



WIC

ဈေးဝယ်ခြင်းက ပိုလွယ်ကူလာပါပြီ။

အက်ပ်ကို အောက်ပါတို့အတွက် သုံးပါ-



My Benefits (ကျွန်ုပ်၏ ခံစားခွင့်များ) ကို စောင့်ကြည့်ရန်။



Women, Infants, and Children (WIC, အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများ) က ခွင့်ပြုသော အစားအစာ ဟုတ်၊ မဟုတ် ကြည့်ရှုရန် **Scan Barcode (ဘားကုဒ် စကင်ဖတ်ခြင်း)** ကိုသုံး၍ အစားအစာများကို စကင်ဖတ်ရန်။



ဝယ်ရန် သို့မဟုတ် မဝယ်ရန်ကို သိရှိရန် **WIC Allowable Food (WIC ခွင့်ပြု အစားအစာ)** စာရင်းကို ကြည့်ရန်။



WIC က ခွင့်ပြုသည်ဟု ယူဆသော အစားအစာအကြောင်း သတင်းပို့ရန် **I couldn't buy this! (ကျွန်ုပ် ဤပစ္စည်းကို ဝယ်ယူ၍ မရပါ။)** ကိုသုံးရန်။



Yummy Recipes (အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်နည်းများ) ကို ရှာဖွေရန်။



Life Hacks (နေ့စဉ်ဘဝ လျှို့ဝှက်နည်းလမ်းများ) အတွက် ရိုးရှင်းသော အကြံပြုချက်များ ရယူရန်။



WIC ရုံး သို့မဟုတ် WIC ဝတိုးကို ရှာဖွေရန်။



ဈေးဝယ်နေစဉ် **Produce Calculator (သစ်သီးဝလံ တွက်စက်)** နှင့် **Cereal Calculator (ကောက်ပဲသီးနှံ တွက်စက်)** တို့ကိုသုံးရန်။

အက်ပ်ကို ထည့်သွင်းနည်း-



WICShopper (WIC ဈေးဝယ်သူ) ကို အက်ပ်စတိုးမှ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။





WIC ကတ်ကို ယနေ့ မှတ်ပုံတင်လိုက်ပါ။

မှတ်ပုံတင်ပြီးပါက သင်သည်-

- နောက်ဆုံးရ WIC ခံစားခွင့်များကို ကြည့်နိုင်သည်။
- ခံစားခွင့်များ စတင်ချိန်နှင့် ကုန်ဆုံးချိန်ကို ကြည့်နိုင်သည်။
- ပစ္စည်းများသည် သင့်မိသားစုအတွက် WIC က ခွင့်ပြုခြင်း ရှိ မရှိကို သိရှိရန် အစားအစာများကို စကင်ဖတ်နိုင်သည်။
- ခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရန် သက်တမ်းကုန်ခါနီးတွင် အကြောင်းကြားချက်များ ရရှိနိုင်သည်။

WIC ခံစားခွင့်များကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပါ။

- သင်၏ WIC အစားအစာအားလုံးကို အသုံးပြုရန် အရသာရှိသော ချက်ပြုတ်နည်းများကို ရှာဖွေပါ။
- ရရှိနိုင်သော ခံစားခွင့်များနှင့် ခံစားခွင့်များ သက်တမ်းကုန်ဆုံးချိန်ကို အကြောင်းကြားချက်များမှတစ်ဆင့် သိရှိရပါမည်။

မည်သည့် အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို ခွင့်ပြုသလဲ သိချင်လား။

ကုန်စိမ်း

- ကုန်စိမ်း အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို "Not WIC Allowed" (WIC ခွင့်မပြု) ဟု အမြဲ ပြသမည်ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို စကင်ဖတ်ပါနှင့်။
- မည်သည့် ကုန်စိမ်းသစ်သီးဝလံတို့ကို ခွင့်ပြုကြောင်း သိရှိရန် အက်ပ်အတွင်းရှိ "WIC Allowable Foods" (WIC ခွင့်ပြု အစားအစာများ) ကိုသုံးပါ။
- ကုန်စိမ်းသစ်သီးဝလံ အများစုကို WIC က ခွင့်ပြုသည်။

အေးခဲစာ

- အက်ပ်တွင် ဘားကုဒ်ကို စကင်ဖတ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် UPC ကို ထည့်သွင်းနိုင်သည်။
- ခွင့်ပြုစာရင်းကို ကြည့်ရန် "WIC Allowable Foods" (WIC ခွင့်ပြု အစားအစာများ) ကိုသုံးပါ။



DOH 961-1154 August 2020 Burmese

ဤလမ်းညွှန်ကို အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုရန် 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။
သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းသူများအတွက် 711 (Washington Relay)
ကိုဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။