသတွင်းအေဂျင်စီမှချမှတ်သော မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမဆို အင်အားပေးနိုင်ပါသည်။
3. ဒေသတွင်းအေဂျင်စီသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် မိခင်နှင့်ကလေးအတွက်ကျွေးမြင်းအထောက်အပံ့ကို သင်ရရှိနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေနှင့် ဤဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးလိုပါသည်။

### ပါဝင်သူများ၏ တာဝန်များ

1. WIC ပစ္စည်းများကို စတိုးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူသောအခါ eWIC ကတ်ကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်း။
2. ဆေးခန်းနှင့် စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းများအား လေးလေးစားစားဆက်ဆံခြင်း။
3. မှန်ကန်သောအချက်အလက်အားပေးအပ်ခြင်း။
4. သင့်ကိုယ်စားလှယ်များအား WIC အစီအစဉ်တွင်ရှိ ၎င်းတို့၏အခန်းကဏ္ဍကို သင်ကြားပေးခြင်း။
5. တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးခန်းတစ်ခုထက်ပို၍ WIC တွင်ပါဝင်ခြင်းမပြုခြင်း (ပြည်နယ်တွင်း သို့မဟုတ် ပြည်နယ်ပြင်ပ)။

ဤပရိုဂရမ်အရ သင့်အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များတွင် WIC အစားအစာများ၊ ဖော်မြူလာ၊ သို့မဟုတ် eWIC ကတ်ကို လူမှုရေး မီဒီယာဆိုင်များ (ဥပမာ - Facebook၊ Craigslist၊ Ebay၊ လူထုတွင်းပြုလုပ်သည့် ဂိုဏ်းအရောင်းပွဲများ၊ အစရှိသည်) ပေါ်တွင် ရောင်းချခြင်း ရောင်းချရန် သို့မဟုတ် ရောင်းဝယ်ဖောက်တားရန် ကြိုးပမ်းခြင်းများ မပြုရန်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

ဖက်ဒရယ် ပြည်သူ့ရောင်းဝယ်ခွင့် ဥပဒေနှင့် အမေရိကန် စိုက်ပျိုးမှုမြှေးမြွှာရေး ဌာန၏ (USDA)၏ ပြည်သူ့ရောင်းဝယ်ခွင့် စည်းမျဉ်းများ၊ မူဝါဒများနှင့်အညီ USDA၊ ၎င်း၏ အေဂျင်စီများ၊ ရုံးများနှင့် ဝန်ထမ်းများ ပြီးနောက် USDA ပရိုဂရမ်များတွင် ပါဝင်နေသော သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်နေသော အဖွဲ့အစည်းများကို လူပျို၊ အသားအရောင်၊ နိုင်ငံသား၊ ဇာတိ၊ လိင်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ သို့မဟုတ် USDAမှ ဦးစီးဆောင်ရွက်သော သို့မဟုတ် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ထားသော ပရိုဂရမ် သို့မဟုတ် လျှင်ရှားမှုတိုင်းတွင် ဦးစားပေး ပြည်သူ့ရောင်းဝယ်ခွင့် လုပ်ငန်းများအတွက် ရန်ပုံငွေခံခြင်း သို့မဟုတ် လက်တုံ့ပြန်ခြင်းပေါ် အခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမှ တားမြစ်ထားသည်။

ပရိုဂရမ် သတင်းအချက်အလက် အတွက် ဆက်သွယ်ရေး တံဆိပ် နည်းလမ်းများ (ဥပမာ - မျက်နှာပြင်၊ ကြီးမားသော ပုံနှိပ်စာလုံး၊ အသံသွင်းတိုင်ခွေ အမေရိကန် လက်ဟန်မြေဟန်ပြ ဘာသာစကား စသည်) လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် အကျိုးတရားများ အတွက် သူတို့ လျှောက်ထားခဲ့သော အေဂျင်စီ (ပြည်နယ်အတွင်း သို့မဟုတ် ဒေသအတွင်း)ကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြား၊ အကြားအာရုံချို့ယွင်း သို့မဟုတ် အပြောစွမ်းရည် ချို့ယွင်းမှု ရှိသော သူများသည် (800) 877-8339 နံပါတ်ဖြင့် ဖယ်ဒရယ် သတင်းပို့ခံဆောင်ရွက်ဆိုင်ရာ USDA ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပရိုဂရမ် သတင်းအချက်အလက်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားထက်အခြားဘာသာစကားများဖြင့်ပါ ရရှိနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ထားသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပရိုဂရမ်တစ်ခုသို့ တိုင်ကြားချက်တစ်စောင် တင်ရန် အွန်လိုင်းရှိ [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) တွင် ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် USDA ရုံးတိုင်းတွင်ဖြစ်ပေါ် (AD-3027) ရရှိနိုင်သော USDA ပရိုဂရမ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု တိုင်ကြားရေး ဖောင်ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်စာတပ်၍ စာတစ်စောင် ရေးပြီး ဖောင်ပုံစံတွင် တောင်းဆိုထားသော သတင်းအချက်အလက် အားလုံးကို ပေးစာတွင် ထည့်သွင်းပေးပါ။ တိုင်ကြားချက် ဖောင်ပုံစံ မိတ္တူတစ်စောင်ကို တောင်းခံရန်

(866) 632-9992 ကို ဆက်သွယ်ပါ။ သင်၏ ဖြည့်စွက်ပြီးသော ဖောင်ပုံစံ သို့မဟုတ် ပေးစာကို USDAသို့ အောက်ပါနည်းများဖြင့် တင်ပြပါ -

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



Indiana State  
Department of Health

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တူညီသောအခွင့်အလမ်းထောက်ပံ့ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

[WWW.WIC.IN.GOV](http://WWW.WIC.IN.GOV)

ဤစာစောင်ရှိ အချက်အလက်များသည် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ရန် 800-522-0874 နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ကို Twitter တွင် ဖောလိုးလုပ်ပါ - [www.twitter.com/indianaWIC](http://www.twitter.com/indianaWIC)