តើខ្ញុំអាចយកសែក WIC ទៅទិញអ្វីបានខ្លះ?

សែករបស់ WIC គឺងាយស្រួលប្រើណាស់ ។ គឺគ្រាន់តែយកវាទៅជាមួយអ្នក នៅពេលណាអ្នកទៅទិញម្ហូបអាហារ ហើយប្រើវាដើម្បីទទួលម្ហូបអាហារដែលធ្វើឲ្យសុខភាពល្អ ដោយឥតគិតថ្លៃ គឺមានរាប)ទាំង :

ទឹកដោះគោ
ពងមាន់
អាហារក្រៀមៗញ៉ាំពេលព្រឹក
ទឹកផ្លែឈើ
ឈីស្ស
ទឹកដោះគោសំរាប់ទារក
ការ៉ុត
បឺធ្វើពីសណ្តែកដី
សណ្តែកក្រៀម /សណ្តែកភី
ត្រីធូណា

តើអ្នកមានសំណួរអ្វីដែរឬទេ? បើសិនជាមាន សូមទាក់ទង WIC នៅថ្ងៃនេះ ដើម្បីឲ្យបានដឹងពីការផ្សេងៗថែមទៀត។ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យ WICដែលមិតនៅជិតកន្លែងអ្នករស់នៅ ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-942-1007 ឬមើលអន្តរបណ្តាញនៅ www.fns.usda.gov/wic ។

ដើម្បីឲ្យបានដឹងថែមទៀតអំពី WIC ឬអំពីកម្មវិធីអ្វីមួយដែលមាននៅជិតកន្លែងអ្នករស់នៅ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-942-1007 ។

Boston area	
Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 789-2439
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 522-4700 x6253
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070
Cape	
Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188
Plymouth	(508) 747-4933
Central	
Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744
Northeast	
Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
Lynn	(781) 599-7290
Malden/Everett	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191
Southeast	
Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346
Western	
Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/No. Quabbin	(413) 376-1160
Hampshire County	(413) 584-3591
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

កម្មវិធីអាហារមានជីវជាតិសំរាប់ WIC • 1-800-942-1007
ខាងផ្នែកអាហារមានជីវជាតិ • ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត • TDD/TTY: 617-624-5992
USDA គឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាស និងជានិយោជកស្មើភាពគ្នា ។
10/03, #147 - K

WIC

ម្ហូបអាហារល្អៗ និង មានជាច្រើនទៀត

Khmer

តើ WIC ជាអ្វី?

WIC គឺជាកម្មវិធីអាហារមានជីវជាតិមួយ ដែលផ្តល់អាហារមានជីវជាតិ និងការអប់រំសុខភាព ឬម្ហូបអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ទាំងផ្តល់ការបំរើផ្សេងៗទៀតដោយឥតគិតថ្លៃ សំរាប់គ្រួសារទាំងឡាយដែលរស់នៅរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត មានសិទ្ធិទទួលជំនួយទាំងនេះបាន ។ WIC គឺជាតំណាងសំរាប់ពាក្យ ស្ត្រី ទារក និងកុមារ (Women, Infants and Children) ។

តើ WIC ផ្តល់ជូនការអ្វីខ្លះ?

គោលដៅរបស់ WIC គឺដើម្បីជួយរក្សាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ព្រមទាំងជួយក្មេងៗអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ ឲ្យមានសុខភាពល្អ ។ ដើម្បីធ្វើការនេះ WIC មានផ្តល់ :

- ការប្រឹក្សាអំពីអាហារមានជីវជាតិ តាមភាពបុគ្គល
- សែកសំរាប់ទិញអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ដោយឥតគិតថ្លៃ
- ជំបូន្មានផ្សេងៗសំរាប់ការបរិភោគឲ្យបានល្អ ដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់អ្នកបានប្រសើរឡើង
- ការបញ្ជូនសំរាប់ការព្យាបាល និងការថែរក្សាធ្មេញ ការធានារ៉ាបរងសុខភាព ការថែរក្សាកូន មើលថែផ្ទះសំបែង និងជំនួយប្រេងឥតកំដៅ និងការបំរើផ្សេងៗដែលអាចមានប្រយោជន៍ដល់គ្រួសារទាំងមូល

មិនមែនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះឡើយ WIC ក៏ផ្តល់ការពិនិត្យចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ និងការបញ្ជូនទៅទទួលការគាំទ្រនៃការបំបៅដោះកូន និងចំណីអាហារមានជីវជាតិ និងពិធីបង្វឹកបង្វឺនខាងសុខភាព ស្តីពីប្រធានរឿងជាច្រើន គឺរាប់ទាំងការរៀបចំគំ រោងម្ហូបអាហារ ការរក្សាទំងន់ដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ អ្នកដែលរើសចំណី ការថែរក្សាទារក ទើបកើត និងការទិញឥវ៉ាន់តាមគំរោងថវិកាស្តួចស្តើង ។

តើ WIC សំរាប់នរណា?

WIC គឺសំរាប់គ្រួសារគ្រប់ប្រភេទ : អ្នករស់នៅជុំគ្នា និងឱ្យពុកឬម្តាយទោល អ្នកធ្វើការឬមិនធ្វើការ។ បើរូបអ្នកគឺជាឱ្យពុកម្តាយ ជីដូន ជីតា ឱ្យពុកម្តាយចិញ្ចឹមកូនគេ ឬអ្នកអាណាព្យាបាលផ្សេងទៀត នៃក្មេងម្នាក់មានអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ នោះអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំ WIC សំរាប់កូនរបស់អ្នកបាន ។

អ្នកអាចចូលរួមក្នុង WIC បាន បើសិនជាអ្នក :

- រស់នៅរដ្ឋម៉ាស្សាឈូសេត
- មានសេចក្តីត្រូវការអាហារមានជីវជាតិ (បុគ្គលិក WIC អាចជួយអ្នកសំរេចអំពីការនេះ)
- មានកូនម្នាក់អាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ ឬជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬជាស្ត្រីបំដោះកូន និង
- គ្រួសារមានប្រាក)ចំណូលតិចជាងគោលការណ៍ណែនាំរបស់ WIC ដែលមានបង្ហាញនៅខាងក្រោម

តារាងគោលការណ៍ណែនាំប្រាក់ចំណូលរបស់ WIC

ទំហំគ្រួសារ	ប្រចាំឆ្នាំ	ប្រចាំខែ	ប្រចាំអាទិត្យ
1	$17,223	$1,436	$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

បើសិនជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ នោះគួរតែរាប់ខ្លួនអ្នកថាជាពីរនាក់ ។

បើនៅបច្ចុប្បន្ននេះអ្នកកំពុងទទួល TAFDC ឬអាហាររូបិយប័ត្រ (Food Stamps) ឬ MassHealth (Medicaid) នោះអ្នកអាចទទួលប្រាក់ជំនួយជាស្វ័យប្រវត្តិ ។ កូនចិញ្ចឹមដែលមានអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ គឺមានសិទ្ធិទទួល WIC ជាស្វ័យប្រវត្តិ ។

តើបុរសអាចចូលរួមក្នុង WIC បានដែរឬទេ?

WIC សូមស្វាគមន៍បុរសៗដែរ! WIC បានទទួលស្គាល់ពីតួនាទីដ៏សំខាន់ដែលឱ្យពុក ជីតា ឱ្យពុកចុង និងអ្នកអាណាព្យាបាលផ្សេងៗទៀតឲ្យមានតួនាទីក្នុងការថែរក្សាក្មេងៗ ។ យើងសូមដាស់តឿនឱ្យពុក និងអ្នកមើលថែក្មេងៗមានអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ ឲ្យចុះឈ្មោះ និងនាំក្មេងៗមកតាមកំណត់ពេលជួប ដើម្បីចូលរួមក្នុងពិធីបង្វឹកបង្វឺនអាហារមានជីវជាតិ និងសុខភាព ព្រមទាំងប្រើសែក WIC នៅក្នុងហាងលក់ម្ហូបអាហារ ។

តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យសុំ WIC ដោយរបៀបណា?

សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យ WIC នៅតាមសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីគ្រោងពេលណាត់ជួប (សូមមើលលេខទូរស័ព្ទនៅខាងខ្នង) ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-942-1007 ។ ការិយាល័យ WIC ជាច្រើន គឺបើកធ្វើការនៅពេលល្ងាច និងនៅថ្ងៃសៅរ៍ ម្ទៅះហើយអ្នកមិនបាច់ខានទៅធ្វើការឡើយ ។ ការអញ្ជើញមកដោយមិនបាច់ណាត់ពេលជួប គឺតែងតែស្វាគមន៍ជានិច្ច ។

1-800-WIC-1007