

کیلک اهتنا رد یچنسرظن دنویپ یور، سرد نی اه عاظم زا سپ رابتعا ناسالک یارب و دیهد خساپ شسرپ دنچ هب ات دینک دینک تفایرد یاهذغت شزومآ

هل حرم زا ندرک دشر ی یاپون ات ی دازون



داد می هاوخ خساپ شسرپ هس نی اه ب ام، سرد نی ارد

- تسای لومعم یاهاذغ ندرک فرصم مدامآ مکدوک منادب اجک زا
- دینکیم ییاهه یصوت هچ میاپون دنزرف هب دینک یاهاذغ نداد یارب
- ممد شزومآ میاپون دنزرف هب مناوتیم ار ی دیفم یاهتداع هچ

ی‌ی‌اپون هُله‌جرم ات‌ی‌دازون هُله‌جرم زا امش کدوک، ی‌گل‌اس 1 دودح رد ری‌ی‌غت تدم نی‌ا لوط‌رد ن‌ات‌کدوک ن‌دروخ اذغ هُوش. دن‌کی‌م دشر دن‌ک عورش ار دراوم نی‌ا تس‌ا نکم امش کدوک. برک ده‌اوخ:

- دروخب اذغ ش‌دوخ دن‌ک ی‌عس
- دش‌ونب ن‌آ‌زا و دراد هگن ار ن‌اجن‌ف
- دن‌ک ن‌احتم ار دی‌ج ی‌اه‌اذغ



ن‌ات‌کدوک هب دی‌ن‌اوت‌ب ات‌دی‌ن‌اوت‌ب ار ری‌ز ی‌اه‌ه‌ت‌کن دروخب اذغ رتم‌ل‌اس ی‌اه‌وش هب دی‌ن‌ک کم‌ک

- 1. هدرک عورش ار مرن ی‌لوم‌عم ی‌اه‌اذغ ن‌دروخ نم کدوک تس‌ا.**

دی‌ن‌ک هجوت ری‌ز هُت‌کن دن‌چ هب دی‌ن‌اوت‌یم ن‌دروخ ی‌ارب ن‌ات‌کدوک دی‌وش هجوت‌م ات ری‌خ ای تس‌ا مدام ی‌لوم‌عم ی‌اه‌اذغ:

 - دوش دن‌لب ن‌ارگی‌د کم‌ک نودب دن‌اوت‌یم.
 - درادرب ار امزی‌چ ش‌تس‌ش و تش‌گن اب دن‌اوت‌یم.
 - دراذگب ش‌ن‌امد ن‌ورد ار امزی‌چ ش‌تس‌د اب دن‌اوت‌یم.
- 2. ود و ی‌ی‌اذغ هُدعو هس مک‌دوک هب زور ره نم. مه‌دی‌م هُدعون‌ای‌م.**

ی‌اه‌هدعو هب و دن‌راد ی‌ک‌چوک هُدعو اپون ن‌اکدوک لوط‌رد ات دن‌راد زاین مل‌اس ی‌اه‌هدعون‌ای‌م و ی‌ی‌اذغ امش و راهان، ه‌ن‌احبص ن‌داد. ده‌دب ی‌ژرن ان‌آ هب زور تس‌ا ب‌وخ زور رد هُدعون‌ای‌م هس ای ود موال‌ع‌هب.
- 3. قش‌اق 2 ات 1 دح رد، مه‌دی‌م اذغ ی‌مک مک‌دوک هب نم. ی‌روخ‌اذغ.**

تس‌ا نکم و دن‌تسه توافتم مه اب ن‌اکدوک اه‌زور ی‌ض‌عب ن‌ات‌کدوک مک دی‌وش هجوت‌م رتم‌ک اه‌زور ی‌ض‌عب و دروخی‌م اذغ رتشی‌ب.

 - ک‌چوک ان‌آ ی‌اه‌ه‌کت مک مرن ی‌اه‌اذغ زا ی‌کدن‌ا مهس اب. دی‌ن‌ک عورش تس‌ا کدوک ن‌دی‌وج بس‌ان‌م و.
 - دوش ی‌م عورش ی‌روخ‌اذغ قش‌اق 1 زا مک مهس دش‌اب ن‌اجن‌ف 1/4 ات دن‌اوت‌یم و.
 - ه‌ن‌سرگ رگا مک دی‌مه مزاج ن‌ات‌کدوک هب ده‌اوخب یرتشی‌ب ی‌اذغ، دوب.
- 4. ی‌روخ‌اذغ ی‌لدن‌ص ی‌ور ن‌دروخ اذغ عقوم نم کدوک، ن‌دروخ اذغ عقوم هس ی‌مه. دن‌یش‌ن‌یم کدوک ای کدوک ی‌روخ‌اذغ ی‌لدن‌ص ی‌ور ار ن‌ات‌کدوک دی‌هد رارق کدوک ی‌لدن‌ص.**

دای و ندرک ی‌زاب مرگرس اپون ن‌اکدوک لی‌لدن‌یم هب، دن‌تسه دی‌ج ی‌اه‌زی‌چ ن‌ت‌فرگ ن‌دروخ اذغ عقوم دوش ث‌ع‌اب دن‌اوت‌یم عوضوم نی‌ا اب ن‌اکدوک ن‌ت‌فر هار. دوش ت‌رب ن‌اش‌س‌اوح دوش ان‌آ ی‌گ‌ف‌خ هب رجن‌م تس‌ا نکم اذغ.
- 5. م‌ن‌کی‌م ی‌راددوخ مک‌دوک هب اه‌اذغ نی‌ا ن‌داد زا نم. و ی‌ن‌ی‌م‌زم‌اداب هُک، لی‌ج‌آ، گاد‌تاه، روگن‌ا، ت‌اب‌ن‌ب‌آ.**

دن‌وش ه‌ف‌خ ن‌دروخ اذغ عقوم تس‌ا نکم ن‌اکدوک، ی‌ری‌گدای ل‌اح رد مک ی‌ن‌ای‌اپون و ن‌ادازون ا‌ص‌وص‌خ م ن‌ات‌کدوک مک ی‌م‌گ‌نه. دن‌تسه ت‌فس ی‌اه‌اذغ ن‌دروخ، دوری‌م هار دراد ای تس‌ا هدی‌ش‌ک زارد نی‌مز ی‌ور جزل، زی‌ل، ت‌فس ی‌اه‌اذغ ن‌داد زا. دی‌هدن اذغ وا هب لی‌ج‌آ، روگن‌ا، گاد‌تاه ی‌اه‌ه‌کت ل‌ثم درگ ای دی‌ن‌ک ی‌راددوخ ت‌اب‌ن‌ب‌آ و ی‌ن‌ی‌م‌زم‌اداب هُک.
- 6. دش‌اب هت‌ش‌ادن لی‌امت نم کدوک هک ی‌ت‌روص رد. هُدعون‌ای‌م ای ی‌ی‌اذغ هُدعو ات، دن‌ک لی‌م ی‌زی‌چ برک مه‌اوخ ربص وا هب ن‌داد اذغ ی‌ارب ی‌د‌عب.**

ع‌ان‌تم اذغ ن‌دروخ زا امش کدوک هک ی‌ت‌روص رد. دی‌ن‌کن ت‌سررد هُژی‌و ی‌اذغ وا ی‌ارب، دن‌کی‌م وا هب ی‌د‌عب هُدعون‌ای‌م ای ی‌ی‌اذغ هُدعو عقوم، ض‌وع ن‌دروخ اذغ زا وا مک راب ره دی‌ه‌اوخب رگا. دی‌هدب اذغ نی‌ا تس‌ا نکم، دی‌مه هُژی‌و ی‌اذغ وا هب دن‌کی‌م ع‌ان‌تم؛ دی‌هدب نامز وا هب. دوش وا ی‌ی‌اذغ‌دب هب رجن‌م راک. دروخن‌ه‌اوخ اذغ دن‌ش‌اب ه‌ن‌سرگ ی‌ت‌قو ن‌اکدوک.

7. متسه روبص مکدوک هب دیدج‌ی‌اهاذغ نداد عقوم نم

ار ن‌آ دوش هداد ه‌ن‌آ هب‌ی‌ی‌ی‌اذغ هک‌ی‌راب نی‌ل‌وا ناکدوک رتشیب
:دینک هجوت اهتکن نی‌ا هب و دیشاب روبص. دنروخ‌ی‌من

- دیشاب ه‌نازور تار‌ی‌ی‌غت ه‌م‌ام. دن‌کیم ری‌ی‌غت دوز ی‌لی‌خ اپون ناکدوک هُ‌ق‌ی‌اذ
- دی‌هدب وا هب ن‌ات‌کدوک بوب‌جم ی‌اهاذغ زا ی‌خرپ رانک ار دیدج‌ی‌اهاذغ
- کدوک هب ار دیدج‌ی‌اذغ کی‌راب 20 ات 15 دیشاب مزال تس‌ا نک‌م
دنک ن‌احتم ار ن‌آ ه‌رخ‌ال‌اب ات دی‌هدب داهنش‌ی‌پ
- ی‌اه‌دعو دوش‌یم ث‌ع‌اب راک نی‌ا. دی‌هدب وا هب ی‌عون‌تم گن‌راگنر تاج‌ی‌زبس و اه‌وی‌م
ده‌دی‌م رارق ن‌ات‌کدوک رای‌ت‌خا رد ار مزال ی‌ذغ داوم و دن‌نامب باذج‌ی‌ی‌اذغ

8. دروخ‌یم ب‌آ اه‌دعون‌ای‌م و ی‌ی‌اذغ ی‌اه‌دعو ندرک‌لی‌م ماگنه نم کدوک

تس‌ود ار هوی‌م‌ب‌آ و ریش ناکدوک. تس‌ا ه‌د‌عون‌ای‌م و اذغ رانک رد ن‌دروخ ی‌ارب ی‌ن‌دیشون نی‌رت‌هب ب‌آ
ناکدوک دوش ث‌ع‌اب دن‌اوت‌یم هوی‌م‌ب‌آ ای ریش دح زا ش‌ی‌ب ن‌دیشون ام، دن‌تسه نی‌ریش نوچ دن‌راد
دی‌اب م‌لاس 2 ات 1 کدوک کی. دن‌روخ اذغ رت‌مک ی‌ل‌صا ی‌اه‌دعو عقوم و دن‌ک ی‌ری‌س س‌اس‌ح
دنک‌لی‌م زور لوط رد ی‌عی‌بط 100% هوی‌م‌ب‌آ سن‌وا 4 زا رت‌مک و لم‌اک ریش سن‌وا 16 ات

9. دی‌دن‌اسر نی‌ای‌پ هب ار راک، می‌ی‌وگی‌م کی‌ر‌بت

ش‌خ‌ب‌ت‌ذل و ه‌زم‌اب اذغ ندرک‌لی‌م نامز دینک ی‌راک. دروخ اذغ امش اب هک تس‌ا نی‌ا قش‌اع امش کدوک
ی‌ت‌ر‌پ‌س‌اوح لم‌اوع و دیشاب ن‌ات‌هداوناخ هب فوط‌عم ن‌ات‌س‌اوح، اذغ ندرک‌لی‌م ماگنه. دن‌امب ی‌ق‌اب
ی‌اه‌ت‌داع و دیدج‌ی‌اه‌ترام امش ی‌اش‌امت اب ن‌ات‌کدوک. دینک ش‌وم‌اخ ار ه‌ن‌ف‌لت و نوی‌زی‌ولت ل‌ثم
دی‌ش‌اب وا ی‌ارب ی‌بوخ ی‌وگلا، ن‌ات‌کدوک ی‌ول‌ج م‌لاس ی‌اه‌اذغ م‌دروخ اب. در‌ی‌گی‌م دای ار م‌لاس

دی‌دن‌اسر نی‌ای‌پ هب ار راک، می‌ی‌وگی‌م کی‌ر‌بت

دینک تب‌حص دوخ کش‌زپ ای WIC ه‌ی‌ذغ‌ت سان‌ش‌راک اب‌اف‌طل، دیراد ی‌ش‌س‌ر‌پ دوخ ی‌اپون کدوک هب نداد اذغ ه‌راب‌رد رگا

دی‌راد‌ه‌گن تس‌د!

اچ‌نی‌ا راب‌ت‌عا تف‌ای‌رد و ی‌جن‌س‌ر‌ظن لی‌م‌کت ی‌ارب
دینک کی‌ل‌ک



دی‌ب‌ای‌ب ه‌ن‌اک‌م نی‌ا رد ار ام  

تس‌ا ه‌دش ه‌ی‌ه‌ت تس‌ا ر‌ب‌ارب ی‌اه‌ت‌ص‌رف ه‌دن‌ن‌ک‌ه‌ئ‌ارا و ام‌رف‌راک هک (OSDH) ام‌اه‌ال‌کا تل‌ای‌ا تم‌ال‌س نام‌زاس طس‌وت دن‌س نی‌ا
نام‌زاس Publications Clearinghouse رای‌ت‌خا رد لات‌ی‌ج‌ید لی‌اف کی، ام‌اه‌ال‌کا نی‌ن‌اوق 65 ن‌اون‌ع زا ۱۱-۳-۱۳ ش‌خ‌ب اب ق‌ب‌اطم
رد ه‌دش رداص | تس‌ا ی‌ری‌گر‌اب‌ل‌باق www.documents.ok.gov ی‌ن‌اش‌ن‌ن زا هک تس‌ا ه‌ت‌فرگ رارق ام‌اه‌ال‌کا ی‌اه‌ن‌اخ‌بات‌ک
ه‌س‌ازگت تم‌ال‌س ی‌تل‌ای‌ا تام‌دخ نام‌زاس © P1294 ه‌رامش ODH | 19178WIC | 2019 ی‌ال‌وج