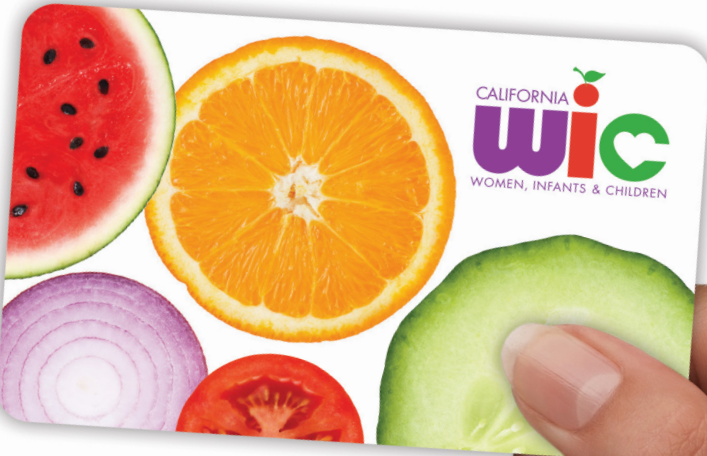


مرحباً بكم في WIC



التسوق باستخدام بطاقة
California WIC



مرحباً بكم في WIC

WIC هو برنامج تغذية يقدم الخدمات للنساء الحوامل واللواتي حدث لديهن الحمل مؤخراً والرضع والأطفال حتى سن 5 سنوات.

يجوز للأمهات والآباء والأجداد والآباء بالتبني ومقدمي الرعاية الآخرين والأوصياء التقدم لبرنامج WIC بالنيابة عن الأطفال الذين يقومون بتربيتهم. تتفاجأ العديد من العائلات العاملة، من في ذلك من يخدمون في الجيش والمهاجرين، وكذلك العائلات التي لديها تأمين صحي خاص، بمعرفتها أنها مؤهلة لـ WIC.

ويوفر WIC مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية، والتثقيف الغذائي، ودعم الرضاعة الطبيعية، والإحالات إلى الخدمات الأخرى في مجتمعك.



حول موعد WIC الخاص بك

عند التسجيل في WIC أو إعادة تجديد الأشتراك WIC، سيطلب موظفو برنامج WIC معلومات للتأكد من أهليتك.

قد يطلب منك موظفو برنامج WIC إحضار رضيعك أو طفلك إلى مكتب WIC، وقد يطلبون أيضاً:

- هوية تعريفية
 - إثبات عنوانك
 - إثبات دخل أسرتك
 - دليلاً على الحمل
 - نماذج طبية قام بملئها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
- في موعدك مع برنامج WIC، ستشارك في درس تثقيف غذائي جماعي أو فردي. ستحصل على مزايا WIC الغذائية كل شهر. تقدم العديد من مكاتب برنامج WIC مواعيد عبر الفيديو وتعليم عبر الإنترنت أيضاً.

ماذا لو لم أكن قادرة على القدوم ضمن موعد WIC الخاص بي؟

الرجاء الاتصال بمكتب برنامج WIC المحلي الخاص بك لإعادة الجدولة.

يمكنك أيضاً اختيار شخص للقيام بمواعيد برنامج WIC نيابةً عنك، ويسمى "القائم بالرعاية". سيحتاج موظفو برنامج WIC إلى معرفة اسم القائم بالرعاية لوضعه في ملفك ضمن البرنامج.

القائم بالرعاية الخاص بك:

- يجب عليه إبراز الهوية التعريفية لموظفي مكتب WIC
- يمكنه إتمام تجديد الاشتراك أو مواعيد المتابعة الخاصة بك
- يمكنه التسوق لك



استخدام بطاقة California WIC

سوف تتلقى بطاقة California WIC قابلة لإعادة الاستخدام من مكتب WIC الخاص بك. ستكون جميع مزايا الغذاء الخاصة ببرنامج WIC لعائلتك موجودة معاً في بطاقة WIC واحدة، وبطاقة WIC تشبه بطاقة خصم وتجعل التسوق أمراً سهلاً. يرجى الحفاظ على بطاقة WIC في مكان آمن، وعدم التخلص منها أبداً. الرجاء إحضار بطاقة WIC دائماً إلى متجر البقالة عند التسوق لشراء الغذاء الخاص ببرنامج WIC.

يجب إحضار بطاقة
WIC الخاصة بك إلى
متجر البقالة دائماً عند
التسوق لشراء أطعمة
برنامج WIC.

رقم التعريف الشخصي الخاص بك (PIN)

عند الحصول على بطاقة California WIC الخاصة بك، سيتوجب عليك اختيار رقم تعريف شخصي أو رقم PIN مكون من 4 أرقام. استخدم رقم PIN الخاص بك مع بطاقة WIC في كل مرة تشتري فيها أطعمة WIC. يجب اختيار رقم PIN يسهل تذكره ويصعب على الآخرين تخمينه.

يجب المحافظة على رقم **PIN** الخاص بك:

- لا تكتب رقم **PIN** الخاص بك على بطاقة **WIC** الخاصة بك أو أي شيء تحتفظ به مع بطاقة **WIC** الخاصة بك.
- لا تشارك رقم **PIN** الخاص بك مع الآخرين. إذا كان لديك شخص ما يتسوق نيابة عنك، فلا تشارك رقم **PIN** إلا مع شخص تثق به.
- لا تشارك رقم **PIN** الخاص بك مع أي من موظفي المتجر.
- أدخل رمز **PIN** الخاص بك بعناية في المتجر. لديك 4 فرص لإدخاله بشكل صحيح. بعد 4 محاولات، سيتم قفل بطاقة **WIC** الخاصة بك ولن تتمكن من الحصول على أطعمة **WIC** الخاصة بك. يمكن الاتصال برقم خدمة العملاء المجاني على الرقم (1-844-469-3264) 1-844-4MY-FAMILY على ظهر بطاقة **WIC** الخاصة بك لإعادة تعيين رقم **PIN** الخاص بك.

عندما يتعرف شخص ما على رقم **PIN** الخاص بك دون موافقتك، ستحتاج إلى تغييره. إذا أخذ شخص ما بطاقة برنامج **WIC** وكان يعرف رقم **PIN** الخاص بك، فيمكنه الحصول على أطعمة **WIC** الخاصة بك.



4

1

8

2

رصيد طعام WIC الخاص بك

يوضح رصيد الطعام الخاص بـ WIC الأطعمة والمقادير المتاحة لعائلتك كل شهر. عندما يتم التسوق واستخدام أظعمة WIC الخاصة بك، سيتغير رصيد الطعام الخاص بك. الرجاء التأكد من التسوق لجميع الأطعمة الموجودة في رصيد طعام WIC الخاص بك قبل انتهاء صلاحيتها.

ثمة العديد من الطرق للعثور على رصيد الطعام الخاص بـ WIC الخاص بك:

استخدم تطبيق California WIC App المجاني على هاتفك الذي.



احصل على نسخة مطبوعة من مكتب WIC الخاص بك.



انظر إلى إيصال متجرك من رحلة التسوق الأخيرة.



اطلب من الصراف أو مكتب خدمة العملاء في المتجر طباعة رصيد طعام WIC الخاص بك.



اتصل برقم خدمة العملاء المجاني على ظهر بطاقة WIC الخاصة بك على الرقم 1-844-4MY-FAMILY أو 1-844-469-3264.





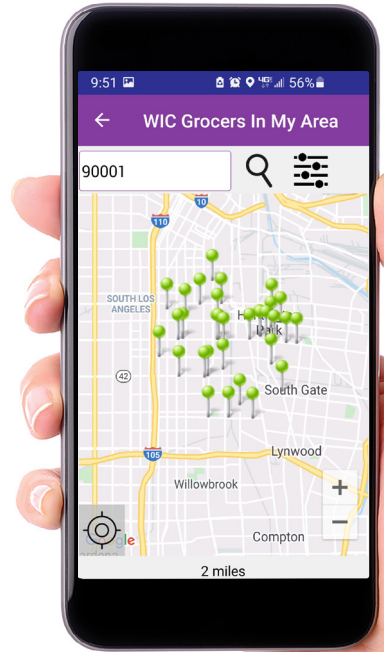
انتبه جيداً لتواريخ بدء وانتهاء المزايا الغذائية لعائلتك.
المزايا الغذائية الخاصة ببرنامج **WIC** صالحة لمدة **30** يوماً
تقريباً وتنتهي في منتصف ليل تاريخ الانتهاء. ولا تنتقل المزايا إلى
الشهر التالي.



البحث عن متجر معتمد من **WIC**

استخدم بطاقة WIC الخاصة بك فقط في المتاجر
المصرح لها بقبول WIC. للعثور على متجر بقالة
معتمد من WIC:

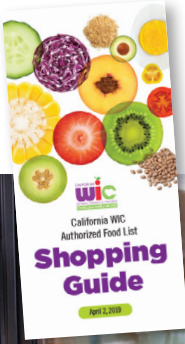
- استخدم تطبيق California WIC App المجاني على هاتفك الذكي.
- تفضل بزيارة www.MyFamily.WIC.ca.gov
- ابحث عن علامة بطاقة WIC قرب الباب الأمامي أو نافذة المتجر.



في المحل

يمكنك استخدام بطاقة WIC للحصول على كل حاجاتكم في كل رحلة تسوق. ثمّة عدة طرق للتحقق من العلامات التجارية والأحجام وأنواع أطعمة WIC التي يمكنك الحصول عليها:

- يمكن استخدام تطبيق California WIC App المجاني للمسح الضوئي ومعرفة ما إذا كان الطعام متوفراً في رصيد المزايا الخاصة بك.
- يمكن النظر إلى دليل التسوق الخاص بـ WIC الخاص بك.
- اطلب من موظف المتجر المساعدة.



أفضل أطعمة WIC وأغراضك غير التابعة لـ WIC أثناء التسوق. فصل أطعمة WIC سيجعل عملية الدفع أسهل. قد تضطر بعض المتاجر إلى إجراء مسح ضوئي لأطعمة برنامج WIC الخاصة بك أولاً.

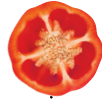


الدفع في متجر البقالة

لدى المتاجر أنظمة دفع مختلفة قليلاً. اتبع تعليمات الصراف في متجرك.

ابدأ عملية الدفع:

افضل أطعمة WIC الخاصة بك عن المواد التي لا تتبع WIC. قد تحتاج بعض المتاجر إلى مسح عناصر WIC الخاصة بك أولاً.



اسأل الصراف عن موعد تمرير بطاقة WIC الخاصة بك وإدخال رقم PIN.



قم دائماً بتمرير بطاقة WIC الخاصة بك أولاً قبل استخدام طرق الدفع الأخرى، مثل CalFresh أو بطاقة الخصم أو الدفع النقدي.



انتبه جيداً أثناء قيام الصراف بمسح كل عنصر من عناصر برنامج WIC.



بعد أن يقوم الصّراف بمسح جميع العناصر الخاصة بك:

انتظر حتى يعطيك الصّراف إيصالاً أو يعرض لك شاشة لمراجعتها.
سترى قائمة بجميع السلع التي سيُدفع ثمنها من خلال مزايا WIC.

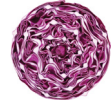
أخبر الصّراف إذا كنت ترغب في إعادة أي سلع غير مدرجة أو إذا
كنت ترغب في استخدام نوع دفع مختلف.

قم بتأكيد مشتريات WIC باستخدام لوحة المفاتيح الموجودة
على جهاز البطاقة.

امنح الصراف بطاقة ولاء متجرك وأي كوبونات لديك.

ادفع مقابل أي سلع غير WIC باستخدام طريقة دفع أخرى.

انتظر حتى يكمل الصّراف عملية البيع ويعطيك إيصالاً نهائياً.
احفظ إيصالك في مكان آمن، مثل محفظتك.



قراءة الإيصال الخاص بك

SAMPLE STORE
123 ANY STREET ADDRESS
ANYTOWN, CA, 99999

TERMINAL ID: 123
MERCHANT TERM ID: NEW123456
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 4/12/2024 11:05AM
SEQ NUMBER: 005
CARD: *****1234
AUTH CODE: 123456

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
16.00	OZ	CHEESE, REGULAR 1 @ \$4.99	4.99
16.00	OZ	WHOLE WHEAT TORTILLA 1 @ \$2.99	2.99
1.00	DOZ	EGGS 1 @ \$2.79	2.79
2.97	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB	
PURCHASE SUBTOTAL			13.74
DISCOUNTS APPLIED			0.50
APPROVED PURCHASE TOTAL			13.24

BALANCE DUE — \$0.00


BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2024

*****REMAINING WIC BENEFITS*****

QTY	UNITS	DESCRIPTION
16.00	OZ	WW BREAD OR GRAINS
36.00	OZ	BREAKFAST CEREAL
3.00	GAL	LOWFAT MILK (1% FAT)
32.00	OZ	YOGURT
1.00	CTR	PB OR BEANS
128.00	OZ	JUICE—ALL CATEGORIES
6.03	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB

CARDHOLDER COPY

PLEASE SAVE THIS RECEIPT



WIC Purchase هي أغذية WIC التي تشتريها.

Discounts Applied هو أي خصم للقسائم أو بطاقة الولاء للمتجر.

Benefits Expire هو آخر يوم يمكنك فيه الحصول على ما تبقى لك من أغذية WIC. ستنتهي ميزات الغذاء الخاصة بك في منتصف ليل ذلك اليوم.

Remaining WIC Benefits هو الرصيد الغذائي المتبقي لأسرتك في WIC.

Fruits and Veggies CVB هو المبلغ الدولارى للمزايا النقدية المتاحة لشراء الفواكه والخضروات لأسرتك.



قد يبدو إيصالك مختلفاً.





قم بحماية بطاقة WIC الخاصة بك

- احتفظ ببطاقة WIC في مكان آمن، مثل محفظتك.
- لا تشني بطاقة WIC الخاصة بك.



يمكن الحصول على المساعدة بشأن بطاقة WIC ورقم PIN

عبر الاتصال برقم خدمة العملاء المجاني الموجود على ظهر بطاقة WIC من أجل: 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)

- الإبلاغ عن بطاقتك المفقودة أو المسروقة أو التالفة، ثم الاتصال بمكتب WIC للحصول على بطاقة جديدة.
- فتح بطاقة WIC الخاصة بك بعد 4 محاولات خاطئة لرقم PIN.
- أو يمكنك الانتظار حتى منتصف الليل حتى تتم إعادة تعيين رقم PIN.
- الحصول على رصيد طعام WIC الخاص بك.
- تغيير رقم PIN الخاص بك.

رقم خدمة العملاء متاح لمساعدتك على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. احتفظ بهذا الرقم في مكان ما بعيداً عن بطاقة برنامج WIC الخاصة بك.



اتصل بمكتب WIC الخاص بك

- للحصول على إجابة أسئلة محددة حول مزايا WIC وبطاقة WIC الخاصة بك.
- لاستبدال بطاقة WIC الخاصة بك في حالة فقدانها أو سرقتها أو تلفها.
- للإبلاغ عن أطفمة WIC التي تعتقد أنها مرخصة، ولكن لم يتم عرضها. يمكنك أيضاً الاتصال بالهاتف رقم 1-800-852-5770.

معلومات الاتصال والموارد

تطبيق **California WIC App** المجاني



رقم خدمة العملاء المجاني لبطاقة WIC لإعادة تعيين PIN أو الإبلاغ عن البطاقات المفقودة أو المسروقة أو التالفة: **1-844-4MY-FAMILY** أو **1-844-469-3264**

لأسئلة عامة حول بطاقة WIC:
1.800.852.5770

مكتب WIC المحلي: تحقق من تطبيق WIC App أو www.MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة رقم الهاتف.



موقع **California WIC Family** على الإنترنت:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

معلومات عامة عن WIC:
www.wicworks.ca.gov



البريد الإلكتروني للاحتيال أو إساءة استخدام البرنامج:
WICabuse@cdph.ca.gov

Easy Cheesy Burritos

لإعداد 2



المكونات:

- 2 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- الملح والفلفل حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 2 تورتيلا صغيرة من القمح الكامل
- 1/4 كوب جبن مبشور
- 1/2 كوب من صوص الصلصة الجاهز

الخطوات:

1. في وعاء صغير، اخلط البيض والماء والملح والفلفل معاً. ضعها جانباً.
2. رش خبز التورتيلا بنصف كمية الجبن.
3. في مقلاة، سخن الزيت على نار متوسطة إلى عالية. اسكب خليط البيض. قلب برفق حتى ينضج تماماً ولا يتبقى بيض سائل.
4. يُسكب البيض على التورتيلا، ويُقسم بالتساوي بين القطعتين. قم بالتدوير مثل بوريتو.
5. في مقلاة نظيفة على نار متوسطة، قم بتحمير بوريتو البيض قليلاً لإذابة الجبن وتحميص التورتيلا.
6. قدم البوريتو مع الصلصة.

مقتبس من Health eKitchen على wichealth.org



ملاحظات

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

وفقاً لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والميل الجنسي) أو الإعاقة، أو العمر، أو الانتقام، أو الثأر لفعل سابق متعلق بالحقوق المدنية. قد تُتاح معلومات البرنامج بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية. وينبغي للأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (مثل طريقة برايل، والمطبوعات الكبيرة، والشرائط الصوتية، ولغة الإشارة الأمريكية) الاتصال بالولاية المسؤولة أو الوكالة المحلية المسؤولة التي تدير البرنامج أو مركز TARGET التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) على (202) 720-2600 (مكالمة صوتية أو مكالمات مخصصة للصم والبكم (TTY)) أو الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال الخدمة الفيدرالية للصم والبكم على (800) 877-8339.

لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرنامج، يجب على مقدم الشكوى إكمال نموذج شكوى التمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية Form AD-3027، الذي يمكن الحصول عليه عبر الإنترنت على: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-arabic.pdf>، أو من أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، أو عن طريق الاتصال بالرقم (866) 632-9992، أو عن طريق كتابة خطاب موجه إلى وزارة الزراعة الأمريكية. ويجب أن يتضمن الخطاب اسم صاحب الشكوى، وعنوانه، ورقم هاتفه ووصفاً مكتوباً للإجراء التمييزي المزعوم بتفصيل كافٍ لإبلاغ الأمين المساعد للحقوق المدنية (ASCR) بطبيعة الانتهاك المزعوم للحقوق المدنية وتاريخه. ويجب تقديم الخطاب أو النموذج المكتمل AD-3027 إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق:

1. العنوان البريدي: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; أو

2. الفاكس: (833) 256-1665 أو (202) 690-7742; أو

3. البريد الإلكتروني: Program.Intake@usda.gov

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.



California Department of Public Health, California WIC program

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.

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

(Arabic) Rev 12/24