သင် သိပါသလား။

- သင်သည် ဖြည့်စွက်အာဟာရ ကူညီပေးရေး အစီအစဉ် (SNAP)၊ MA သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် လိုအပ်နေသော မိသားစုများအတွက် ယာယီအထောက်အပံ့ အစီအစဉ် (TANF) ကို လက်ခံရရှိထားသည့်တိုင် WIC အတွက်လည်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။
- ဖြစ်စဉ်အများစုတွင် WIC သည် SNAP၊ MA သို့မဟုတ် TANF အစီအစဉ်များထက်ပိုမြင့်သော ဝင်ငွေလမ်းညွှန်ချက်များကို ရရှိပါသည်။ ဤအစီအစဉ်များအတွက် သင်ခံစားခွင့်မရှိသည့်တိုင် WIC အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။
- Head Start (ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုများ၏ ကလေးငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်သည့် ဘက်စုံ ကူညီပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်) နှင့် Early Head Start (ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် မိသားစုများ၏ ကလေးငယ်များအတွက် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်သည့် ဘက်စုံ ကူညီပံ့ပိုးမှု အစောပိုင်း အစီအစဉ်) တို့ရှိ မိသားစုများသည် WIC အတွက် အရည်အချင်း ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။
- အသက် 5 နှစ်အောက် မွေးစားကလေးများသည် WIC တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ မွေးစားမိဘ၏ ဝင်ငွေကို ထည့်မစဉ်းစားပါ။
- နိုင်ငံသားဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားပြသရန် WIC အတွက် မလိုအပ်ပါ။

WIC ၏ ဝင်ငွေဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ

အိမ်ထောင်စု လူဦးရေ	*လစဉ် (ခန့်မှန်းခြေ)
1	$2,096
2	$2,823
3	$3,551
4	$4,279

တစ်ယောက်ထပ်တိုးတိုင်း ထည့်ရမည့်ပမာဏမှာ-

$728

*(အခွန်မပေးဆောင်ရမီ) ဝင်ငွေသည် 2022 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ 1 ရက်နေ့မှ စတင် အကျုံးဝင်သည်။ ကလေးမမွေးရသေးသည့်တိုင် အိမ်ထောင်စုအရွယ်အစားတွင် တစ်ယောက် ထည့်ထားပါ။

ကျွန်ုပ် ဘယ်လိုလျှောက်ထားရမလဲ။

အွန်လိုင်းတွင် pawic.com သို့ သွားရောက်ပြီး စတင်လိုက်ပါ (သို့) 1-800-WIC-WINS (1-800-942-9467) သို့ ဖုန်းခေါ်လိုက်ပါ။

ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယား
ကျန်းမာရေးဌာန

www.health.pa.gov

www.pawic.com

Burmese-WIC Outreach Brochure

PA WIC ကိုUSDA(အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုလယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးဌာန) မှငွေကြေးပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် သာတူညီမျှ အခွင့်အရေးများ ထောက်ပံ့သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

H511.967P ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်သည့်ရ က° 7/22

PENNSYLVANIA WIC
WOMEN · INFANTS · CHILDREN

ကျန်းမာရေးကို ရွေးချယ်ပါ။
WICကို ရွေးချယ်ပါ။

1-800-WIC-WINS

WICဆိုတာ ဘာလဲ။

WIC သည် အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့ အထောက်အကူပြုရန် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရများ ပံ့ပိုးသည့် အစီအစဉ် ဖြစ်ပါသည်။ သင်နှင့် သင့်မိသားစုအနေဖြင့် မည်သည့် စရိတ်မျှ ပေးရန်မလိုဘဲ WIC ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

"WIC က ကျွန်မရဲ့ ရင်သွေးအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ပိုပြီးညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို ကူညီရွေးချယ်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်မရဲ့ ဈေးဖိုးကိုလည်း ချွေတာနိုင်ပါတယ်"-- WIC မိခင်

မည်သူက ပါဝင်နိုင်ပါသလဲ။

- **ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေသည့် သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက မီးဖွားထားသည့် (6 လအောက်) အမျိုးသမီးများ**
- **မွေးကင်းစကလေးငယ်များ**
- **အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးများ**

သင်သည် ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယားတွင် နေထိုင်ရမည်၊ အာဟာရဓာတ် လိုအပ်မှု ရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ဝင်ငွေလမ်းညွှန်ချက်များထက် မကျော်လွန်ရပါ။

WIC သည် လက်ထပ်ထားသော မိဘများနှင့် တစ်ခုလပ် မိဘများ၊ အလုပ်လုပ်နေသော မိသားစုများနှင့် အလုပ်လက်မဲ့မိသားစုများ အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ သင်သည် အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေး တစ်ဦး၏ ဖခင်၊ မိခင်၊ မွေးစားမိဘ သို့မဟုတ် အခြား တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါက သင့်ကလေးအတွက် WIC ကို လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

WICက ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုကို ဘယ်လို ကူညီနိုင်ပါသလဲ။

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးချက်များ ပြုလုပ်ပေးပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လွှဲပြောင်းပေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါသည်

- သွေးအားနည်းရောဂါအတွက် သံဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် သွေးတွင်းခဲဓာတ်ပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်းများ
- SNAP၊ MA၊ TANF၊ ကလေးငယ်များ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အာမခံ အစီအစဉ် (CHIP)၊ ဘဝကို ကျန်းမာစွာ စတင်နိုင်ရေး ပံ့ပိုးကူညီမှု အစီအစဉ် (Healthy Beginnings Plus)၊ Head Start၊ အစားအစာဘဏ်တိုက် (food banks) စသည် တို့သို့ လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းပေးသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသုံးနိုင်ရန် အကြံဉာဏ်များ ပေးသည်။

- မျက်နှာချင်းဆိုင် ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း
- အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သည့် စာရွက်စာတမ်းများ
- အွန်လိုင်းမှ အချက်အလက်များပေးခြင်း

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးအတွက် ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်စေရုံသာမက အာဟာရဓာတ်များ ပြည့်ဝစေကာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာ၍ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မိခင်များ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ပြန်ဝင်သည့်တိုင် ဆက်လက်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် WIC က ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်

- ✓ နို့
- ✓ ဒိန်ခဲ
- ✓ ဒိန်ချဉ်
- ✓ ပဲပိစပ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အဖျော်ရည်များ
- ✓ တို့ဟူး
- ✓ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (လတ်ဆတ်သော၊ အအေးခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ဗူးဖြင့် ထည့်ထားသော)
- ✓ အခြောက်ခံထားသည့် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသည့် ပဲတောင့်များ/ပဲစေ့များ
- ✓ ဥများ
- ✓ မြေပဲထောပတ်
- ✓ စည်သွတ်ထားသော ငါး
- ✓ ဖျော်ရည်
- ✓ နံနက်စာ ဆန်ပြုတ်
- ✓ ပြည့်ဝ ဂျုံများ (ပေါင်မုန့်၊ ပြောင်းဖူးဖြင့် လုပ်သော ချပါတီ၊ အုတ်ဂျုံနှင့် ပြုလုပ်သော ယာဂု၊ ဆန်လုံးညိုနှင့် အီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်)
- ✓ မွေးကင်းစအရွယ်အတွက် အစားအစာများ
- ✓ နို့မှုန့်နှင့် ဆေးပညာအရလိုအပ်သော ဖြည့်စွက်စာများ