

# တၢ်ကတၢ်ကတီၤဖိသၢ်ဆဲးတၢ်န့ၢ်ထံပံၤ

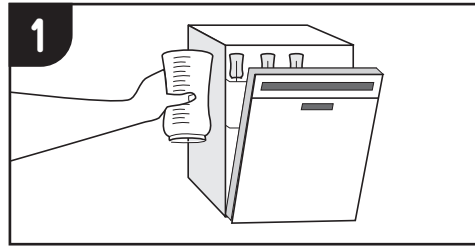
## တချုးနစးထီၣ်ဒီးဘၣ်

- ကွၢ်ဘၣ်အမုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီလၢအဒါလီၤတက့ၢ်. အကစံးဝဲဒၣ် “Best if used by (အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်သူအီၤလၢ)” မ့တမ့ၢ် “Best by (အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢ) န့ၣ်လီၤ. မုၢ်န့ၢ်မုၢ်သီအံၤမ့ၢ်တလၢကွၢ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံအံၤန့ၣ် တဘၣ်ဒုးအိၣ်ဖိလၢတဂ့ၢ်.
- ဟံၣ်ဃာ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်အဒါလၢ တအိၣ်ထီၣ်တအိၣ်ဒီးဘၣ်ဒီးဒီးဒီးပူၤတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အသိး.
- သ့ဘၣ်နစုဒီးဆၣ်ပျၢ်ဒီးထံ အစ့ၤကတၢ် 20 စဲးကး
- မၤကဆိကွၢ်ဝဲဒၣ်နစုဖိၣ်အလီၢ်.
- သ့ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါအခိၣ်ထိး.
- တရူၤအိၣ်မ့ၢ်ထံဆး.
- သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ် မ့ၢ်နကဘၣ်ဟာဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဒါပီၤလီၤတဖၣ်ဧါ, တၢ်န့ၢ်ထံထာ, တၢ်န့ၢ်ထံဒါအခိၣ် မ့တမ့ၢ် ထံတချုးဒီးလၢနကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. သံကွၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်သူထံလၢထံအိၣ်အီၤ.

## မ့ဝဲန့ၣ်

ဟံၣ်ဃာ်ကွၢ် တၢ်န့ၢ်ထံကျဲၣ်ဒါလၢအအိး ထီၣ်ဃာ်အသးတက့ၢ်.

- ကၤဘၢဘၣ်ဝဲဒၣ်အခိၣ်ဟံၣ်မ့ၢ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ဃာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံလၢအဒါလၢ အိၣ်ဒီးအခိၣ်ဟံၣ် ဒီးစူးကါအီၤလက 48 န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤ.



## မၤကဆိဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါ

သ့ကဆိဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါ ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံအဒါအပိးလီၤတဖၣ်လၢ တၢ်သူလီၤအပူၤ, မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်ထွဲဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်ပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ-

1. သ့ကဆိဒီးထံကိၢ် ဒီးဆၣ်ပျၢ်ထံ. သ့စီကွၢ် ခဲလၢနဲခဲဆ့.
2. ထၢန့ၣ်လီၤ တၢ်န့ၢ်ထံဒါလၢန့ၣ်စီဝဲ. ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံဒါပီၤလီၤ တဖၣ်လၢ သပၤပူၤဒီး ကၤဘၢအီၤဒီးထံ. ဟံၣ်စီလၢကဟၢအီၤ ဒီးဟၢအီၤထံမဲးနဲး.
3. ထုးထီၣ်ကွၢ်သပၤပူၤမ့ၢ်အူခိၣ်တက့ၢ်. ထုးထီၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဒါဒီး တၢ်န့ၢ်ထံပီၤလီၤတဖၣ်လၢတၢ်ချုၤ ဟံၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်လီၢ်ကဆိလၢအကမၤသူထီၣ်အီၤ.

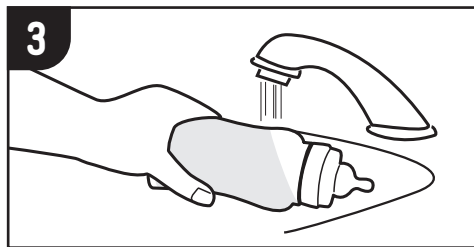


## ဖိသၢ်ဆဲးတၢ်န့ၢ်ထံပံၤ

- တရူၤဘၣ်အီၤတချုးဒီးလၢ နအိးထီၣ်ဒီး
- ကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကျဲၣ်ဒီးထံပံၤပုၤသိးတက့ၢ်. စူးကါဘၣ်တၢ်ပနီၢ် ၈z တၢ်ဟံၣ်ပနီၢ်စးပနီၢ်အိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံဒါတက့ၢ်.
- ခွဲးခွဲးအီၤ မ့တမ့ၢ် တရူၤအီၤမ့ၢ်ထံဆး

### တၢ်အိၣ်တဖၣ်-

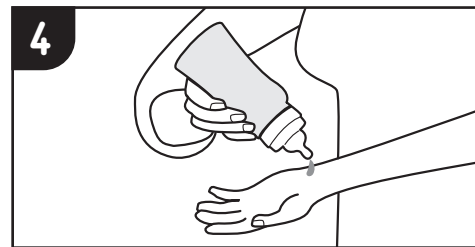
ထၢန့ၣ်လီၤဘၣ်ဖိသၢ် တၢ်န့ၢ်ထံကျဲၣ် 4 oz လၢတၢ်န့ၢ်ထံကဆိအပူၤ ဒီးထၢန့ၣ်ဃာ်ဘၣ်ထံချိၣ် 4 oz တက့ၢ်. ကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါလီၤလီၤဆီဆီအပူၤ လၢနကဟံၣ်ကါအီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



## နတလိၣ်မၤကလၢထီၣ်ဝဲဒၣ် ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဘၣ်

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးမၤလၢထီၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒီး-

- ဆၣ်လီၤဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢထံကလၢကကျိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်လီၤအီၤလၢထံကလၢခွဲးတကျိၣ်အပူၤ (တမ့ၢ်ဟာဘၣ်).
- တဘၣ်မၤကလၢထီၣ်အီၤလၢ စဲးမၤကလၢထီၣ်တၢ်ဘၣ်. အဝဲန့ၣ်အကကိၢ်လၢနဖိအဂီၢ်ဒီး နဖိကိးပူၤအလီၤဘျုးဝဲဒၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ



## မၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါတချုးဒီးလၢနဒုးအိၣ်နဖိဒီးဘၣ်

- ပျဲလီၤစီၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢနစုတီၤလီၤတထီၣ်ခဲတိၣ်တက့ၢ်. အတဘၣ်ကိၢ်ဘၣ်.
- ဒုးအိၣ်နဖိတဘျီဃီဖဲနကျိၣ်အီၤဝဲန့ၣ်လီၤ.
- နဒုးအိၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ် လူကွၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအိၣ်တၢ်လၢအဒါပူၤတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဃာ်လၢနဖိကိးပူၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ် အကကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ်ဒီး ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဖိသၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.



## ထၢန့ၣ်လီၤဘၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါလၢတၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤ

- ကျဲလီၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဖိသၢ်အီၤတဘျီကိၢ် မ့တမ့ၢ်, အအါကတၢ်, ထံ 48 န့ၣ်ရံၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- ကၤဘၢဘၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဒါဒီးအခိၣ်ပံၤ. ထၢန့ၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒါပူၤတုၤလၢနအီၤအီၤသ့တစုၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ဟံၣ်တၢ်ဝဲဒၣ် ဖိသၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢနကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ်အီၤဝဲတဖၣ်လၢ ဒါးတၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အပတီၢ်ဘၣ်. တဘၣ်မၤလီၤသကၤအီၤဘၣ်.



DOH 961-138 October 2022 Karen

လၢကဃထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါလၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒီအဂါအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအါ မ့တမ့ၢ် နံၤဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ်ဆုၤအမုၢ်(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov.