



California
Cov Tsev Neeg
Loj Hlob Noj Qab
Haus Huv nrog WIC



WIC yog dab tsi?

Cov (Women, Infants and Children (WIC)) yog ib lub khoos kas paub txog kev noj zaub mov los pab cov tib neeg uas cev xeeb tub los sis nyuam qhuav muaj menyuam, thiab cov menyuam yaus hnub nyoog qis dua 5 xyoos noj tau zoo, nquag, thiab noj qab nyob zoo. WIC zoo siab txais tos cov neeg koom tes, niam tais yawm txiv, niam txiv tu, los sis cov saib xyuas uas saib xyuas cov me nyuam tsim nyog. WIC cov kev pab cuam yog muab rau koj yam tsis tau them nqi.



Koj tuaj yeem tsim nyog txais tau yog tias koj:

- Cev xeeb tub, pub niam mis rau me nyuam, los yog nyuam qhuav muaj me nyuam (los yog ho me nyuam); los yog
- Muaj me nyuam los sis saib xyuas me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 5 xyoos; **thiab**
- Muaj cov nyiaj tau los qis rau nruab nrab los sis tau txais Medi-Cal, CalWORKs (TANF) los yog CalFresh (SNAP) cov nyiaj pab; **thiab**
- Nyob hauv California.



Cov kev pab cuam WIC suav nrog:

Cov Ntaub Ntawv Hais Txog Zaub Mov Noj Kom Muaj Txiaj Ntsig thiab Kev Noj Qab Haus Huv

- Khoom noj haus yam muaj txiaj ntsig thaum tseem muaj me nyuam mos hauv plab
- Txhawb kev pub niam mis
- Cov tswv yim qhia txog kev noj kom muaj kev noj qab nyob zoo rau koj sev neeg
- Cov zaub mov muaj txiaj ntsig, thiab ntau ntxiv



Cov Txiaj Ntsig Khoom Noj

Tau Txais Cov Zaub Mov Zoo

- Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub
- Cov tseem khaij cij hmoov nplej, tortillas, ncuav pasta, los sis mov nplej daj, thiab ntau yam ntxiv
- Taum, taum mog, los yog taum daj
- Piam Thaj Txiv Laum Huab Xeeb
- Mis thiab kua txiv
- Taum paj thiab kua mis taum
- Mis Qaub
- Qe
- Cheese
- Mov xis lis aws
- Cov ntses hauv kaus poom
- Cov khoom noj me nyuam mos thiab cov mis mos



Cov Ntaub Ntawv Txog Kev Pub Niam Mis thiab Txhawb Nqa

Qhov no yuav suav nrog:

- Cov chav kawm pab pawg los sis tus kheej
- Kev txhawb nqa ib leeg los ntawm ib tus kws pab sab laj los sis tus kws tshaj lij fab kev pub niam mis rau me nyuam mos
- Qiv lub nqus mis rau cov neeg koom nrog tsim nyog



Kev xa mus rau

Pab nrhiav kev kho mob thiab lwm yam kev pab cuam hauv zej zog

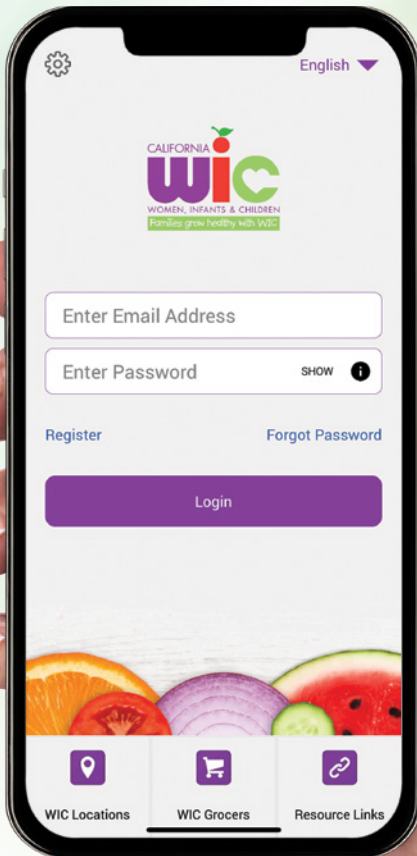


**Peb txhawb kom cov niam txiv tshiab
cev xeeb tub lossis cov tsev neeg ua
haujlwm (nrog rau cov tub rog thiab
cov tsev neeg tsiv teb tsaws chaw)
mus thov!**



Mus saib peb lub vev xaib ntawm MyFamily.WIC.ca.gov los yog download tau dawb California WIC App:

- Tshawb seb koj puas tsim nyog tau txais
- Nrhiav WIC chaw ua hauj lwm
- Nrhiav WIC cov khw muag khoom nyob ze koj



Kuv tuaj yeem nrhiav WIC tau rau qhov twg?

WIC muaj chaw ua hauj lwm thoob plaws hauv California. Hu rau koj lub chaw hauj lwm WIC hauv zos kom teem caij thiab qhov chaw nyob ze koj. Ntau lub chaw hauj lwm WIC lees txais kev cia li nkag mus, hu xov tooj los sis hu hauv vis dis aus los ua kev teem caij, thiab qhib thaum yav tsaus ntuj los sis hnuv Saturday!

Txhawm rau nrhiav WIC chaw ua hauj lwm ze tshaj plaws, mus ntsib **MyFamily.WIC.ca.gov** los yog hu **1-800-852-5770** los yog lub chaw hauj lwm WIC hauv zos hauv qab no:

Koj lub chaw hauj lwm WIC hauv zos yog:



California Department of Public Health, California WIC program

Lub chaw ua hauj lwm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Hmong) Rev 09/23