



STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevention and Community Health  
Office of Nutrition Services  
Washington WIC  
Post Office Box 47886  
Olympia, Washington 98504-7886  
711 Washington Relay Service

ዝኸበርኩም WIC ስድራቤታት

ነቲ ናይ Women, Infant and Children (WIC, አንስቲ፡ ዕሽላትን ቆልዑን) ናይ ዕደጋ መምርሒ ኣሓዲስናዮ ኣለና። ቅዳሕ ናይ'ዚ ኣብዚ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ኢኹም።

- ኣብ መርበብ ሓበሬታ <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (እንግሊዝ ጥራይ);
- ኣብቲ ናትኹም ናይ WIC ክሊኒክ;
- ኣብቲ WIC Shopper ኣፕሊኬሽን ኣብ ትሕቲ “WIC Allowable Foods (“WIC ዘፍቅዱም መግብታት”)

ምምሕያሽ ናይቲ መምርሒ ዘጠቓልሎ ከኣ፡

- ሓደስቲ ናይ ዕደጋ ምኽርታት፡
- ካብ ዝሓለፈ ምሕዳስ ዝተወሰኹ ሓደሽቲ መግብታት፡
- ዘየለዉ መግብታት ምልጋስ፡
- ብተወሳኺ ዓቕናት መዕሸጊ ኣብ ትሕቲ ናይ ህጻናት ፍሩታታትን ናይ ህጻናት ኣሕምልትን ኣጅቦን ዓሳን፡
- ምልጋስ/ምስራዝ ናይ ህጻን ሩዝ እኽለ
- United States Department of Agriculture (USDA, ክፍሊ ሕርሻ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ) ነቲ ዝፍቀድ ዓቕናት መዕሸጊ ናይ ቁርሲ እኽለን ናይ ባህርያዊ እኽለን ኣማራጺታትን ቀይርዎ እዩ።

እቲ ናይ WIC ፕሮግራም፡ እቲ ዝበለጸ ዓይነት ምግብ ብናትካ ጥቕሚ ንክትረከብ ክሕግዘካ እዩ ዝደሊ። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ንገለ ካብቲ ናይ መግብታት ብመጠን ቁርሲ ዝተዳለወ ዓቕናት መዕሸጊ እኽልን ባህርያዊ እኽልን ተቐይሩ ክትርእይዎ ኢኹም። እዚ ነቲ ኣብቲ ድኻን ብልሙድ እትረኽቡ ክቕይር ይኽእል እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ከምዚ ዝሰዕብ ኢልና ንሓተኩም፡

1. **ዓቕን ናይቲ ዝተፈቐደልኩም ዓቕናት መዕሸጊ ኣጸቢቕኩም ረኣይዎ፡**
  - ናይ ቁርሲ እኽለ፡
    - ኣብ 78 11ን 12ን ናይ ዕደጋ መምርሒ ርኣዩ፡
    - ተጠቀሙ “Tips for Buying WIC Breakfast Cereal” (“ሓገዛት ንምግዛእ ናይ WIC ናይ ቁርሲ እኽለ”)።
  - ባህርያዊ እኽለ፡
    - ኣብቲ 78 32 ናይ ዕደጋ መምርሒ ርኣዩ።

**2. ውጥን ንምቕያር ዓቕን መዐሸኒ ናይ እኽሊን ባህርያዊ እኽሊን።**

ንቐርሲ ዝኸውን እኽሊን ባህርያዊ እኽሊን ኣብ ንዕድገሉ እዋን ኸነስተብህለሎም ዘሎና ነገራት እንሆ፡

- ስድራቤታት ክሳዕ መወዳእታ ናይ ሚያዝያ ነዚ ለውጢ ክለምዱዎ ኣፍቅደሎም። በዚ ምክንያት እዚ ገለ ዓቕን መዐሸኒ ኣብ ትሕቲ “must be” (“ግድን ክኾኑ”) ዝነበሮም ኣብዚ ሓድሽ መምርሒ ከም “allowed” (“ዝተፈቐዱ”) ተባሂሎም ኣብ ኣፕሊኬሽን ከምኡውን ኣብቲ ናይ ዱኳን መውጽኢ ተጠቐሶም ኣለው።
- ኣብ ግንቦት 1, 2022 ኣብ ትሕቲ “must be” ተዘርዚሩ ዘሎ ዓቕናት መዐሸኒ ጥራይ እዩ ክትረኽቡ ትክእሉ ኣብቲ ዝተሓደሰ ናይ WIC ናይ ዕድጋ መምርሒ።

**3. ሕቶታት እንተ ሃልዩኩም ኣፍልጡና፡**

- ኣብ ዝቐጽል ቆጸራኹም ንናይ WIC ሰራሕተኛታት ሕተቱ፡
- ናብ [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) ኢ-መይል ስደዱ

በዚ ዝተሓደሰ መምርሒ ንሕና ሕገ-ሳት ኢና ከምኡውን ንስኹም ሓጋዚ ኮይኑ ረኺብኩምዎ ክትኮኑ ተስፋ ንገብር። ብተወሳኺ፡ ኣብ ከባቢ ናይ ቁርሲ እኽሊን ባህርያዊ እኽሊን ዓቕናት መዐሸኒ ብሓንሳብ ክንቅይርን ከለና፡ ብዘርኣኹምዎ ትዕግስቲ ኣቐዲምና ነመስግነኩም።

ኣኽባሪኹም

Washington State WIC Program (ግዝኣት ዋሽንግተን WIC ፕሮግራም)

እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ።  
 ግዝኣት ዋሽንግተን WIC Nutrition Program ኣድልዎ ኣይገብርን እዩ።  
 እዚ ሰነድ ብኻልእ መንገዲ ክቐርበልካ ንምሕታት፡ ብ 1-800-841-1410 ደውል።  
 ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለዎም ዓማዊል ብኸብረትኩም 711 (Washington Relay) ወይ  
 ኢ-መይል [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)  
 DOH 961-1254 December 2021 Tigrinya