

# ကန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ် သော အစားအစာ။ ကန်းမာသော ကလေးငယ်။ ဟော်ရွှင်သောမိခင်။



## WIC ဆိုတာ ဘာလဲ။

- အခမဲ့ အာဟာရနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကွေးခင်း အစီအစဉ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မိခင်နို့တိုက်ကွေးခင်း၊ မွေးကင်းစကလေးငယ်များလေးဘက်သွား ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် အာဟာရဗေဒကွမ်းကင်သူများ
- မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် အာဟာရဆိုင်ရာ ခြောက်မားနှင့်အထောက်အပံ့ဆိုင်ရာ အခက်အလက်၊ အထောက်အပံ့နှင့် အရင်းအမစ်များစုံစုံလှပစေရန် ပေးမှုများ
- ကန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ
- အခားအသိုင်းအဝိုင်းအရင်းအမစ်များကိုရည်ညွှန်းသည်
- ကန်းမာသောအစားအစာများ

## WIC က ဘယ်သူ့အတွက်လဲ။

- မွေးကင်းစကလေးငယ်များ
- အသက်ငါးနှစ်အထိ ကလေးငယ်များ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
- မွေးကင်းစကလေးငယ်၏ ပထမဆုံးမွေးနေ့မှတိုင်မီ မိခင်နို့တိုက်ကွေးနေသောမိခင်များ
- လွန်ခဲ့သော ၆ လအတွင်း မီးဖွားခဲ့သော မိခင်များ

## Arizona WIC က သင့်အတွက်ရှိနေပါတယ်။

အနီးဆုံးဆေးခန်းကို ရှာဖွေရန် [www.azwic.gov](http://www.azwic.gov) သို့ ဝင်ကည့်ပါ သို့မဟုတ် 1 (800) 2525-WIC သို့ ခေါ်ဆိုပါ။  
EzWIC အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန်အတွက် App Store သို့မဟုတ် Google Play သို့သွားပြီး EzWIC ကို ရှာပါ။



ညီထွေစွာ နိုင်ငံသားအဖွဲ့အစည်းအရင်းအမြစ် အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးဌာန (USDA) ၏ နိုင်ငံသားအဖွဲ့အစည်း စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများနှင့်အညီ USDA၊ ၎င်း၏ ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ရုံးများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၊ USDA အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်နေသော သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲမှုဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်းများကို လူမှု၊ အသားအရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ လိင်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက် သို့မဟုတ် မည်သည့်အစီအစဉ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် USDA မှ ကင်းပယ်သော သို့မဟုတ် ငွားထောက်ပံ့သော လုပ်ဆောင်ခက်ခဲမှုနှင့်သမ္မတိုင် င်းတို့ကို တားမြစ်ထားပါသည်။

ဘုန်းကြီးများလုံးလုံးအပ်သည့် မသန်စွမ်းသူများ (ဥပမာ - မက်မစ်စာ၊ စာလုံးအင်္ဂါ၊ ပုံနှိပ်ခင်း၊ အသံသွင်းတိပ်ခွာ၊ အမေရိကန် ခေလနီလက်ဟန် တာဝန်စကား) အနေဖြင့် အကိုးခံစားခွင့်အတွက် သူတို့လက်ထားခဲ့သော အခက်စီ (နိုင်ငံ သို့မဟုတ် ပည့်နယ်) ဘူးအာရုံစိုက်သူများ သို့မဟုတ် ဆွဲအသူများသည် (800) 877-8339 ရှိ Federal Relay Service မှတစ်ဆင့် USDA ကို ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အခက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအပြင် အစားဘာသာများဖြင့်လည်း လုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

င်အတွက် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ မကနပ်မှုတစ်ခုခုကို ပေးပို့ရန်အတွက် အွန်လိုင်း [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) တွင် တွန့်ခွာသော USDA အစီအစဉ် ခွဲစားဆက်ဆံခံရမှုဆိုင်ရာ မကနပ်မှုအတွက် ဖောင်ပုံစံ (AD-3027) ကို ပီးစီးအောင်ဖြည့်ပြီး မည်သည့် USDA ရုံးတွင်မဆို သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူး၊ စာရေးသားပြီးနောက် ဖောင်ပုံစံတွင်တောင်းဆိုထားသော အခက်အလက်အားလုံးကို ပေးပို့ပါ။ မကနပ်မှုဖောင်ပုံစံ၏ မိတ္တူတစ်စုံကို တောင်းဆိုရန်အတွက် (866) 632-9992 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်ဖြည့်ထားသော ဖောင်ပုံစံ သို့မဟုတ် စာကို USDA သို့ အောက်ပါအတိုင်း ပေးပို့နိုင်ပါသည် -

- 1) စာတိုက်လိပ်စာ - အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးဌာန၊ နိုင်ငံသားအဖွဲ့အစည်းအရင်းအမြစ်အဖွဲ့အစည်း၊ 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)

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး တန်ဖိုးတူညီမျှ ပံ့ပိုးပေးသူ ဖစ်ပါသည်။

## စတင်အသက်ဝင်သည့်နေ့ - 2021 ဧပြီ ၁၊ ၂၀၂၁

WIC သတ်မှတ်ခက်ပည့်မီမှုသည် သင်၏စုစုပေါင်းဝင်ငွေ တစ်ခုတည်းအပေါ်တွင်သာ မူတည်သဖြင့် သင် သတ်မှတ်ခက်ပည့်မီမှု ရှိ/မရှိကို ဤဇယားက ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မိသားစုဝင် အရေအတွက်	နှစ်ပတ်လည်တစ်ကိမ် ဝင်ငွေ	လစဉ် ဝင်ငွေ
*2	1,240\$	2,686\$
3	1,563\$	3,386\$
4	1,886\$	4,086\$
5	2,209\$	4,786\$
6	2,532\$	5,486\$
7	2,855\$	6,186\$
8	3,178\$	6,886\$
ထပ်ဆောင်း မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီ	324\$	700\$

\*ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ဦးကို မိသားစုဝင်နှစ်ဦးအဖစ် သတ်မှတ်သည်

