## Koj koom tau nrog California WIC yog tias koj:

- Ib ce xeeb tub, pub niam mis, los yog nyuam qhuav los so nyob hauv rau lub hli tas los no; lossis
- Muaj cov menyuam uas tsis tau muaj hnub nyoog 5 xyoos nrog rau cov nrog leej txiv ib leeg nyob, nrog pog yawg nyob, nrog niam qhuav txiv qhuav nyob, nrog niam tshiab txiv tshiab nyob lossis nrog tus neeg saib xyuas nyob, lossis
- Tsev neeg tau nyiaj tsawg mus rau zoo hauj sim; thiab/lossis
- Txais tej kev pab Medi-Cal, CalWorks (TANF) lossis CalFresh (Nyiaj Muas Noj); thiab
- Nyob hauv lub xeev California.

## Mus xyuas peb qhov Vesxaij:

**www.wicworks.ca.gov**

Yog tias koj xav paub seb koj yuav tsum tau nyiaj ntaum npaum li cas kom haum cov cai txiav txim kev tsim nyog thiab kom koj nrhiav tau ib lub chav haujlwm WIC hauv koj lub nroog.

## Kuv yuav nrhiav tau WIC qhov twg?

WIC muaj ntau lub chav haujlwm nyob thoob plaws California. Hu rau lub chav haujlwm WIC uas nyob hauv koj lub nroog kom teem tau sijhawm thiab kom nrhiav tau ib lub nyob ze tshaj rau ntawm koj. Nws muaj ntau lub chav haujlwm WIC nyob hauv koj lub nroog uas qhib thaum hmo ntuj thiab cov Hnub Vasxaum rau cov tsev neeg uas ua haujlwm!

**Lub chaw hauj lwm WIC uas nyob hauv koj lub nroog yog:**

Yog tias koj xav nrhiav ib lub chav haujlwm WIC uas nyob ze rau ntawm koj, koj kuj hu tau rau tus xovtooj hu dawb ntawm **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** lossis **www.wicworks.ca.gov.**

CDPH

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

**California Lub Tuam Tsev Haujlwm Saib Xyuas Cov Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Haus Huv, California Qhov Kev Pab Cuam WIC**

*TLub koom haum no yog ib qho chaw pab sawv daws sib npaug.*

**1-800-852-5770** #910199 Hmong Rev 03/16

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

## WIC yog Dabtsi?

WIC, qhov kev pab cuam rau Cov Pojniam, Mosliab, thiab Cov Menyuam Yaus, yog ib qho kev pab cuam kawm txog kev noj qab haus huv uas pab cov poj niam uas ib ce xeeb tub, nyuam qhuav los so tsis ntev los lawm, thiab uas tseem pub niam mis, cov mosliab thiab cov menyuam yaus noj zaub mov zoo, nquag ua ub ua no, thiab noj qab haus huv. Tej kev pab cuam WIC no yog pub dawb rau koj tsis yuav nqi dabtsi li.

*Koj sib zog ua haujlwm los saib xyuas koj tsev neeg.*

***Cia WIC los pab saib xyuas koj.***

## WIC tej kev pab cuam muaj li no:

» **Zaub mov zoo los yug ib ce thiab kev kawm txog kev noj qab haus huv**
Tej yam lus qhia muaj raws li no: kev qhia txog cov khoom noj los yug ib ce thaum ib ce xeeb tub, kev pub niam mis, kev pub mov rau koj tus menyuam noj, cov tswvyim los pab qhia ua ib tug niam txiv zoo, tej kev qhia ua zaub mov uas zoo rau lub cev, thiab ntau yam ntxiv.

» **Kev kawm txog thiab kev pab txhawb kev pub niam mis**
Txoj kev pab txhawb no tej zaum yuav nrog rau cov hoob kawm rau ib pab, ib tug los pab koj ib leeg los ntawm tus kws pab qhuab ntuas lossis tus kws pab qhia txog txoj kev pub niam mis thiab kev pab qiv lub tshuab nqus niam mis.

» **Tshev txhua hli** los pab koj yuav cov zaub mov noj qab haus huv xws li:

- ✔ Mis
- ✔ Yogurt
- ✔ Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- ✔ Kua Txiv Hmab Txiv Ntoo
- ✔ Qe
- ✔ Tshij (Cheese)
- ✔ Xeslisyaus (Cereal)
- ✔ Noob taum qhuav lossis noob taum mog
- ✔ Txiv laum huabxeeb zom
- ✔ Kos poom nqaij ntses tuna lossis salmon
- ✔ Cov qhob cij nplej, cov tortilla, peev choj (pasta), lossis txhuv daj
- ✔ Zaub mov menyuam mosliab
- ✔ Mis tov
- ✔ Taum paj thiab mis kua taum

» **Tej kev qhia koj rau lwm qhov**
Pab koj nrhriav kev kho mob thiab lwm cov kev pab hauv koj lub zej zog.

**Peb txais tos txhua tsev neeg uas ua haujlwm thiab cov tibneeg uas ua zog ua liaj ua teb!**