အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်စာအုပ်ငယ်

လျှောက်ထားသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

2021 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့တွင် စတင်အကျိုးသက်ရောက်မည်။

INDIANA WIC

WIC သည် အစားအသောက်ကောင်းများ

နှင့် နောက်ထပ်များစွာကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်

WIC သည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော Indiana နေ မိသားစုများအား အာဟာရစားသုံးမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ကုန်များနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အခမဲ့လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ဆောင်ရွက်ပေးအပ်သော အာဟာရထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ WIC ဆိုသည်မှာ Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children အမျိုးသမီးများ ၊ နို့စို့ကလေးများ နှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အထူး ဖြည့်စွက်အာဟာရထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ် 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 ပြဿနာဆောင်ရွက်ပုံများကို 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 နို့စို့ကလေး သို့မဟုတ် ကလေးငယ်၏ မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး**
- ☑ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် WIC ကို လျှောက်ထားမည့်သူတစ်ဦးချင်းစီ အတွက် **မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထား**

  ဥပမာအားဖြင့်-
  - ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
  - ဆေးရုံတက်မှတ်တမ်း
  - ဓာတ်ပုံပါ သက်သေခံကတ်ပြား
  - ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း
  - လက်ထပ်စာချုပ်
  - မွေးစာရင်း

- ☑ **လိပ်စာ သက်သေအထောက်အထား**

  ဥပမာအားဖြင့်-
  - သင့်ထံသို့ လိပ်မူထားသည့် ငွေတောင်းခံလွှာ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပေးစာ
  - အိမ်ငှားခ လက်ခံဖြတ်ပိုင်း
  - လက်ရှိအသုံးပြုနေသော ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်

- ☑ **ဝင်ငွေအထောက်အထား —** အလုပ်လုပ်နေသော သို့မဟုတ် ဝင်ငွေရှိသော အိမ်ထောင်တွင်းမှလူတိုင်းအတွက် ဝင်ငွေဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ

  ဥပမာအားဖြင့်-
  - လွန်ခဲ့သည့်ရက်ဘုဝစာ လုပ်ခလစာဖြတ်ပိုင်း(များ)၊ နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ် လုပ်ခရှင်းပေးပါက ဖြတ်ပိုင်း၂ခု ယူလာပါ၊ အပတ်စဉ်လုပ်ခရှင်းပေးပါက ဖြတ်ပိုင်း၄ခု ယူလာပါ
  - ကလေးစရိတ်၊ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ လူမှုဖူလုံရေးအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးအပ်ကြောင်း စာ (SSI အပါအဝင်)
  - အလုပ်လက်မဲ့ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားလျော်ကြေး ရှင်းတမ်း

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

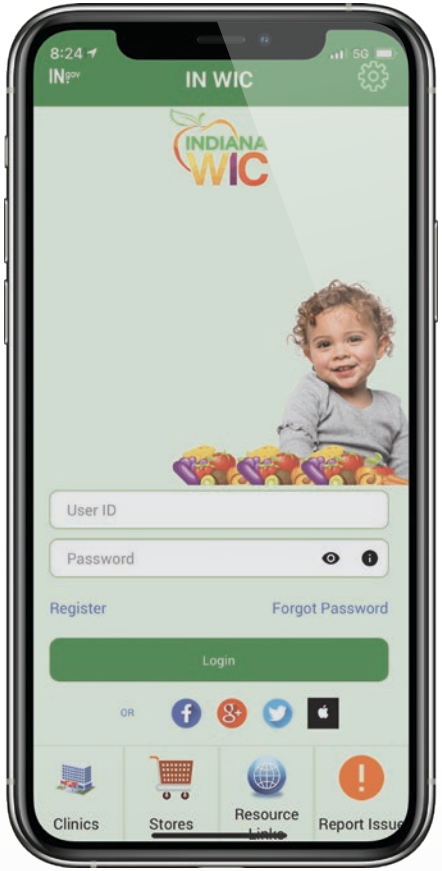
  သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီကြောင်း အထောက်အထားကို ဤသို့ လိုအပ်သည် -
  - ဝင်ငွေနည်းပါးသူများအတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်အတွက် ကတ်ပြား
  - TANF သို့မဟုတ် SNAP အတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးအပ်ကြောင်း စာ

- ☑ ကို လျှောက်ထားသော အသက် နှစ်အရွယ်အထိ နို့စို့ကလေးနှင့် ကလေးငယ်များအားလုံးအတွက် **ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း (များ)**

WWW.WIC.IN.GOV

ဒေါင်းလုဒ်

INWIC အက်ပ် ယနေ့



- အကျိုးခံစားခွင့်ပမာဏကိုစစ်ဆေးရန်
- ဈေးဝယ်နေစဉ် ပစ္စည်းအား WIC ခွင့်ပြုချက်ရ ပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်းကို သိရန် UPC ကုဒ်များကို စကင်ဖတ်ပါ
- ရက်ကုန်တော့မည့် အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ချိန်းဆိုမှု သတိပေးချက်များအတွက် အကြောင်းကြားချက်ရယူပါ
- WIC ခွင့်ပြုချက်ရ စတိုးများ နှင့် အစားအစာများကို ရှာဖွေပါ
- အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးသင်ခန်းစာ အပြည့်အစုံ

"IN WIC" သို့မဟုတ်
"Indiana WIC" ဟုရှာဖွေပါ

GET IT ON Google play

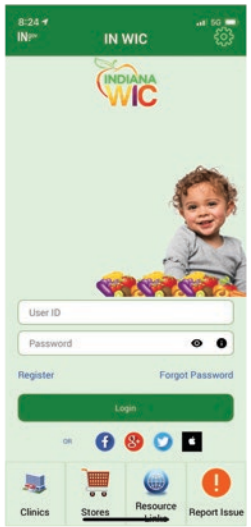
Available on the iPhone App Store

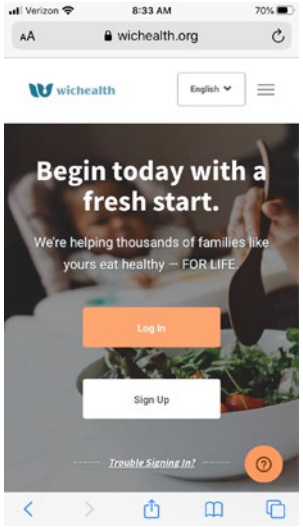
အက်ပ်(App) နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးခွန်းများရှိပါသလား သင်၏ WIC ဆေးခန်းတာဝန်ရှိသူကို မေးမြန်းပါ။

အွန်လိုင်း အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်

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

INWIC | wichealth





မည်သို့စတင်ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်း -

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

ဤစာစောင်သည် ပင်မစာမျက်နှာတွင်ပေးထားသည့် INWIC

WIC မှ စီစစ်အတည်ပြုထားသော စားသောက်ကုန်များ

နို့စို့ကလေးအတွက် အစားအစာ

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

4 အောင်စဝင် ဖန်ဘူး၊ 4 အောင်စဝင် စည်ပိုင်းပုံခွက်နှစ်ခွက်ပါ အထုပ် သို့မဟုတ် 2 အောင်စဝင် စည်ပိုင်းပုံခွက်နှစ်ခွက်ပါ အထုပ်

ပါဝင်ပစ္စည်း တစ်မျိုးတည်းပါသည် သို့မဟုတ် သစ်သီးများ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ တစ်မျိုးနှင့် အထက် ပေါင်းစပ်ထားသည် (ဥပမာ၊ ပန်းသီး-ငှက်ပျောသီး၊ ကန်စွန်းဥ-ပန်းသီး) အမျိုးအစားစုံပါဝင်သော အထုပ်များကို ရွေးချယ်ထားသော လက်လီရောင်းချသူများထံတွင် ရရှိနိုင်သည်။

အသားများ

2.5 အောင်စဝင် ဘူး

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

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်၊ လေဖောင်းအိတ်များ၊ ကွေကာနှင့်အရော၊ ဒယ်အိုးဖြင့် အိုးလိုက်ချက်သောဟင်း၊ အချိုပွဲများ၊ ညစာ သို့မဟုတ် အစားအသောက်အတွဲအစပ်များ (ဥပမာ အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ) အသားချောင်းများ၊ ထပ်တိုးသကြား၊ ကစီဓာတ်၊ ဆား သို့မဟုတ် DHA။

နို့စို့ကလေးအတွက် အစားအစာဝယ်ယူရာတွင် သိကောင်းစရာများ

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

နို့စို့ကလေးအတွက် ကွေကာအုပ်

မည်သို့သော အစေ့အဆန်တစ်မျိုးတည်းဖြစ်စေ အမျိုးမျိုးအရော ဖြစ်စေ

8 အောင်စ သို့မဟုတ် 16 အောင်စဝင် ဘူး

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

နို့စို့ကလေးအတွက် နို့မှုန့်

အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။ အစားထိုးစရာမရှိပါ။

ဥအမျိုးမျိုး

အရွယ်အကြီး သို့မဟုတ် အရွယ်လွန် အဖြူရောင်ဥများ

၁ ဒါဇင်

ဈေးအနည်းဆုံး အမှတ်တံဆိပ်ချည်းသာ။

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်။

နို့

နို့အရည်

ဈေးအနည်းဆုံး အမှတ်တံဆိပ် ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသည်။

- အဆီပြည့် သို့မဟုတ် ဗီတာမင် ဒီ
- အဆီလျှော့ (2%)
- အဆီနည်း (½ သို့မဟုတ် 1%) သို့မဟုတ် အဆီမပါ (အဆီထုတ်)

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

အထူးထုတ်လုပ်ထားသော နို့အမျိုးအစား

အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်စာရင်းတွင် စာရင်းပြုစုဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း။

- ရေခမ်းအောင်ချက်ထားသော - 12 အောင်စ
- Lactose မပါ - ကွတ် သို့မဟုတ် ½ ဂါလံ သို့မဟုတ် 0.75 ဂါလံ
- UHT
- အမှုန့် - အရွယ်အစားအားလုံး
- 8th Continent ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ၊ ½ ဂါလန်
- Silk ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ ကွတ် သို့မဟုတ် ½ ဂါလန်
- Great Value ပဲနို့ ရိုးရိုးအရသာချည်းသာ ½ ဂါလန်

* *ဂါလန်ဝင် မရှိပါက ½ ဂါလန်အစား တစ်ကွတ် ဝင် ဘူးနှစ်ဘူးဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။*

ဒိန်ချဉ်

1 ကွတ် = 32 အောင်စအထိဆန့်သော စည်ပိုင်းပုံခွက် သို့မဟုတ် အတွဲလိုက်တစ်ကဒ် = 16 အောင်စ သို့မဟုတ် 32 အောင်စအထိဆန့်သော ခွက်များ သို့မဟုတ် ပြွန်များ

မည်သည့်အရသာမဆို - အဆီမပါ၊ အဆီနည်း၊ အဆီပြည့် သို့မဟုတ် ဂရိဒိန်ချဉ် (32 အောင်စဝင် စည်ပိုင်းပုံခွက်များချည်းသာ)

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်၊ အကောင်းစား၊ အပျော့စား၊ အရော၊ တစ်ခွက်ချင်းရောင်းသော ခွက်များ သို့မဟုတ် တစ်ခွက်လျှင် သကြား 40 ဂရမ်အထက်။

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၊ ခြေထား၊ အတုံးလိုက်၊ အမျှင်လိုက်၊ အဖြူရောင် မက္ကဆီကိုဒိန်ခဲနှင့် အောက်ပါတို့ထဲမှ မည်သို့သော အရသာမဆို သို့မဟုတ် အတွဲအဖက်မဆို -

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

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်၊ အသင့်စားအစားအစာရောင်းသောဆိုင်ခန်းမှ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ခဲဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော စားသောက်ကုန်၊ အစားထိုးထားသော သို့မဟုတ် သုတ်ထားသော၊ ဒိန်ခဲအတု သို့မဟုတ် တစ်ချပ်ချင်းထုပ်ပိုးထားသော ဒိန်ခဲအချပ်များ၊ အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသော၊ အရသာသွင်းထားသော သို့မဟုတ် ပြည်ပမှတင်သွင်းသော။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်

ယေဘုယျ PLU 4469

ဒေါ်လာတန်ဖိုးကို ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။

အေးခဲ

- အချိုဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်းထပ်ထည့်မထားသော သစ်သီး
- အာလူးမဟုတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

မပါဝင်သည်များ - မည်သည့် အေးခဲအာလူးအမျိုးအစားမဆို။ အချိုဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်း၊ 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 နှုတ်မြိန်စာဗန်းများ။

စည်သွပ်ထားသော

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

*မပါဝင်သည်များ -*သကြား၊ သကြားရည်၊ အချိုဓာတ်ဖြည့်ပစ္စည်း၊ အရသာမှုန့်၊ ဟင်းခတ်မှုန့်၊ 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
0.69 ဒေါ်လာ	1.04ဒေါ်လာ	1.38ဒေါ်လာ	1.73ဒေါ်လာ	2.07ဒေါ်လာ	2.42ဒေါ်လာ	2.76ဒေါ်လာ	3.11ဒေါ်လာ	3.45ဒေါ်လာ
0.99ဒေါ်လာ	1.49ဒေါ်လာ	1.98ဒေါ်လာ	2.48ဒေါ်လာ	2.97ဒေါ်လာ	3.47ဒေါ်လာ	3.96ဒေါ်လာ	4.46ဒေါ်လာ	4.95ဒေါ်လာ
1.49ဒေါ်လာ	2.24ဒေါ်လာ	2.98ဒေါ်လာ	3.73ဒေါ်လာ	4.47ဒေါ်လာ	5.22ဒေါ်လာ	5.96ဒေါ်လာ	6.71ဒေါ်လာ	7.45ဒေါ်လာ
1.69ဒေါ်လာ	2.54ဒေါ်လာ	3.38ဒေါ်လာ	4.23ဒေါ်လာ	5.07ဒေါ်လာ	5.92ဒေါ်လာ	6.76ဒေါ်လာ	7.61ဒေါ်လာ	
1.99ဒေါ်လာ	2.99ဒေါ်လာ	3.98ဒေါ်လာ	4.98ဒေါ်လာ	5.97ဒေါ်လာ	6.97ဒေါ်လာ	7.96ဒေါ်လာ		
2.49ဒေါ်လာ	3.74ဒေါ်လာ	4.98ဒေါ်လာ	6.23ဒေါ်လာ	7.47ဒေါ်လာ				

သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် ငွေကြေးတန်ဖိုးဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်မှ အမြင့်ဆုံးတန်ဖိုးကို ရရှိစေရန် သိကောင်းစရာများ

- ✓ ပုံသေဈေးနှုန်းဖြင့်ရောင်းသော ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူရန်စဉ်းစားပါ။
- ✓ လှီးပြီးသားမဟုတ်သည်များကို ဝယ်ယူပါ (လှီးပြီးသား ဖရဲသီးသည် သင့်ဘာသာ ဖရဲသီးအလုံးလိုက်ဝယ်ပြီး အိမ်တွင်လှီးသည်ထက် ပိုမိုကုန်ကျသည်)။
- ✓ ပစ္စည်းဈေးနှုန်းများကို လျှော့ချရန် ကူပွန်များအသုံးပြုပါ၊ ဈေးရောင်းပွဲများတွင် ဝယ်ယူပါ။
- ✓ သီးနှံဈေးနှုန်း အနိမ့်ဆုံးဖြစ်စေရန် "ရာသီအလိုက်" ဝယ်ယူပါ။

ကွေကာအုပ်

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

*ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ယူရန် စဉ်းစားနေသော အမျိုးသမီးများ - ဖောလစ်အက်ဆစ် 100% DV (daily value) (နေ့စဉ်ပမာဏ) ပါဝင်သော ကွေကာအုပ်များကို ရှာပါ။

g* = ကစီဓာတ်မပါ

= အနည်းဆုံး ၅၁% အကြမ်းစားကွေကာ

FA = ဖော်လစ်အက်ဆစ် နေ့စဉ်ပမာဏ100%

B&G FOODS

အကြမ်းစား အစေ့အဆန်

2½ မိနစ်

အသင့်စား

အသင့်စား
(ဤကုန်ပစ္စည်းတွင်သာလျှင် 14 ခု အောင်စ ပါဝင်သည်)

GENERAL MILLS

ဘလူးဘယ်ရီ

သစ်ကြံပိုး

ပြောင်းဖူး

ဆန်

အစေ့အဆန်မျိုးစုံ

ပုံမှန်ချည်းသာ

ပြောင်းဖူး

ပျားရည်

ဘယ်ရီဘယ်ရီ

Sesame Street Cinnamon Letters

Sesame Street 123 Berry

KELLOGG'S

ရိုးရိုး

ရိုးရိုး

ရိုးရိုး တစ်ကိုက်စာ

ရိုးရိုး
သစ်သီးမပါ

ရိုးရိုး

ရိုးရိုး

MALT-O-MEAL

ရိုးရိုး

ချောကလက်

စတော်ဘယ်ရီ ခရင်မ်

သကြားအုပ်ထားသော

ထမင်းမျိုး

POST

ရိုးရိုး

တဒံစေ့

ပျားရည်သုတ် မီးကင်ထားသော

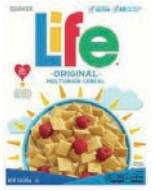
ဝနီလာ အရသာ

အကြမ်းစား အစေ့အဆန် တဒံစေ့ အကြွပ်

QUAKER

အကြမ်းစား အစေ့အဆန် ပျားရည်ချပ် အကြွပ်

Great Grains Banana Nut Crunch



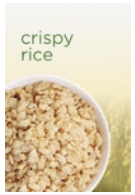
ရိုးရိုး

ဝနီလာ

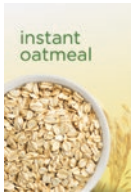
ရိုးရိုး

ကွေကာအုပ်ဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ -

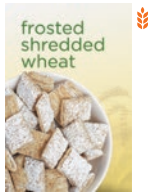
ပြောင်းဖူးအဖတ်များ



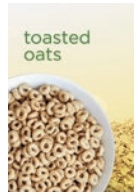
ထမင်းမျိုး



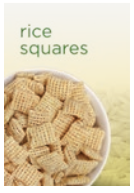
အသင့်စား အုတ်ဂျုံမှုန့်



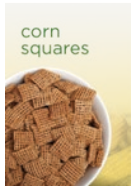
သကြားအုပ်ပြီး နှတ်နှတ်စင်းထားသော ဂျုံ



မီးကင်ထားသော အုတ်ဂျုံ

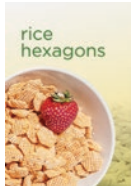


ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ



ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော လေးထောင့်ပုံ

ဆန်ဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဋ္ဌဂံပုံ



ပြောင်းဖူးဖြင့်လုပ်ထားသော ဆဋ္ဌဂံပုံ

ကွေကာအုပ်ဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ -

Best Choicei Essential Everydayi Food Clubi Great Valuei Hy-Topi IGAi Kigginsi Krogeri Meijeri Our Familyi Shopper's Valuei Schnucksi Shurfinei Signature Selecti ValuTimei

နေ့လယ်စာအတွက် ကွေကာအုပ်

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% အပြည့် ဂျုံ ပျားရည်

Roman Meal
- Sungrain 100% ဂျုံကြမ်း

Shoppers Value
- 100% ဂျုံကြမ်း

Kroger
- 100% ဂျုံကြမ်း

Sara Lee
- လက်ဦးပထမ အတန်းအစား 100% ဂျုံကြမ်း

Signature Select
- 100% ဂျုံကြမ်း

Best Choice
- 100% ဂျုံကြမ်း

Our Family
100% ဂျုံကြမ်း

Lewis Bake Shop
- Healthy Life 100% ဂျုံကြမ်း
- Healthy Life သကြားမပါ 100% ဂျုံကြမ်း
- 100% ဂျုံကြမ်း

Schnuck's
- 100% ဂျုံကြမ်း

Stern's
- 100% ဂျုံကြမ်း

Bimbo
- 100% ဂျုံကြမ်း

Pepperidge Farms
- ကျောက်ဆုံဖြင့်ကြိတ်ထားသော 100% ဂျုံကြမ်း
- 100% အပြည့် ဂျုံ သစ်ကြံပိုးခေါက်နှင့်သစ်ကြံပိုးခေါက် (အပြာရောင်တံဆိပ်)
- Light Style ဂျုံပျော့
- Light Style 100% ဂျုံကြမ်း
- Very Thin 100% ဂျုံကြမ်း
- ရိုင်းဂျုံအကြမ်း

Village Hearth
- 100% ဂျုံကြမ်း

Bunny
- 100% ဂျုံကြမ်း

Meijer
- 100% ဂျုံကြမ်း

Wonder
- 100% ဂျုံကြမ်း

Butternut
- 100% ဂျုံကြမ်း

မပါဝင်သည်များ - ယိုပါသော ပေါင်မုန့်လုံးများ၊ ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊ ပေါင်မုန့်ကွင်းများ သို့မဟုတ် မုန့်ဖိုမှရနိုင်သော မုန့်များ။

အုတ်ဂျုံ

16 – 18 အောင်စ ချည်းသာ။

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

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်၊ စတီးဖြင့်ဖြတ်ဝေတာက်ထားသော အုတ်ဂျုံ။
သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားထည့်ထားသော။

ဆန်လုံးညို့

14 – 16 အောင်စ

မည်သို့သော အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ ပလိန်း၊ စပ္ကျူးဖြင့် သို့မဟုတ် အိတ်ဖြင့်၊ အသင့်စား၊ အကျက်မြန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်။

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 5½"
- 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

ပဲစေ့၊ ပဲလုံးနှင့် ပဲနိုလေး

စည်သွပ်ထားသော

15 အောင်စ - 64 အောင်စ

- မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

အခြောက်အခြမ်း

1 ပေါင် အိတ် (16 အောင်စ)

- မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

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

မြေပဲထောပတ်

အနှစ်ပုံစံ၊ အကြွပ်ပုံစံ သို့မဟုတ် အလွန်ကြွပ်သော

16 အောင်စ - 18 အောင်စ ဖန်ဘူးများ

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

ငါး

မိခင်နို့သီးသန့်တိုက်ကျေးနေသော မိခင်များအတွက်။

ရေ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် စိမ်ပြီး ထုပ်ပိုးထားသော

စည်သွပ်ဘူးချည်းသာ။

- အရောင်ရင့် တူနာငါး အတုံးလိုက် - မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- ပန်းရောင်ဆာမွန်ငါး - မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို

မပါဝင်သည်များ - အော်ဂဲနစ်၊ Albacore သို့မဟုတ် ဆူးတောင်ငါ၊ အဖြူရောင်၊ အသားမာသော၊ လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော၊ လေဖောင်းအိတ်ဖြင့် ထည့်ထားသော၊ အရသာသွင်းထားသော၊ အကောင်းစားအမှတ်တံဆိပ်၊ Seas၊ ဆယ်လ်မွန်အနီနှင့် ဆာဒင်းငါး။

ဖျော်ရည်

အရွယ်အစားကို အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်စာရင်းတွင် အတိအကျဖော်ပြထားသည်။

100% (သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်) ဖျော်ရည် နှင့် အနည်းဆုံး 72 မီလီဂရမ် သို့မဟုတ် 120% ဗီတာမင် စီ

မည်သို့သော အရသာဖြစ်စေ၊ အရောဖြစ်စေ အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်စေ။

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

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 ရုံးအားလုံး၏ စာရင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဝက်ဘ်ဆိုက် **www.wic.in.gov** တွင်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် Indiana မှထွက်ခွာရန် စီစဉ်ထားပါက သင်၏ ဒေသတွင်း WIC ရုံးသို့ ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် သင့်အား အခြားပြည်နယ်များနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ 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 လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပိုင်ခွင့်ကို 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 Medicaid နှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံသို့ လွှဲပြောင်းမှုများပြုလုပ်ပါလိမ့်မည်။ Indiana WIC အစီအစဉ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မပေးအပ်သော်လည်း Indiana WIC သည် လျှောက်ထားသူအားလုံးကို ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထံသို့ သင့်လျော်သလို လွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

ထိုသို့သော လွှဲပြောင်းမှုအချို့မှာ -

- Medicaid
- TANF
- 1-800-QUIT NOW
- မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များ
- လူများကို ဆေးလိပ်ဖြတ်ပေးရန် ကူညီပေးနေသော ပရိုဂရမ်များမှ ထောက်ပံ့ပေးသော အာဟာရပညာပေးအစီအစဉ်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်

သင်၏ ရင်သွေးငယ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပါသည်။

မိခင်တိုင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ပိုင်နို့ရည်ဖြင့် မိမိကလေး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားလာစေရန် ကူညီအားပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်တော်ပြီး အကုန်အကျသက်သာသောနည်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မိခင်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်
- သင်၏အရိုးများကို သန်စွမ်းစေပြီး နောင်အခါတွင် အရိုးပွရောဂါမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါမည်။
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရခြင်း နည်းပါးသည် — နို့ကို မှန်ကန်သင့်တော်သော အပူချိန်တွင် အဆင်သင့်ရရှိနိုင်သည်။
- 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 ကျန်းမာနေစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်
- ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နေသော 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။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ

မိခင်ရော ကလေးပါ အစာအာဟာရပိုမိုရရှိပါမည်

သင်၏ INDIANA EWIC ကဒ်

ကို အသုံးပြုနည်း

eWIC ကဒ်ကို အသုံးပြုခြင်း

ဆိုင်အများစုသည် WIC ကို ငွေသိမ်းကောင်တာလမ်းကြောင်းအားလုံးတွင် လက်ခံလုပ်ဆောင်ပါသည်။

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

- သင့် eWIC ကဒ်၊ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်နှင့် WIC အစီအစဉ်စာအုပ်ငယ် သို့မဟုတ် IN WIC အက်ပ်တို့ဖြင့် သင်လိုအပ်သည့် အစားအစာတွေကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင်ဈေးဝယ်ပြီးသည်နှင့် 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 စကင်ဖတ်ပါမည်။
- သင် သို့မဟုတ် ငွေကိုင်က eWIC ကဒ်ကို စက်တွင်ထည့်ဆွဲပါမည်။
- သင့်ရဲ့ဂဏန်းလေးလုံး PIN နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
- ငွေကိုင်က သင့်ကို ပြေစာ ပေးပါမည်။ သင် ထွက်ခွာချိန်တွင် ကဒ်နှင့် ပြေစာပါဝင်ကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

သင်၏ လက်ကျန်စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ

နောက်ဆုံးဆိုင်မှ လက်ခံပြေစာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ INWIC မိုဘိုင်းအက်ပ်တွင်အကျိုးခံစားခွင့်များ စာမျက်နှာကို စစ်ဆေးခြင်း၊ **1-855-349-1454** တွင် သုံးစွဲသူဝန်ဆောင်မှုကိုဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း နှင့ **https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp** တွင် ကဒ်ကိုင်ဆောင်သူအနေဖြင့် ဝင်ရောက်ခြင်း ဖြင့် အကျိုးခံစားခွင့်မည်မှကျန်သလဲကို သိနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ eWIC ကဒ်ပျောက်ဆုံး/ပျက်စီးလျှင် ဘာဖြစ်မလဲ။

eWIC ကဒ်ကို ပျောက်ဆုံးခြင်း သို့ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများအတွက် သုံးစွဲသူဝန်ဆောင်မှု 1-855-349-1454 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင့်ကဒ်ကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပါသည်။ ထိုနောက် အစားထိုးကဒ်မည်သို့ ရယူနိုင်သနည်းကိုသင့်ဆေးခန်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုမေးမြန်းပါ။ 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 မေ့သွားပါက 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၊ ပြတင်းပေါက်မှန်တွင် ရေခဲများကို ခြစ်ချရန် သို့မဟုတ် တံခါးသော့ဖွင့်ရန် ၎င်းကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ၎င်းကို သံလိုက်များအနီး သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်းကဲ့သို့သော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများအနီးတွင် မထားပါနှင့်။
- ၎င်းကို နေရောင်အောက်တွင် သို့မဟုတ် သင့်ကားဒက်ရှ်ဘုတ်ကဲ့သို့သော ပူသည့်နေရာများတွင်မထားပါနှင့်။

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 လျော့၍ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ Indiana eWIC ကဒ်တွင် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင် WIC ဆေးခန်းသို့ လာရောက်စဉ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း အာဟာရပညာပေးအစီအစဉ်အတွင်း ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ သင် ဆေးခန်းသို့လာရောက်စဉ်တွင် သင့်အိမ်ထောင်၏ လက်ရှိလနှင့် နောင်အကျိုးခံစားခွင့်လများအတွက် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းတစ်ခုကို 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။

WIC မှစိစစ်အတည်ပြုထားသော ပစ္စည်းများစွာ၏ နေရာကို ပြသပေးမည့် စင်ပေါ်ရှိတံဆိပ်ပြားများကို ရှာဖွေပါ။

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 ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။
- စားသုံးကုန်ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပြီးနောက် ဈေးအနည်းဆုံးတံဆိပ်ကို ဝယ်ယူပါ။
- ကူပွန်များအသုံးပြုပါ၊ "တစ်ခုဝယ်တစ်ခုလက်ဆောင်" နှင့် ဆိုင်ရှိ အခြားသောအစီအစဉ်များကို ရှာဖွေပါ။

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

ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းအုပ်စု အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။
သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ခွင့်ပြုထားသော အထုတ်အပိုးအရွယ်အစား နှင့် eWIC ကဒ်တွင် ထည့်ထားသော ပမာဏကို ကို သိရန် မှန်ကန်သော အထုတ်အပိုးအရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် သင့် eWIC ကဒ်ကို ငွေရှင်းရန်နေရာတွင် သင့်ပစ္စည်းအားလုံးအတွက် သေချာစွာ ပေးဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

WIC စားသောက်ကုန်များကို ငွေသားပြန်ထုတ်ရန်အတွက် သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းများနှင့်လဲလှယ်ရန်အတွက် ဆိုင်သို့ပြန်ပေး၍မရပါ။

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

WIC ချိန်းဆိုမှုများ

အိမ်ထောင်စု သီးခြားအမှတ်စဉ်# _____

ဆေးခန်း ကုဒ်နံပါတ် _____

ရက်စွဲ	အချိန်	လာရောက်ရသည့် အကြောင်းရင်း		
		အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရယူရန်/သက်တမ်းတိုးရန်	အာဟာရစားသုံးမှု/မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု	အကျိုးခံစားခွင့် ထုတ်ယူခြင်း
ဇန်				
ဖေ				
မတ်				
ဧပြီ				
မေ				
ဇွန်				
ဇူ				
သြ				
စက်				
အောက်				
နို				
ဒီ				

ရပ်ပါ

အရေးကြီး အချက်အလက်

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

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

လုံးဝရှောင်ကျဉ်ရန် -

- ကွန်သယ်ခြင်း
- facebook
- craigslist
- ebay
- ငွေသား
- ဂိုဒေါင်ရှင်းဈေးရောင်းပဲများ

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

သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် **WIC** ရုံးအား အသိပေးပါရန် -

- ချိန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း လာရောက်နိုင်ခြင်းမရှိပါက။
- မီးဖွားနေပါက။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ပါက။
- 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၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်အမျိုးအစား မည်သို့ရှိသည်ဖြစ်စေ လူတိုင်းအတွက် တန်းတူရည်တူပင်ဖြစ်သည်။
2. အစီအစဉ်ကို သင် ပါဝင်လျှောက်ထားခွင့်နှင့်မတိုင်မီ၌ ဒေသတွင်းအေဂျင်စီမှချမှတ်သော မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမဆို သင်အယူခံဝင်နိုင်သည်။
3. ဒေသတွင်းအေဂျင်စီသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ အာဟာရစားသုံးမှုဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ကို သင်ရရှိနိုင်ရန် စီမံပေးမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါပါဝန်ဆောင်မှုများတွင် 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 မိခင်နို့စုပ်ခွက်များ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် eWIC ကတ်တို့ကို လူမှုကွန်ရက် ဆိုက်များ (ဥပမာ Facebook၊ Craigslist၊ Ebay၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း ဂိုဒေါင်ရှင်းစေးရောင်းပွဲများ စသည်ဖြင့်) တွင် မရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချရန်မကြိုးစားခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။

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

အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်များအတွက် အခြားနည်းလမ်းများ (ဥပမာ - မျက်မမြင်စာ၊ စာလုံးအကြီးဖြင့် ပရင့်ထုတ်ပေးခြင်း၊ အသံသွင်းထားသောတိပ်ခွေ၊ အမေရိကန်သုံး လက်ဟန်ခြေဟန် ဘာသာစကား စသည်ဖြင့်) ဖြင့် ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် သူတို့လျှောက်ထားခဲ့သော အေဂျင်စီ (ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း) ကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသူများ၊ အကြားအာရုံချို့တဲ့သူများ သို့မဟုတ် စကားမပြောနိုင်သူများသည် (800) 877-8339 ရှိ ပြည်ထောင်စု ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုမှတစ်ဆင့် USDA ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစီအစဉ်အကြောင်း အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာမက အခြားဘာသာများဖြင့်ပါ ရရှိနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပါမည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းအတွက် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ တိုင်ကြားမှုတစ်ခုကို တင်သွင်းရန် USDA အစီအစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုတိုင်ကြားခြင်းဖောင် AD-3027 ကို ဖြည့်ပါ။ ၎င်းကို အွန်လိုင်းပေါ်ရှိ https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf တွင်ဖြစ်စေ မည်သည့် USDA ရုံးတွင်မဆိုဖြစ်စေ တွေ့ရှိနိုင်ပြီး USDA သို့ လိပ်မူ၍ ဖောင်တွင်တောင်းဆိုထားသော ချက်အလက်များအားလုံးကို ထည့်ရေးထားသော စာတစ်စောင်ကိုလည်း ပေးပို့နိုင်သည်။ မကျေနပ်မှုတိုင်ကြားခြင်းဖောင်၏ မိတ္တူတစ်စောင်ကို တောင်းဆိုရန် (866) 632-9992 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။ သင်၏ အပြည့်အစုံဖြည့်သွင်းထားသော ဖောင် သို့မဟုတ် စာကို အောက်ပါအတိုင်း USDA သို့ ပို့နိုင်ပါသည် -

(1) မေးလ်ပို့စာ - U.S. စိုက်ပျိုးရေးဌာန
နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းဝန်ရုံး
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
(2) ဖက်စ် - (202) 690-7442 သို့မဟုတ်
(3) အီးမေး - program.intake@usda.gov

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသည့်အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။

Indiana Department of Health

WWW.WIC.IN.GOV

ဤစာအုပ်ငယ်ပါ သတင်းအချက်အလက်များသည် အပြောင်းအလဲရှိနိုင်ပါသည်။

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

ကျွန်ုပ်တို့ကို @IndianaWIC တွင် ရှာဖွေပါ