

တၢ်စူးကါဝဲဒၣ်န Special Supplemental Nutrition Program for Women,  
Infants and Children (WIC, တၢ်မၤပွဲၤတၢ်အိၣ် န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ  
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလီၤဆီၤလၢ ပိာ်မုၢ်,ဖိသၣ်ဆံး, ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်)  
တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ  
ပုၤထူၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ်ဒီးပနံၣ်ကျးတဖၣ်အပူၤ

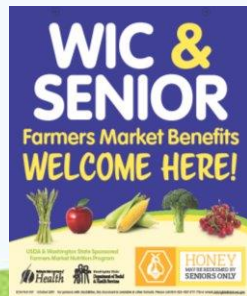
2023 Farmers Market Nutrition Program (FMNP,  
ပုၤထူၣ်ဖိတဖၣ်ကျးဆါ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ) ဒီး  
တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

# WIC တၢ်သ့တၢ်သ့ & တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အတၢ်န့ၢ်ဘျးခံကလၢ်



**Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ပှၤထူစံာ်ဖိတဖၣ်ကျးဆါတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)**  
ကွၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအစရီတဖၣ်အံၤလၢ WICShopper အဲး(ပ)  
အပူၤလၢအမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-FMNP

- နစူးကါနဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အံၤသ့ထဲလၢ ပှၤထူစံာ်ဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤဒီးပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤတဖၣ် အပူၤဇီၤ န့ၣ်လီၤ.
- FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤဆူန WIC ခးက့အပူၤတဘျီလၢခ့ၢ် (လၢယူၤ 1-လၢအီးကထိဘၣ် 31 သီ) အဂီၢ်



**တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်**  
ကွၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအစရီတဖၣ်အံၤလၢ WICShopper အဲး(ပ)  
အပူၤလၢအမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-WIC  
တချုးလၢလိယူၤ 1, 2023 ဒီးဘၣ်န့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်အခွဲး ထဲလၢနက  
စူးကါဘၣ်နဲဒၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ  
ပနံၣ်ရီကျးအပူၤန့ၣ်လီၤ.

- လိယူၤ 1, 2023 ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်, နစူးကါနဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် အံၤဖဲပနံၣ်ရီကျးလၢန WIC ခးက့အံၤ ဒီးဖဲပှၤထူစံာ်ဖိတဖၣ် တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ်ဒီးစံာ်ကျး လၢတၢ်မၤဆၢက့ၤအချ့ (Quick Response) (QR) နီၢ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ် သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- စူးကါနဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အံၤလၢ တလါဘၣ်တလါတၢ်န့ၢ်ဘျး ကတီၢ် (နံၤသီခိၣ်ထံးတၢ်ကသ့စွဲဒီးနံၤသီကတၢ်တၢ်ကသ့စွဲ) န့ၣ်တက့ၢ်.

# ကျဲအသီလၢနကပူၤတၢ်ဒီးန FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

- FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်နၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် လၢနကပူၤန့ၢ်ဘျးဝဲဒၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအဟဲတုၤသီဖဲ ပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပူၤလီၤ မ့တမ့ၢ် စံၣ်ကျးတဖၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.
  - **တၢ်နီၣ်-** ဒ်နဖးဘၣ်နဲဒၣ်လံာ်ဟံၣ်ဖျါတဖၣ်တကဘျးဘၣ်တကဘျးအသီး, တၢ်ဘၣ်ထွဲခဲလၢၤဆူ ပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤဒီး စံၣ်ကျးတဖၣ်အဒိပညီမ့ၢ် ပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆါ တၢ်ပူၤလီၤဒီးစံၣ်ကျးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤတဖၣ်ဧၤန့ၣ်လီၤ.
- နတဒီးန့ၢ်ဘၣ်လၢၤ စ့လံာ်ဖီတဲာ်လၢ FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အဂီၢ်လၢၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တနံၣ်အံၤ နကဒီးန့ၢ်ဘၣ်နဲဒၣ် တၢ်မၤဆါက့ၤအချ့ (QR) နီၣ်ဂံၢ်စတုၣ်ကၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အံၤ ဟ့ၣ်နၤအခွဲးလၢနကန့ၢ်လီၤနဲဒၣ်လၢ FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ နဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤနဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲလၢလံာ်တဖၣ်အံၤတကဘျးဘၣ်တကဘျးဒီး မၤလိသ့သးလၢ နကစူးကါနဲဒၣ် WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်ဖဲပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်အတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအလီၤဒီးစံၣ်ကျးတဖၣ်လၢ



# ကျဲအသီလၢနကပူၤတၢ်ဒီးန FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

ဟံကီၤဃာ်နဲဒၣ်န WIC QR နီၢ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အံၤလၢကျဲအါဘိၣ်ဒီးနကလီၤတံၢ်  
လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်အံၤ ဖဲအခါဘၣ်လၢနကလဲၤပူၤတၢ်လၢနလီၢ်ကဝီၤ ပူၤမၤ  
စံၢ်တဖၣ်အကျး မ့တမ့ၢ် စံၢ်ကျးလၢ WIC ဟံပနီၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



- ဟံကီၤဃာ်နဲဒၣ် QR နီၢ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်စတုၣ်ကၢၢ် မ့တမ့ၢ်  
စဲးကျဲးထုးထီၣ်ဃာ်အီၤတက့ၢ်.
  - ထၢန့ၢ်ဃာ်အီၤလၢန WIC ခးက့အပူၤ
  - ဒိဃာ်နဲဒၣ် QR နီၢ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်အဂီၢ်ဒီး ဟံကီၤအီၤ  
လၢနလီၢ်တဲစိပူၤ
  - အံၤမ့လဃာ်နဲဒၣ် QR ခးအဂီၢ်ဆူနနီၢ်ကစၢ်အအိၣ်  
မ့တမ့ၢ် ဟံကီၤဃာ်အီၤလၢန က့ကၢၤ (Google)  
မ့တမ့ၢ် Apple စ့ဒါအပူၤတက့ၢ်.

# WIC တပ်ပွဲတပ်ဖိုတပ်လံဖဲ ပွဲမဖဲတဖဲတပ်ဆိတပ်ပွဲလီၤ မ့တမ့ၢ် စံာ်ကျး

- သ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်ပွဲတပ်ဖဲလဲၣ်
- သ့ၣ်ညါကဘၣ်ပွဲတပ်မနုၤ
- သ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်သ့ၣ်နဲဒၣ်စ့ဆံးအါ
- သ့ၣ်ညါလၢကဘၣ်စူးကါနဲဒၣ်တပ်န့ၢ်  
ဘျးတဖဲဒဲလဲၣ်
- သ့ၣ်ညါလၢကပွဲဘၣ်တပ်အခါဖဲလဲၣ်




# ကဘဉ်ပှၤတၢ်ဖဲလဲဉ်

1) ဃုကွၢ်တၢ်ပနီဉ်- WIC & Senior Farmers (ဟီၣ်မုၢ်, ဖိသဉ်ဆံး, ဖိသဉ်တဖဉ် ဒီးပှၤမၤစံာ်လၢအသးပှၢ်တဖဉ်) Market Benefits WELCOME HERE! (တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ် တၢ်တူၢ်လိာ်မုၢ်အီၤဖဲအံၤလီၤ.)

- ဖဲနထံဉ်ဘဉ်နဲဒဉ်တၢ်ပနီဉ်အံၤလၢပှၤမၤစံာ်ဖိတဖဉ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ်စံာ်ကျးလၢအစူးကါဝဲဒဉ်န WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ် န့ၢ် နသ့ၣ်ညါလၢနပှၤန့ၢ်နဲဒဉ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ် လၢအသိကဆီ, လၢလီၢ်ကဝီၤဖိသ့ၣ်အီၤတဖဉ်သ့ဝဲဒဉ်န့ၢ်လီၤ.



2) နစူးကါ  WICShopper အဲး(ပ) သ့ လၢကဃုန့ၢ်ဘဉ် ပှၤထူစံာ်ဖိတဖဉ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၢ်ဒီးပနံာ်ကျး လၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤတဖဉ်လၢအဘူးဒီးနၤ န့ၢ်လီၤ.

3) ကွၢ်ဘဉ်လၢ [FMNP](#) ဟ့ၣ်ယဲၤသန့ လၢပှၤမၤစံာ်တဖဉ်တၢ်ဆါ တၢ်ပှၤအလီၢ်ဒီး စံာ်ကျးအမံၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤအီၤတဖဉ် န့ၢ်တက့ၢ်.



# သွန်ညှိကဘဉ်ပွဲတၢ်မနုၤ

- စူးကါနဲဒဉ်နုာ် FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်သဉ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢနကပွဲန့ၢ်ဒဉ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီလၢ လီၢ်ကဝီဖိသ့ၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ပွဲသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢအအိၣ်ဒီး “WIC & Senior” တၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ် ဘဉ်တၢ်ဟံဂၢ်ဟံကျၢၤအီလၢလီၢ်ကဝီဖိကသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်အီအံၤ တၢ်သ့ၣ်အီလၢ ဝဉ်ရ့ၣ်ထၢၣ် မ့တမ့ၢ် Oregon ဒီး Idaho ကီၢ်ရ့ၣ်အိၣ်လၢကီၢ်ဆၢတဖၣ် န့ၢ်လီၤ.
- ဃုထၢ-
  - တၢ်သ့တၢ်သဉ်လၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်
  - တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်
  - သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဉ်စဲလၢအဟဲတုၤသီတဖၣ်



# သွန်ညါတဘဉ်ပွဲတၢ်မနုၤ

နစူးကါ FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သဉ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ်တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖဉ် **တသ့** လၢကပွဲတၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတၢ်ကတဲၣ်ကတီၤဃၢ်ဝံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်လၢအတမ့ၢ်တၢ်အိဉ်တဖဉ် ဒ်အမ့ၢ်-

- ကနဲစီ
- တၢ်သ့တၢ်သဉ်အယု
- တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်လၢအယုတဖဉ်
- ဆီဒိဉ်တဖဉ်
- တၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်ဖဲးတၢ်ညဉ်တဖဉ်
- ပိဉ်လဲဉ်တၢ်အိဉ်
- ပဲခါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံသဉ်တဖဉ်
- တၢ်သဉ်ဃုဉ်တဖဉ်
- ဖီတဖဉ်
- တၢ်ထူဉ်တၢ်ဘိလၢတၢ်သ့တၢ်အီလၢခွဲးတဖဉ်
- တၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတၢ်ကုၢ်မံအီတဖဉ်
- သ့ဉ်ဂံၢ်ဝဲအယုတဖဉ်





# သွန်ညှိလၢကဘဉ်သုနဲဒဉ်စ့ဆံးအါ

- ပှဟ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်လၢအကြၢးဝဲဒဉ်တဖၣ်န့ၣ် ကဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဝဲဒဉ် FMNP တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် \$28 န့ၣ်လီၤ. နကထံဉ်ဘဉ်နဲဒဉ်လၢ FMNP တၢ်မၤဘျးတဖၣ်ဘဉ် တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအီၤဆူန WIC ခးက့အပူၤတဘျီလၢခ့ၣ် (လၢယူၤ 1-လၢအိးကထံဘဉ် 31 သီ) အဂီၢ်
- လၢ FMNP တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အမဲၣ်ညါ, ပှဟ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်လၢအဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဝဲဒဉ်တလါဘဉ်တလါ အတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ် စူးကါတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အံၤဖဲ ပှမၤစံာ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤအလီၢ်ဒီးစံာ်ကျး သ့ဝဲဒဉ်န့ၣ်လီၤ.
- တလါဘဉ်တလါ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်မၤဘျးတဖၣ်န့ၣ် လီၤဆီလီာ်အသး ဒီဖျိပှဟ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်အဟံဉ်ဖိပီဖိအနီၢ်ဂံၢ်ဒီးအကလုာ်တဖၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- ကွၢ်ဘဉ်လၢ WICShopper အဲး(ပ), ဖဲ “My Benefits” အဖီလာ်လၢနကထံဉ်ဘဉ်နဲဒဉ်နတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ- FMNP ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်-စ့အလုာ်ပှၤ တၢ်န့ၣ်ဘျးတက့ၢ်.



# သွပ်ညါလၢကဘၣ်စူးကါနဲဒၣ်န FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်

FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်-

- ပှၤထူစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤဒီးပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ် ကမီၤအီၤတဖၣ်ဖဲ **လါယူၤ 1 သီ- လါအီးကထိဘၢၣ် 31**.
- FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အံၤနစူးကါအီၤဖဲပနံၣ်ရိကျးပှၤတန့ၢ်ဘၣ်.
- နမ့ၢ်ကွၢ်နဲဒၣ် WICShopper အဲး(ပ), တၢ်ပှၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ အမံၤသၣ်လၢတၢ်စဲးကျးအီၤ, ပနံၣ်ရိကျးလံာ်ဖှိတဲာ်, မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်ဝဲဒၣ် နလီၤကဝီၤ WIC ကသံၣ်ဒါးန့ၣ် နကထံၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် န FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်လၢ တၢ်ကွဲးလီၤဃာ်အီၤဃုာ်ဒီး WIC တၢ်န့ၢ်ဘျး အဂ့ၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

**တိၢ်နီၣ်-** ပှၤသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢအဆါတၢ်ပှၤတၢ်တဖၣ် ဒီးစံာ်ပနံၣ်တဖၣ်န့ၣ် တဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်နလံာ်ဖှိတဲာ်န့ၣ်ဘၣ်.



# သွန်ညါလၢကဘဉ်စူးကါနဲဒဉ် တၢ်သ့တၢ်သဉ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဉ် တၢ်န့ၢ်ဘျးဒ်လဲဉ်

တၢ်သ့တၢ်သဉ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဉ်တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ်-

- နစူးကါအီၤသ့ဝဲဒဉ်ဖဲ ပှၤထူစံၣ်ဖိတဖဉ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤဒီးပနံၣ်ကျးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအီၤတဖဉ်လၢ **လါယုၤ 1 သီ 2023**.
- နစူးကါအီၤသ့ဖဲ ပှၤထူစံၣ်ဖိတဖဉ်တၢ်ဆါတၢ်ပှၤလီၤဒီးပနံၣ်ကျးလၢ တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအီၤတဖဉ် လၢအအိးထီၣ်ဝဲဒဉ်ဒီးတနံၣ်ကျၢၤ သ့န့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ကွၢ်ဝဲဒဉ် **WICShopper** အဲး(ပ), တၢ်ပှၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအမံၤသဉ်လၢ တၢ်စဲးကျိးအီၤ, ပနံၣ်ရိကျးလံာ်ဖှိတဲာ်, မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်ဝဲဒဉ်နလီၤကဝီၤ WIC ကသံၣ်ဒါးန့ၣ်နကထံၣ်ဘဉ်နဲဒဉ် တၢ်ကွဲးလီၤဃာ်န WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအဂၤတဖဉ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်စူးကါအီၤတလါဘဉ်တလါစးထီၣ်ဖဲ အခိၣ်ထံးတနံၣ်လၢကသ့စွဲ တုၤဆူလၢခံကတၢ်တနံၣ်ကသ့စွဲ.

**တၢ်နီၣ်-** ပှၤသ့တၢ်ဖိလၢအဆါတၢ်ပှၤတၢ်တဖဉ် ဒီးစံာ်ပနံၣ်တဖဉ်န့ၣ် တဟ့ၣ်ဝဲဒဉ်နလံာ်ဖှိတဲာ်န့ၣ်ဘဉ်.



# သွပ်ညါလၢကဘၣ်စူးကျိနဲဒၣ်နတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်ဒ်လဲၣ်

- လဲၣ်စိာ်ဃုာ်န WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်ဆူတၢ်ဆါတၢ်ပွၤအလီၢ်.
- လၢတၢ်ဆါတၢ်ပွၤအလီၢ်န့ၣ် ဃုထၢပွၤနဲတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢပုၤပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢ ပုၤဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤဃာ်အီၤအအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ ကစကဲဝဲဒၣ်န WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ်ဒီး ထၢန့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်ပွၤတၢ်အစ့အလုၢ်အပူၤ လၢအဝဲသ့ၣ်အလီၤတဲစိအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိကဒူးနဲဝဲဒၣ်နၤ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢနပူၤအီၤ အလုၢ်အပူၤ န့ၣ်လီၤ.
- ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိ ကမၤနန့ၣ်လီၤဝဲဒၣ်လၢန WIC ခးက့ၢ်နီၣ်ဂံၢ် (PIN) 4-ဖျၢၣ်လၢကဟံၣ်ဂၢ်ဟံၣ်ကျၢၤ ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- နမ့ၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်နဲဒၣ် FMNP ဒီး တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်ခံခါလၢန့ၣ်, **FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ဘၣ်တၢ်စူးကျိဆိအီၤထီၣ်တိ တချူးလၢတၢ်စူးကျိ နတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.** နမ့ၢ်စူးကျိဘၣ်နဲဒၣ်န FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အဃိ န့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ် ကကျၢၢ်ဘၢဝဲဒၣ်တၢ်လၢတၢ်ဘျုးလၢစ့ၤလၢ အိၣ်တ့ၢ်တဖၣ် (ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢ တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အစ့ အိၣ်တ့ၢ်အဖီခိၣ်) န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ပနီၣ်ဝဲအံၤ =  
ပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢ  
တၢ်ဟ့ၣ်စိကမိၤအီၤ



# သွန်ညှိလၢကဘဉ်သူနဲဒဉ်စ့ဆံးအါ

နစူးကါဝဲဒဉ် FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ်ဆံးအါဂ့ၤဆံးအါဂ့ၤဖဲ ပုၤမၤစံာ်ဖိတဖဉ် တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် ဖဲစံာ်ပနံာ်ကျးတခါလၢလၢ လၢတၢ်ဟ့ၣ်စီဟ့ၣ်ကမိၤအီၤအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ.



အဒိ- နမ့ၢ်အိဉ်ဒီး FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ်လၢ \$28 န့ၣ်-

- စူးကါ \$4.75 လၢပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိတဂၤ ဒီးစူးကါ \$12.50 ဒီးပုၤသ့ၣ်တၢ်ဖိလၢအဂၤတဂၤတက့ၢ်.
- န FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ်န့ၣ် စ့အိဉ်တ့ၢ်ဒီးဝဲဒဉ် \$10.75 လၢန WIC ခးက့အပူၤန့ၣ်လီၤ. နစူးကါ စ့အိဉ်တ့ၢ်တဖဉ်အံၤဖဲ ပုၤမၤစံာ်ဖိတဖဉ် တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ် စံာ်ပနံာ်ကျးအပူၤတဘျီဂ့ၤတဘျီဂ့ၤသ့ **တချးဒီးလၢလါအီးကထိဘဉ် 31 သီန့ၣ်လီၤ.**

တိၢ်နီဉ်- နစူးကါ FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢဉ်တၢ်မၤဘျးတဖဉ်လၢကပုၤန့ၢ်ဒဉ်တၢ်ဆါတၢ်ပုၤစ့ပနီဉ်တဖဉ်ဒီး ပုၤအီဉ်နဲဒဉ်တၢ်အီဉ်တၢ်အီလၢတၢ်တဟ်ပနီဉ်ဘဉ်တဖဉ် မ့တမ့ၢ် ဒီးမၤန့ၢ်စ့ တသ့ ဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

# သွပ်ညှိလၢကဘဉ်သုနဲဒဉ်စ့ဆံးအါ

အဒိ-

နလဲၤဟးလၢစံပနံၣ်ကျး. န FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်စ့အိၣ်တၢ်ဒီးဝဲဒဉ် \$10.75 လၢန WIC ခးက့ပူၤန့ၣ်လီၤ.

နယုထၢပူၤန့ၢ်ဒဉ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢအကြးဝဲဒဉ် \$12.00 န့ၣ်လီၤ.

- တၢ်စူးကါဆိဝဲဒဉ် FMNP တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အစ့လၢအိၣ်တၢ်ဒီးဝဲဒဉ် \$10.75 လၢန WIC ခးက့အပူၤန့ၣ်လီၤ.
- နကဘဉ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်ဒီးနဲဒဉ်ပုၤသ့ၣ်တၢ်တဂၤန့ၣ်စ့ \$1.25 န့ၣ်လီၤ.
- စ့ \$1.25 ဝဲန့ၣ်ဘဉ်တၢ်ဟံးန့ၢ်ကွံၣ်အီၤတဘျီဃီလၢ နတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲအံၤတလိၣ် ပုၤသ့ၣ် တၢ်တဂၤန့ၢ်ဟံးန့ၢ်ဝဲဒဉ်လၢနအိၣ် မ့တမ့ၢ် နတလိၣ်ဟ့ၣ်အါထီၣ် စ့ၢ်ကီးအီၤဘဉ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် ဘဉ်တၢ်ထူးကွံၣ်အီၤအဆိကတၢ်လၢ FMNP  
တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အိၣ်ဒီး  
လၢခံလၢတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်အိၣ်**



# တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကစူးကါဝဲဒၣ် တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လၢတၢ်ပုၤအိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်

နစူးကါ နတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် သ့လၢ ဒီးတနီၣ်ကျၢၤဖဲ-

- ပုၤထူစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပုၤလီၤဒီးပနံၣ်ကျးလၢတၢ်ဟ့ၣ်စိ ဟ့ၣ်ကမီၤအိၣ်တဖၣ်ဒီး WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခူသ့ၣ် ဒီး
- လၢပနံၣ်ရိကျးတဖၣ်ခိဖျိတၢ်တြျၢ် WIC ခးက့ၤ.



နမ့ၢ်တစူးကါ နတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ် ဖဲပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါတၢ်ပုၤအလီၢ် မ့တမ့ၢ်စံၣ်ပနံၣ်ကျးဘၣ်န့ၣ် စူးကါတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်အံၤလၢ ကပုၤန့ၣ်အိၣ်ဘၣ်နဲဒၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် လၢတၢ်တဟ်ပနီၣ်အိၣ်ဒီး FMNP တဖၣ် ဖဲပနံၣ်ရိကျး, ဒ်အမ့ၢ်

- တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်ဟ်ခ့ၣ်သကၢအိၣ်
- တယုၣ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢ တမ့ၢ် လီၤကဝီၤဖိသ့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်



# တၢ်မၤစၢၤ

## ဘၣ်ဃး WIC QR နီၣ်ဂံၢ်ခ့ၣ်တၢ်မၤစၢၤ-

- ကိးလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ် -1-800-841-1410
  - စံၢ်လီၤ 3, ဒီးစံၢ်လီၤ 2
- န WIC ခးက့ၤလၢအဟံၣ်ဃုာ်ဒီး QR နီၣ်ဂံၢ်ခ့ၣ် စတုၣ်ကၢၤ မ့ၢ်ဟါမၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ့ၣ်အီၤန့ၣ် ဆဲးကျိးဒီးန WIC ကသံၣ်ဒါး တဘျီဃီတက့ၢ်.

## သမံထံကွၢ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးအစ့အိၣ်တ့ၢ်

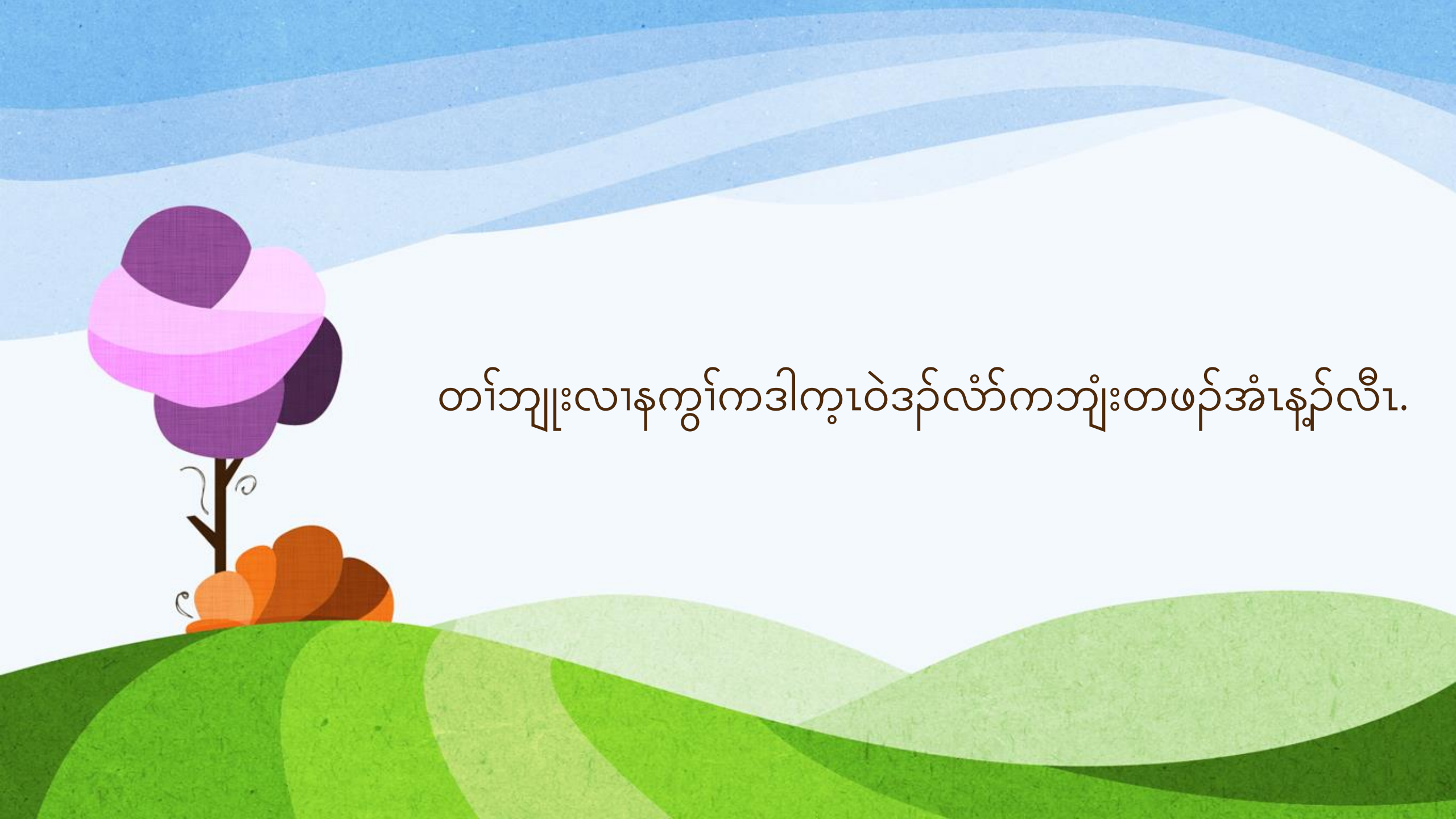
- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ)
- က့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ပုၤအမံၤစရီၤလၢတၢ်စဲကျိးထူးထီၣ်ပၤ
- သံကွၢ် WIC ပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲနတၢ်ထံၣ်လီၤ သ့ၣ်ဆၢ ဖးကတီၢ်
- သမံသမိးကွၢ် ပနံၣ်ရိကျးအလံာ်ဖှိတဲာ်
- ကိးလီၤတဲစိဆူ 1-844-359-3104 (အိၣ်လၢ WIC ခးက့ၤလီၢ်ခံ)





သးမှ်ဒီးအိၣ်ဘၣ်တၢ်သ့  
တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ  
ဟံတုၤသီဝံၣ်ဝံၣ်တက့ၢ်!

ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့မှ်သးမှ်  
ဖဲပုၤမၤစံၣ်ဖိတဖၣ်တၢ်ဆါ  
တၢ်ပုၤအလီၢ် မ့တမှ်  
စံၣ်ပနံၣ်ကျး န့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ဘျူးလၢန့ၣ်ကဒါက့ၤဝဲဒၣ်လံာ်ကဘျူးတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.



လၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအက့ၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410. ပှၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် နၢ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆှၢအံမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.

DOH 964-025 March 2023 Karen