

သင့်အနီးအနားတွင် WIC ဆေးခန်းကို ရှာဖွေပါ

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

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်- 1-800-522-5006
 ကျန်းမာစွာ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု ဟော့လိုင်း (Raising 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

ဗဟိုအစိုးရဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန (U.S. Department of Agriculture, USDA)၏ မူဝါဒအရ လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ နေရင်းနိုင်ငံ၊ လိင် (ကျား၊မ ဖြစ်တည်မှုနှင့် လိင်တိမ်းညွတ်မှုတို့ အပါအဝင်)၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်၊ သို့မဟုတ် လက်တိုပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်က နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုပြုခဲ့သည့်အတွက် လက်တိုပြန်ခြင်းများတို့ကို အခြေခံသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ မပြုလုပ်ရန် ဤအဖွဲ့အစည်းကို တားမြစ်ထားသည်။

ထို့အပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် အခြားဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်နှင့်ဆိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဆက်သွယ်အသိပေးရန် အခြားနည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မျက်မမြင်စာ၊ ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီး၊ အသံသွင်းတိပ်ခွေ၊ အမေရိကန်လက် ဟန်ဘာသာစကား စသည်ကို) လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့ခံစား ခွင့်လျှောက်ထားခဲ့သည့် နိုင်ငံတော်အဆင့် သို့မဟုတ် ဒေသန္တရအဆင့် အေဂျင်စီ သို့မဟုတ် USDA's TARGET Center ဖုန်းနံပါတ် (202) 720-2600 (အသံနှင့် TTY) သို့မဟုတ် ပြည်ထောင်စုအဆင့် ဆင့်ကမ်းဝန်ဆောင်မှု (Federal Relay Service)၊ ဖုန်းနံပါတ်- (800) 877-8339 သို့ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

တိုင်တန်းသူသည် အစီအစဉ်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုရှိကြောင်း တိုင်တန်းချက်ကို တင်သွင်းရန်အတွက် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ စိုက်ပျိုးရေးဌာန၏အစီအစဉ် တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းခံရကြောင်း တိုင်တန်းသည့် ဖောင် (USDA Program Discrimination Complaint Form) AD-3027 ကို အွန်လိုင်း- <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, တွင် ဖြစ်

စေ၊ မည်သည့် USDA ရုံးခန်းတွင်ဖြစ်စေ၊ ဖုန်းနံပါတ်- (866) 632-9992 သို့ခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ USDA သို့စာလိပ်မူပေးပို့၍ဖြစ်စေ ရယူနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးချိုးဖောက်ခြင်းခံရသည်ဟု စွပ်စွဲထားသည့် လုပ်ရပ်၏သဘောသဘာဝနှင့် ချိုးဖောက်ခံရသည့် နေ့စွဲကို နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းဝန် (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) ထံသို့ အစီရင်ခံတင်သွင်းမည့် အဆိုပါတိုင်တန်းစာတွင် တိုင်တန်းသူအမည်၊ လိင်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကြောင်း အသေးစိတ်ကို လုံလုံလောက်လောက် ရေးသားဖော်ပြချက်များပါရှိရပါမည်။ သင်အပြည့်အစုံဖြည့်စွက်ထားသည့် AD-3027 ဖောင်ပုံစံ သို့မဟုတ် တိုင်တန်းစာကို USDA ထံသို့ 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- (833) 256-1665 သို့မဟုတ် (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၏ အရည်အချင်းကိုက်ညီမှု

- 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