



# အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်စာအုပ်ငယ်

လျှောက်ထားသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

2020 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့တွင် စတင်အကျိုးသက်ရောက်မည်။



# WIC သည် အစားအသောက်ကောင်းများ နှင့် နောက်ထပ်များစွာကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်

WIC သည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော Indiana နေ့ မိသားစုများအား အာဟာရစားသုံးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များနှင့် အခြားသောဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အခမဲ့လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးအပ်သော အာဟာရထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ WIC ဆိုသည်မှာ အမျိုးသမီးများ (Women)၊ နို့တိုက်လေးများ (Infants) နှင့် ကလေးငယ်များ (Children) အတွက် အထူး ဖြည့်စွက်အာဟာရထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်ကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။

## WIC သည် မိသားစုများအား အောက်ပါတို့ကို ကမ်းလှမ်းပေးအပ်သည် -

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို မြှင့်တင်ရေးနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များ ဝယ်ယူရန် eWIC ကတ်
- ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လွှဲပြောင်းပေးအပ်မှုများ
- ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် စစ်ဆေးမှုများနှင့် လွှဲပြောင်းပေးအပ်မှုများ
- ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ စားသောက်ရန် သိကောင်းစရာများ

## WIC အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများသည် WIC လျှောက်ထားသူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အောက်ပါတို့အတွက် တွေ့ဆုံသည် -

- အာဟာရစားသုံးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံများကို သုံးသပ်ခြင်း
- လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်ပေးအပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အပြောင်းအလဲများပြုလုပ်နိုင်ရန် မိသားစုများအား ပံ့ပိုးကူညီခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်း

အိမ်ထောင်စုတွင်း လျှောက်ထားသူများ -

---



---



---



---



# WIC သို့ လာရောက်တွေ့ဆုံရာတွင် သင့်အနေဖြင့် ယူဆောင်လာရန်များ-

- ✓ WIC ကို လျှောက်ထားမည့်သူ တစ်ဦးချင်းစီ
- ✓ WIC ကို လျှောက်ထားမည့် နို့တိုက်လေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ မိခင်၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး
- ✓ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် WIC ကို လျှောက်ထားမည့်သူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထား
  - ဥပမာအားဖြင့်-**
    - ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
    - ဆေးရုံတက်မှတ်တမ်း
    - ဓာတ်ပုံပါ သက်သေခံကတ်ပြား
    - ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း
    - လက်ထပ်စာချုပ်
    - မွေးစာရင်း
- ✓ လိပ်စာ သက်သေအထောက်အထား
  - ဥပမာအားဖြင့်-**
    - သင့်ထံသို့ လိပ်စာပေးသည့် ငွေတောင်းခံလွှာ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပေးစာ
    - အိမ်ငှားခ လက်ခံဖြတ်ပိုင်း
    - လက်ရှိအသုံးပြုနေသော ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
- ✓ ဝင်ငွေအထောက်အထား - အလုပ်လုပ်နေသော သို့မဟုတ် ဝင်ငွေရှိသော အိမ်ထောင်တွင်းမှလူတိုင်းအတွက် ဝင်ငွေဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ
  - ဥပမာအားဖြင့်-**
    - လွန်ခဲ့သည့်ရက်ပတ်စာ လုပ်ခလစာဖြတ်ပိုင်း(များ)၊ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် လုပ်ခရှင်းပေးပါက ဖြတ်ပိုင်း ၂ခု ယူလာပါ။ အပတ်စဉ်လုပ်ခရှင်းပေးပါက ဖြတ်ပိုင်း ၄ခု ယူလာပါ။
    - ကလေးစရိတ်၊ ကလေးပြုစောင့်ရှောက်မှု၊ လူမှုဖူလုံရေးအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးအပ်ကြောင်း စာ (SSI အပါအဝင်)
    - အလုပ်လက်မဲ့ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားလျော်ကြေး ရှင်းတမ်း

သင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် ဝင်ငွေနည်းပါးသူများအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်၊ အကူအညီလိုအပ်နေသော မိသားစုများအတွက် ယာယီထောက်ပံ့ခြင်း (TANF) သို့မဟုတ် SNAP တွင် ပါဝင်နေပါက သင် သည် ဝင်ငွေအရ အလိုအလျောက်သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။

  - သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီကြောင်း အထောက်အထားကို ဤသို့ လိုအပ်သည် -**
    - ဝင်ငွေနည်းပါးသူများအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်အတွက် ကတ်ပြား
    - TANF သို့မဟုတ် SNAP အတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးအပ်ကြောင်း စာ
- ✓ WIC ကို လျှောက်ထားသော အသက် 2 နှစ်အရွယ်အထိ နို့တိုက်လေးနှင့် ကလေးငယ်များအားလုံးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း (များ)


# ဒီနေ့ပဲ

INWIC app ကို ဒေါင်းလုပ်ဆွဲလိုက်ပါ



-  အကျိုးခံစားခွင့်ရသည့်ပမာဏကို စစ်ဆေးပါ


---

-  WIC မှ အသိအမှတ်ပြုထားသည့်ပစ္စည်း ဖြစ်ကြောင်းသိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဈေးဝယ်စဉ်အတွင်း ကုတ်နံပါတ်များကို စစ်ဆေးပါ

---

-  တွေ့ဆုံမှုအတွက်သတိပေးချက်များနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်ကုန်ဆုံးမှုများအတွက် သတိပေး ချက်ရယူပါ

---

-  WIC အသိအမှတ်ပြုစတိုးဆိုင်များနှင့် အစားသောက်များကိုရှာဖွေပါ

---

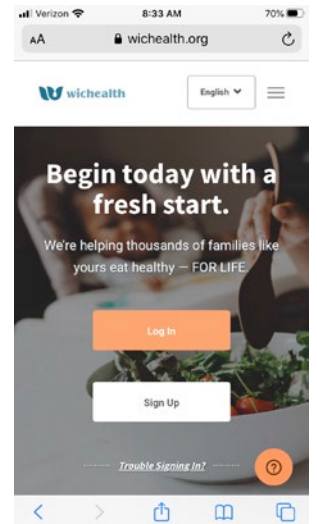
-  အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေး သင်ခန်းစာ အပြည့်အစုံ

INWIC သို့မဟုတ် Indiana WIC ကိုရှာပါ



App အကြောင်းမေးခွန်းရှိပါသလား သင့်ရဲ့ WIC ဆေးခန်းတာဝန်ရှိသူကို မေးလိုက်ပါ

**အွန်လိုင်း အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်**  
 သင့်အနေဖြင့် နောက်တစ်ကြိမ်ပြုလုပ်မည့် သင်၏ WIC နှင့် တွေ့ဆုံမှုကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက WIC ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် သင့်ကိုအသိပေးပါမည်။ အွန်လိုင်း အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်အတွက် ရွေးချယ်စရာနှစ်ခုရှိပါသည်။ INWIC အက်ပ် သို့မဟုတ် wichealth.org တွင် သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်လေ့လာခြင်း



**မည်သို့စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်း -**

- 1 INWIC အက်ပ် သို့မဟုတ် wichealth.org သို့ လေ့လာအင်ဝင်ပါ။ (ပထမဆုံးစတင်အသုံးပြုမည့်သူများအနေဖြင့် အကောင့်ဖွင့်ရန် လိုအပ်ပါမည်။)
- 2 သင်ခန်းစာတစ်ခုကိုရွေးပြီး ပြီးစီးအောင်လေ့လာပါ။ သင်ခန်းစာအဆုံးသတ်ရှိ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။
- 3 WIC ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးသည် သင်၏ကတ်အတွင်းသို့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အဝေးမှထည့်သွင်းပေးပါမည်။
- 4 နောက်တစ်ကြိမ် ဆေးခန်းသို့ သင်ကိုယ်တိုင်သွားရောက်ရန် အချိန်သတ်မှတ်ချိန်းဆိုပါ။

# WIC မှ စိစစ်အတည်ပြုထားသော စားသောက်ကုန်များ

## နို့တိုကလေးအတွက် အစားအစာ

### သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

4 အောင်စစင် ဖန်ဘူး၊ 4 အောင်စစင် စည်ပိုင်းပုံခွက်နှစ်ခွက်ပါ အထုပ် သို့မဟုတ် 2 အောင်စစင် စည်ပိုင်းပုံခွက်နှစ်ခွက်ပါ အထုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်း တစ်မျိုးတည်းပါသည့် သို့မဟုတ် သစ်သီးများ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တစ်မျိုးနှင့်အထက် ပေါင်းစပ်ထားသည့် (ဥပမာ၊ ပန်းသီး-ငှက်ပျောသီး၊ ကန်စွန်းဥ-ပန်းသီး) အမျိုးအစားစုံပါဝင်သော အထုပ်များကို ရွေးချယ်ထားသော လက်လီရောင်းချသူများထံတွင် ရရှိနိုင်သည်။

### အသားများ

2.5 အောင်စစင် ဘူး

အသားချည်းသာ၊ ဟင်းရည် သို့မဟုတ် အနှစ် ပါဝင်နိုင်သည်။ အမျိုးအစားစုံပါဝင်သော အထုပ်များကို ရွေးချယ်ထားသော လက်လီရောင်းချသူများထံတွင် ရရှိနိုင်သည်။

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ လေဖောင်းအိတ်များ၊ ကျွေးမွေးရေးအရော၊ ဒယ်အိုးဖြင့် အိုးလိုက်ချက်သောဟင်း၊ အချိုပွဲများ၊ ညှစ် သို့မဟုတ် အစားအသောက်အတွဲအစပ်များ (ဥပမာ အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ)၊ အသားချောင်းများ၊ ထပ်တိုးသကြား၊ ကစီဇာတ်၊ ဆား သို့မဟုတ် DHA။

### နို့တိုကလေးအတွက် အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် သိကောင်းစရာများ

အောင်စ	4အောင်စစင် ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် 2 အောင်စစင် နှစ်ဘူးပါအထုပ်	4 အောင်စစင် နှစ်ဘူးပါအထုပ်
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4



## နို့တိုကလေးအတွက် ကျွေးမွေးရေးအရော

မည်သို့သော အစေ့အဆန်တစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးအရော ဖြစ်စေ 8 အောင်စ သို့မဟုတ် 16 အောင်စစင် ဘူး



**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ စည်သွပ်ထားသော၊ အမျိုးအစားစုံပါဝင်သော အထုပ်များ၊ ထပ်ပေါင်းထားသော ဖော်မြူလာ၊ သစ်သီး၊ DHA၊ quinoa။

## မိခင်နို့

သင့်ကလေးအတွက် ပြီးပြည့်စုံသောအာဟာရ ဖြစ်သည်။

## နို့တိုကလေးအတွက် နို့မှုန့်

အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။ အစားထိုးစရာမရှိပါ။

## နို့

### နို့အရည်

ဈေးအနည်းဆုံး အမှတ်တံဆိပ် ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသည်။

- အဆီပြည့် သို့မဟုတ် ဝီတာမင် ဒီ
- အဆီလျော့ (2%)
- အဆီနည်း (1/2 သို့မဟုတ် 1%) သို့မဟုတ် အဆီမပါ (အဆီထုတ်)

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ အရသာသွင်းထားသော၊ တူပထားသော၊ ထောပတ်ထုတ်ပြီးသော နို့၊ Milnot၊ Vitamite သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ။

အထူးထုတ်လုပ်ထားသော နို့အမျိုးအစား အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း။

- ရေခဲခဲအောင်ချက်ထားသော - 12 အောင်စ
- Lactose မပါ - ကွတ် သို့မဟုတ် 1/2 ဂါလံ သို့မဟုတ် 0.75 ဂါလံ
- UHT
- အမှုန့် - အရွယ်အစားအားလုံး
- 8th Continent ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ 1/2 ဂါလန်
- Silk ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ ကွတ် သို့မဟုတ် 1/2 ဂါလန်
- Great Value ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ 1/2 ဂါလန်

\* 1/2 ဂါလန်စင် မရှိပါက 1/2 ဂါလန်အစား ထစ်တွတ် ဝင်ဘူးနှစ်ဘူးဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။

## ဥအမျိုးမျိုး

အရွယ်အကြီး သို့မဟုတ် အရွယ်လွန် အဖြူရောင်ဥများ ၁ ဒါဇင်

ဈေးအနည်းဆုံး အမှတ်တံဆိပ်ချည်းသာ။

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်။

## တို့ဟူး



14 အောင်စ - 16 အောင်စ

အပျော့အမာ မည်သည့်ပုံစံမဆို၊ ပုံမှန် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

**မပါဝင်သည်များ -** ထည့်သွင်းထားသောအဆီ၊ သကြား၊ အချိုဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်း၊ ဆီ၊ ဆိုဒီယမ်၊ အရသာမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ တို့ဟူးကြော်။

## ဒိန်ခဲ

U.S. နိုင်ငံလုပ်၊ ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားသော 8 အောင်စ သို့မဟုတ် 16 အောင်စ ချည်းသာ



အဆီပြည့်၊ အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမပါ၊ အချပ်လိုက်၊ နုတ်နုတ်စဉ်းထား၊ လေးထောင့်တုံးထား၊ မြေထား၊ အတုံးလိုက်၊ အမျှင်လိုက်၊ အဖြူရောင် မက္ကဆီကိုဒိန်ခဲနှင့် အောက်ပါတို့ထဲမှ မည်သို့သော အရသာမဆို သို့မဟုတ် အတွဲအဖက်မဆို -

- American -
- Colby
- Muenster
- Colby-Jack
- Provolone
- Monterey Jack
- Queso
- Cheddar
- Mozzarella
- Swiss

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ အသင့်စားအစားအစာရောင်းသောဆိုင်ခန်းမှ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ခဲဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော စားသောက်ကုန်၊ အစားထိုးထားသော သို့မဟုတ် သုတ်ထားသော၊ ဒိန်ခဲအတွဲ သို့မဟုတ် တစ်ချပ်ချင်းထုပ်ပိုးထားသော ဒိန်ခဲအချပ်များ၊ အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသော၊ အရသာသွင်းထားသော သို့မဟုတ် ပြည့်ပုံမှတင်သွင်းသော။



## သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်

ယေဘုယျ PLU 4469

ဒေါ်လာတန်ဖိုးကို ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။

### အေးခဲ

- အချို့ဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်းထပ်ထည့်မထားသော သစ်သီး
- အာလူးမဟုတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

**မပါဝင်သည်များ** - မည်သည့် အေးခဲအာလူးအမျိုးအစားမဆို။

အချို့ဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်း၊ ဆီများ၊ အဆီများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အရွက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ မလိုင်များ၊ ဆော့စ်များ သို့မဟုတ် ခြေထားသော မုန့်ကြွပ်များ ပေါင်းထည့်ထားသော စားသောက်ကုန်များ။

### လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

- နဂိုအတိုင်း သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော
- အိတ်ဖြင့်ထည့်ထားသော ရိုးရိုး အရွက်သုပ်

**မပါဝင်သည်များ** - အချဉ်တည်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သံလွင်သီးများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အရွက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အရွက်သုပ်ကောင်တာတွင် ထားရှိသည်များ၊ စား၍ရသော အပွင့်များ၊ တန်ဆာဆင် သို့မဟုတ် အလှဆင်ရန်သုံးသော ရွှေဖရုံသီးများ သို့မဟုတ် တို့စားရန်အနှစ်၊ နယ်စားရန်အနှစ် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကြော်အတုံးငယ်များ ပါဝင်သော နှုတ်မြိန်စာပန်းများ။

### စည်သွပ်ထားသော

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- သစ်သီး 100% ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေဖြင့် စိမ်ထားသော သစ်သီးများ
- ပုံမှန်၊ ဆိုဒီယမ် လျော့ထားသော သို့မဟုတ် ဆားမထည့်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

**မပါဝင်သည်များ** - သကြား၊ သကြားရည်၊ အချို့ဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်း၊ အရသာမုန့်၊ ဟင်းခတ်မုန့်၊ အဆီများ၊ ဆီများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အရွက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ မလိုင်/ဒိန်ခဲ/ထောပတ် ဆော့စ်၊ အချဉ်တည်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များ၊ ဟင်းချိုများ၊ ခရမ်းချဉ်ဆော့စ်၊ အသား သို့မဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုးအရောတို့ကို ထည့်သွင်းထားသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။

**မှတ်သားရန်**

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် ငွေသားတန်ဖိုးဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်ကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏအထိ ထုတ်ယူနိုင်သည်။

## သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူသောအခါတွင်

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

## သစ်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် ငွေကြေးတန်ဖိုးဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်မှ အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးကို ရရှိစေရန် သိကောင်းစရာများ

- ✓ ပုံသေဈေးနှုန်းဖြင့်ရောင်းသော ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန်စဉ်းစားပါ။
- ✓ လှီးပြီးသားမဟုတ်သည့်များကို ဝယ်ယူပါ (လှီးပြီးသား ဖရဲသီးသည် သင့်ဘာသာ ဖရဲသီးအလုံးလိုက်ဝယ်ပြီး အိမ်တွင်လှီးသည်ထက် ပိုမိုကုန်ကျသည်။)
- ✓ ပစ္စည်းဈေးနှုန်းများကို လျော့ချရန် ကုပွန်များအသုံးပြုပါ။ ဈေးရောင်းပွဲများတွင် ဝယ်ယူပါ။
- ✓ သီးနှံဈေးနှုန်း အနိမ့်ဆုံးဖြစ်စေရန် "ရာသီအလိုက်" ဝယ်ယူပါ။





# ကျွဲကာအုပ်

12 အောင်စ၊ 18 အောင်စ၊ 24 အောင်စ သို့မဟုတ် 36 အောင်စချည်းသာ  
(11.8 အောင်စနှင့် 23.7 အောင်စ အုတ်ဂျုံမှုန့်ကို ခြင်းချက်အနေဖြင့် ခွင့်ပြုထားသည်။)

\*ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ယူရန် စဉ်းစားနေသော အမျိုးသမီးများ - ဖောလစ်အက်ဆစ်  
100% DV (နေ့စဉ်ပမာဏ) ပါဝင်သော ကျွဲကာအုပ်များကို ရှာပါ။

## B&G FOODS



အကြမ်းစား အစေ့အဆန်



2 1/2 မိနစ်



အသင့်စား



အသင့်စား (ဤကုန်ပစ္စည်းတွင်သာလျှင် 14 အောင်စ ပါဝင်သည်)



ဘလူးဘယ်ရီ

## GENERAL MILLS

## MALT-O-MEAL



ရိုးရိုး



ချောကလတ်



စတော်ဘယ်ရီ ရောင်



သကြားအုပ်ထားသော



ထမင်းချိုး

## POST



ရိုးရိုး



တစ်စေ့



ပျားရည်သုတ် မီးကင်ထားသော



ဗနီလာ အရသာ

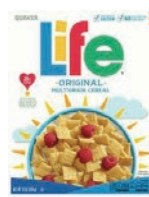


အကြမ်းစား အစေ့အဆန် တစ်စေ့ အကြွပ်

## QUAKER



အကြမ်းစား အစေ့အဆန် ပျားရည်ချပ် အကြွပ်



ရိုးရိုး



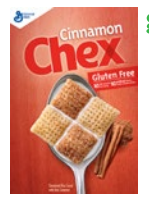
စတော်ဘယ်ရီ



ဗနီလာ



ရိုးရိုး



သစ်ကြဲပိုး



ပြောင်းဖူး



ဆန်



အစေ့အဆန်မျိုးစုံ



ပုံမှန်ချည်းသာ

## KELLOGG'S



ပြောင်းဖူး



ပျားရည်



ဘယ်ရီဘယ်ရီ



ရိုးရိုး



ရိုးရိုး



ရိုးရိုး တစ်ကိုက်စာ



ရိုးရိုး သစ်သီးပေါ



ရိုးရိုး



ရိုးရိုး

g\* = ကစီတတ်ပေါ  
 🌾 = အနည်းဆုံး ၅၀% အကြမ်းစားကျွဲကာ  
 ✓FA = ဖောလစ်အက်ဆစ် နေ့စဉ်ပမာဏ 100%

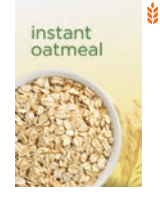
## ကျွဲကာအုပ်ဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ -



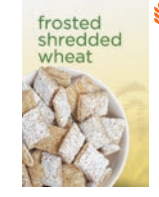
ပြောင်းဖူးအဖတ်များ



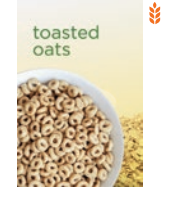
ထမင်းချိုး



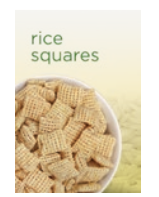
အသင့်စား အုတ်ဂျုံမှုန့်



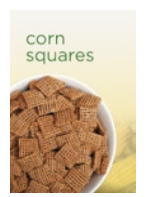
သကြားအုပ်ပြီး နှ တံနှုတ်စင်းထားသော ဂျုံ



မီးကင်ထားသော အုတ်ဂျုံ



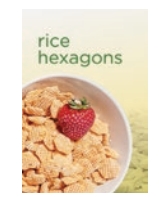
ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ



ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ



ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဌပုံ



ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဌပုံ

ကျွဲကာအုပ်ဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ - Best Choice၊ Essential Everyday၊ Food Club၊ Great Value၊ Hy-Top၊ IGA၊ Kiggins၊ Kroger၊ Meijer၊ Our Family၊ Shopper's Value၊ Shoppers' Shurfine၊ Signature Select၊ ValuTime

# အကြမ်းစား အစေ့အဆန်

## ပေါင်မုန့်

16 အောင်စ ချည်းသာ ဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် အကြမ်းစား အစေ့အဆန်ဖြင့် လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်လုံး။



### Aunt Millie's

- 100% ဂျုံကြမ်း
- Healthy Goodness အကြမ်းစားအစေ့အဆန် အဖြူရောင်



### Family Choice

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Nature's Own

- 100% အကြမ်းစားအစေ့အဆန် သကြားမပါ
- 100% ဂျုံကြမ်း ပျားရည်ပါ



### Roman Meal

- Sungrain 100% ဂျုံကြမ်း



### Signature Select

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Best Choice

- 100% ဂျုံကြမ်း



### IGA

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Our Family

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Sara Lee

- လက်ဦးပထမ အတန်းအစား 100% ဂျုံကြမ်း



### Village Hearth

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Bimbo

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Kroger

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Pepperidge Farms

- ကျောက်ဆုံဖြင့်ကြိတ်ထားသော 100% ဂျုံကြမ်း
- 100% ဂျုံကြမ်း သစ်ကြိုးနှင့် သစ်သီးခြောက်များ ပါသော
- Light Style ဂျုံပျော
- Light Style 100% ဂျုံကြမ်း
- Very Thin 100% ဂျုံကြမ်း
- ခိုင်ကျစ်အကြမ်း



### Schnuck's

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Wonder

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Bunny

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Lewis Bake Shop

- Healthy Life 100% ဂျုံကြမ်း
- Healthy Life သကြားမပါ 100% ဂျုံကြမ်း
- 100% ဂျုံကြမ်း



### Schwebel

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Butternut

- 100% ဂျုံကြမ်း



### Meijer

- 100% ဂျုံကြမ်း

## အုတ်ဂျုံ

16 - 18 အောင်စ ချည်းသာ။

မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ အကျက်မြန်သော၊ အပူပေးထားသော၊ ကစီဓာတ်မပါဝင်သော သို့မဟုတ် ရိုးရိုးပုံစံ အုတ်ဂျုံ။

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ စတီးဖြင့်ဖြတ်တောက်ထားသော အုတ်ဂျုံ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားထည့်ထားသော။

## ဆန်လုံးညို

14 - 16 အောင်စ

မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ ပလိန်း၊ စက္ကူဖြင့် သို့မဟုတ် အိတ်ဖြင့်၊ အသင့်စား၊ အကျက်မြန် သို့မဟုတ် ပုံမန်။

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်။

## ဂျုံကြမ်း ပါစတာ

16 အောင်စ ချည်းသာ။

မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်နှင့် ပုံစံမဆိုဖြစ်သော ဂျုံကြမ်း ပါစတာ

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်။

## မက္ကဆီကို နံပြားလိပ်များ

16 အောင်စ ချည်းသာ။

### Best Choice

- ဂျုံကြမ်း
- ပြောင်းဖူး

### Celia's

- ဂျုံကြမ်း
- ပြောင်းဖူးအဝါ
- ပြောင်းဖူးအဖြူ

### Chi-Chi's

- ဂျုံကြမ်း
- ပြောင်းဖူး

### Don Pancho

- ဂျုံကြမ်း

### Essential Everyday

- ပြောင်းဖူး 5 1/2"
- ဂျုံကြမ်း 8" အကြမ်းစား အစေ့အဆန်

### Food Club

- ဂျုံကြမ်း

### Frescados

- ဂျုံကြမ်း

### Great Value

- ဂျုံကြမ်း

### Hy-Top

- ပြောင်းဖူးအဝါ

### Kroger

- ဂျုံကြမ်း
- ကစီဓာတ်မပါသော ပြောင်းဖူးအဝါ

### La Banderita

- ဂျုံကြမ်း
- ပြောင်းဖူး

### Meijer

- ဂျုံကြမ်း 8"

### Mi Casa

- ဂျုံကြမ်း

### Mission

- ဂျုံကြမ်း
- ပြောင်းဖူး

### Ortega

- ဂျုံကြမ်း

### Our Family

- ပြောင်းဖူးအဝါ
- ပြောင်းဖူးအဖြူ
- ဂျုံကြမ်း

### Schnucks

- ဂျုံကြမ်း

### Signature Select

- ဂျုံကြမ်း

### Tio Santi

- ဂျုံကြမ်း

## ပဲစွာ၊ ပဲလုံးနှင့် ပဲနီလေး

### စည်သွပ်ထားသော

15 အောင်စ - 64 အောင်စ

- မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

### အခြောက်အခြမ်း

1 ပေါင် အိတ် (16 အောင်စ)

- မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ စက္ကူဖြင့်ထည့်ထားသော၊ ပေါင်းထားသော ပဲများ၊ စည်သွပ်ထားသောပဲစိမ်းများ၊ စည်သွပ်ထားသောပဲများ၊ ပဲတောင့်အဝါ၊ ပဲဟင်းချိုများ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီထည့်ထားသော၊ ဟင်းခတ်မှုန့် သို့မဟုတ် အသားထည့်ထားသော

## မြေပဲထောပတ်

### အနုစပ်ပုံစံ၊ အကြွပ်ပုံစံ သို့မဟုတ် အလွန်ကြွပ်သော

16 အောင်စ - 18 အောင်စ ဖန်ဘူးများ

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ သဘာဝ၊ အကောင်းစား၊ သုတ်ထားသော သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများနှင့် ရောစပ်ထားသော၊ Reese's။

## ငါး

မိခင်နို့သီးသန့်တိုက်ကျေးဇူးတင်သော မိခင်များအတွက်။

### ရေ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် စိမ်ပြီး ထုပ်ပိုးထားသော

စည်သွပ်ဘူးချည်းသာ။

- အရောင်ရင့် တူနာငါး အတုံးလိုက် - မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- ပန်းရောင်ဆာမွန်ငါး - မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို

**မပါဝင်သည်များ -** အော်ဂဲနစ်၊ Albacore သို့မဟုတ် ဆူးတောင်ငါး၊ အဖြူရောင်၊ အသားမာသော၊ လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော၊ လေဖောင်းအိတ်ဖြင့် ထည့်ထားသော၊ အရသာသွင်းထားသော၊ အကောင်းစားအမှတ်တံဆိပ်၊ Seasi၊ ဆယ်လ်မွန်အနီ နှင့် ဆားဒင်းငါး။

# ဖျော်ရည်

အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။



**100%** (သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်) ဖျော်ရည် နှင့် အနည်းဆုံး **72** မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် **120%** ဝိတာမင် ဖီ

မည်သို့သော အရသာဖြစ်စေ၊ အရောဖြစ်စေ အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်စေ။

သာမန်အခန်းအပူချိန်အတိုင်း ထားနိုင်သော သို့မဟုတ် အအေးခန်းထဲ ထားရသော **64** အောင်စ ဘူး။ *ကမ္ဘာလုံးကျယ်စွာအတွက်သာ။*

သာမန်အခန်းအပူချိန်အတိုင်း ထားနိုင် **46** အောင်စ - **48** အောင်စ ဘူး။ *အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။*

အေးခဲထားသော ဖျော်ရည်အပြင်း **11.5** အောင်စ - **12** အောင်စ *အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။*

အေးခဲမထားသော ဖျော်ရည်အပြင်း **11.5** အောင်စ - **12** အောင်စ *အမျိုးသမီးများအတွက်သာ။*

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အကောင်းစား။



# အမေးများသော မေးခွန်းများ

**ကျွန်ုပ် အိမ်ပြောင်းရွှေ့ပါက**  
အကယ်၍ သင်သည် Indiana ရှိ အခြားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန်စီစဉ်ထားပါက ပြည်နယ်ရှိ WIC ရုံး အားလုံး၏ စာရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.wic.in.gov](http://www.wic.in.gov) တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် Indiana မှထွက်ခွာရန် စီစဉ်ထားပါက သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် သင့်အား အခြားပြည်နယ်များနှင့် နိုင်ငံခြားရှိ WIC အစီအစဉ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ပြည်နယ် WIC ရုံး 1-800-522-0874 သို့လည်း သင်ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ဒေသတွင်း WIC ရုံးမှ အတည်ပြုလက်မှတ်ပုံစံကို တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ဤပုံစံတွင် သင့်အိမ်ထောင်စုအား Indiana WIC မှ သင့်ပြည်နယ်အသစ်ရှိ WIC ဆေးခန်းသို့ လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

**ကိုယ်စားလှယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။**  
ကိုယ်စားလှယ်ဆိုသည်မှာ သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်ဆိုင်သို့မသွားနိုင်လျှင် သင်၏ eWIC ကဒ်ကို သုံးရန် ထိုသူအား သင်ခွင့်ပြုပါသည်။ သင်၏ကိုယ်စားလှယ်သည် မည်သည့်အစားအစာများကို ဝယ်ယူရမည်နှင့် eWIC ကဒ်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို သိရှိနားလည်ကြောင်း သင် သေချာအောင်လုပ်ရပါမည်။

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို သူတို့ ထုတ်ယူသွားနိုင်သည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်အား သင်၏ကဒ်နှင့် PIN ကိုပေးလျှင် သတိထားပါ။ ထိုအကျိုးခံစားခွင့်များကို ပြန်လည်အစားထိုးပေးမည်မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် သင်ရွေးချယ်ထားသောသူများကိုသာ သင်၏ကဒ်နှင့် PIN ကိုပေးပါ။

**WIC ဝန်ထမ်းဟာ ကျွန်ုပ်၏သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိခင်အား ကျွန်ုပ်၏ကလေး သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်အကြောင်း ဘာကြောင့်မပြောနိုင်တာလဲ။**  
WIC အစီအစဉ်သည် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခိုင်းခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။ WIC သည် သင်၏ခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မည်သည့်အချက်အလက်မျှ ဝေမျှမည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတွင် ချိန်းဆိုသည့်အချိန်များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။

**WIC ဟာ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုအတွက် အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသလား။**  
သင့် WIC ဝန်ထမ်းကို သင်၏ဒေသရှိ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း မေးပါ။ WIC တွင် သင်စာရင်းသွင်းထားစဉ်အတွင်း ဆင်းရဲသူများအတွက် ဆေးကုသမှုအာမခံနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံသို့ လွှဲပြောင်းမှုများပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ Indiana WIC အစီအစဉ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မပေးအပ်သော်လည်း Indiana WIC သည် လျှောက်ထားသူအားလုံးကို ကျန်းမာရေးပြုစောင့်ရှောက်သူများထံသို့ သင့်လျော်သလို လွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့သော လွှဲပြောင်းမှုအချို့မှာ -

- ဆင်းရဲသူများအတွက် ဆေးကုသမှုအာမခံ
- မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ
- TANF
- ဖက်စပ်တိုးချဲ့ဝန်ဆောင်မှုများမှ စီစဉ်သည့် အာဟာရပညာပေးအစီအစဉ်
- 1-800-QUIT NOW





# မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ

မိခင်ရော ကလေးပါ အစာအာဟာရပိုမိုရရှိပါမည်

## မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်

သင်၏ ရင်သွေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပါသည်။

မိခင်တိုင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ပိုင်နို့ရည်ဖြင့် မိမိကလေး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန် ကူညီအားပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်ပြီး အကုန်အကျသက်သာသောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

### မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်
- သင်၏အရိုးများကို သန်စွမ်းစေပြီး နောင်အခါတွင် အရိုးပွရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါမည်။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း နည်းပါးသည် - နို့ကို မှန်ကန်သင့်တော်သော အပူချိန်တွင် အဆင်သင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးသည်။ ရင်သားနှင့် သားဥအိမ်ကင်ဆာ အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ချပေးသည်

### ကလေးများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

- ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးသော အာဟာရတိုက်ကျွေးမှုဖြစ်သည်
- အစာကြေရန်လွယ်ကူသည်
- ဆီးချို၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများကို ကူညီကာကွယ်ပေးသည်
- SIDS၊ နားပိုးဝင်ခြင်း၊ RSV နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ အန္တရာယ်များကို လျော့ချပေးသည်
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ မိခင်နို့စို့ခဲ့ရသော ကလေးများသည် ဉာဏ်ရည်ပိုမိုမြင့်မားသည်ဟု လေ့လာမှုများက ပြသသည်

### မိသားစုများ အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သည်

- မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်
- ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေသော မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များသည် ပိုမိုတက်ကြွလှုပ်ရှားပြီး ဆော့ကစားရန် အသင့်ဖြစ်နေကြမည်ဖြစ်သည်။
- အချိန်၊ ငွေကြေးအကုန်အကျသက်သာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ထိခိုက်မှုသက်သာသည်

Indiana WIC တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုကို စရိတ်လုံးဝကုန်ကျခြင်းမရှိဘဲ ပေးအပ်နိုင်ရန်အတွက် မိခင်နို့ထွက်စေရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သူများနှင့် မိခင်အချင်းချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သူများကို ဝန်ထမ်းအဖြစ်ခန့်အပ်ထားပါသည်။ WIC သည် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းပြန်တက်ခြင်းအပါအဝင် စိန်ခေါ်မှုမှန်သမျှအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်  
အားပြုတိုက်ကျွေးခြင်း  
အသက် 1 နှစ်အထိ

မိခင်နို့ကို  
ဖြည့်ထွက်အနေဖြင့်  
တိုက်ကျွေးခြင်း  
အသက် 1 နှစ်အထိ

မိခင်နို့  
မတိုက်ကျွေးခြင်း  
အသက် 6 နှစ်အထိ



# သင်၏ INDIANA EWIC ကဒ်ကို အသုံးပြုနည်း



## eWIC ကဒ်ကို အသုံးပြုခြင်း

ဆိုင်အများစုသည် WIC ကို ငွေသိမ်းကောင်တာလမ်းကြောင်းအားလုံးတွင် လက်ခံလုပ်ဆောင်ပါသည်။

WIC လမ်းကြောင်းများ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပေးထားကာ Indiana eWIC Card Accepted Here ဆိုင်းဘုတ်များရှိသော ဆိုင်များကို ရှာပါ။ သူတို့ရဲ့လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိုမိုနားလည်ဖို့ ဆိုင်ကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များသည် WIC အရောင်းအဝယ်ကို ပြီးမြောက်အောင်ဆောင်ရွက်သည့် ယေဘုယျလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး ဆိုင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနည်းငယ်ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

- ✓ သင့် eWIC ကဒ်၊ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်နှင့် WIC အစီအစဉ်အုပ်စုအဖွဲ့ဝင် သို့မဟုတ် IN WIC အက်ပ်တိုဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ သင်ဈေးဝယ်ပြီးသည့်နှင့် WIC ကို လက်ခံသည့် ငွေသိမ်းကောင်တာလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်ပါ။
- ✓ အချို့သောဆိုင်များတွင် သင့်အနေဖြင့် WIC ပစ္စည်းများကို အခြားဝယ်ယူမှုများမှ ခွဲထုတ်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ရန် လိုအပ်သလားမေးကြည့်ပါ။
- ✓ သင် Indiana eWIC ကဒ်သုံးနေကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပြပါ။
- ✓ ငွေကိုင်ဟာ ပစ္စည်းတွေကို WIC မှ စိစစ်အတည်ပြုထားကြောင်းနှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာအုပ်စုထဲတွင် ၎င်းတို့ပါဝင်ကြောင်း အတည်ပြုရန် စကတ်ဖတ်ပါမည်။
- ✓ သင် သို့မဟုတ် ငွေကိုင်က eWIC ကဒ်ကို စက်တွင်ထည့်ဆွဲပါမည်။
- ✓ သင့်ရဲ့ဂဏန်းလေးလုံး PIN နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
- ✓ ငွေကိုင်က သင့်ကို ပြော ပေးပါမည်။ သင် ထွက်ခွာချိန်တွင် ကဒ်နှင့် ပြေစာပါဝင်ကြောင်း ခံသရာအောင်လုပ်ပါ။

## ကျွန်ုပ်၏ eWIC ကဒ်ပျောက်ဆုံး/ပျက်စီးလျှင် ဘာဖြစ်မလဲ။

သင့်ရဲ့ eWIC ကဒ် ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် ပျက်စီးပါက သင့်ကဒ်ကို ပယ်ဖျက်ရန် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု 1-855-349-1454 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီးနောက် ကဒ်အသစ်ရရှိရန်အတွက် သင့်ဆေးခန်းသို့သွားပါ။ ထိုနံပါတ်သည် သင်၏ Indiana eWIC ကဒ်နောက်ကျောတွင်လည်း ရှိပါသည်။ ထိုနံပါတ်ကို တစ်ရက်လျှင် 24နာရီ တစ်ပတ်လျှင် 7ရက်စလုံး အခမဲ့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

## ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုအား မည်သည့်အချိန်တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုသင့်သနည်း။

- သင်၏ eWIC ကဒ်ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် ခိုးယူခံရပါက။
- သင်၏ eWIC ကဒ်ပျက်စီးသွားပါက သို့မဟုတ် အလုပ်မလုပ်ပါက။
- တစ်စုံတစ်ဦးက သင်၏ eWIC ကဒ်ကို သင့်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အသုံးပြုနေပါက။
- သင်၏ PIN နံပါတ်ကို မမှီသွားပါက သို့မဟုတ် PIN နံပါတ်အသစ် သတ်မှတ်လိုပါက။
- သင်၏ eWIC ကဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ မေးစရာများရှိပါက သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်ပါက။

## ကျွန်ုပ်၏ eWIC ကဒ်ကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်နည်း။

- သင်၏ကဒ်ကို လုံခြုံစွာနှင့် သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုပြီးပါက မလွှင့်ပစ်ပါနှင့်။ လစဉ် တူညီသောကဒ်ကိုသာ အသုံးပြုရမည်။
- နောက်ကျောဘက်မှ အနက်ရောင်အစင်းကြောင်းတွင် ခြစ်ရာမထင်ပါစေနှင့်။
- ၎င်းကို မကွေးပါနှင့်၊ မခေါက်ပါနှင့်၊ မလိမ်ပါနှင့်၊ အပေါက်မဖောက်ပါနှင့်၊ ပြောင်းပေါက်မှုနှင့် တွေ့ရုံမျှ သို့မဟုတ် တံခါးသော့ဖွင့်ရန် ၎င်းကိုအသုံးမပြုပါနှင့် ။
- ၎င်းကို သံလိုက်များအနီး သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်းကဲ့သို့သော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအနီးတွင် မထားပါနှင့် ။
- ၎င်းကို နေရောင်အောက်တွင် သို့မဟုတ် သင့်ကားအိတ်ထဲထည့်သို့သော ပူသည့်နေရာများတွင်မထားပါနှင့် ။

**သင်၏ လက်ကျန်စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ**  
 ဆိုင်မှ သင်နောက်ဆုံးဝယ်ယူခဲ့သော ပြေစာကို စစ်ဆေးခြင်း  
**1-855-349-1454** မှတစ်ဆင့် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုသို့ ခေါ်ဆိုခြင်း၊ သင်၏ IN WIC အက်ပ်တို အသုံးပြုခြင်း၊ [https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin\\_client.jsp](https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp) မှတစ်ဆင့် ကဒ်ကိုင်ဆောင်သူပတ်ဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ခြင်းတို့ဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်ကို ရယူနိုင်ပါသည်။



# သိကောင်းစရာများနှင့် သတိပေးချက်များ

ကုန်မျိုးစုံဆိုင်သို့ ယူဆောင်သွားရန် -

- eWIC ကဒ်
- WIC အစီအစဉ်အကြောင်း စာအုပ်ငယ်
- WIC မှ စိစစ်အတည်ပြုထားသော စားသုံးကုန်များကို ရှာဖွေရန် သင်၏ဖုန်းဖြင့် WIC အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ချိန်းဆိုမှုများအား လာရောက်ရန် မပျက်ကွက်ပါနှင့်။ သင့်ဆေးခန်းသည် ချိန်းဆိုထားသည့်ရက်ကို ဤစာအုပ်ငယ်၏နောက်ကျောတွင် မှတ်သားပေးပါမည်။ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို နောက်ကျမှလက်ခံရရှိပါက ထိုလအတွက် စားသောက်ကုန်များကို လျော့ချရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ Indiana eWIC ကဒ်တွင် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင် WIC ဆေးခန်းသို့ လာရောက်စဉ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း အာဟာရပညာပေးအစီအစဉ်အတွင်း ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ သင် ဆေးခန်းသို့လာရောက်စဉ်တွင် သင့်အိမ်ထောင်၏ လက်ရှိလနှင့် နောင်အကျိုးခံစားခွင့်လများအတွက် WIC အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတစ်ခုကို လက်ခံရရှိပါမည်။ အကျိုးခံစားခွင့်လများအတွက် စတင်သည့်ရက်စွဲနှင့် ပြီးဆုံးသည့်ရက်စွဲများကို ၎င်းက ပြသပါမည်။

ချိန်းဆိုမှုများအတိုင်း လာရောက်ပါ အချိန်ပြောင်းလဲရန်လိုပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။

**eWIC ကဒ်များအား မှန်ကန်စွာအသုံးပြုပါ။**  
 eWIC ကဒ်များကို လက်ခံသောနေရာများတွင် ဈေးဝယ်ပါ။ ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းထားသော စားသောက်ကုန်များကိုသာ ဝယ်ယူပါ။ သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များကို သက်တမ်းမကုန်မီ အသုံးပြုပါ။ ဆိုင်တွင် WIC စားသောက်ကုန်များကို ဝယ်ယူပြီးနောက် သင်၏ eWIC ပြေစာကို စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် WIC အက်ပ်တွင် အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်ကို စစ်ဆေးပါ။

သင်၏ WIC အစီအစဉ်အကြောင်း စာအုပ်ငယ်ကို သိမ်းထားပါ။

- WIC မှ စိစစ်အတည်ပြုထားသော စားသောက်ကုန်များကို ကူညီခွဲခြားနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းကို ဆိုင်သို့ယူသွားပါ။
- ချိန်းဆိုမှုများကို မှတ်သားရန်အတွက် ၎င်းကို ဆိုင်သို့ယူသွားပါ။

**စမတ်ကျကျ ဈေးဝယ်ပါ။**

- သင့်တွင် တစ်လလုံးစာအတွက် စားသောက်ကုန်အလုံအလောက်ရှိစေရန် သင်၏ eWIC ကတ်ကို မည်သို့အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင်စိစဉ်ပါ။
- စားသုံးကုန်ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးနောက် ဈေးအနည်းဆုံးတံဆိပ်ကို ဝယ်ယူပါ။
- ကူပွန်များအသုံးပြုပါ။ "တစ်ခုဝယ်တစ်ခုလက်ဆောင်" နှင့် ဆိုင်ရှိ အခြားသောအစီအစဉ်များကို ရှာဖွေပါ။

သင့်ရင်သွေးငယ်ကို မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် စဉ်းစားပါ။  
 ကလေးငယ်များသည် မိခင်နို့တိုက်ရန် မွေးဖွားလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသော မိခင်များသည် စားသောက်ကုန်များပိုမိုရရှိပြီး WIC အစီအစဉ်တွင် တစ်နှစ်အထိ ဆက်လက်ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ WIC ဆေးခန်းတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းပါ။

ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းအုပ်စု အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။  
 သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်အစီအစဉ်တွင် စိစစ်အတည်ပြုထားသည့် ပစ္စည်းအုပ်စု အရွယ်အစားများကို ဝယ်ရန်ကြိုးစားပါက သင်၏ eWIC ကဒ်သည် ၎င်းတို့ကိုလွှဲပြောင်းပေးနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲ သင့်ဘာသာ ဝယ်ယူရပါလိမ့်မည်။

WIC စားသောက်ကုန်များကို ငွေသားပြန်ထုတ်ရန်အတွက် သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများနှင့်လဲလှယ်ရန်အတွက် ဆိုင်သို့ပြန်ပေး၍မရပါ။

ငွေကိုင်အား ယှဉ်ကျေးစွာပြောဆိုဆက်ဆံပါ။

- သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရာတွင် သို့မဟုတ် ကုန်မျိုးစုံဆိုင်တွင် WIC စားသောက်ကုန်များကို ရှာဖွေရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေပါက ကျွန်ုပ်တို့အကူအညီပေးနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားအသိပေးရန် သင်၏ဒေသတွင်း WIC ဆေးခန်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။



WIC မှစိစစ်အတည်ပြုထားသော ပစ္စည်းများစွာ၏ နေရာကို ပြသပေးမည့် စင်ပေါ်ရိုတံဆိပ်ပြားများကို ရှာဖွေပါ။

# WIC ချိန်းဆိုမှုများ

အိမ်ထောင်စု သီးခြားအမှတ်စဉ်# \_\_\_\_\_

ဆေးခန်း ကုန်ခံပါတ် \_\_\_\_\_

ရက်စွဲ	အချိန်	လာရောက်ရသည့် အကြောင်းရင်း		
		အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရယူရန်/ သက်တမ်းတိုးရန်	အာဟာရစားသုံးမှု/ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု	အကျိုးခံစားခွင့် ထုတ်ယူခြင်း
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				
ဇူလိုင်				



## အရေးကြီး အချက်အလက်

WIC အကျိုးခံစားခွင့်များအား ဝယ်ယူခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်သွယ်ခြင်းတို့ကို ခွင့်ပြုထားပါ။ ထိုသို့သောလုပ်ရပ်များ ရှိနေသည်ဟု သံသယအဖြစ်ခံရပါက သင်သည်-

- ✗ အစားအစာ/ဖော်မြူလာဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ၏ တန်ဖိုးကို ငွေသားဖြင့် ပြန်လည်ပေးဆောင်ရမည်။ သို့မဟုတ်
- ✗ WIC အစီအစဉ်အရ သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆုံးရှုံးရမည်။

လုံးဝရောင်ကွည့် -



သင့်တွင် မေးစရာများဖြစ်စေ စိုးရိမ်မှုများဖြစ်စေ ရှိပါက သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ဝန်ထမ်းကို သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ။ **1-800-522-0874** မှတစ်ဆင့် ပြည်နယ် WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် **INWICFraud@isdh.in.gov** သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

### သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် WIC ရုံးအား အသိပေးပါရန် -

- ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း လာရောက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက။
- မီးဖွားနေပါက။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ပါက။
- WIC စားသောက်ကုန်များကို ဝယ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိပါက။
- ဆိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြဿနာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ ရှိပါက။
- WIC ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း မေးစရာများရှိပါက။
- Indiana မှ ပြောင်းရွှေ့တော့မည်ဆိုပါက။

### မေးရန်ရှိပါသလား။

800-522-0874 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ WIC ဆေးခန်းသို့ဆက်သွယ်ပါ။



# INDIANA WIC အစီအစဉ်အတွက်

သင်၏ ရပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ

## ပါဝင်လျှောက်ထားသူများအတွက် ရပိုင်ခွင့်များ

1. WIC အစီအစဉ်ကို လျှောက်ထားခွင့်နှင့် ပါဝင်ခွင့်အတွက် စံနှုန်းများမှာ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မသန်စွမ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစား မည်သို့ရှိသည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူရည်တူပင်ဖြစ်သည်။
2. အစီအစဉ်ကို သင် ပါဝင်လျှောက်ထားခွင့်နှင့်ပတ်သက်၍ ဒေသတွင်းအေဂျင်စီမှမူတည်သော မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမဆို သင် အယူခံဝင်နိုင်သည်။
3. ဒေသတွင်းအေဂျင်စီသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမွေးဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ကို သင်ရရှိနိုင်ရန် စီမံပေးမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပါဝင်ရန် သင့်ကို အားပေးတိုက်တွန်းထားသည်။

## ပါဝင်လျှောက်ထားသူ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

1. ဆိုင်တွင် WIC ကုန်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူသောအခါ eWIC ကတ်ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန်။
2. ဆေးခန်းနှင့် ဆိုင်ဝန်ထမ်းများကို လေးစားသမှုဖြင့် ဆက်ဆံရန်။
3. မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးအပ်ရန်။
4. သင်၏ ကိုယ်စားလှယ်များကို WIC အစီအစဉ်တွင် သူတို့ပါဝင်ရမည့် အခန်းကဏ္ဍအကြောင်း သင်ကြားပေးရန်။
5. တစ်ကြိမ်လျှင် ဆေးခန်းတစ်ခုထက်ပို၍ WIC တွင် မပါဝင်ရန် (ပြည်နယ်တွင်းဖြစ်စေ ပြည်နယ်ပြင်ပဖြစ်စေ)။

အစီအစဉ်အရ သင်၏ ရပိုင်ခွင့်များနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများတွင် WIC စားသောက်ကုန်များ၊ ဖော်မြူလာများ၊ WIC မှထုတ်ပေးသော မိခင်နို့ပွဲခွက်များ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် eWIC ကတ်တို့ကို လူမှုကွန်ရက် ဆိုက်များ (ဥပမာ Facebook၊ Craigslist၊ Ebay၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ဝိုင်းဝန်းကျင်းပေးသည့်စာမျက်နှာများ စသည်ဖြင့်) တွင် မရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချရန်မကြိုးစားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (USDA) ၏ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ USDA မှ ကျင့်သုံးသော သို့မဟုတ် ငွေကြေးထောက်ပံ့သော မည်သည့်အစီအစဉ်မဆို သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်မဆိုတွင် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ လိင်၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်တို့အပေါ် မူတည်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ယခင် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် လက်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန် USDA ကိုယ်တိုင်၊ ၎င်း၏ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ရုံးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် USDA အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသော သို့မဟုတ် စီမံထိန်းချုပ်နေသော အဖွဲ့အစည်းများအား တားမြစ်ထားသည်။

အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်များအတွက် အခြားနည်းလမ်းများ (ဥပမာ - ဖျက်မပြင်စာ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပရင့်ထုတ်ပေးခြင်း၊ အသံသွင်းထားသောတီပီရွေ့ အမေရိကန်သုံး လက်ဟန်ဖြင့်၊ တာဝန်ပေးစာ၊ စသည်ဖြင့်) ဖြင့် ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် သူတို့လျှောက်ထားခဲ့သော အေဂျင်စီ (ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း) ကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသူများ၊ အကြားအာရုံရှိ၊ တုံ့သူများ သို့မဟုတ် ကားမပြောနိုင်သူများသည် ဖယ်ဒရယ် ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုတစ်ဆင့် USDA ကို (800) 877-8339 သို့မဟုတ် ဆိုဒေါ်ဆို၍ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ထိုအပြင် အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာမက အခြားဘာသာများဖြင့်ပါ ရရှိနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါမည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအတွက် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ တိုင်ကြားမှုတစ်ခုကို တင်သွင်းရန် USDA အစီအစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတိုင်ကြားခြင်းအဖွဲ့ (AD-3027) ကို ဖြည့်ပါ။ ၎င်းကို အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) တွင် တွေ့ရှိရမည်။ ၎င်းသည် USDA ရုံးတွင်မဆိုဖြစ်စေ ရွှေ့ပြောင်းပြီး USDA သို့ လိပ်စာဖြင့် အောင်တွင်တောင်းဆိုထားသော အချက်အလက်များအားလုံးကို ထည့်ရေထားသော စာတစ်စောင်ကိုလည်း ပေးပို့နိုင်သည်။ မကျေနပ်မှုတိုင်ကြားခြင်းအဖွဲ့၏ မိတ္တူတစ်စောင်ကို တောင်းဆိုရန် (866) 632-9992 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ သင်၏ အပြည့်အစုံဖြည့်သွင်းထားသော ဖောင် သို့မဟုတ် စာကို အောက်ပါအတိုင်း USDA သို့ ပို့နိုင်ပါသည်။ -

- (1) စာတိုက်လိပ်စာ - အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဌာန  
နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းဝန်ရုံး  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ဖက်စ် - (202) 690-7442 သို့မဟုတ်
- (3) အီးမေး - [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

ဤအဖွဲ့ အစည်းသည် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသည့်အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။



Indiana State Department of Health

WWW.WIC.IN.GOV

ဤစာအုပ်ငယ်ပါ သတင်းအချက်အလက်များသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ရန် 800-522-0874 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

Twitter ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို စောင့်ကြည့်ပါ - [www.twitter.com/indianawic](http://www.twitter.com/indianawic)