# WIC ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ

ਤੁਹਾਡੇ California WIC ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਸ਼ਾਪਿੰਗ

# WIC ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ

## WIC ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਨੰਨ੍ਹੇ ਜਵਾਕਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ 5ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਵਾਂ, ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਫੌਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹਨ ਕਿ ਉਹ WIC ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

WIC ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

# ਤੁਹਾਡੀ WIC ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ

WIC ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਜਾਂ WIC ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਮੁੜ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, WIC ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੇਗਾ।

WIC ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ WIC ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਜਵਾਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਛਾਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰ੍ਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਭਰੇ ਗਏ ਮੈਡੀਕਲ ਫਾਰਮ

ਆਪਣੀ WIC ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ WIC ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ WIC ਦਫਤਰ ਵੀਡੀਓ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ WIC ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮੁੜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ WIC ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। WIC ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ WIC ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਤੁਹਾਡਾ WIC ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ:**

- ਉਸ ਦਾ WIC ਦਫਤਰ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦਰਸਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- ਮੁੜ-ਪਰ੍ਮਾਣੀਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਲਣਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

# ਆਪਣੇ California WIC ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ WIC ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਯੋਗ California WIC ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ WIC ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ WIC ਕਾਰਡ ਤੇ ਹਨ। WIC ਕਾਰਡ ਇੱਕ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

**ਹਮੇਸ਼ਾ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।**

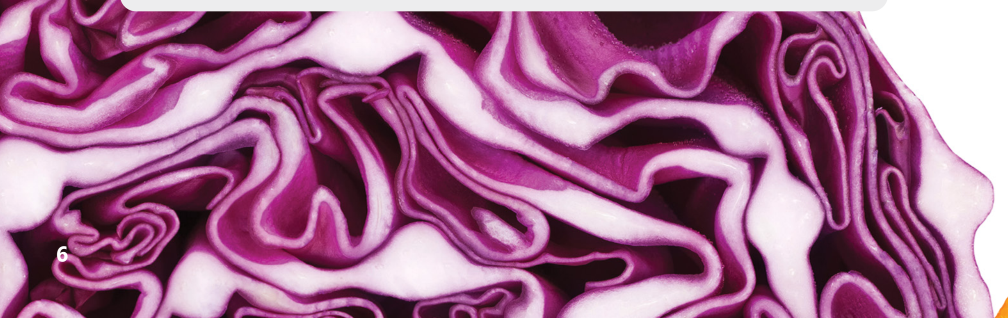
# ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਸੰਖਿਆ (PIN)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ California WIC ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ 4-ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਸੰਖਿਆ ਜਾਂ PIN ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਆਪਣਾ PIN ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ PIN ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋਵੇ।

## ਆਪਣਾ PIN ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਆਪਣਾ PIN ਨਾ ਲਿਖੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ PIN ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ PIN ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੋਰ ਸਟਾਫ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ PIN ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਟੋਰ ਤੇ ਆਪਣਾ PIN ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ 4 ਮੌਕੇ ਹਨ। 4 ਜਤਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ WIC ਕਾਰਡ ਲੌਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਪਣੇ PIN ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਟੋਲ-ਫਰ੍ੀ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਨੰਬਰ 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ PIN ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ PIN ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ WIC ਕਾਰਡ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ PIN ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ WIC ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**



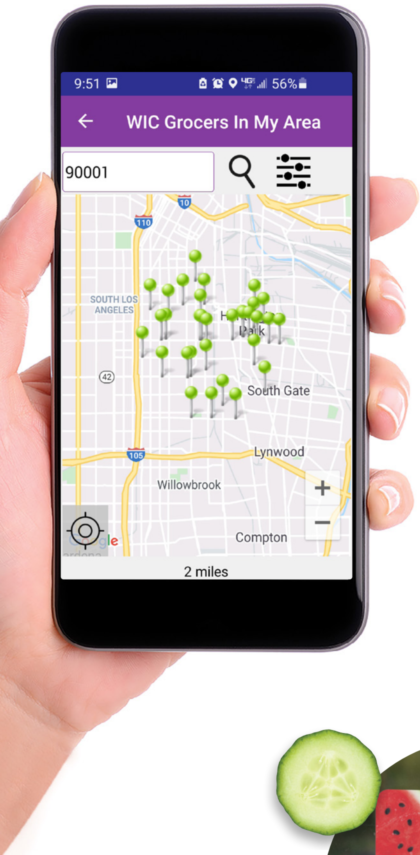
# ਤੁਹਾਡਾ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਇਆ

ਤੁਹਾਡਾ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਇਆ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਬਕਾਇਆ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਏ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

**ਤੁਹਾਡਾ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਇਆ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:**

- ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੇ ਮੁਫਤ California WIC App ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ WIC ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟਆਉਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਟੋਰ ਰਸੀਦ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣਾ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਏ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਆਉਟ ਲੈਣ ਲਈ ਸਟੋਰ ਤੇ ਖਜਾਨਚੀ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਡੈਸਕ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 1-844-4MY-FAMILY ਜਾਂ 1-844-469-3264।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਦੀ ਮਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ WIC ਭੋਜਨ ਲਾਭ 30 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਮਿਤੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਭ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।




# ਇੱਕ WIC ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਟੋਰ ਲੱਭਣਾ

ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਿਰਫ WIC ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ। WIC ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਟੋਰ ਲੱਭਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੇ ਮੁਫਤ California WIC App ਵਰਤੋ।
- ਆਨਲਾਈਨ www.MyFamily.WIC.ca.gov ਤੇ ਜਾਓ।
- ਸਟੋਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ WIC ਕਾਰਡ ਸਾਈਨ ਦੇਖੋ।

# ਸਟੋਰ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੌਰੇ ਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਾਂਡਜ਼, ਅਕਾਰ ਅਤੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਬਾਰਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਫਤ California WIC App ਵਰਤੋ ਕਿ ਕੀ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਬਕਾਏ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ WIC ਸ਼ੋਪਿੰਗ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਸਟੋਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਹੋ।

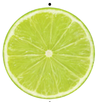
**ਤੁਹਾਡੇ ਖਰੀਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੈਰ WIC ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚੈੱਕ ਆਊਟ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

# ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਤੇ ਚੈੱਕ ਆਊਟ ਕਰਨਾ

ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੈੱਕਆਊਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਟੋਰ ਤੇ ਖਜਾਨਚੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

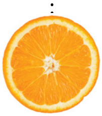
**ਆਪਣਾ ਚੈੱਕਆਊਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ:**

ਆਪਣੇ WIC ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੈਰ WIC ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਟੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ WIC ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਖਜਾਨਚੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਆਪਣਾ WIC ਕਾਰਡ ਸਵਾਈਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ PIN ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ CalFresh, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨਕਦ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ WIC ਕਾਰਡ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ।



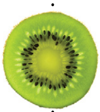
ਖਜਾਨਚੀ ਦੁਆਰਾ ਹਰੇਕ WIC ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ।

## ਖਜਾਨਚੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸੀਦ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ WIC ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਾਰਡ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੀਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ WIC ਖਰੀਦਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।



ਆਪਣਾ ਸਟੋਰ ਲੋਇਲਟੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੂਪਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਖਜਾਨਚੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ।

ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ WIC ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ।

ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰਸੀਦ ਦੇਣ ਲਈ ਖਜਾਨਚੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

# ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

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 ਖਰੀਦ ਉਹ** WIC ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ।

**Discounts Applied** ਕੂਪਨਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਲੌਂ ਏਲਟੀ ਕਾਰਡ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟ ਹੈ।

**Benefits Expire** ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ WIC ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਲਾਭ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

**Remaining WIC Benefits** ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ WIC ਬਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਹੈ।

**Fruits and Veggies CVB** ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਨਕਦ ਲਾਭ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰਕਮ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਰਸੀਦ ਅਲੱਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

# ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

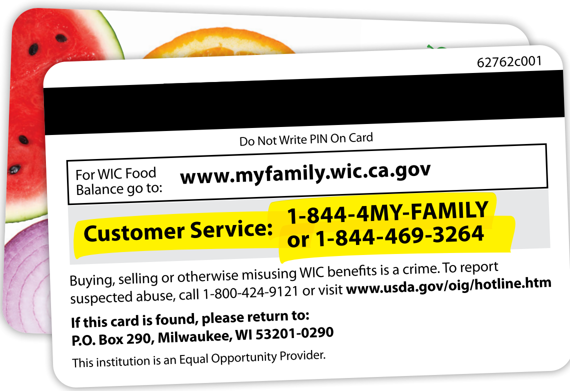
- ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਨਾ।

# ਤੁਹਾਡੇ WIC ਕਾਰਡ ਅਤੇ PIN ਨਾਲ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹੇਠਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਨੰਬਰ, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3164) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਚੇ, ਚੋਰੀ, ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਡ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕਾਰਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ WIC ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- 4 ਗਲਤ PIN ਜਤਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅਨਲੌਕ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ PIN ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ WIC ਭੋਜਨ ਬਕਾਇਆ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਆਪਣਾ PIN ਬਦਲਣ ਲਈ।

ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਨੰਬਰ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ WIC ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।



# ਆਪਣੇ WIC ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ WIC ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ WIC ਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਪਰ੍ਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ।
- ਤੁਹਾਡਾ WIC ਕਾਰਡ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੁੰਮ, ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- WIC ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਏ। ਤੁਸੀਂ 1-800-852-5770 ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

**ਮੁਫਤ California WIC App**

PIN ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ, ਗੁੰਮ, ਚੋਰੀ, ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਲਈ WIC ਕਾਰਡ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਨੰਬਰ: **1-844-4MY-FAMILY** ਜਾਂ **1-844-469-3264**

ਆਮ WIC ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:
**1-800-852-5770**

ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫਤਰ: ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਈ WIC App ਜਾਂ **www.MyFamily.WIC.ca.gov** ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

California WIC ਪਰਿਵਾਰਕ ਵੈਬਸਾਈਟ:
**www.MyFamily.WIC.ca.gov**

ਆਮ WIC ਜਾਣਕਾਰੀ:
**www.wicworks.ca.gov**

ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਈਮੇਲ:
**WICabuse@cdph.ca.gov**

# ਆਸਾਨ ਪਨੀਰ ਯੁਕਤ ਬੁਰੀਟੋਜ਼

*ਵਿਧੀ 2*

**ਸਮੱਗਰੀ:**

2 ਅੰਡੇ
2 ਚਮਚੇ ਪਾਣੀ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
1 ਚਮਚ ਤੇਲ
2 ਛੋਟੇ ਸਾਰਾ ਅਨਾਜ ਟੋਰਟਿਲਾਜ਼
¼ ਕੱਪ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ
½ ਕੱਪ ਤਿਆਰ ਸਾਲਸਾ

**ਨਿਰਦੇਸ਼:**

1. ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ, ਆਂਡੇ, ਪਾਣੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾਓ। ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
2. ਹਰ ਟੋਰਟੀਲਾ 'ਤੇ ½ ਚੀਜ਼ ਛਿੜਕੋ।
3. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ, ਮੱਧਮ-ਉੱਚ ਤਾਪ ਤੇ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ।
4. ਦੋ ਟੋਰਟਿਲਾਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਡੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਟੋਰਟਿਲਾਜ਼ ਤੇ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਬੁਰੀਟੋ ਵਾਂਗ ਰੋਲ ਕਰੋ।
5. ਸਾਫ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ-ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਚੀਜ਼ ਪਿਘਲਾਉਣ ਅਤੇ ਟੋਰਟੀਲਾਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਗ ਬਰੀਟੋ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਭੂਰਾ ਕਰੋ।
6. ਸਾਲਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰੀਟੋਜ਼ ਪਰੋਸੋ।

**wichealth.org ਤੇ Health eKitchen ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ**

# ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਸੰਘੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ (USDA) ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਨਸਲ, ਰੰਗ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ, ਲਿੰਗ (ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਸਮੇਤ), ਅਪੰਗਤਾ, ਉਮਰ, ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਆਡੀਓਟੇਪ, ਅਮਰੀਕੀ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ (202) 720-2600 (ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ TTY) 'ਤੇ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ (800) 877-8339 'ਤੇ USDA ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ USDA ਦੇ TARGET ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ਾਰਮ AD-3027, USDA ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭੇਦਭਾਵ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ: https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/ad3027-punjabi.pdf, ਕਿਸੇ ਵੀ USDA ਦਫਤਰ ਤੋਂ, (866) 632-9992 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ USDA ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਕਥਿਤ ਪੱਖਪਾਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਵੇਰਵਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ (ASCR) ਨੂੰ ਕਥਿਤ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਰੇ ਹੋਏ AD-3027 ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਨੂੰ USDA ਕੋਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

1. **ਈਮੇਲ**: U.S. Department of Agriculture
   Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
   1400 Independence Avenue, SW
   Washington, D.C. 20250-9410; ਜਾਂ
2. **ਫੈਕਸ**: (833) 256-1665 ਜਾਂ (202) 690-7442; ਜਾਂ
3. **ਈਮੇਲ**: Program.intake@usda.gov

*ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।*

California Department of Public Health, California WIC program
ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

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

(Punjabi) Rev 12/24