

به WIC خوش آمدید



خرید با کارت California WIC خود



به WIC خوش آمدید

WIC یک برنامه تغذیه است مخصوص افراد باردار، افرادی که اخیراً باردار بوده‌اند، نوزادان و همچنین کودکان تا قبل از تولد 5 سالگی.

مادران، پدران، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، والدینی که فرزند به سرپرستی پذیرفته‌اند، سایر سرپرستان و قیم‌های قانونی می‌توانند برای فرزندان تحت مراقبت خود درخواست دهند. بسیاری از خانواده‌های طبقه کارگر، از جمله پرسنل نظامی و کارگران مهاجران، و همچنین خانواده‌هایی که بیمه درمانی خصوصی دارند، از شنیدن اینکه واجد شرایط دریافت WIC هستند شگفت‌زده می‌شوند.

WIC انواع غذاهای مغذی، آموزش در زمینه تغذیه، پشتیبانی در رابطه با شیردهی و اطلاع‌رسانی درباره سایر خدمات در جامعه شما را ارائه می‌دهد.





درباره قرار ملاقات WIC شما

هنگام ثبت نام در WIC یا درخواست مجدد برای مزایای WIC، کارکنان WIC برای اطمینان از واجد شرایط بودن شما اطلاعاتی را درخواست خواهند کرد.

کارکنان WIC ممکن است از شما بخواهند که نوزاد یا کودک خود را به دفتر WIC بیاورید. همچنین ممکن است از شما بخواهند تا موارد زیر را ارائه دهید:

- کارت شناسایی
 - تاییدیه محل سکونت
 - تاییدیه درآمد خانواده شما
 - تاییدیه بارداری
 - فرم‌های پزشکی که توسط ارائه‌دهنده خدمات درمانی شما پر شده باشند
- در قرار ملاقات WIC خود در یک کلاس آموزش تغذیه گروهی یا فردی شرکت خواهید کرد. شما هر ماه مزایای غذایی WIC را دریافت خواهید کرد. بسیاری از دفاتر WIC قرار ملاقات‌های ویدیویی و آموزش آنلاین را نیز ارائه می‌دهند.

اگر نتوانم در قرار ملاقات WIC خود شرکت کنم چه خواهد شد؟

برای جابجا کردن قرار ملاقات با دفتر WIC محلی خود تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید فردی را انتخاب کنید که قرار ملاقات‌های WIC شما را انجام دهد. به چنین فردی مراقب گفته می‌شود. کارکنان WIC باید نام مراقب شما را بدانند تا در پرونده WIC شما قرار دهند.

مراقب WIC شما:

- باید کارت شناسایی خود را به کارکنان دفتر WIC نشان دهد.
- می‌تواند درخواست مجدد یا قرارهای بعدی را برای شما تکمیل کند
- می‌تواند برای شما خرید کند



استفاده از کارت

خود California WIC



همیشه هنگام خرید
خوراکی‌های **WIC**،
کارت **WIC** خود را به
فروشگاه بیاورید.

شما یک کارت California WIC قابل استفاده مجدد از دفتر WIC خود دریافت خواهید کرد. تمام مزایای خوراکی WIC خانواده شما با هم در یک کارت WIC قرار دارد. کارت WIC مانند یک دبیت کارت است و خرید کردن را آسان می‌کند. کارت WIC خود را در جای امنی نگه دارید. هرگز آن را دور نیندازید. همیشه هنگام خرید خوراکی‌های WIC، کارت WIC خود را به فروشگاه بیاورید.

شماره شناسایی شخصی شما (PIN)

هنگامی که کارت California WIC خود را دریافت می‌کنید، باید یک شماره شناسایی شخصی یا PIN 4 رقمی انتخاب کنید. هر بار که برای خرید خوراکی‌های WIC خود اقدام می‌کنید باید PIN خود را استفاده کنید. یک PIN را انتخاب کنید که به خاطر سپردن آن برای شما آسان و حدس زدن آن برای دیگران سخت باشد.

PIN خود را ایمن نگه دارید:

- روی کارت **WIC** یا هر چیزی که همراه کارت **WIC** خود نگه می‌دارید، **PIN** خود را ننویسید.
- **PIN** خود را در اختیار دیگران قرار ندهید. اگر شخصی برای شما خرید می‌کند، **PIN** خود را فقط در اختیار کسی بگذارید که به او اعتماد دارید.
- **PIN** خود را در اختیار هیچ‌یک از کارکنان فروشگاه قرار ندهید.
- **PIN** خود را در فروشگاه با دقت وارد کنید. شما برای وارد کردن صحیح آن **4** بار فرصت دارید. پس از **4** بار وارد کردن، کارت **WIC** شما قفل می‌شود و نمی‌توانید خوراکی‌های **WIC** خود را دریافت کنید. برای تغییر **PIN** خود، با شماره رایگان خدمات مشتریان (1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264 در پشت کارت **WIC** خود تماس بگیرید.

وقتی شخصی بدون اجازه **PIN** شما را یاد می‌گیرد، باید **PIN** خود را تغییر دهید. اگر شخصی کارت **WIC** شما را بردارد و **PIN** شما را بداند، می‌تواند خوراکی‌های **WIC** شما را دریافت کند.



4

1

8

2



موجودی خوراکی WIC شما

موجودی خوراکی WIC شما غذاها و مقادیری که هر ماه برای خانواده شما موجود است را نشان می‌دهد. با خرید و استفاده از خوراکی‌های WIC، موجودی خوراکی شما تغییر خواهد کرد. حتماً تمام خوراکی‌های باقی مانده در موجودی خوراکی WIC خود را قبل از انقضا خریداری کنید.

راه‌های زیادی برای اطلاع از موجودی خوراکی WIC شما وجود دارد:

از California WIC App رایگان روی تلفن هوشمند خود استفاده کنید.



در دفتر WIC خود یک نسخه چاپی دریافت کنید.



به رسید فروشگاه‌های مربوط به آخرین خرید خود نگاه کنید.



از صندوق‌دار یا میز خدمات مشتریان در فروشگاه بخواهید که موجودی خوراکی WIC شما را پرینت کند.



با شماره رایگان خدمات مشتریان در پشت کارت WIC خود، 1-844-4MY-FAMILY یا 1-844-469-3264 تماس بگیرید.





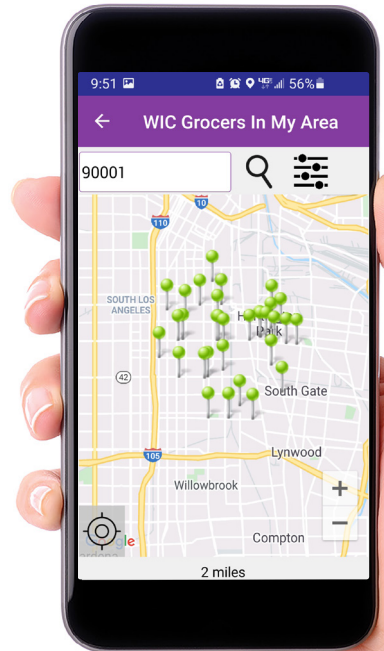
به تاریخ شروع و پایان مزایای خوراکی خانواده خود بسیار توجه کنید.
مزایای خوراکی **WIC** شما برای حدود **30** روز اعتبار دارد و در نیمه شب روز آخر منقضی می‌شود. مزایا به ماه آینده منتقل نمی‌شود.



پیدا کردن یک فروشگاه مجاز **WIC**

از کارت **WIC** خود فقط در فروشگاه‌هایی که مجاز به پذیرش **WIC** هستند استفاده کنید. برای پیدا کردن یک فروشگاه مواد غذایی مجاز **WIC**:

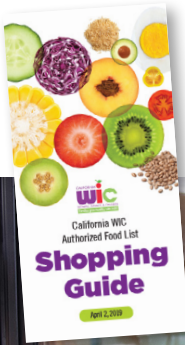
- از **California WIC App** رایگان روی تلفن هوشمند خود استفاده کنید.
- به وبسایت www.MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید.
- در نزدیکی درب ورودی یا روی پنجره فروشگاه به دنبال علامت **WIC** کارت باشید.



در فروشگاه

می‌توانید از کارت WIC خود برای دریافت آنچه در هر خرید نیاز دارید استفاده کنید. راه‌های مختلفی برای بررسی برندها، اندازه‌ها و انواع خوراکی‌های WIC که می‌توانید تهیه کنید وجود دارد:

- از برنامه رایگان California WIC App برای اسکن بارکد استفاده کنید و ببینید آیا خوراکی در موجودی مزایای شما موجود است یا خیر.
- به راهنمای خرید WIC خود نگاه کنید.
- از کارمند فروشگاه کمک بخواهید.



هنگام خرید، خوراکی‌های WIC را از اقلام غیر WIC خود جدا کنید. جدا نگه داشتن خوراکی‌های WIC، پرداخت را آسان‌تر می‌کند. برخی فروشگاه‌ها ممکن است ابتدا خوراکی‌های WIC شما را اسکن کنند.



پرداخت در فروشگاه مواد غذایی

سیستم‌های پرداخت در فروشگاه‌ها کمی با هم تفاوت دارد. به دستورالعمل‌های صندوق‌دار در فروشگاه توجه کنید.

پرداخت خود را شروع کنید:

خوراکی‌های WIC را از اقلام غیر WIC خود جدا کنید. برخی فروشگاه‌ها ممکن است نیاز داشته باشند ابتدا موارد WIC شما را اسکن کنند.



از صندوق‌دار بپرسید که چه زمانی باید کارت WIC خود را بکشد و PIN خود را وارد کنید.



همیشه قبل از استفاده از سایر روش‌های پرداخت مانند CalFresh، کارت نقدی یا پول نقد، ابتدا کارت WIC خود را بکشید.



هنگامی که صندوق‌دار هر یک از موارد WIC را اسکن می‌کند، به دقت توجه کنید.



پس از اینکه صندوق‌دار تمام اقلام را اسکن کرد:

منتظر همانید تا صندوق‌دار به شما رسید بدهد یا صفحه‌ای را برای بررسی به شما نشان دهد. یک فهرست از تمام مواردی که با مزایای WIC شما قابل پرداخت هستند را مشاهده خواهید کرد.



اگر می‌خواهید مواردی که فهرست نشده‌اند را برگردانید یا می‌خواهید از نوع پرداخت دیگری استفاده کنید، این موضوع را به صندوق‌دار بگویید.



با استفاده از صفحه کلید روی دستگاه کارت‌خوان، خریدهای WIC را تأیید کنید.



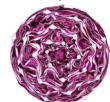
کارت وفاداری فروشگاه خود و هر کوپنی که دارید را به صندوق‌دار بدهید.



مبلغ موارد غیر از WIC را با استفاده از روش دیگری پرداخت کنید.



منتظر همانید تا صندوق‌دار فروش را کامل کند و رسید نهایی را به شما بدهد. رسید را در جایی امن مانند کیف پول خود نگهداری کنید.



خواندن رسید فروشگاه

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 خوراکی‌های WIC است که شما می‌خرید.

Discounts Applied هرگونه تخفیف مربوط به
کوپن‌ها یا کارت وفاداری فروشگاه است.

Benefits Expire آخرین روزی است که می‌توانید بقیه
غذاهای WIC خود را دریافت کنید. مزایای خوراکی شما در نیمه
شب آن روز منقضی خواهد شد.

Remaining WIC Benefits موجودی غذایی
WIC مخصوص خانواده شما است.

Fruits and Veggies CVB معادل دلاری میوه
و سبزی است که خانواده شما دریافت می‌کند.

رسید شما ممکن است متفاوت باشد.





مراقب کارت WIC خود باشید

- کارت WIC خود را در جایی امن مانند کیف پول خود نگهداری کنید.
- کارت WIC خود را ختم نکنید.



دریافت کمک در مورد کارت WIC و PIN

در موارد زیر با شماره رایگان خدمات مشتریان در پشت
کارت WIC خود، (1-844-469-3264) 1-844-4MY-FAMILY تماس بگیرید:

- مفقود یا دزدیده شدن یا آسیب دیدن کارت خود را گزارش دهید و سپس برای دریافت کارت جدید با دفتر WIC خود تماس بگیرید.
- کارت WIC قفل شده خود را بعد از 4 بار وارد کردن PIN اشتباه باز کنید. یا، می‌توانید تا نیمه شب صبر کنید تا PIN بازنشانی شود.
- موجودی خوراکی WIC خود را دریافت کنید.
- PIN خود را تغییر دهید.

شماره خدمات مشتریان به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته برای کمک به شما در دسترس است. این شماره را در جایی جدا از کارت WIC خود نگه دارید.



با دفتر WIC خود تماس بگیرید

- برای دریافت پاسخ سوالات خاص در مورد مزایای WIC و کارت WIC.
- برای تعویض کارت WIC خود در صورت گم شدن، دزدیده شدن یا آسیب دیدگی.
- برای گزارش دادن خوراکی‌های WIC که فکر می‌کردید مجاز هستند، اما نتوانستید دریافت کنید. همچنین می‌توانید با شماره 1-800-852-5770 تماس بگیرید.

اطلاعات تماس و منابع

رایگان California WIC App



شماره رایگان خدمات مشتریان کارت WIC برای بازنشانی PIN، گزارش مفقود یا دزدیده شدن یا آسیب دیدگی کارت‌ها:

1-844-4MY-FAMILY یا **1-844-469-3264**

سوالات عمومی درباره WIC کارت:

1-800-852-5770

دفتر محلی WIC: برای اطلاع از شماره تلفن به WIC App یا www.MyFamily.WIC.ca.gov رجوع کنید.

وبسایت خانواده‌های WIC California:

www.MyFamily.WIC.ca.gov

اطلاعات کلی درباره WIC:

www.wicworks.ca.gov

ایمیل برای گزارش کلاهبرداری یا سوء استفاده از برنامه

WICabuse@cdph.ca.gov

بوریتوهای پنیری آسان

برای 2 نفر



محتویات

- 2 تخم مرغ
- 2 قاشق غذاخوری آب نمک و فلفل برای مزه‌دار کردن
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 2 تورتیلای کوچک با آرد گندم کامل
- $\frac{1}{4}$ پیمانه پنیر رنده شده
- $\frac{1}{2}$ پیمانه سالسای آماده

طرز تهیه:

1. در یک کاسه کوچک، تخم مرغ، آب، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. آن را کنار بگذارید.
2. $\frac{1}{2}$ پیمانه پنیر را روی هر تورتیلا بپاشید.
3. روغن را روی حرارت متوسط رو به بالا در یک ماهیتابه حرارت دهید. مخلوط تخم مرغ را داخل تابه بریزید. به آرامی هم بزنید تا پخته شود و تخم مرغ در حالت مایع باقی نماند.
4. تخم مرغها را روی تورتیلا بریزید و به طور مساوی بین دو تورتیلا تقسیم کنید. آنها را مانند بوریتو لوله کنید.
5. در یک ماهیتابه تمیز و روی حرارت متوسط رو به بالا، بوریتوهای تخم مرغی را اندکی حرارت دهید تا پنیر آب شود و تورتیلاها برشته شوند.
6. بوریتوها را با سالسا سرو کنید.

برگرفته از Health eKitchen در wichealth.org

مطابق با قانون حقوق مدنی فدرال و مقررات و سیاست‌های حقوق مدنی وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) ، این موسسه از اعمال تبعیض بر اساس نژاد، رنگ پوست، ملیت، جنسیت (شامل هویت جنسی و گرایش جنسی)، معلولیت، سن، و انتقام‌جویی یا تلافی‌جویی بابت فعالیت‌های قبلی حقوق مدنی منع شده است.

اطلاعات برنامه ممکن است به زبان‌هایی غیر از انگلیسی در دسترس باشد. افراد دارای معلولیت که برای کسب اطلاعات برنامه نیاز به ابزارهای ارتباطی جایگزین (مانند خط بریل، مطالب چاپی بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی) دارند، باید با ایالت یا سازمان محلی مسئول که برنامه را اجرا می‌کند یا مرکز TARGET در USDA به شماره (202) 720-2600 (صوتی و TTY) تماس بگیرند یا از طریق سرویس رله فدرال به شماره (800) 877-8339 با USDA ارتباط برقرار کنند.

برای ثبت شکایت مربوط به تبعیض در برنامه، شاکی باید فرم AD-3027، فرم شکایت مربوط به تبعیض در برنامه، را تکمیل کند که می‌توانید آن را به صورت آنلاین در آدرس USDA:

<https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-farsi.pdf>

شماره 632-9992 (866)، یا با نوشتن نامه‌ای خطاب به USDA دریافت کنید. نامه باید حاوی نام، آدرس، شماره تلفن شاکی و شرح کتبی از اقدام تبعیض‌آمیز مورد ادعا و جزئیات کافی برای اطلاع‌رسانی به دستیار وزیر حقوق مدنی (ASCR) در مورد ماهیت و تاریخ نقض حقوق مدنی مورد ادعا باشد. باید فرم AD-3027 تکمیل شود و یا نامه به USDA ارسال شود:

1. به صورت پستی: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
یا ; Washington, D.C. 20250-9410

2. فکس: (833) 256-1665 یا (202) 690-7742; یا

3. ایمیل: Program.Intake@usda.gov

این موسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.



California Department of Public Health, California WIC program

این موسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.

1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov)

(Farsi) Rev 12/24