

WIC ته بنه راغلاست



ستاسو د California WIC کارت سره

پیرو د



WIC ته ښه راغلاست

WIC يو داسې غذايي پروگرام دی چې مېندواره هغه ښځو، ته چې په وروستيو کې مېندواره شوې دي، او 5 کلنو ماشومانو لپاره خدمات وړاندې کوي.

ميندې، پلرونه، نیکونه، سرپرست والدين، نو پالونکي يا پرستان او روزونکي کولی شي د خپلو هغو ماشومانو لپاره غوښتنه وکړي چې غواړي روزنه يې وشي. گڼ شمېر په کار بوختې کورنۍ، لکه نظامي او د کډوالو چارو کارمندان او همدارنگه هغه کورنۍ چې شخصي روغتيايي بيمه لري، د WIC لپاره په شرائطو باندې له برابرېدو څخه حيران شول.

WIC گڼ شمېر تغذیوي خواړه، تغذیوي زده کړې، د شيدو ورکولو په برخه کې ملاتړ او ستاسو په ټولنه کې نورو خدمتونو ته مراجع چمتو کوي.



ستاسو د WIC ملاقات په اړه

کله چې تاسو په WIC کې شمولیت اخلئ یا د WIC د امتیازاتو لپاره بیا په شرائطو برابرېږئ، نو د WIC کارمندان به له تاسو څخه ستاسو د معلوماتو په اړه غوښتنه وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې په شرائطو برابر یاست.

WIC ښایي له تاسو څخه غوښتنه وکړي ترڅو خپل ماشوم د WIC دفتر ته راولئ. همدارنګه کېدی شي هغوی له تاسو څخه لاندې مورد هم وغواړي:

- معرفت
- ستاسو د آدرس تثبیت
- ستاسو د کورنۍ د عائداتو تثبیت
- د مېندواری تثبیت
- هغه طبي فورمې چې ستاسو د روغتیا یې پالنې د چمتو کوونکي لخوا ډکې شوي دي

ستاسو د WIC لیدنېکې به تاسو په ډله ایز یا انفرادي تغذیه زده کړې ټولګي کې برخه واخلئ. تاسو به هره میاشت د WIC خواړو ګټې ترلاسه کړئ. د WIC ګڼ شمېر دفترونه ویديويي لیدنمې او همدارنګه په آنلاین ډول زده کړه وړاندې کوي.

که چپرې و نه شم کولی په خپلو د WIC په لیدژمنو کې ګډون وکړم، نو څه به کېږي؟

خپل سیمه ئیز WIC دفتر ته زنگ ووهئ ترڅو بیا ستاسو لپاره لیدژمنه چمتو کړي.

همدارنگه تاسو کولی شئ یو داسې شخص غوره کړئ ترڅو ستاسو په استازولئ د WIC په ملاقاتونو کې ګډون وکړي. چې دغه شخص د پالونکي په نامه یادېږي. د WIC د کارمن باید ستاسو د پالونکي نوم زده وي ترڅو په خپله د WIC په دوسیه کې یې ځان سره درج کړي.

ستاسو د WIC پالونکی:

- باید د WIC کارکوونکو ته خپل هوئت ووايي
- کولی شي بیا تصدیقونه یا تعقیبي ملاقاتونه بشپړه کړي
- کولی شي تاسو لپاره پېر وکړي



په California کې ستاسو د WIC له کارت په مرسته



همېشه کله چې د WIC
غذايي موادو د ترلاسه
کولو لپاره راځئ، ځان
سره خپل د WIC کارت
راوړئ.

تاسو به د خپل WIC له دفتر څخه په
California کې د WIC د بيا استفادې
کارت ترلاسه کړئ. ستاسو د کورنۍ ټولې د
WIC خواړو گټې په يو WIC کارت کې
رانغېستل شوي دي. WIC کارت د ډيټ کارت
په څير دی او پيرود اسانه کوي. خپل د WIC
کارت خوندي وساتئ. هېڅکله يې ايسته مه
غورزوئ. تل خپل د WIC کارت د خوراكي
توکو پلورنځي ته راوړئ کله چې تاسو د WIC
خواړو اخلئ.

ستاسو د شخصي هوټيت شمېره (PIN)

کله چې تاسو خپل د California WIC کارت ترلاسه کوئ، نو بايد خپل د شخصي
هوټيت 4 رقمي شمېره او يا PIN وټاکئ. هر ځل چې تاسو خپل د WIC خواړه
پېرئ، نو د WIC ترڅنگ له خپل PIN څخه استفاده وکړئ. داسې PIN کود غوره
کړئ چې حفظ کول يې تاسو لپاره آسانه او د نورو لپاره سخت وي.

خپل پین نمبر خوندي وساتئ:

- خپل د PIN شمېره په خپل WIC کارت او نورو داسې شيانو مه ليکئ چې ستاسو د WIC کارت سره يو ځای وي.
- خپل د PIN نورو سره مه شريکوي. که چېرې غواړئ بل څوک ستاسو لپاره پير وکړي، خپل PIN يوازې له هغه چا سره شريک کړئ چې ورباندې باور لرئ.
- خپل د PIN د پلورنځي د هېڅ کارکوونکي سره مه شريکوي.
- په پلورنځي کې خپل PIN په احتياط سره درج کړئ. تاسو د يادې شمېرې د داخلولو لپاره 4 چانسه لرئ. له 4 ځله کوښښ وروسته، به ستاسو د WIC کارت بند شي او تاسو به و نه شئ کولی خپل د WIC خواره ترلاسه کړئ. د خپل PIN نمبر د بېرته تنظيمولو لپاره د پېرودونکو وړيا شمېرې 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) ته چې ستاسو د WIC کارت په شا ليکلې ده زنگ ووهئ.

کله چې يو څوک ستاسو له اجازې پرته ستاسو PIN زده کړي، نو تاسو بايد خپل PIN بدل کړئ. که چېرې څوک ستاسو WIC کارت واخلي او ستاسو PIN ورته معلوم وي، نو هغوی ستاسو د WIC خوراکي توکي ترلاسه کولی شي.



4

1

8

2



ستاسو د WIC د خوړو بیلانس

ستاسو د WIC خوړو بیلانس ستاسو د هغو هغو غذایی موادو او نغديې ښوونه کوي چې هره میاشت ستاسو او ستاسو د کورنۍ لپاره تخصصی کېږي. د خپلو WIC غذایی موادو د پېر او استفادې له وجې به ستاسو په غذایی بیلانس کې بدلون رامنځ ته شي. دا د ترلاسه کړئ چې د خپل تر ختمېدو مخکې خپل ټول د WIC اړونده خواړه وپېږئ.

ګڼ شمېرې داسې لارې شتون لري چې له مخې یې کولی شئ خپل د WIC خوړو بیلانس ترلاسه کړئ:

په خپل ځیرک تلفون کې د California WIC App څخه استفاده وکړئ.



د خپل WIC په دفتر کې خپل اسناد پرېنټ کړئ.



د پېر په موخه له خپل وروستي سفر څخه د پلورنځي رسید وګورئ.



له خزانه دار یا په پلورنځي کې له مسؤل شخص څخه وغواړئ ترڅو ستاسو د WIC غذایی موادو بیلانس پانه درته پرېنټ کړي.



د خپل WIC کارت په شا باندې درج شوې د پېرودونکو د خدماتو وړیا شمېرې 1-844-4MY-FAMILY یا 1-844-469-3264 شمېرې ته زنګ ووهئ.





د خپلې کورنۍ د غذايي امتيازونو د پيل او پای نېټه په غور سره وگورئ.

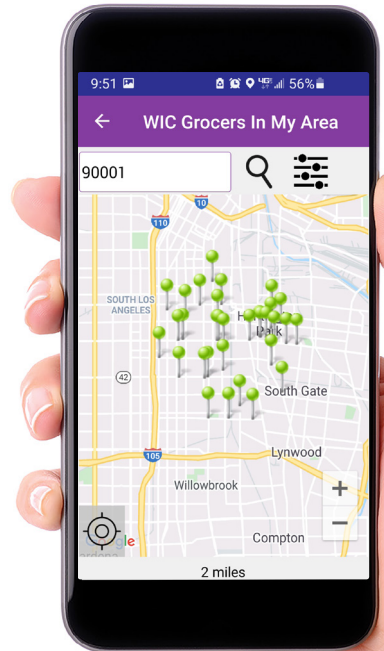
ستاسو د **WIC** خواړو گټې د اعتبار نېټه شاوخوا **30** ورځې ده او د يادې نېټې په ورستۍ ورځ به د په نيمه شپه باندې پای ته ورسېږي. گټې بلې مياشتې ته نه انتقالېږي.



د يوه معتبر **WIC** پلورنځي پيدا کول

له خپل **WIC** کارت څخه يوازې په هغو معتبرو پلورنځيو کې استفاد وکړئ چې **WIC** قبلوي. د **WIC** د يوه معتبر پلورنځي د پيدا کولو لپاره:

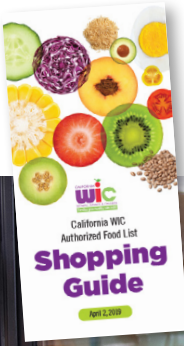
- د **California WIC App** له خپل څيرک تلفون څخه استفاده وکړئ.
- په آنلاين ډول له www.MyFamily.WIC.ca.gov سايت څخه ليدنه وکړئ.
- د **WIC** کارت هغې علامې ته متوجه شئ چې د پلورنځي مخامخ وره يا کرکۍ ته نيژدې درج شوي ده.



په پلونځي کې د ننه

تاسو کولی شئ د هرځل پېر پرمهال له خپل WIC کات څخه یوازې د هغو شيانو په ترلاسه کولو کې استفاده وکړئ چې اړتیا ورته لري. د WIC د غذایی موادو د برنې، سایز او ډول د کتلو لپاره گڼ شمېر لارې شتون لري.

- د California WIC App څخه د بار کود د سکن کولو لپاره استفاده وکړئ او وگورئ چې آیا ستاسو د امتیازاتو په بیلانس کې خواړه شتون لري که نه.
- د خپل WIC پېر اړونده لارښود وگورئ.
- د مرستې لپاره د پلونځي له کارکوونکي غوښتنه وکړئ.



د پېر پرمهال خپل د WIC خوراکي توکي له هغو توکو جلا کړئ چې په WIC پورې اړه نه لري. د خپلو WIC اړونده خوراکي توکو په جلا ساتلو سره به د پلټنې چارې تسهیل شي. ځینې پلونځي ښايي لومړی ستاسو د WIC کارت سکن کړي.



د خوراكي توکو په پلورنځي کې کتل/پلټل

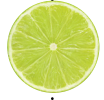
د پلورنځيو د پلټنې يا کتنې سيستمونه يوڅه توپير لري. په خپل پلورنځي کې د خزانه لخوا چمتو شوي سپارښتنې مراعات کړئ.

خپله پلټنه يا کتل پيل کړئ:

خپل د WIC خوراكي توکي له غير WIC هغو جلا کړئ. ځينې پلورنځي بڼايي لومړی ستاسو د WIC اجناس سکن کړي.



له خزانه دار څخه پوښته وکړئ چې څه وخت بايد خپل د WIC کارت وباسئ او PIN داخل کړئ.



همېشه د نادياتو له نورو ډولونو لکه CalFresh، ډېټ کارت يا نغديې څخه تر استفادې مخکې خپل د WIC کارت وباسئ.



کله چې خزانه دار د WIC اړونده هر جنس سکن کوي، نو په بشپړ ډول ورته متوجه اوسئ.



وروسته له هغې چې خزانه دار ستاسو ټول اجناس سکن کوي:

کیشیر ته انتظار وکړئ چې تاسو ته رسید درکړي یا تاسو ته د بیاکتني لپاره سکرین وښايي. تاسو به د ټولو توکو لیست وگورئ چې ستاسو د WIC کټو سره به تادیه شي.



کیشیر ته ووايست که تاسو غوړئ کوم توکي بیرته واستوئ چې لیست شوي نه وي یا که تاسو غوړئ د تادې بل ډول وکاروئ.



د کارت ماشین کې د کیپد په کارولو سره د WIC پیرو د تایید کړئ.



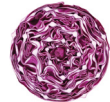
خپل د پلورنځي کارت او بل هر ډول کوپون چې لرئ یې خزانه دار ته یې وسپارئ.



د تادیاتو له نورو ډولونو نه په استفادې سره د هر هغه جنس لپاره تادیه وکړئ چې په WIC پورې تعلق نه لري.



تر هغې پورې خزانه دار ته په تمه پاتې شئ ترڅو پیر بشپړ او وروستی رسید درکړي. خپل رسید په یوه خوندي ځای کې لکه جبي بکسک کې وسائئ.



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 هغه WIC خواره دي چې تاسو يې اخلئ.

Discounts Applied د کوپونونو يا وفاداری کارت لپاره تخفیف کارت دی.

Benefits Expire هغه وروستی نېټه چې له مخې يې کولی شئ خپل د WIC پاتې خواره ترلاسه کړئ. ستاسو د خوراکي توکو امتیازات به د يادې نېټه په شپه پای ته ورسېږي.

Remaining WIC Benefits د WIC خوارو بیلانس دی.

Fruits and Veggies CVB ستاسو د کورنۍ لپاره د میوو او سبزیجاتو نغدي گټه ده.

ستاسو رسید کېدی شي مختلف و اوسي.





خپل WIC کارت وسائے

- خپل WIC کارت په يوه خوندي ځای کې لکه جیبې بکسک کې وسائے.
- خپل WIC کارت مه قاتوئ.

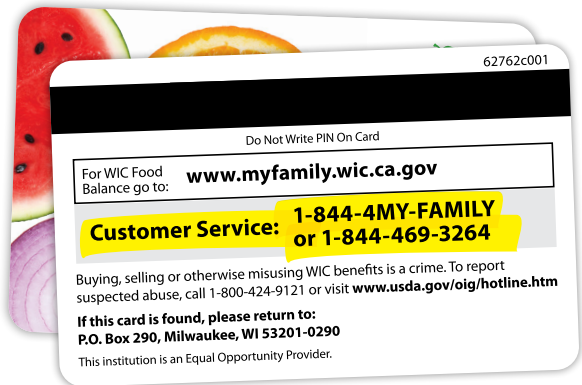


د خپل WIC کارت او PIN په اړه مرسته ترلاسه کول

د خپل WIC کارت شاته د وړیا پیروډونکي خدمتونو شمېرې ته زنگ ووهئ،
1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) چې:

- ستاسو د ورک شوي، غلا شوي یا خراب شوي کارت راپور ورکړئ، او بیا د نوي کارت ترلاسه کولو لپاره خپل WIC دفتر ته زنگ ووهئ.
- ستاسو د WIC کارت هغه وخت بندېږي چې 4 PIN ځله غلط ووهئ.
- یا، کولی شئ د PIN د بیا تنظیم کېدو لپاره تر نیمې شپې انتظار وباسئ.
- خپل د WIC خوړو بیلانس ترلاسه کړئ.
- خپل PIN کد بدل کړئ.

د پیروډونکو د خدماتو وړیا شمېره په اونۍ کې 7 ورځې د 24 ساعتونو لپاره د لاسرسي وړ ده. دغه شمېره له خپل WIC کارت څخه جلا په بل ځای کې وساتئ.



خپل د WIC دفتر ته زنگ ووهئ

- ستاسو د WIC گټو او د WIC کارت په اړه ځانګړې پوښتنو ته د ځواب ویلو لپاره.
- ترڅو د ورکې، غلا، یا زیانمنېدو په صورت کې خپل د WIC کارت بدل کړئ.
- د WIC خواړو راپور ورکولو لپاره چې تاسو فکر کاوه مجاز و، مګر نه وو. همدارنګه کولی شئ **1-800-852-5770** شمېرې ته هم زنگ ووهئ.

د اړیکو په اړه معلومات او منابع

ایډو **California WIC App**



د خپل PIN د بیا تنظیم، د ورکې په صورت کې د راپور ورکولو، غلا یا زیانمنېدو په اړه د راپور ورکولو په موخه د WIC کارت د پېرودونکو د خدماتو وړیا شمېره: **1-844-4MY-FAMILY** یا **1-844-469-3264**

د WIC کارت په اړه د عمومي پوښتنو لپاره **1-800-852-5770** شمېره

د WIC سیمه نيز دفتر: د تلفون د شمېرې لپاره د WIC App یا **www.MyFamily.WIC.ca.gov** وګورئ.

په California کې د WIC د کورنۍ ویبسایت: **www.MyFamily.WIC.ca.gov**

د WIC په اړه عمومي معلومات: **www.wicworks.ca.gov**

د درغلیو یا له پروګرام څخه د ناوړه استفادې په صورت کې د راپور ورکولو برېښنالیک: **WICabuse@cdph.ca.gov**

Easy Cheesy Burritos

2 جوړوي



محتويات:

- 2 هګۍ
- 2 يوه د چای خوڼو کاشوغه اوبه
- مالګه او د ذائقې لپاره مرچ
- 1 وړوکي کاشوغه تیل
- 2 د بشپړو غنمو کوچنی پاستی
- 1/4 یو ګیلاس رېزه شوی پنېر
- 1/2 یو ګیلاس چمتو شې سلانه/چکنی

سپارښتنې:

1. په یوه کوچنۍ کاسه کې هګۍ، اوبه، مالګه او مرچ سره ګډ کړئ. په یوه ګوښه کې یې کېږدئ.
2. هر پاستی د پنېر 1/2 برخې په اندازه پرې کړئ.
3. په یوه تېۍ کې اوسط - لوړ حرارت سره غوړي سره کړئ. په مخلوط کې هګۍ ور واچوئ. په کراره کراره یې ولړئ ترڅو خواړه پاخه شي او هګۍ په مایع ډول پاتې نه شي.
4. هګۍ په پاستې کې واچوئ او په دوه پاستو کې یې په مساوي ډول سره تقسیم کړئ. د برگر په شان یې لوله کړئ.
5. په یوه پاکه تېۍ کې د تیب - لوړ حرارت سره، د هګۍ بوریتوس په روښانه ډول نسواري کړئ تر هغه چې پنیر او توریتلا وچ شي.
6. برگر د سلاتې سره نوش جان کړئ.

په wichealth.org کې د Health eKitchen څخه تطبیق شوی



يادونې

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

د فدرال د مدني حقونو د قانون او متحده ايالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو مقرراتو او پالیسيو سره سم، دا اداره د نسل، رنگ، ملي مېدا، جنسیت (د جنسي هويت او جنسي تمایل پشمول)، معلولیت، عمر پر اساس د غچ اخیستنې د تبعیض یا د مخکیني مدني حقونو د فعالیت لامله د انتقام یا غچ اخیستنې څخه منع کيږي.

د دې پروگرام په هکله معلومات ښايي په غیر انگلیسي ژبو کې هم شتون لري. معلولیت لرونکي کسان چې د دې پروگرام د ترلاسه کولو لپاره د مخابراتي بدیلو وسیلو ته اړتیا لري (لکه، برېلې، غټ چاپ، آډیو ټیپ، امریکایي اشاري ژبه)، هغوی باید د هغه مسؤل ایالت یا محلي اژانس سره اړیکه ونیسي، کوم چې دا پروگرام مدیریت کوي یا د USDA TARGET مرکز سره دې په

720-2600 (202) اړیکه ونیسي (غږ او ټي ټي وای) یا دې د USDA سره د فدرالي ریلې د خدمت له لارې په 877-8339 (800) اړیکه ونیسي.

په دې پروگرام کې د تبعیض د شکایت ثبتولو لپاره باید شکایت کوونکی د AD-3027 فورمه، د USDA د پروگرام د تبعیض د شکایت فورمه بشپړه کړي، چې دغه فورمه آنلاین په دې ادرس شتون لري:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

د USDA د هر دفتر څخه، یا 632-9992 (866) ته په زنگ وټولو سره، یا د USDA په ادرس په لیک استولو سره دا فورمه ترلاسه کولی شئ. په دغه لیک کې باید د شکایت کوونکي نوم، ادرس، د تلفون شمېره او د ادعا شوي تبعیضي چلند په اړه مناسب معلومات موجود وي خو د مدني حقونو مرستیال سکرتر (ASCR) د ادعا شوي مدني حقونو د سرغړونې د ماهیت او نیتې څخه خبر شي. د AD-3027 بشپړ شوي فورمه یا لیک باید USDA (د امریکې د متحده ايالاتو د کرنې وزارت) ته په لاندیني پټي ته واستول شوي.

1. پوستي ادرس:

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

2. فکس:

256-1665 (833) یا 690-7742 (202); یا

3. برېښنالیک:

Program.Intake@usda.gov

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.



California Department of Public Health, California WIC program

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.

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

(Pashto) Rev 12/24