

သင့်အနီးအနားတွင် WIC ဆေးခန်းကို ရှာဖွေပါ

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

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်- 1-800-522-5006
 ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု ဟော့လိုင်း (Growing Up Healthy Hotline)

အခြားသော အစီအစဉ် အချက်အလက်များအတွက် -

- 1-800-342-3009-
- ဖြည့်စွက် အာဟာရ အထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (SNAP)
- ချို့တဲ့သော မိသားစုများအတွက် ယာယီ အကူအညီ (TANF)
- အိမ်သုံး စွမ်းအင် အကူအညီ အစီအစဉ် (HEAP)
- 518-486-1086 ဖော်ပြပါအတွက် -
 ကျောင်းတွင်း အစားအစာ ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် (School Food Service Program)
- 518-473-8781-
 နွေရာသီ အစားအစာ ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် (Summer Food Service Program)
- 1-800-548-6479-
- နိုင်ငံတော် ဆာလောင်သူ ဟော့လိုင်း (National Hunger Hotline)
- 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

ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့် အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေးဌာန (USDA) နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ USDA၊ ၎င်း၏ဌာနများ၊ ရုံးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် USDA အစီအစဉ်များတွင် အုပ်ချုပ်စီမံနေသော သို့မဟုတ် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်းများကို လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဇာတိနိုင်ငံ၊ ကျား/မ ကွဲပြားမှု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် USDA က ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားသော၊ လုပ်ဆောင်ထားသော အစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းမှုတစ်ခုခုတွင် ဦးစားပေး နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လုပ်ရပ်အတွက် လက်တုံ့ပြန်ခြင်း၊ လက်စားချေခြင်းတို့မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်ထားပါသည်။

အစီအစဉ်နှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ် အသိပေးရန် အစားထိုးနည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မျက်မမြင်စာ၊ ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီး၊ အသံသွင်းတိုင်ခွေ၊ အမေရိကန်လက်ဟန်ဘာသာစကား စသည်ကို) လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့ခံစားခွင့်လျှောက်ထားခဲ့သည့် အေဂျင်စီ (နိုင်ငံတော်အဆင့်ဖြစ်စေ၊ ဒေသန္တရ အဆင့်ဖြစ်စေ) ကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသော၊ နားလေးနေသော သို့မဟုတ် ဆွံ့အနေသော သူများသည် ဗဟိုအစိုးရ ဆွံ့အနားမကြားဝန်ဆောင်မှု ထံ (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် USDA သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် အခြားဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းရှိသည့်အတွက် အစီအစဉ်ကို တိုင်ကြားလိုပါက **USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027)** ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ ၎င်းအား <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> တွင် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် USDA ရုံးတွင်မဆိုဖြစ်စေ ရယူနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် USDA ရုံးသို့ စာတစ်စောင် လိပ်မူပြီး ပုံစံတွင် တောင်းဆိုထားသည့် အချက်အလက်အားလုံးကို ထည့်သွင်း ပေးပို့ပါ။ တိုင်ကြားချက်ဖောင်မိတ္တူကို တောင်းဆိုရန် (866) 632-9992 ထံဖုန်းခေါ်ပါ။ သင့်ဖြည့်စွက်ထားသည့်ဖောင် (သို့) USDA ထံရေးသားထားသည့်စာကို အောက်ပါနည်းဖြင့် ပေးပို့ပါ-

- (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.
- ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး တန်းတူညီမျှ ပံ့ပိုးသူ ဖြစ်ပါသည်။
 အခြားတိုင်ကြားချက်များ ရှိပါက သို့မဟုတ် တရားသဖြင့် ကြားနာပေးရန် တောင်းဆိုလိုပါက ဆက်သွယ်ရန်
- (1) စာဖြင့်- WIC Program Director
 NYSDOH, Riverview Center
 150 Broadway, 6th Floor
 Albany, NY 12204 သို့မဟုတ်
 - (2) ဖုန်း- (518) 402-7093၊ ဖက်စ် (518) 402-7348 သို့မဟုတ်
 - (3) အီးမေးလ်- NYSWIC@HEALTH.NY.GOV



**WIC နှင့်အတူ အသင့်ပြင်ပါ။
 စီစဉ်ပါ။ ဖွံ့ဖြိုးအောင်
 လုပ်ဆောင်ပါ ...**

အမျိုးသမီးများ၊ နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများအတွက် အထူး ဖြည့်စွက် အာဟာရ အစီအစဉ်

သင့်မိသားစုအနေဖြင့် ခံစားခွင့် ရှိ၊ မရှိ ကြည့်လိုက်ရအောင်။

ဘယ်သူတွေက ခံစားခွင့်ရှိသလဲ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ
- ၆ လအောက် ကလေးငယ်များ၏ မိခင်များ
- ၁၂ လအောက် ကလေးငယ်များ၏ နို့တိုက် မိခင်များ
- နို့တိုက်ကလေးငယ်များနှင့် ၅ နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ
- ဖခင်များနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက ၎င်းတို့ ကလေးငယ်များအတွက် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်

WIC ထောက်ပံ့မှုများ

အာဟာရ အကြံပြုချက်

- ကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည့် အစားအစာ ရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်နည်းနှင့် ပိုမိုတက်ကြွအောင် ပြုလုပ်နည်းကို လေ့လာပါ
- အာဟာရပညာရှင်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို စီစဉ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်
- အထောက်အပံ့များအတွက် အခြားသော မိဘများနှင့် စကားပြောပါ

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု အထောက်အပံ့

- လေ့ကျင့်ပေးထားသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ကျွမ်းကျင်သူများ
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု အထောက်အပံ့များပေးရန် လေ့ကျင့်ပေးထားသော အခြားမိခင်များ
- နို့ညှစ်ရန် လိုအပ်သော မိခင်များအတွက် နို့ညှစ်ပန်း
- နို့တိုက် မိခင်များအတွက် အထူး အစားအစာများ
- သွားရောက်လေ့လာရန်နေရာ - breastfeedingpartners.org

အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများ

- နွားနို့၊ နို့ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ၊ 100% ဖျော်ရည်စစ်စစ်၊ နံစားသီးနှံများဖြင့် လုပ်ထားသော ပါစတာ၊ ဆန်၊ ပေါင်မုန့်၊ နံစားသီးနှံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အာဟာရဖြည့် အစားအစာ၊ ဖော်မြူလာ၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ကလေးအစားအစာ စသဖြင့်

အခြားဝန်ဆောင်မှုများထံ ရည်ညွှန်းပေးမှုများ

- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ကျွမ်းကျင်သူများ
- ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများအား ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်မှု
- Medicaid
- ချို့တဲ့သော မိသားစုများအတွက် ယာယီ အကူအညီ (TANF)
- ဖြည့်စွက် အာဟာရ အထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (SNAP)
- မိသားစု စီမံမှု
- Head Start
- အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု စောင့်ရှောက်ပြုစုခြင်း
- မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲခြင်း
- ကင်ဆာ ကာကွယ်ရေး

WIC အတွက် အရည်အသွေးပြည့်မီစေရန် သင်သည် -

- New York State တွင် နေထိုင်ရမည်
- ဝင်ငွေ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီရမည် သို့မဟုတ် Medicaid, SNAP သို့မဟုတ် TANF တို့ထံမှ အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိရမည်
- လိုအပ်သော ဓာတ်စာရှိရမည်



အလုပ်လုပ်နေသော မိသားစုများ၏ အရည်အချင်းကိုညီမျှ

- အလုပ်လုပ်နေသော မိသားစုများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေတစ်ကာယသမားများသည်လည်း ဝင်ငွေ သတ်မှတ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီပါက သို့မဟုတ် Medicaid၊ SNAP သို့မဟုတ် TANF တွင် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ထားပါက WIC တွင် ပါဝင်ရန် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီပါသည်။
- ဝင်ငွေကန့်သတ်ချက်သည် နှစ်စဉ် တိုးနိုင်ပါသည်
- သင့်မိသားစုသည် အရည်အချင်း ပြည့်မီမှု ရှိမရှိ www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်

သင်သည် ဖော်ပြပါအချက်များနှင့် ကိုက်ညီနေလျှင် တောင် WIC ကို လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်-

- US နိုင်ငံသား မဟုတ်ခြင်း
- သင် သို့မဟုတ် အခြားသော မိသားစုဝင်များသည် အလုပ်လုပ်နေခြင်း

WIC နှင့် ကလေးများ

- WIC အစားအစာ ပက်ကေ့ချ်များကို ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုးမြှင့်ပေးရန်အတွက် ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးထားပါသည်
- လေ့လာချက်များအရ WIC တွင် ပါဝင်သော ကလေးများသည် ကျောင်းတွင် ပိုတော်ကြကြောင်း သိရှိရပါသည်
- WIC တွင် ပါဝင်သော မိခင်များသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကလေးငယ်များကို ပိုမိုရရှိတတ်ကြပါသည်