

Barnaamijka Nafaqada ee WIC

Qoysaska Maine ayaa Caafimaad Ku Kora ayagoo adeegsanaaya WIC

Waa maxay WIC?

WIC waa barnaamij buuxa oo daryeel nafaqo siiya qoysaska kaasoo baxsha:

- Waxbarashada nafaqada
- Taageerada iyo agabka naas nuujinta iyo xabad nuufinta
- Baritaanka iyo adeeg u gudbinta
- Cuntooyin Caafimaad leh iyo gunnooyin lagu shubaayo kaarka eWIC

Sida loo Codsado:

Ka fiiri xafiiska deegaankaaga ee WIC barta maine.gov/WIC si aad u qabsato balan aadna xog dheeri ah uga ogaato adeegyada WIC.

Haddii aad su'aalo qabto...

WIC ayaa jawaabo kuu haysa!

WIC waxay leedahay la taliyaasha nafaqada iyo dadka isku duruufka ah oo aad helayso markaad rabto. La taliyaashaan waxay sidoo kale baxshaan adeegyada kugu xiraaya adeegyada kale.

Qofkee ayaa codsan kara Barnaamijka WIC?

- Waalidiinta uurka leh, naas nuujinaaya, iyo kuwa umusha ah.
- Saqiirada iyo crruurta ilaa da'da shan sano
- Carruurta aya gacan ku hayaan aabaha, awoowe ama ayeeyo, waalid aan dhalin, xaaska waalidka ilmaha ama masuul sharci ah ayaa ku jira.
- Qof kasta oo ku nool Maine ayna ku jiraan soo galootiga ka shaqeeya Maine.

Codsadeyaasha u qalma waa inay buuxshaan shuruudaha dakhliga ee WIC lana go'aansho inay ku jiraan khatar dhanka nafaqada ah.

Qof kasta oo qaata adeegyada SNAP, TANF, ama MaineCare ayaa si otomaatig ah ugu qalmaaya WIC, ayadoon laga eegayn dakhligiisa.

Xog badan oo ku saabsan shuruudaha dakhliga iyo khatarta naaqada ayaad ka haysaa maine.gov/WIC.

Xagee ayaan ka heli karaa xog dheeraad ah oo ku saabsan Barnaamijka Cuntada ee Maine CDC WIC?

Wac 1-800-437-9300 ama 207-287-3991

Booqo webseedkeena oo ah maine.gov/WIC



Hay'adan waa bixiyaha fursad loo siman yahay.



Barista Ilmaha Cuntooyinka Adag

GOORTA

Ku dhawaad 6 bilood jir. La hadal dhakhtarkaaga ilmaha haddii aadan hubin!

GOOBTA

Adoo si sugan ugu fariisinaaya kursi joog leh ama dhabta waalidka. Fiiri ilmahaaga intuu cuntaynaayo.

QAABKA

loo baro cuntooyinka cusub midba mar. Arintaan ayaa kaa caawinaysa inaad hesho cuntooyinka uu xasaasiyada ku qabi karo.

Cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu diyaar u yahay cuntooyinka adag haddii:

- iskiis ayuu u fariisan karaa.
- wuxuu xiisaynayaa cuntooyinka aad cunayso

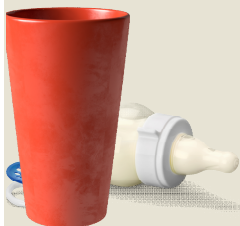
Astaamaha xasaasiyada

- finan/faruurac
- duuf sanko ka socda
- hindhiso
- shuban/matag
- isbadallada dabeecada
- ilmayn/daafka indhaha

Wac 911 haddii aad aragto...

- carab/dhuun barar
- neefsashada oo dhib ah

Ku bilaabida Koob



- Bar isticmaalka koobka ilmahaaga laga bilaabo 9 bilood jir.
- Ku biloow cadad yar oo caanaha hooyada ah, caanaha ilmaha, ama biyo aad ku siinayso koob aan jabayn.
- Caawi ilmahaaga adoo u qabanaaya koobka.
- U dulqaado! Ku celcelinta ayaa baraysa xirfada.
- Ilmuhu waa inay ka guuraan masaasada una guuraan koobka 12-14 jir markay yihiin.

Goorma ayaan siin karaa ilmahayga...

Caanaha Lo'da	→	12 bilood jir
Khatarta Saxashada (miraha lawska, xabadaha miraha, cinabka guud, iwm.)	→	2-3 sano jir
Cuntada lagu daray sonkorta (doolshaha, nacnaca, iwm.)	→	Dib u dhig ilaa inta macquulka ah