

**ယုထိန်န့ၢ် WIC ကသံၣ်ဒၢးလၢအဘူးဒီးန့ၢ်**

လဲၤကွၢ်- [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](http://health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm)

ကိးလိတဲစိ- **1-800-522-5006**  
တၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့  
(Growing Up Healthy Hotline)

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂၢၢ်တဖၣ်အဂီၢ်-

**1-800-342-3009** လၢ-

- တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တၢ်မၤစၢၤ (SNAP)
- တၢ်မၤစၢၤတစီၢ်တလီၢ်လၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢ အလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (TANF)
- ဟံၣ်ဃီတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်တီၢ်ကျဲၤ (HEAP)

**518-486-1086** လၢ-

ကွဲၤတၢ်အိၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤ  
(School Food Service Program)

**518-473-8781** လၢ-

တၢ်ကိၢ်ခါတၢ်အိၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်တီၢ်ကျဲၤ  
(Summer Food Service Program)

**1-800-548-6479** လၢ-

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

[health.ny.gov/wic](http://health.ny.gov/wic)  
[mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin](http://mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin)  
[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)  
[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)  
[youtube.com/nysdoh](https://youtube.com/nysdoh)  
[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)  
[text4baby.org](http://text4baby.org)  
[wicstrong.com](http://wicstrong.com)

ဒ် ကီၢ်စၢၤဖိၣ်ကမၤပျၢၣ်ခွဲးယၢ်သဲစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီ ဒီး U.S. Department of Agriculture (ကီၢ်အမဲရကၢစံၣ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးဝဲကျိၤ, USDA) ကမၤပျၢၣ်ခွဲးယၢ်တၢ်ဘျးဒီး ကျဲၤန့ၣ်အသး တၢ်ကရၢကရိအဲၤတၢ်တၢ်တြိဆၢကွဲၤအီၤလၢတၢ်ကွၢ်မၤလၢကလၢန့ၣ်, ဖဲးညၢၣ်အလွၢ်, ကလၢအထူအထံး, မုၢ်ခွဲၤ, သးအနံၣ်အလါ မ့တမ့ၢ်နီၢ်ခိၣ်ကီၢ်ဂီၤတလၢ တပုၤတဖၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢန့ၣ်အမဲၣ်ညါ, တၢ်တိၣ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤကအိၣ်လၢကျိၤအဂၢၢ် လၢတမ့ၢ် အဲလံးကျိၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဖၣ်လၢနီၢ်ခိၣ်ကီၢ်ဂီၤတလၢပုၤလၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျဲၤဆဲးကျိၤအဂ့ၢ်အကျိၤလၢ ကျဲၤအဂၢၢ်တကလၢလၢတၢ်တိၣ်ကျဲၤအဂီၢ် (အဒိ, ပုၤမဲၣ်တထီၣ်တၢ်အလံၤ, လဲၤစဲးကျဲးအဒိ, တၢ်ကလၢ, အမဲရကၢနီၢ်ခိၣ်ကီၢ်ဂီၤကျိၤ) န့ၣ်, ကြးဆဲးကျဲၤဘၣ် ကီၢ်စဲၣ်လၢဟံးမုၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ် လီၢ်ကဝီၤခဲၣ်စး လၢအပၤဆၢ ရဲၣ်ကျဲၤတဲဒုၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ မ့တမ့ၢ် USDA အ TARGET Center ဝဲ (202) 720-2600 (လိတၢ်ကလၢဒီး TTY) မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျဲၤ USDA ခိဖျိ ကီၢ်စၢၤဖိၣ်တၢ်ဆၢခိလိကျိၤ ဝဲ 877-8339 န့ၣ်လီၤ.

လၢကတီၣ်ထီၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤတၢ်တသ့ၣ်မဲးသးမဲးတၢ်ကွၢ်တလီၤမဲးတၢ်အဂ့ၢ် ပုၤသ့ၣ်တမဲးသးတမဲးတၢ် ကြးမၤပုၤလီၤလဲၤကီၢ်ဒိ AD-3027, တၢ်သးတမဲး USDA တၢ်တီၢ်ကျဲၤကွၢ်တလီၤမဲးတၢ် အလံၤကီၢ်ဒိ လၢမၤန့ၢ်ဘၣ်အီၤသုလၢပုၤယဲၤဖိခိၣ် ဝဲ- <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, သုလၢ USDA ဝဲလီၢ်တပုၤလီၢ်လၢ ခိဖျိတၢ်ကိးလိတဲစိ (866) 632-9992, မ့တမ့ၢ် ခိဖျိတၢ်ကွဲးလံၢ်ပရၢဟံးဖျိထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဆူ USDA န့ၣ်လီၤ. လံၢ်ပရၢအပူၤ ကဘၣ်ပုၤဃုာ်ဒီး ပုၤသ့ၣ်တမဲးသးမဲးတၢ် အမဲး လီၢ်အိၣ်ဆိးထံး လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ် ဒီးကွဲးဒုးဟံးဖျိထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ဝီၤလၢဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ကွၢ်တလီၤမဲးတၢ် လၢအိၣ်ဒီးအဂ့ၢ်အကျိၤဖျိအိၣ်လၢပုၤ ဒ်သး ကဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ် Assistant Secretary for Civil Rights (ပုၤမၤစၢၤန့ၣ်ခွဲၤကမၤပျၢၣ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဂီၢ်, ASCR) ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်အိၣ်သးဒီးန့ၣ်သီလၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်လုၢ်သ့ၣ်ခါပတၢ်ကမၤပျၢၣ်ခွဲးယၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်ဆူထီၣ် AD-3027 လံၢ်ကီၢ်ဒိအလၢပုၤ မ့တမ့ၢ် လံၢ်ပရၢ ဆူ USDA ခိဖျိ-

- (1) ဆူလံၢ်ပရၢ- U.S. စံၣ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးဝဲကျိၤ (ကီၢ်အမဲရကၢစံၣ်ပုၤသ့ၣ်ဖျးဝဲကျိၤ) Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) စဲးဒိဆူလံၢ်- (833) 256-1665 မ့တမ့ၢ် (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ်
- (3) လီၢ်ပရၢ- [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

တၢ်ကရၢကရိအဲၤမ့ၢ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထဲသးတုၤသးန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဆိးထီၣ်အဂုၤဂၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဃုထီၣ်တၢ်စဲၣ်ညိၣ်ဒိကန့ၣ် တီတီလီလီလၢအဂီၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်-

- (1) ဆူလံၢ်ပရၢ- WIC တၢ်တီၢ်ကျဲၤပုၤန့ၣ်တၢ် NYSDOH, Riverview Center 150 Broadway, 6th Floor Albany, NY 12204;
- (2) လိတဲစိ- (518) 402-7093 ဖဲး(၈) (518) 402-7348
- (3) လီၢ်ပရၢ- [NYSWIC@HEALTH.NY.GOV](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



**အိၣ်ကတီၤသး, ဆိလီၤဟ်လီၤ, ဒိၣ်ထီၣ်... ဒီး WIC**



တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆိ လၢဟံးမုၢ်, ဖိသၣ်ဆဲးအိၣ်န့ၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

# ယုထံန့ၣ်လၢမ့ၢ်န ဟံၣ်ဖိဃီဖိန့ၣ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ!

## မတၢကြးဝဲဘၣ်ဝဲလဲၣ်

- ပိာ်မ့ၢ်လၢအိၣ်ဒီးဟူးသး
- မိၢ်လၢအိၣ်ဒီးအဖိဆဲးတဖၣ်လၢအသးအိၣ်တုၤ 6 လါ
- မိၢ်လၢအဒုးအိၣ်သ့ဆဲးလၢမိၢ်န့ၣ်ထံတုၤလၢအသးအိၣ် 12 လါ
- ဖိသ့ဆဲးအိၣ်န့ၣ်ဒီးဖိသ့တဖၣ်လၢ အသးအိၣ်တုၤလၢ အိၣ်ဖျဲၣ် ပုၤ ထီၣ် ၅ ဝီတဝီ
- ပါဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတဖၣ် ပတံထီၣ်လၢအဖိအဂီၢ်သ့

## ပုၤဟ့ၣ်လီၤ WIC တဖၣ်

### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ

- မၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဃုထၢ တဖၣ် ဒီး ကဲထီၣ် ပုၤလၢအသ့ဆူၣ်သးဂဲၤအါထီၣ်
- ပုၤမၤလိၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ရဲၣ် ကျဲၤတၢ်အိၣ် လၢအအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တဲသကိးတၢ်ဒီးမိၢ်ပါအဂၤတဖၣ် လၢတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအဂီၢ်

### တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ

- ပုၤသ့ပုၤဘၣ်လၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- မိၢ်အဂၤတဖၣ်လၢတၢ်သိၣ်လိတုၢ်အိၣ်လၢကဟ့ၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲ မၤစၢၤ လၢတၢ်ဒုး အိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- မိၢ်တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်ပိးလိစံၢ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်အိၣ်လိၤဆိလၢမိၢ်တဖၣ်လၢ ဒုးအိၣ်ဖိလၢမိၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်
- လဲၤကွၢ်- [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

### တၢ်အိၣ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတဖၣ်

- တၢ်န့ၣ်ထံ, တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ, တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ လၢအစ့တဖၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အထံ 100 မျးကယၤ, လၢတၢ်သ့တၢ်သ့ အိၣ်ဒီးအစၢၤဒိတဖျၢၣ် (whole-grain pasta), ကိၣ်ဘုကျဲၣ်, ဘုကျဲၣ်တၢ်ချ့အိၣ် (cereal), တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်, ဆိဒိၣ်တဖၣ်, ဖိသ့တၢ်အိၣ်ဒီးအဂၤတဖၣ်

### တၢ်ဒီးသန့ၤသးလၢတၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်

- ပုၤစဲၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဒုးအိၣ်သ့လၢမိၢ်န့ၣ်ထံ
- ဖိသ့လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဖိသ့
- Medicaid
- တၢ်မၤစၢၤတစိၢ်တလီၢ်လၢဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအလိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ် (TANF)
- တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (SNAP)
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- Head Start
- ဟံၣ်ပုၤဃီပုၤတၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၢ်
- တၢ်ဆဲးကသံၣ်ဒိသဒါ
- တၢ်ကွၢ်ထွဲတချုးအိၣ်ဖျဲၣ်ဖိ
- တၢ်စူးကါကသံၣ်မူၤဘီး
- တၢ်ဒိသဒါခဲစၢၣ်တၢ်ခါ

## လၢတၢ်ကကြးဒီး WIC အဂီၢ်နကဘၣ်-

- အိၣ်ဆိးလၢ New York State
- ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်သိၣ်တၢ်သိတၢ်ဘျုးလၢ တၢ်ဟံၣ်ပုၤဃီဖိ ဟဲန့ၣ် မ့တမ့ၢ် မၤန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်လၢ Medicaid, SNAP, မ့တမ့ၢ် TANF
- အိၣ်ဒီးတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ်အဂီၢ်



## ဟံၣ်ဖိဃီဖိလၢအဖိးတၢ်မၤတၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ

ဒုၣ်ဖိထၢဖိဒီးပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်လၢအမၤတၢ်လၢ အတၢ်ဟဲန့ၣ်မ့ၢ်လီၤပလီၤဒီး တၢ်သိၣ်တၢ်သိ မ့တမ့ၢ် အမ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးမဲးဒီးခဲး (Medicaid) မ့တမ့ၢ် စနဲးပံ (SNAP) တဖၣ်န့ၣ် ကစူးကါမၤန့ၢ် WIC အတၢ်မၤစၢၤသ့န့ၣ်လီၤ တမ့ၢ် TANF

- တၢ်ဟံၣ်ပုၤဃီဖိတၢ်ဟဲန့ၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအါထီၣ်ကိးန့ၣ်ဒီးစ့ၣ်စ့ၣ်
- လဲၤကွၢ်- [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm) လၢကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိမၤန့ၢ်အိၣ်သ့အဂီၢ်

## နဒီးန့ၢ် WIC သ့ဒၣ်လဲၣ်ဖဲန့-

- တမ့ၢ် ထံဖိကိၢ်ဖိ
- နၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ဖိဃီဖိမဲးတၢ်မၤတၢ်

## WIC ဒီးဖိသ့တဖၣ်

- WIC တၢ်အိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်တုဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢ ကဒုးသ့ၣ်ညါ နီၢ်ကစၢ်တယၢ်လၢ အအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်လၢ ဖိသ့တဖၣ်လၢအစူးကါ WIC မၤလိၣ်န့ၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်လၢက့ၢ်
- မိၢ်တဖၣ်လၢအစူးကါ WIC န့ၣ် အါတက့ၢ်ဖျါလီၤကဲလၢ အိၣ်ဒီးအဖိ ဆဲးသ့ၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ် တယၢ်လၢအပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့