စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမား ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင် သင်၏ Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, အမျိုးသမီးများ၊ နို့စို့ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရ အစီအစဉ်) အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုခြင်း

2023 Farmers Market Nutrition Program (FMNP, စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ ဈေး အာဟာရ အစီအစဉ်) နှင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ

Washington State Department of HEALTH

WIC

WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့် အမျိုးအစားနှစ်မျိုး

Farmers Market Nutrition Program (FMNP)

WICShopper အက်ပ်တွင် *သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်– FMNP* အဖြစ် စာရင်းလုပ်ထားသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ပါ

- ဤအကျိုးခံစားခွင့်များကို ခွင့်ပြုချက်ရထားသော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမား ဈေးကွက်များနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင်သာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင်၏ WIC ကတ်တွင် အချိန်ကာလ (ဇွန်လ 1 – အောက်တိုဘာလ 31) အထိ တစ်ကြိမ်စာ ထည့်ပေးပါသည်။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ

WICShopper အက်ပ်တွင် *သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ– WIC* အဖြစ် စာရင်းလုပ်ထားသည့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ပါ

2023 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 1 ရက်မတိုင်ခင် ကုန်စုံဆိုင်တွင်သာ သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရန် သင့်အား ခွင့်ပြုထားသည်။

- 2023 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 1 ရက်နောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ WIC ကတ်ဖြင့် ကုန်စုံဆိုင်တွင်နှင့် အမြန်တုံ့ပြန်မှု (QR) ကုဒ်ဖြင့် ခွင့်ပြုချက်ရထားသည့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင် ဤအကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- သင်၏ လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်ကာလ (သုံးစွဲရမည့် ပထမဆုံးရက်စွဲမှ သုံးစွဲရမည့်နောက်ဆုံးရက်စွဲ) အတွင်း အကျိုးခံစားခွင့်များကို သုံးပါ။

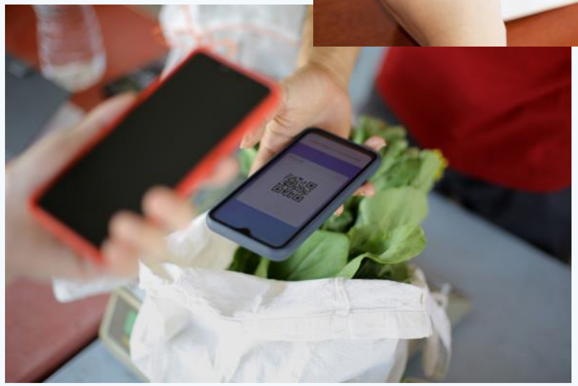
သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဈေးဝယ်ရန် နည်းလမ်းအသစ်

- FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များသည် သင့်အား ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများ သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူနိုင်စေပါသည်။
    - **မှတ်ချက်-** သင်ဆက်လက်ကြည့်ရှုနေသည့် ဆလိုက်ဒ်တစ်လျှောက်ရှိ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များသို့ ရည်ညွှန်းချက်အားလုံးသည် ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များကိုသာ ဆိုလိုသည်။
- FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် ချက်လက်မှတ်စာရွက်များကို သင်လက်ခံမရရှိတော့ပါ။
- ယခုနှစ်မှာတော့ အမြန်တုံ့ပြန်မှု (QR) ကုဒ် စတစ်ကာကို သင်လက်ခံရရှိပါမည်။
- WIC QR ကုဒ်သည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် သင့် FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များသို့ ဝင်ရောက်သုံးစွဲခွင့် ပေးပါသည်။
- အောက်ပါ ဆလိုက်ဒ်များကို သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင် WIC QR ကုဒ်ကို အသုံးပြုရန်နည်းလမ်းကို လေ့လာပါ။

သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ဈေးဝယ်ရန် နည်းလမ်းအသစ်

သင်၏ ဒေသန္တရ WIC အတည်ပြု စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်ချိန်၌ သင့်တွင် သင်၏ WIC QR ကုဒ်ရှိကြောင်း သေချာစေရန် ၎င်းကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် သိမ်းဆည်းပါ။

- သင်၏ QR ကုဒ် စတစ်ကာ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာမှထုတ်ပေးသော စာကို သိမ်းဆည်းပါ။
  - သင်၏ WIC ကတ်တွင် ထည့်ပါ
  - သင့်ဖုန်းပေါ်တွင် သိမ်းဆည်းရန် QR ကုဒ်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။
  - QR ကတ်ပုံကို သင့်ကိုယ်သင် အီးမေးလ်ပို့ပါ သို့မဟုတ် သင်၏ Google သို့မဟုတ် Apple Wallet တွင် သိမ်းဆည်းပါ။



စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် WIC ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

- ဈေးဝယ်ရမည့်နေရာကို သိထားပါ
- ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းကို သိထားပါ
- သုံးစွဲရမည့်ပမာဏကို သိထားပါ
- သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ သုံးစွဲရန်နည်းကို သိထားပါ
- ဈေးဝယ်ရမည့်အချိန်ကို သိထားပါ

ဈေးဝယ်ရမည့်နေရာ

1) သင်္ကေတကို ကြည့်ပါ- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE! (WIC နှင့် သက်ကြီးရွယ်အို စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသမားများ ဈေးကွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ ဤနေရာက ကြိုဆိုပါတယ်)။

- ဤသင်္ကေတကို သင်မြင်တွေ့ရသည့်အခါ သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြု၍ ဤခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်တွင် လတ်ဆတ်ပြီး ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သင်ဝယ်ယူနိုင်သည်ကို သင်သိရှိပါမည်။

2) WICShopper အက်ပ်ကို အသုံးပြု၍ သင့်အနီးနားရှိ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များကို ရှာဖွေနိုင်သည်။

3) ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များ စာရင်းအတွက် FMNP ဝဘ်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါ။

ဝယ်ရမည့်ပစ္စည်းကို သိထားပါ

- ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးသော ထွက်ကုန်အတွက် သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုပါ။
- "WIC & Senior" သင်္ကေတများဖြင့် စိုက်ပျိုးသူများအား ဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးသော ထွက်ကုန်အတွက် အတည်ပြုပေးထားသည်။ ထွက်ကုန်ကို ဝါရှင်တန် သို့မဟုတ် အော်ရီဂွန်နှင့် အိုဒါဟို ခရိုင်ဒေသများတွင် စိုက်ပျိုးပါသည်။
- ရွေးချယ်ပါ-
    - လတ်ဆတ်သောသစ်သီးများ
    - လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
    - လတ်ဆတ်သော လှီးဖြတ်ထားသည့် အရွက်များ

မဝယ်ရမည့်အရာများကို သိထားပါ

သင်သည် အောက်ပါ ဖော်ပြတို့ကဲ့သို့ ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာ သို့မဟုတ် အစားအစာမဟုတ်သော အရာများအတွက် FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံး**မ**ပြုနိုင်ပါ-

- ပျားရည်
- သစ်သီးခြောက်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက်များ
- ဥများ
- နို့
- အသားများ

- ပင်လယ်စာ
- အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ
- ယိုများ
- ပန်းပွင့်များ
- အိုးဖြင့်စိုက်သော အပင်များ
- ဖုတ်ထားသော မုန့်များ
- ဆေးမြစ်ဆေးဥခြောက်များ

သုံးစွဲရမည့်ပမာဏကို သိထားပါ

- သတ်မှတ်ချက်မီသော ပါဝင်သူများသည် FMNP အကျိုးခံစားခွင့် $28 ကို လက်ခံရရှိနိုင်သည်။ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင်၏ WIC ကတ်တွင် အချိန်ကာလ (ဇွန်လ 1 – အောက်တိုဘာလ 31) အထိ တစ်ကြိမ်စာ ထည့်ပေးထားသည်ကို သင်မြင်တွေ့ရပါမည်။

- လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ လက်ခံရရှိသည့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များအပြင် စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- လစဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များသည် မိသားစုတစ်စုအတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်သူ အရေအတွက်နှင့် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

- သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ FMNP နှင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဆိုင်ရာ- ငွေသားတန်ဖိုး အကျိုးခံစားခွင့်ကို သိရှိရန် "My Benefits" အောက်ရှိ WICShopper အက်ပ်ကို ကြည့်ပါ။

သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ အသုံးပြုနည်းကို သိထားပါ

FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ-

- ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ ဈေးနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင် **2023 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 1 ရက်မှ အောက်တိုဘာလ 31 ရက်**ကြားတွင်သာ ဈေးဝယ်ပါ။

- FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကုန်စုံစတိုးဆိုင်တွင် မရနိုင်ပါ။

- WICShopper အက်ပ်တွင်၊ ပုံနှိပ်ထားသော ဈေးဝယ်စာရင်းတွင်၊ ကုန်စုံဆိုင် ပြေစာတွင် သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသန္တရ WIC ဆေးခန်းတွင် ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင်၏ အခြား WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် စာရင်းပြုလုပ်ထားသည့် သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင်မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်- ဈေးကွက်ဝင် စိုက်ပျိုးသူများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းဆိုင်များသည် သင့်အား ပြေစာထုတ်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ အသုံးပြုနည်းကို သိထားပါ

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များ-

- **2023 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 1 ရက်မှ**စပြီး ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းဆိုင်များတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ဖွင့်လှစ်ထားသော ဈေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အသုံးပြုနိုင်သည်။
- WICShopper အက်ပ်တွင်၊ ပုံနှိပ်ထားသော ဈေးဝယ်စာရင်းတွင်၊ ကုန်စုံဆိုင် ပြေစာတွင် သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသန္တရ WIC ဆေးခန်းတွင် ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင်၏ အခြား WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် စာရင်းပြုလုပ်ထားသည်။
- သုံးစွဲရမည့် ပထမဆုံးရက်မှ သုံးစွဲရမည့်နောက်ဆုံးရက်ကြားတွင် လစဉ် အသုံးပြုသည်။

မှတ်ချက်- ဈေးကွက်ဝင် စိုက်ပျိုးသူများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းဆိုင်များသည် သင့်အား ပြေစာထုတ်ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ သုံးစွဲရန်နည်းကို သိထားပါ

- သင့် WIC QR ကုဒ်ကို ဈေးသို့ ယူလာပါ။
- စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ ဈေး သို့မဟုတ်ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူထံမှ သင်၏ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်ပါ။
- စိုက်ပျိုးသူသည် သင်၏ WIC QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပြီး ဝယ်ယူသည့်ပမာဏကို သူတို့၏ မိုဘိုင်းလ် စမတ်ကိရိယာပေါ်တွင် ထည့်သွင်းရပါမည်။
- စိုက်ပျိုးသူသည် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ဝယ်ယူမှုပြေစာကို သင့်အား ပြသပါမည်။
- စိုက်ပျိုးသူသည် ဝယ်ယူမှုအစိတ်အပိုင်းကို အတည်ပြုရန် သင့်အား သင်၏ WIC ကတ် ဂဏန်း 4 လုံးပါ PIN နံပါတ်ကို ထည့်သွင်းခိုင်းပါမည်။
- FMNP နှင့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ နှစ်ခုစလုံးကို သင်ရရှိပါက **သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးမပြုခင် FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို အမြဲတမ်း အရင်ဆုံး အသုံးပြုရမည်။** သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များကို အကုန်အသုံးပြုပါက သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များသည် ဝယ်ယူမှု၏ ကျန်သည့်အပိုင်း (ရနိုင်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ လက်ကျန်ပေါ် မူတည်၍) ကို ကျခံသွားပါမည်။

ဤသင်္ကေတ = ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးသူ

သုံးစွဲရမည့်ပမာဏကို သိထားပါ

သင့် FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ၏ မည်သည့်ပမာဏကိုမဆို သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ ဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်တွင် သင်သုံးစွဲနိုင်သည်။

ဥပမာ- သင့်တွင် FMNP အကျိုးခံစားခွင့် $28 ရှိပါက-

- စိုက်ပျိုးသူတစ်ဦးလျှင် $4.75 နှင့် စိုက်ပျိုးသူနောက်တစ်ဦးလျှင် $12.50 သုံးစွဲပါ။
- သင့် WIC ကတ်ရှိ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ၏ လက်ကျန် $10.75 သင့်တွင် ရှိနေပါသေးသည်။ **အောက်တိုဘာလ 31 ရက်မတိုင်ခင်** အချိန်မရွေး စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ ဈေး သို့မဟုတ် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်တွင် ဤလက်ကျန်ကို သင်သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်- ဈေးကွက်တိုကင်များ ဝယ်ရန်၊ သတ်မှတ်ချက်မမီသော သစ်သီးများအတွက် ပေးဆောင်ရန် သို့မဟုတ် ငွေသား လက်ခံရရှိရန် သင်၏ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင်အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

သုံးစွဲရမည့်ပမာဏကို သိထားပါ

ဥပမာ-

ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်သို့ သွားကြည့်သည်။ သင်၏ WIC ကတ်တွင် လက်ကျန် $10.75 FMNP ရှိသည်။

$12.00 တန်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင်ရွေးလိုက်သည်။

- သင်၏ WIC ကတ်ရှိ လက်ကျန် $10.75 FMNP ကို အရင်ဆုံး သုံးလိုက်သည်။
- ထိုအရာက စိုက်ပျိုးသူကို $1.25 သင်ကြွေးကျန်စေသည်။
- $1.25 ကို သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များမှ အလိုအလျောက် ရယူထားသည်။ $1.25 ကို ဖယ်ရှားရန် စိုက်ပျိုးသူ သို့မဟုတ် သင်က ထပ်ဆောင်း လုပ်ဆောင်ချက် မလိုအပ်တော့ပါ။

အကျိုးခံစားခွင့်များကို FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များမှ အရင်ဆုံးဖယ်ရှားပြီးနောက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များမှ ဖယ်ရှားသည်

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ထွက်ကုန်အတွက် စျေးဝယ်ရန် အကြံညာဏ်များ

ဤနေရာများတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုင်ရာ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်-

- WIC QR ကုဒ်နှင့်အတူ ခွင့်ပြုချက်ရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ စျေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များ
  နှင့်
- WIC ကတ်ကို ပွတ်ဆွဲအသုံးပြုနိုင်သော ကုန်စုံဆိုင်များ။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူများ စျေးများနှင့် ခြံထွက်ပစ္စည်းစတိုးဆိုင်များတွင် သင်၏ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးမပြုပါက ဖော်ပြပါတို့ကဲ့သို့ FMNP အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ခွင့်ပြုမထားသည့် ပစ္စည်းများအတွက် ကုန်စုံစတိုးဆိုင်တွင် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုပါ-

- အေးခဲ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- လိမ္မော်သီးများ၊ နာနတ်သီး သို့မဟုတ် အခြားဒေသတွင်း စိုက်ပျိုးသော ထွက်ကုန်

အကူအညီ

WIC QR ကုဒ်ဖြင့် အကူအညီအတွက်-

- 1-800-841-1410 ကို ခေါ်ဆိုပါ
  - 3 ကို နှိပ်ပါ၊ ထို့နောက် 2 ကို နှိပ်ပါ
- QR ကုဒ် စတစ်ကာနှင့်အတူ သင်၏ WIC ကတ် ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် အခိုးခံရပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။

သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ကို စစ်ရန်-

- WICShopper အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ
- ပရင့်ထုတ်ထားသော ဈေးဝယ်စာရင်းကို ဖတ်ရှုပါ
- ရက်ချိန်းတွင် WIC ဝန်ထမ်းကို မေးမြန်းပါ
- ကုန်စုံဆိုင်ပြေစာကို စစ်ပါ
- 1-844-359-3104 (WIC ကတ်၏ ကျောဘက်) ကို ခေါ်ဆိုပါ

သစ်သီးများနှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဖြင့်
သင့်စားလိုစိတ်ကို ဖြေဖျောက်ပါ။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူသူ စျေး သို့မဟုတ်
ခြံထွက်ပစ္စည်း စတိုးဆိုင်များတွင်
သင်၏ အတွေ့အကြုံကို ရယူပါ။

ဤ ဆလိုက် များကို ကြည့်ရှုခြင်းအတွက်
ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

Washington State Department of HEALTH

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

DOH 964-025 March 2023 Burmese