

ယူထီနို နှင့် WIC ကသံဃာဒါးလါအဘူးဒီးနု

လဲကွါ- health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm

ကိးလီတဲစိ- **1-800-522-5006**
 တာ်ဒိပ်ထီပဲဒီး တာ်အိပ်ဆူင်အိပ်ချ
 (Growing Up Healthy Hotline)

တာ်ဂု်တာ်ကျါလါ တာ်ရဲပ်တာ်ကျါအဂါတဖ်အဂါ-

1-800-342-3009 လါ-

- တာ်ဟ့ုဒါထီပဲတာ်အိပ်နုဂံနုဂါဘါ တာ်ရဲပ်တာ်ကျါ တာ်မ ၁၁၂ (SNAP)
- တာ်မၤစါတစါတလီလါ ဟံပ်ဖီဃီဖီလါ အလိပ်ဘုတ်တဖ်အဂါ (TANF)
- ဟံပ်ဃီတာ်ဂံတာ်ဘါတာ်ဆိပ်ထွဲမၤစါ တာ်တိက်ကျါ (HEAP)

518-486-1086 လါ-

ကွိတာ်အိပ်တာ်တိစါမၤစါတာ်တိက်ကျါ (School Food Service Program)

518-473-8781 လါ-

တာ်ကိ်ခါတာ်အိပ်တာ်တိစါမၤစါတာ်တိက်ကျါ (Summer Food Service Program)

1-800-548-6479 လါ-

- ထံကိ်တာ်သုင်ဝဲသုင်စုဂါဂါအူလီတဲစိ ကျါ (National Hunger Hotline)
- [Whyhunger.org/find food](http://Whyhunger.org/find-food)

health.ny.gov/wic
mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin
facebook.com/NYSDOH
twitter.com/HealthNYGov
youtube.com/nysdoh
nystateofhealth.ny.gov
text4baby.org
wicstrong.com

ဒီလာကိ်စာဖိပ်ကမျါတာ်သိပ်တာ်သီဒီးကိ်အမဲရကၢစံပ်ပဲသ့ုပျဲဝဲကျါ (USDA) ကမျါတာ်ခွဲယံအတာ်သိပ်တာ်သီဒီးကျဲသ့ုတဖ်အသိး, USDA, အခာ်စးတဖ်, ဝဲဒါးတဖ်, ဒီးပုမၤတာ်ဖိတဖ်, ဒီးတာ်ကရၢကရိတဖ်လါ အနုင်လီမၤသကိးတာ် မုတမုာ် ပါဆုရဲပ်ကျါ USDA တာ်တိက်ကျါတဖ် တာ်တြီဃာ်အီလါတာ်ပဲဝဲထံနီဖး တာ်လါအဒီးသနု ထီပဲသးလါကလုာ်, ဖဲးဘုင်လွါ, ကလုာ်ဂါထဲး, မုင်ခွါ, နီခိကွါဂါ တလါ ပဲ, သးနံာ်, မုတမုာ် တာ်မၤကုာ်တာ် မုတမုာ် တာ်ဟ့ုဒါထီပဲတာ်လါကမျါခွဲ ယံတဖ် အတာ်ဖဲးတာ်မၤလါတာ်တိက်ကျါ မုတမုာ် တာ်ဟ့ုဒါထီပဲ တမံလါလါ လါဘုင်တာ်မၤအီ မုတမုာ် ဟ့ုဒါထီပဲဒီးပျဲ USDA နုင်လီ.

ပုတဖ်လါနီခိကွါဂါတလါပဲလိပ်ဘုတ်တာ်ဆဲးကျါဆဲးကျါအဂါအကျါလါ အဂါ တကလုာ်လါတာ်တိက်ကျါအဂါ(အဒိ, ပုမံဝဲထံပဲတာ်အလံာ်, လံာ်စဲကျါ အဒိ, တာ်ကလုာ်, အမဲရကၢနီခိကွါဂါ ကျိ, ဒီးအဂုၤတဖ်) နုင်, ကြါးဆဲးကျါဘုင်ခာ် စး (ကိ်စံာ် မုတမုာ် လါကဝီ) ဖဲအဝဲသ့ု ပတံထီပဲ တာ်နုာ်ဘျုး အလီနုင်လီ. ပုတဖ် လါအနုာ်တအါ, အနုာ်ဃါ မုတမုာ် ကတိတာ်တသ့ုနုင်ဆဲးကျါ USDA ခီဖျါကိ်စာ ဖိပ်တာ်ဆုါဆူညါတာ်ဖဲးတာ်မၤဖဲ (800) 877-8339 တက့ု. လါနုင်အမံညါ, တာ် တိက်ကျါအတာ်ဂု်တာ်ကျါကအိပ်လါကျိင်အဂါ လါတမုာ် အဲကလဲးကျိင်နုင်လီ.

လါတာ်ကဆုါထီပဲ တာ်ဆိုးထီပဲတာ်ဂု်တာ်ကျါလါတာ်ပဲထံနီဖးကွါတလီအဂါနုင်, မၤပုး [USDA Program Discrimination Complaint Form, \(AD-3027\)](http://USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027)) လါ တာ်ထီပဲနုာ်အီလါ အထာ်နုးဖီခိပ်ဖဲ <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint>, ဒီးဖဲ USDA ဝဲဒါးတ တီတီ, မုတမုာ် ကွဲလံာ်ပရၢလီလီဆူ USDA ဒီးဟ့ုဒါထီပဲလါ လံာ်ပရၢလါ အယု ထီပဲတာ်ဂု်တာ်ကျါခဲလံာ်လါ လံာ်ကွိဒိအပူအဂါနုင်လီ. လါကယုထီပဲတာ်တုာ် ထီပဲတာ်ဂု်တာ်ကျါဒိတဘုင်အဂါ, ကိးလီတဲစိဖဲ (866) 632-9992 တက့ု. ဆုါထီပဲ နုင်လီဒိ မုတမုာ် လံာ်ပရၢအလါပဲတဘုင်ဆူ USDA ဖဲ-

(1) ဆုါလံာ်ပရၢ- U.S. စံပဲသ့ုပျဲဝဲကျါ (ကိ်အမဲရကၢစံပ်ပဲသ့ုပျဲဝဲကျါ) Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;

(2) စဲဒါဆုါလံာ်- (202) 690-7442 မုတမုာ်

(3) လီပရၢ- program.intake@usda.gov.

တာ်ကရၢကရိအါမုာ်ပုဟ့ုဒါထီပဲတာ်ခွဲတာ်ယံလါအထဲသိးတုးသိးနုင်လီ.

လါတာ်ဆိုးထီပဲအဂါမၤ မုတမုာ် လါတာ်ယုထီပဲတာ်စံာ်ညါဒိကနုာ် တီတီလီလါအ ကိ် ဆဲးကျါဘုင်-

(1) ဆုါလံာ်ပရၢ- WIC တာ်တိက်ကျါပုးနုင်တာ် NYSDOH, Riverview Center 150 Broadway, 6th Floor Albany, NY 12204;

(2) လီတဲစိ- (518) 402-7093 ဖဲး(၈) (518) 402-7348

(3) လီပရၢ- NYSWIC@HEALTH.NY.GOV



အိပ်ကတီလဲး, ဆီလီဟ်လီ, ဒိပ်ထီပဲ... ဒီး WIC



တာ်ဟ့ုဒါထီပဲတာ်အိပ်နုဂံနုဂါဘါတာ်ရဲပ်တာ်ကျါလီလီဆီ လါဟံမုာ်, ဖိသုာ်ဆဲး အိပ်နုဒီးဖိသုာ်တဖ်အဂါ

ယုထံန့ၣ်လၢမ့ၢ်န့ၣ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်ကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲ!

မတၢကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲလဲၣ်

- ပိာ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးဟူးသး
- မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဖိဆဲးတဖၣ်လၢအသးအိၣ်တုၤ 6 လါ
- မိၢ်လၢအဒုးအဖိသၣ်ဆဲးလၢမိၢ်န့ၣ်ထံတုၤလၢအသးအိၣ် 12 လါ
- ဖိသၣ်ဆဲးအိၣ်န့ၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢ အသးအိၣ်တုၤလၢ အိၣ်ဖျၢၣ် ပုၤ ထီၣ် ၅ ဝီတဝီ
- ပါဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတဖၣ် ပတံထီၣ်လၢအဖိအဂီၢ်သ့

ပုၤဟ့ၣ်လီၤ WIC တဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

- မၤလိၤန့ၣ်တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဃုထၢ တဖၣ် ဒီး ကဲထီၣ် ပုၤလၢအသ့ဆူၣ်သးဂဲၤအါထီၣ်
- ပုၤမၤလိၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ရဲၣ် ကျဲၤတၢ်အိၣ် လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တဲသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ပါ်အဂၤတဖၣ် လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်

တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ

- ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- မိၢ်အဂၤတဖၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိတုၤအိၣ်လၢကဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤ လၢတၢ်ဒုး အိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- မိၢ်တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်ပိးလိစံၢ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်အိၣ်လိၤဆိလၢမိၢ်တဖၣ်လၢ ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်
- လဲၤကွၢ်- breastfeedingpartners.org

တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်

- တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ, တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအစ့တဖၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အထံ 100 မျးကယၤ, လၢတၢ်သ့လၢ အိၣ်ဒီးအစၢၤဒိတဖျၢၣ် (whole-grain pasta), ကိၣ်ဘုကျၢၣ်, ဘုကျၢၣ်တၢ်ချ့အိၣ် (cereal), တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်, ဆိဒိၣ်တဖၣ်, ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးအဂၤတဖၣ်

တၢ်ဒီးသန့ၤသးလၢတၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်

- ပုၤစဲၣ်နီၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိသၣ်လၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- ဖိသၣ်လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်
- Medicaid
- တၢ်မၤစၢၤတစိၢ်တလီၢ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (TANF)
- တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SNAP)
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- Head Start
- ဟံၣ်ပုၤဃီပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၢ်
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ
- တၢ်ကွၢ်ထွဲတချုးအိၣ်ဖျၢၣ်ဖိ
- တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘီး
- တၢ်ဒိသဒါခဲစၢၣ်တၢ်ခါ

လၢတၢ်ကကြၢးဒီး WIC အဂီၢ်နကဘၣ်-

- အိၣ်ဆိးလၢ New York State
- ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျုးလၢ တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ် ဟဲန့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်လၢ Medicaid, SNAP, မ့တမ့ၢ် TANF
- အိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်



ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဖိးတၢ်မၤတၢ်ကြၢးဝဲဘၣ်ဝဲ

ဒူၣ်ဖိထၢဖိဒီးပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢအမၤတၢ်လၢ အတၢ်ဟဲန့ၣ်မ့ၢ်လီၤပလီၤဒီး တၢ်သိၣ်တၢ်သီ မ့တမ့ၢ် အမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးမဲးဒီးခဲး (Medicaid) မ့တမ့ၢ် စနဲးပဲ (SNAP) တဖၣ်န့ၣ် ကစူးကါမၤန့ၢ် WIC အတၢ်မၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ တမ့ၢ် TANF

- တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဟဲန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအါထီၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးစ့ၣ်စ့ၣ်
- လဲၤကွၢ်- www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm လၢကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိမၤန့ၢ်အိၣ်သ့အဂီၢ်

နဒီးန့ၣ် WIC သ့ဒၣ်လဲၣ်ဖဲန့ၣ်-

- တမ့ၢ် ထံဖိကိၢ်ဖိ
- နၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိမဲးတၢ်မၤတၢ်

WIC ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်

- WIC တၢ်အိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်တုဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ ကဒုးသ့ၣ်ညါ နီၢ်ကစၢ်တယၢ်လၢ အအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ဖိသၣ်တဖၣ်လၢအစူးကါ WIC မၤလိၤန့ၣ် တၢ်ဂ့ၤဒိၣ်လၢက့ၢ်
- မိၢ်တဖၣ်လၢအစူးကါ WIC န့ၣ် အါတက့ၢ်ဖျါလီၤကဲလၢ အိၣ်ဒီးအဖိ ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ် တယၢ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့