

Zoo siab txais tos rau WIC



Kev Mus Ncig Yuav Khoom Nrog
Koj Li California Daim Npav WIC



Zoo siab txais tos rau WIC

WIC yog lub Khoos Kas Pab Khoom Noj uas pab cov neeg tus cev xeeb me nyuam, tus uas tsis ntev los no cev xeeb me nyuam, cov me nyuam mos, thiab cov me nyuam yaus mus txog thaum muaj 5 xyoos.

Cov niam, cov txiv, cov pog yawg, cov niam qhuav txiv qhuav, lwm tus neeg zov, thiab cov neeg saib xyuas tuaj yeem ua ntawv thov rau cov me nyuam uas lawv tab tom yog tus tu. Ntau cov tsev neeg uas mus ua hauj lwm, suav nrog rau cov neeg mus ua tub rog thiab cov neeg ua hauj lwm tuaj txawv teb chaws tuaj, thiab cov tsev neeg uas muaj ntawv tuav pov hwm kho mob ntiag tug, puav leej muaj kev zoo siab heev uas tau paub tias lawv muaj cai tsim nyog tau txais WIC.

WIC muab ntau yam ntawm cov khoom noj, kev qhia txog khoom noj, pab txhawb rau kev pub niam mis, thiab cov ntawv xa mus rau lwm cov kev pab cuam nyob hauv lub zej zog.





Hais Txog Koj Txoj Kev Teem Caij Mus Ntsib WIC

Thaum teev npe nkag rau WIC los sis rov ua ntawv pov thawj dua tshiab kom tau txais WIC cov nyiaj pab, ces WIC cov neeg ua hauj lwm yuav nug kom paub meej txog koj qhov kev muaj cai tsim nyog.

Tej zaum WIC cov neeg ua hauj lwm yuav hais kom koj coj koj tus me nyuam mos liab los sis tus me nyuam yaus tuaj mus rau tom WIC lub chaw ua hauj lwm. Tsis tas li xwb, tej zaum lawv kuj tseem yuav kom koj muab:

- Daim ntawv txheeb qhia tus kheej
- Daim ntawv pov thawj txog koj qhov chaw nyob
- Daim ntawv pov thawj txog cov nyiaj uas koj tsev neeg khwv tau los
- Daim ntawv pov thawj txog kev xeeb tub
- Medical cov foos tau sau los ntawm koj tus kws saib xyuas kev noj qab haus huv.

Nyob ntawm koj li WIC qhov kev teem caij koj yuav koom nrog ib pab pawg los sis lub chaw qhia khoom noj rau tus neeg. Koj yuav tau txais WIC cov txiaj ntsig khoom noj txhua hli. Muaj WIC ntaw lub chaw ua hauj lwm muaj kev teem caij mus ntsib hauv kev hu xov tooj pom ntsej muag thiab kev kawm hauv online tib si thiab.



Yuav ua li cas yog tias Kuv Tsis Tuaj Yeem Tuaj Mus Ntsib WIC Raws Li Kev Teem Caij Tseg?

Hu rau WIC lub chaw ua hauj lwm hauv koj cheeb tsam kom rov teem caij dua.

Tsis tas li xwb, koj kuj tseem tuaj yeem xaiv ib tug neeg mus rau koj qhov kev teem caij ntsib WIC rau koj tau thiab. Tus neeg no yog muab hu ua "tus neeg saib xyuas". WIC cov neeg ua hauj lwm yuav tsum paub koj tus neeg saib xyuas lub npe txhawm rau muab tso rau hauv koj cov ntaub ntawv WIC.

Koj tus neeg saib xyuas rau WIC:

- Yuav tsum tau muab daim ntawv txheeb qhia tus kheej rau WIC lub chaw ua hauj lwm cov neeg ua hauj lwm
- Tuaj yeem ua kom tiav kev rov qab ua cov ntawv pov thawj dua tshiab los sis kev teem caij soj qab saib rau koj tau
- Tuaj yeem mus yuav khoom rau koj tau



Kev Siv Koj Li Npav California WIC

Koj yuav tau txais Daim Npav California WIC uas rov qab koj mus siv tau los ntawm WIC lub chaw hauj lwm. Txhua tus hauv koj tsev neeg li WIC txiaj ntsig khoom noj puav leej nyob ua ke hauv daim npav WIC. Daim Npav WIC yog daim npav des npiv thiab siv yuav khoom tau yooj yim. Muab koj daim npav WIC khaws cia qhov nyab xeeb. Tsis txhob muab pov tseg ntawm tej. Yuav tsum nqa daim npav nrog koj tas li thaum mus yuav khoom noj tom khw rau WIC cov khoom noj.



Nco ntsoov nqa koj daim npav WIC mus rau tom lub khw muag khoom noj thaum mus yuav WIC cov zaub mov noj.

Koj Tus Naj Npawb Qhia Txog Tus Kheej (PIN)

Thaum koj tau txais koj li California Daim Npav WIC, koj yuav tau xaiv 4-tus zauv rau lb Tus Nab Npawb Qhia Txog Tus Kheej los sis PIN. Siv koj tus PIN nrog koj Daim Npav WIC txhua zaus uas koj mus muas koj cov khoom noj WIC. Xaiv ib tug PIN uas koj nco tau yooj yim thiab kom lwm tus neeg twv tau nyuaj.

Khaws koj tus PIN cia kom zoo xws li:

- Tsis txhob sau koj tus PIN cia rau ntawm koj Daim Npav WIC los sis txhua yam khoom uas koj khaws nrog koj Daim Npav WIC.
- Tsis txhob qhia koj tus PIN rau lwm tus. Yog tias koj kom ib tug neeg twg mus yuav khoom rau koj, ces tsuas qhia koj tus PIN rau tus neeg uas koj ntseeg siab nkaus xwb.
- Tsis txhob qhia koj tus PIN rau ib tug neeg ua hauj lwm hauv lub khw muag khoom twg li.
- Ua tib zoo saib thaum ntaus koj tus PIN nyob hauv lub khw. Koj tuaj yeem ntaus tsis raug tau txog 4 zaug. Tom qab ntaus txwm 4 zaug lawm, koj Daim Npav WIC yuav raug xauv thiab koj yuav tsis tuaj yeem coj mus siv yuav koj cov khoom noj WIC lawm. Hu rau tus xov tooj muab kev pab cuam uas yog hu dawb 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) uas nyob rau ntawm koj Daim Npav WIC sab nrauv los mus thov teeb koj tus PIN tshiab.



Thaum muaj ib tug neeg twg paub txog koj tus PIN yam tsis tau txias kev tso cai los ntawm koj, ces koj yuav tsum tau hloov koj tus PIN. Yog tias muaj ib tug neeg twg nqa koj Daim Npav WIC thiab paub txog koj tus PIN, ces lawv yuav tuaj yeem mus yuav tau koj cov khoom noj WIC.

4

1

8

2

Koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav



Koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav qhia txog cov khoom noj thiab cov nyiaj uas muaj rau koj tsev neeg nyob rau hauv txhua hli. Thaum koj mus yuav khoom thiab siv koj cov khoom noj WIC, ces koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav yuav muaj kev hloov pauv. Nco ntsoov koj koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav mus yuav khoom kom tag ua ntej yuav tag sij hawm.

Muaj ntau txoj hauv kev los saib koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav:



Siv lub California WIC App dawb nyob hauv koj lub xov tooj.



Mus thov ib daim ntawv luam tawm nyob rau ntawm WIC lub chaw ua hauj lwm.



Saib ntawm koj daim ntawv them nyiaj tom khw thaum koj mus yuav khoom zaum kawg nkaus.



Thov kom tus neeg sau nyiaj los sis lub rooj pab cuam cov neeg yuav khoom hauv lub khw kom luam koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav tawm rau koj.

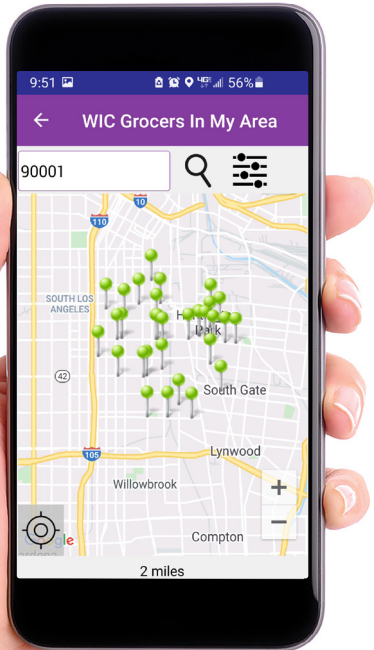


Hu rau tus xov tooj muab kev pab cuam uas yog hu dawb uas nyob rau ntawm koj Daim Npav WIC sab nrauv, 1-844-4MY-FAMILY los sis 1-844-469-3264.





Ua tib zoo saib cov hnuv pib thiab hnuv kawm ntawm koj tsev neeg cov nyiaj pab yuav khoom noj. Koj li WIC cov txiaj ntsig khoom noj yog siv tau thaj tsam 30 hnuv thiab tag sij hawm thaum ib tag hmo nyob rau hnuv xaus. Cov txiaj ntsig yuav koj tsis tau mus rau lub hlis tom ntej.



Kev Nrhiav WIC Lub Khw Muag Khoom Uas Tau Txais Kev Tso Cai

Koj Daim Npav WIC tsuas yog siv tau hauv cov khw muag khoom uas tau txais kev tso cai uas lees txais WIC nkaus xwb. Txhawm rau nrhiav WIC ib lub khw muag khoom uas tau txais kev tso cai:

- Siv lub California WIC App dawb nyob hauv koj lub xov tooj.
- Mus hauv oos lais ntawm www.MyFamily.WIC.ca.gov.
- Saib lub cim Daim Npav WIC uas nyob ze rau lub qhov rooj los sis lub qhov rai sab xub ntiag ntawm lub khw.



Nyob Rau Ntawm Lub Khw

Koj tuaj yeem siv koj daim Npav WIC mus yuav yam khoom koj xav tau thaum mus ncig yuav khoom. Muaj ntau txoj hauv kev los ntsuam xyuas hom khoom, qhov loj me thiab xaj khoom noj WIC uas koj tuaj yeem yuav tau:

- Siv California Lub App WIC siv tau dawb los thaj tus barcode thiab saib qhov khoom noj puas muaj nyob hauv koj cov txiaj ntsig uas tseem tshuav.
- Saib ntawm koj Phau Ntawv Qhia Txog Kev Yuav Khoom WIC.
- Thov kev pab los ntawm ib tug neeg ua hauj lwm hauv lub khw.



Cais koj li WIC cov khoom noj los ntawm koj cov khoom tsis yog-WIC thaum koj mus ncig yuav khoom. Kev muab koj cov khoom noj WIC nws tso nws ib qho chaw yuav ua rau muaj kev yooj yim rau kev kuaj xyuas thaum tawm mus tsev. Tej zaum muaj qee lub khw muag khoom yuav tsum scan koj cov khoom noj WIC ua ntej tso.

Kev Kuaj Xyuas ntawm Lub Khw Muag Khoom

Cov khw muag khoom muaj ntau lub tshuab kuaj khoom uas yuav sib txawv me ntsis. Ua raws li tus neeg sau nyiaj ntawm koj lub khw cov lus qhia.

Pib koj qhov kev kuaj khoom tawm:



Muab koj cov khoom noj WIC nws tso nws ib qho ntawm koj cov khoom uas tsis yog WIC. Tej zaum muaj qee lub khw muag khoom yuav tsum scan koj cov khoom WIC ua ntej tso.



Nug tus neeg sau nyiaj tias seb koj yuav muab koj Daim Npav WIC los so thaum twg thiab ntaus koj tus PIN rau.



Nco ntsoov so koj Daim Npav WIC ua ntej yuav siv lwm hom kev them nyiaj, xws li CalFresh, daim npav rho nyiaj los sis nyiaj ntsuab.



Ua tib zoo saib kom zoo thaum tus neeg sau nyiaj scan txhua yam khoom WIC.

Tom qab tus neeg sau nyiaj scan tag nrho koj cov khoom lawm:



Tos rau tus sau nyiaj los muab daim ntawv them nyiaj rau koj los sis qhia koj saib ntawm daim this viv. Koj yuav pom daim npe ntawm tag nrho cov khoom uas yuav them rau koj li WIC cov txiaj ntsig.



Qhia rau tus sau nyiaj yog koj xav muab cov khoom uas tsis muaj hauv daim npe cia rov qab los sis yog tias koj xav siv lwm hom sib txawv ntawm kev them nqi.



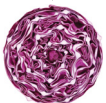
Lees lub WIC cov kev yuav khoom uas siv daim ntaus ntawv nyob rau lub tshuab siv daim npav.



Muab koj daim npav luv nqi thiab txhua yam ntawv kus poom ntawm lub khw uas koj muaj.



Them nyiaj rau lwm cov khoom uas tsis yog khoom WIC uas yog siv lwm hom kev them nyiaj.



Tos tus neeg sau nyiaj los ua qhov kev muas khoom no kom tiav thiab muab daim ntawv them nyiaj kawg nkaus rau koj. Khaws koj daim ntawv them nyiaj rau hauv ib qho chaw muaj kev nyab xeeb, xws li hauv koj lub hnav nyiaj.

Nyeem Koj Daim Ntawv Them Nyiaj

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 yog lub WIC cov khoom noj koj yuav.

Discounts Applied yog tej qhov kev txo nqi rau cov ntawv kus poom los sis daim npav siv rau lub khw.

Benefits Expire yog hnuv kawg koj tuaj yeem tau txais qhov seem ntawm koj cov khoom noj WIC. Koj cov kev pab cuam fab zaub mov noj yuav tag sij hawm thaum ib tag hmo nyob rau hnuv ntawd.

Remaining WIC Benefits yog WIC Qhov Khoom Noj Tseem Tshuav rau koj tsev neeg.



Fruits and Veggies CVB yog qhov nyiaj daus las ntawm cov txiaj ntsig nyiaj ntsuab yuav txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub rau koj tsev neeg.



Tej zaum koj daim ntawv them nyiaj yuav zoo sib txawv.



Tiv Thaiv Koj Daim Npav WIC

- Muab koj daim npav WIC khaws cia qhov chaw nyab xeeb, xws li hauv koj lub hnav rau nyiaj.
- Tsis txhob muab koj Daim Npav WIC nyom.



Kev Nrhiav Kev Pab Rau Koj Daim Npav WIC thiab Tus PIN

Hu lub chaw pab cuam tswv cuab tus xov tooj hu dawb nyob sab nraum qab ntawm koj daim npav WIC, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264), los:

- Tshaj tawm thaum koj daim npav poob lawm, raug nyiag lawm, los sis puas lawm, thiab tag ntawd hu rau koj lub WIC chaw ua hauj lwm kom tau txais daim npav tshiab.
- Daws koj Daim Npav WIC tom qab tau ntaus tus PIN yuam kev txog 4 zaug. Los sis, koj tuaj yeem tos kom txog tom qab ib tag hmo rau teeb tus PIN dua tshiab.
- Thov tshuaj xyuas koj Cov Nyiaj Yuav Cov Khoom Noj WIC Uas Tseem Tshuav.
- Pauv koj tus PIN.

Tus nab npawb xov tooj pab cuam cov neeg siv yuav tuaj yeem los pab koj 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam. Khaws ttus nab npawb xov tooj no nws cia nws rau qee qhov chaw los mtawm koj Daim Npav WIC.



Hu WIC Lub Chaw Ua Hauj Lwm

- Los teb cov lus nug tshwj xeeb txog ntawm koj li WIC cov txiaj ntsig thiab daim npav WIC.
- Txhawm rau hloov koj Daim Npav WIC yog hais tias nws ploj, raug nyiag, los sis puas tsuaj lawm.
- Los tshaj tawm WIC cov khoom noj koj xav tias tau kev tso cai, tab sis tsis tau mus rau. Koj los tseem tuaj yeem hu rau 1-800-852-5770.

Cov Ntaub Ntawv Tiv Tauj thiab Cov Chaw Muab Kev Pab



Lub California WIC App dawb

Hu rau Daim Npav WIC tus xov tooj muab kev pab cuam uas yog hu dawb los teeb tus PIN dua tshiab, tshaj qhia kev muab ua pawv, raug nyiag, los sis daim npav puas tsuaj: **1-844-4MY-FAMILY** los sis **1-844-469-3264**



Cov lus nug hais nthuav dav txog Daim Npav WIC:
1-800-852-5770

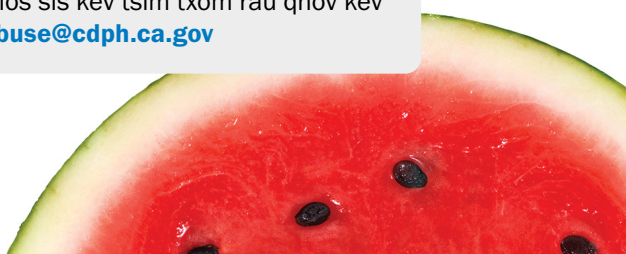
WIC lub chaw ua hauj lwm hauv cheeb tsam: tshuaj xyuas lub WIC App los sis www.MyFamily.WIC.ca.gov hais txog rau tus nab npawb xov tooj.



California WIC Tsev Neeg Lub Vev Xaib:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

Ntaub Ntawv Raws Ncuva Dav Ntawm WIC:
www.wicworks.ca.gov

Tus email sau ntawv qhia thaum muaj kev dag ntxias los sis kev tsim txom rau qhov kev pab: WICabuse@cdph.ca.gov



Kev Ua Cov Cheesy Burritos Yam Yooj-Yooj Yim

Ua 2 lub

Cov khoom xyaw:

- 2 lub qe
- 2 dia dej rau ntsev thiab hwj txob rau kom qab
- 1 diav roj
- 2 daim hmoov nplej (whole tortillas) me me
- ¼ khob cheese uas twb hov tau lawm
- ½ khob txiv lws suav kua txob (salsa) uas tau npaj cia



Cov Lus Qhia:

1. Do cov qe, dej, ntsev, thiab hwj txob kom sib xyaws hauv ib lub tais me-me. Tso cia ib pliag.
2. Ywg ½ khob cheese rau txhua daim hmoov nplej.
3. Rhaub cov roj kom kub uas yog tso hluav tawv kub pes nrab-kub heev hauv lub yias. Nchuav cov qe sib tov rau hauv. Maj mam do kom txog thaum siav tag thiab tsis muaj qe ua kua lawm.
4. Xuas diav hais cov qe rau saum daim hmoov nplej, sib faib kom sib npaug rau hauv nruab nrab ntawm ob daim hmoov nplej. Muab kauv ua ib tug.
5. Nyob rau hauv lub yias loj pes nrab-kub heev, cov qe daj nrog cov tshij thiab daim ncuav.
6. Noj cov burritos nrog cov txiv lws suav kua txob (salsa).

Kho los ntawm Health eKitchen nyob rau wichealth.org

Sau Cim Tseg



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

Raws li tsoom hww teb chaws txoj cai lij choj hais txog cov cai pej xeem thiab Teb Chaws Meskas Feem Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Ua Qoob Loo (US Department of Agriculture, USDA) cov kev cai thiab cov cai hais txog cai pej xeem, lub chaw ua hauj lwm no raug txwv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug vim yog saib raws haiv neeg, xim tawv nqaij, lub teb chaws yug, poj niam los sis txiv neej (xws li kev txheeb qhia tias yog poj niam los txiv neej thiab kev nyiam rau fab kev sib daj sib deev), kev xiam oob qhab, hnuv nyoog, los sis kev pauj kua zaub ntsuab los sis kev ua pauj rau kev sawv nqua hu cov cai pej xeem yav ua ntej.

Lub khoos kas no cov ntaub ntawv kuj yuav muaj ua lwm hom lus uas tsis yog lus Askiv thiab. Cov neeg xiam oob qhab uas xav tau lwm txoj hauv kev sib txuas lus los txais lub khoos kas no cov ntaub ntawv (xws li Cov Ntawv Rau Neeg Dig Muag, cov ntawv luam ua tus ntawv loj, cov suab kaw lus, Hom Lus Piav Tes Meskas, thiab lwm yam) yuav tsum tiv tauj rau Lub Chaw Ua Hauj Lwm hauv Lub Lav los sis hauv cheeb tsam uas yog tus saib xyuas lub khoos kas los sis USDA lub TARGET Center ntawm tus xov tooj (202) 720-2600 (kaw suab thiab TTY) los sis tiv tauj rau USDA dhau los ntawm Federal Relay Service ntawm tus xov tooj (800) 877-8339.

Txhawm rau ua daim ntawv tsis txaus siab txog kev ntxub ntxaug hauv lub khoos kas, Tus Neeg Tsis Txaus Siab yuav tsum ua kom tiav Daim Foos AD-3027, USDA Daim Foos Hais Kev Tsis Txaus Siab Hauv Lub Khoos Kas uas yog tuaj yeem mus muab tau nyob hauv online ntawm: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-hmong.pdf>, muab los ntawm USDA txhua lub chaw ua hauj lwm, los ntawm kev hu rau tus xov tooj (866) 632-9992, los sis yog los ntawm kev sau ntawv rau USDA qhov chaw nyob. Tsab ntawv yuav tsum muaj tus neeg tsis txaus siab lub npe, chaw nyob, nab npawb xov tooj, thiab sau cov lus piav qhia qhov kev ntxub ntxaug uas koj tau iab liam kom ntxaws txaus los qhia rau Tus Tub Tuav Ntaub Ntawv Pab rau Cov Cai Pej Xeem (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) hais txog qhov xwm txheej thiab hnuv tim uas muaj qhov kev yuam cov cai pej xeem uas raug iab liam ntawd tshwm sim. Yuav tsum muab daim foos AD-3027 los sis tsab ntawv uas sau tiav lawm xa mus rau USDA los ntawm:

- 1. xa pais xab nis:** U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; los sis
- 2. fev:** (833) 256-1665 los sis (202) 690-7442; los sis
- 3. xa email:** program.intake@usda.gov

Lub chaw ua hauj lwm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.



California Department of Public Health, California WIC program
Lub chaw ua hauj lwmm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.

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

(Hmong) Rev 12/24