ទីតាំង WIC

ដើម្បីស្វែងយល់អំពី WIC, សូមហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ

**1-800-942-1007** ឬកម្មវិធីនៅក្បែរអ្នក។

Khmer

## តើអាហារអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំ អាចទទួលបានពី WIC?

WIC ធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នក ក្នុងការផ្តល់នូវអាហារសុខភាព និងឆ្ងាញ់ ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អក្នុងការផ្តល់ ឱ្យគ្រួសាររបស់អ្នក។ WIC ផ្តល់អាហារ សុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ រួមមាន៖

* អាហារសម្រាប់ទារក
* អង្ករសំរូប
* ត្រីខកំប៉ុង
* ធញ្ញជាតិ
* ឈីស
* សណ្តែក/សណ្តែកបារាំងស្ងួត ឬកំប៉ុង
* ស៊ុត
* ទឹកផ្លែឈើ
* ផ្លែឈើ និងបន្លែ
* រូបមន្តទារក
* ទឹកដោះគោ
* បឺរសណ្តែកដី
* នំ Tortillas
* នំបុ័ងគ្រាប់ធញ្ញជាតិនិងប៉ាស្តា
* តៅហ៊ូ
* ទឹកដោះគោជូរ

ឥឡូវនេះ WIC មានប័ណ្ណអត្ថ ប្រយោជន៍អេឡិចត្រូនិក និងកម្មវិធី ‘WIC Shopper’ ដើម្បីធ្វើឱ្យការទិញទំនិញ កាន់តែងាយស្រួល និងលឿនជាងមុន!

### តំបន់បូស្តុន

Cambridge/Somerville (617) 575-5330

Chelsea/Revere (617) 887-4340

Dorchester North/Mattapan (617) 825-8994

Dorchester South/South Boston (617) 825-0805

East Boston (617) 568-6440

Jamaica Plain/Brighton (617) 983-6086

Roxbury/South End (617) 989-3055

South Cove (617) 521-6777

### រេចាយ

Cape Cod (508) 771-7896

Outer Cape (508) 240-0853

### កណ្តាល

Framingham/Waltham (508) 620-1445

North Central (978) 345-6272

South Central (508) 765-0139

Worcester (508) 796-7000

### ភាគឦសាន

Lawrence (978) 681-4960

Lowell (978) 454-6397

North Shore (781) 599-7290

North Suburban (781) 338-7578

Northern Essex (978) 374-2191

### ភាគអាគ្នេយ៍

Brockton (508) 588-8241

Fall River (508) 679-9349

New Bedford (508) 997-1500

Plymouth (508) 747-4933

Quincy (617) 376-8701

Taunton/Attleboro (508) 823-6346

### ខាងលិច

Berkshire North (413) 447-3495

Berkshire South (413) 528-0457

Franklin/Hampshire/No. Quabbin (413) 376-1160

Holyoke/Chicopee (413) 534-2460

Springfield North (413) 737-8868

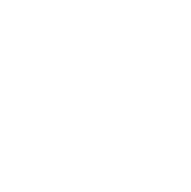
Springfield South (413) 739-1100

**អាហារល្អ** និង

**អាហារជាច្រើនមុខទៀត!**

[**www.mass.gov/wic**](http://www.mass.gov/wic)

### @MassWIC



Form #147

**HHS**

2025

# តើ WIC សម្រាប់អ្នកណា?



**តើ WIC ជាអ្វី?**

WIC (ស្ដ្រី ទារក និ ងកុមារ) គឺ ជាកម្មវិ ធី អាហារូ បត្ថម្ភដែលផ្តល់អាហារូ បត្ថម្ភ និ ង ការអប់រំស្ដីពីសុខភាព អាហារសុខភាព និ ង សេវាកម្មផ្សេងទៀតដោយមិ នគិ តថ្លៃដល់ក្រុម គ្រួ សារនៅរដ្ឋ Massachusetts ដែលមាន លក្ខណៈសម្បត្តិ គ្រប់គ្រាន់។

# តើ WIC ផ្តល់ជូនអ្វីខ្លះ

គោលដៅរបស់ WIC គឺ ធ្វ ើឱ្យគ្រួ សារចាប់ផ្ត ើម ប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ ដ ើម្បី ធ្វ ើដូ ចនេះ WIC ផ្តល់ជូ ន៖

* ការពិគ្រោះយោបល់ស្ដី ពីអាហារូ បត្ថម្ភផ្ទាល់ខ្លួ ន
* អាហារសុខភាពដោយឥតគិ តថ្លៃ
* គន្លឹ ះណែនាំក្នុងការបរិ ភោគអាហារឱ្យប ានល្អ ដ ើម្បី ល ើកកម្ពស់សុខភាព
* ការណែនាំសម្រាប់ការថែទាំវេជ្ជសាស្រ្ត និ ងធ្មេញ ការធានារ៉ ាប់រងសុខភាព ការថែទាំកុមារ ជំនួ យលំនៅ ដ្ឋាន និ ងប្រេងឥន្ធនៈ និ ងសេវាកម្មផ្សេងទៀតដែល អាចផ្តល់អត្ថប្រយ ោជន៍ដល់គ្រ ួសារទាំង មូ ល

ុបន៉្តែនឹ ងមានអ្វី ល សើ ពីហ្នឹ ងទៀត! WIC ផ្តល់ជូ ននូ វ ថ្នាក់បំបៅកូ នដោយទឹ កដោះម្តាយ ការគាំទ្រការបំបៅកូ ន ដោយទឹ កដោះម្ដាយមួ យទល់នឹ ងមួ យ ក៏ដូ ចជាការពិនិ ត្យ ម លើ ភាពស៊ ាំនឹ ងជំងឺ និ ងការបញ្ ជូ នបន្ត។ WIC ក៏ ផ្តល់ឱ្យឪពុកម្តាយនូ វឱកាសដ ើម្បី និយាយជាមួ យ

ឪពុកម្តាយផ្សេងទៀតអំពីអាហារូ បត្ថម្ភ និ ងប្រធានបទ ស្ដី ពីសុខភាពផ្សេងទៀតដែលម ានស ារៈសំខាន់សម្រាប់ គ្រ ួសាររបស់ពួ កគេ។

WIC គឺ សម្រ ាប់ក្រ ុមគ្រ ួសារគ្រ ប់ប្រ ភេទ៖ ឪពុកម្តាយ រៀបការហើយនៅលី វ ធ្វ ើការ ឬមិ នធ្វ ើការ។ ប្រសិ នប ើ អ្នកជាឪពុក ម្តាយ ជី ដូ នជី តា ឪពុកម្តាយចិញ្ចឹ ម ឬអាណាព្យ ាប ាលស្របច្ប ាប់ផ្សេងទៀតរបស់កុម ារ អាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ អ្នកអាចដាក់ពាក្យសំWុIC សម្រាប់កូ នរបស់អ្នក។

អ្នកអាចចូ លរួ មជាមួ យ WIC ប្រសិ នប ើអ្នក៖

* + រស់នៅរដ្ឋ Massachusetts
  + មានតម្រូ វការអាហារូ បត្ថម្ភ (បុគ្គលិ ក WIC អាចជួ យអ្នកក្នុងការកំណត់ល ើរឿងនេះ)
  + មានផ្ទៃពោះ បំបៅដោះកូ ន ឬកូ នអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ។
  + មានប្រាក់ចំណូ លគ្ រួ សារតិ ចជាងគោលការណ៍ ណែនាំរបស់ WIC

អ្នកម ានសិ ទ្ធិ ទទួ លប ានប្រាក់ចំណូ លដោយ ស្វ័យប្រវត្តិ សម្រាប់ WIC ប្រសិ នប ើបច្ចុប្បន្នអ្នក កំពុងទទួ លបាន TAFDC, SNAP ឬ MassHealth។ (សមាជិ ក MassHealth ដែលមានជំនួ យគ្រួ សារ ឬ ការធានារ៉ ាប់រង CommonHealth មិ នមានសិ ទ្ធិ ទទួ លបានប្រាក់ចំណូ លដោយស្វ័យប្រវត្តិ ទេ។) កូ នចិញ្ចឹ មអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំក៏មានសិ ទ្ធិ ទទួ លបាន WIC ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ផងដែរ។

គោលការណ៍៍ណែនាំំអំំពីីសិិទ្្ធិិទទួួលបាន បរាកចណលនាឆនា 2025

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **គ្រួសារ** | **ប្រចាំឆ្នា** | **ប្រចាំខែ** | **រៀងរាល់ពីរ សប្ដាហ៍** | **សប្ដាហ៍** |
| 1 | $28,953 | $2,413 | $1,114 | $557 |
| 2 | $39,128 | $3,261 | $1,505 | $753 |
| 3 | $49,303 | $4,109 | $1,897 | $949 |
| 4 | $59,478 | $4,957 | $2,288 | $1,144 |
| 5 | $69,653 | $5,805 | $2,679 | $1,340 |
| 6 | $79,828 | $6,653 | $3,071 | $1,536 |
| 7 | $90,003 | $7,501 | $3,462 | $1,731 |
| 8 | $100,178 | $8,349 | $3,853 | $1,927 |

## តើបុរសអាចចូលរួមជាមួយ

**WIC បានដែរអត់?**

WIC សូមស្វាគមន៍ចំពោះបុរសៗ! WIC ទទួលស្គាល់ តួ នាទីសំខាន់ដែលឪពុក ជី ដូ ន ជី តា ឪពុកចុង និ ង អាណាព្យាបាលផ្សេងទៀតចូ លរួ ម

ក្នុងការថែទាំកុមារ។ ឪពុក និ ងអ្នកថែទាំផ្សេងទៀតរបស់ កុមារដែលមានអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំត្រូ វបានល ើកទឹកចិ ត្ត ឱ្យចុះឈ្មោះ និ ងនាំកុមារទៅកាន់ការណាត់ជួ ប ចូលរួ ម សិ ក្ខាសាលាស្ដីពីអាហារូបត្ថម្ភ និ ងសុខភាព និ ង ប្រ ើប្រាស់ WIC នៅក្នុងហាងលក់គ្រឿងទេស។

## តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យស្នើសុំ WIC យ៉ាងដូចម្តេច?

វាអាចទៅរួ ចដ ើម្បី ចាប់ផ្ត ើមកម្មវិ ធីសម្រាប់ WIC តាម អនឡាញដោយចូ លទៅកាន់ [**www.mass.gov/wic**](http://www.mass.gov/wic)ឬ ទំព័រ Facebook របស់ WIC F តាមរយៈ @MassWIC។ ក្រុមគ្រួ សារដែលចាប់អារម្មណ៍អាចចុចល ើ 'ដាក់ពាក្យ ស្នសំើ WុIC' ហើយបញ្ជូ នព័ត៌មានមូលដ្ឋានមួ យចំនួ ន ដ ើម្បី ចាប់ផ្ត ើមកម្មវិ ធី របស់ពួ កគេ។ ឬអ្នកអាច

ទាក់ទងកម្មវិ ធី WIC នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដ ើម្បី រៀបចំការណាត់ជួ ប ឬហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800- 942-1007**។ ការិ យាល័យ WIC ជាច្រនើ កន្លែងបាន ប ើកនៅពេលល្ងាច និ ងថ្ងៃសៅរ៍ ដូច្នេះអ្នកមិ នចាំបាច់ ខកខានទៅសាលារៀន ឬការងារទេ។ ស្វាគមន៍ជានិ ច្ចចំពោះ ភ្ញៀវដ ើរចូ លដោយមិ នមានការណាត់ទុកជាមុន!