

ဖိသပ်တင်နှင့်ထိကမူပုံလအကျပ်ကျိ

တချူးနစးထိပ်ဒီးဘဉ်

- ကွါဘဉ်ဝဲဒဉ်အမုါနံ့မုါသီလအဒါလီတက့ါ. အကစးဝဲဒဉ် “Best if used by (အဂုကတါလအမုါဘဉ်သုအီလါ)” မ့တမ့ါ “Best by (အဂုကတါလအါ).” မုါနံ့မုါသီမုါတလါကွါဒီးတဘဉ်ဒူးအီနဖီလင်တက့ါ.
- မကဆီကွါဝဲဒဉ်နစုဖိပင်အလီ.
- သုဘဉ်တင်နထိဒါအခိဉ်ထိး.
- သုဘဉ်နစုဒီးဆဉ်ပုဉ်ဒီးထံ အစုကတါ 20 စးကး
- သံကွါဘဉ်နကသံဉ်သရဉ် မုါနကဘဉ်ဟာဝဲဒဉ် ထံတချူးဒီးလအကျပ်ကျိဝဲဒဉ်တင်နထိကမူပုံဒီးဘဉ်နဉ်လီ. သံကွါဘဉ်ဃးတါသုထံလါထံအီဒါ.

မ့ဝဲနဉ်

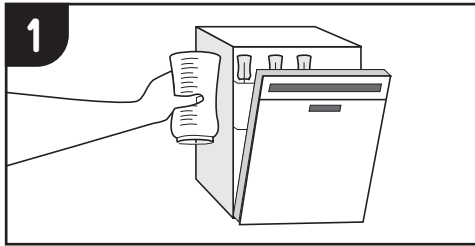
တင်ဟံကီဝဲဒဉ်ဖိသပ်တင်နထိဒါကမူပုံ-

- ကဘာဘဉ်ဝဲဒဉ်တင်နထိဒါလအနအိးထီဉ်ဘဉ်တဖဉ်အခိဉ်ဟံမုါဃးတက့ါ.
- ဟံကီအီလါတင်လီခဉ်ဒီး, အကီ. တဘဉ်ထာနီလီဝဲဒဉ်တင်နထိကမူပုံလါ တါမခဉ်တင်ဒါအပူတက့ါ.
- သုဉ်ဘဉ်အီလါတလါအတီပူဖဲနအိးထီဉ်ဘဉ်အခိဉ်နဉ်လီ.



DOH 961-996 October 2022 Karen

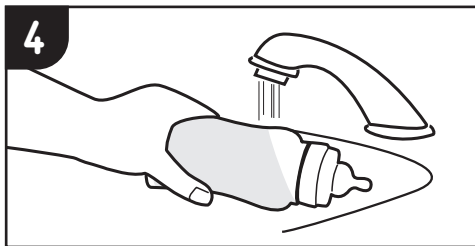
လါကဃထီဉ်လံကွဲးနီဉ်ကွဲးဃါတင်လါအကွဲးပနီဉ်ဒါအဂါအဂီ, ကိး 1-800-841-1410. ပုဂ္ဂိုလ်တါတါမစါလါအနီတအါ မ့တမ့ါ နံ့ဟူ တါကီတဖဉ်အဂီ ဝဲသးစုက ကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ါ ဆုအုမု(လ) ဆု WIC@doh.wa.gov.



မကဆီဘဉ်ဝဲဒဉ်တင်နထိဒါ

သုကဆီဘဉ်တင်နထိဒါ ဒီးတင်နထိဒါအပူအပီးလီတဖဉ်လါ တါသုလီခိအပူ, မ့တမ့ါ ဟံထွဲဘဉ်တင်ဟ့ဉ်နဉ်ပတီ သုဉ်တဖဉ်အါ-

1. သုကဆီဒီးထံကီ ဒီးဆဉ်ပုဉ်ထံ. သုစီကွါ ခဲလင်ခဲစုဉ်.
2. ထာနီလါ တင်နထိဒါလအနသုစီဝဲ ဒါတင်နထိဒါပီးလီတဖဉ်လါ သပါပူဒီး ကါဘာအါဒီးထံ. ဟံစီလါကဟါအါ ဒီးဟါအါယံမဲးနဲး.
3. ထူးထီဉ်ကွါသပါလါမုါအူဉ်ခိဉ်တက့ါ. ထူးထီဉ်ကွါဝဲဒဉ် တင်နထိဒါဒီး တင်နထိဒါပီးလီတဖဉ်လါတါချါ ဟံလီအါလါတင်လီကဆီလါအကမါသုထီဉ်အါ.



နတလိဉ်မကလါထီဉ်ဝဲဒဉ် ဖိသပ်တင်နထိဘဉ်

နမုါအဲဉ်ဒီးမလါထီဉ်ဖိသပ်တင်နထိဒီး-

- ဆုဉ်လီဝဲဒဉ်တင်နထိဒါထံကလင်ကျါ မ့တမ့ါ ဟံလီအါလါထံကလါခွဲးတဖျါအပူ (တမ့ါဟါဘဉ်).
- တဘဉ်မကလါထီဉ်အါလါ စဲးမကလါထီဉ်တါဘဉ်.
- အဝဲနဉ်အကကီလါနဖီအဂီဒီး နဖီကိးပူအလါဘျိုးဝဲဒဉ်သုဝဲနဉ်လီ.

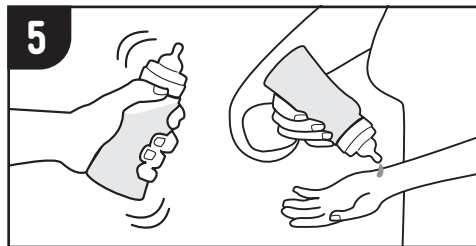


လူဟိမထွဲတင်နထိကျိတဖဉ်နဉ်ကျိတဖဉ်လီတါလါဆဲးတက့ါ

- ကျိကျိတင်နထိဒါတင်နထိဒါလီအိဉ်လါအဒါလီအသိး.
- အရူးဒိဉ်ဒိဉ်မလါ နကကျိဘဉ်တင်နထိကမူပုံဒီး ထံဘဉ်ဘဉ်ဖီလါ နဖီအတါအိဉ်ဆုဉ်အိဉ်ချါအဂီနဉ်လီ.

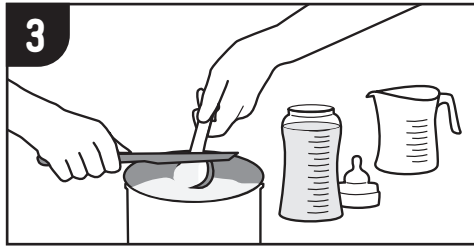
ထံမုါစုတလါနဉ် အကီဝဲဒဉ်လါကကံးဘျိုးဝဲဒဉ်တင်နထိကမူပုံနဉ်လီ.

ထာမုါအါတလါနဉ် အကမါစါလီဝဲဒဉ် ဖိသပ်တင်နထိထံ, အဒါပညီမုါ နဖီနဉ်အတါဒီးနဉ်ဘဉ်ဝဲဒဉ် ခဲလါရံဉ်ဒီး တင်အိဉ်နဉ်ဂါနဉ်ဘါလါလါပုပုဘဉ်နဉ်လီ.



ထီဘိနဉ်တရူးဘဉ်တင်နထိဒါဂုဂုတက့ါ.

- တဘဉ်ခွဲးခွဲးဘဉ်.
- ပုလီစါဘဉ်တင်နထိဒါလါနစုတီလီတတိဉ်ခဲထီဉ်တက့ါ. အတဘဉ်ကီဘဉ်.
- ဒူးအိဉ်နဖီတဘျီယီဖဲနကျါအါဝဲနဉ်လီ.
- နဒူးအိဉ်မုါဝဲဒီး လူကွါတင်နထိအိဉ်တုလါအဒါပူတဖဉ်တက့ါ. တါဃါလါနဖီကိးပူအပူတဖဉ်နဉ် အကကျိကျိသးဒီး ဖိသပ်တင်နထိဖဲ ဖိသပ်အိဉ်ဝဲဒဉ်အကတီနဉ်လီ.



ထီဉ်ဘဉ်အီလါတင်လါဆဲး

- စူးကါဘဉ် ၀z တင်ပနီဉ် လါတင်နထိဒါ လါနကထါနဉ်လီဘဉ်ဝဲဒဉ်ထီဉ်ဆဲးတက့ါ.
- ဘျါထီဉ်ဘဉ်တင်နထိကမူပုံဒီး နီတါလါအဟံဃုာ်လါတင်နထိဒါနဉ်တက့ါ. ဘျါထီဉ်ဘဉ်တင်နထိ (တတါကဖီယီဖဲ) ဒီးကွဲးလါကွဲးလါဝဲဒဉ်တင်နထိဘျိတဖဉ်တက့ါ.
- ထာနီလါတင်နထိကမူပုံဒီး တရူဘဉ်အါကယီဖဲဖဲတက့ါ.



ဟံခဉ်ဝဲဒဉ်တင်နထိဒါတက့ါ.

- ကျိလီဘဉ်တင်နထိအီတဘျိကီ မ့တမ့ါ, အဒါကတါ, ထံ 24 နဉ်ရံဉ်အဂီတက့ါ.
- ကဘာဘဉ်ဖိသပ်တင်နထိဒါဒီးအခိဉ်ပံ.
- ထာနီခဉ်လီအါလါတင်နထိဒါပူတုလါနအီအါသုတစုဉ်တက့ါ.
- တဘဉ်ဟံတုဝဲဒဉ် ဖိသပ်တင်နထိလါနကျိကျိဃာ်အါဝဲတဖဉ်လါ တင်နထိအိဉ်အလီဘဉ်. တဘဉ်မါကီလိဉ်ထီဉ်အါဘဉ်.