Maligayang Pagdating sa WIC

Pamimili Gamit ang Iyong California WIC Card

Welcome sa WIC

Ang WIC ay isang Programang Pang-nutrisyon na naglilingkod sa mga taong buntis na kamakailang nabuntis, mga sanggol, at bata hanggang sa kanilang ika-5 kaarawan.

Ang mga ina, ama, lolo at lola, kumupkop na magulang, at iba pang tagapag-alaga, at bantay ay maaaring mag-apply para sa mga bata na kanilang pinapalaki. Maraming nagtatrabahong pamilya, kabilang ang mga manggagawang militar at migrante, pati na rin mga pamilya na may pribadong segurong pangkalusugan, ang nagugulat kapag nalaman nila na kwalipikado sila para sa WIC.

Nagbibigay ang WIC ng iba't ibang masusustansyang pagkain, edukasyon sa nutrisyon, suporta sa pagpapasuso, at mga referral sa iba pang mga serbisyo sa iyong komunidad.

Tungkol sa Iyong Appointment sa WIC

Kapag nag-eenroll sa WIC o muling nagpapasertipika para sa mga benepisyo ng WIC, magtatanong ang mga kawani ng WIC ng impormasyon upang tiyakin na karapat-dapat ka.

Maaaring hilingin sa iyo ng mga kawani ng WIC na dalhin ang iyong sanggol o bata sa opisina ng WIC. Maaari din nilang hilingin sa iyo na magbigay ng:

- ID
- Patunay ng iyong address
- Patunay ng kita ng sambahayan ninyong pamilya
- Patunay ng pagbubuntis
- Mga medikal na form na sinagutan ng iyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan

Sa iyong appointment sa WIC, makikilahok ka sa klaseng pang-edukasyon sa nutrisyon na panggrupo o pang-indibidwal. Makakatanggap ka ng mga benepisyong pagkain mula sa WIC kada buwan. Maraming opisina ng WIC ang nag-aalok din ng mga appointment sa video at online na edukasyon.

Paano Kung Hindi Ko Mapupuntahan ang Aking Appointment sa WIC?

Tawagan ang inyong lokal na opisina ng WIC upang muling iiskedyul.

Maaari ka ring pumili ng isang tao na pumunta para sa iyo sa mga appointment sa WIC. Ang tawag sa taong ito ay tagapag-alaga. Kakailanganing malaman ng mga kawani ng WIC ang pangalan ng iyong tagapag-alaga upang ilagay sa WIC file mo.

Ang iyong tagapag-alaga sa WIC ay:

- Dapat magpakita ng ID sa mga kawani sa opisina ng WIC
- Maaaring magkumpleto para sa iyo ng muling pagpapasertipika o mga follow-up na appointment
- Makakapamili para sa iyo

Paggamit ng Iyong California WIC Card

Makakatanggap ka ng isang reusable na California WIC Card mula sa opisina ng WIC mo. Ang lahat ng benepisyong pagkain mula sa WIC ng iyong pamilya ay magkakasama sa isang WIC Card. Ang WIC Card ay parang isang debit card at nakakapagpadali ng pamimili. Panatilihing ligtas ang iyong WIC Card. Huwag itong itapon. Laging dalhin ang iyong WIC Card sa tindahan ng groseri kapag namimili para sa mga pagkain na saklaw ng WIC.

Laging dalhin ang iyong WIC Card sa tindahan ng groseri kapag namimili para sa mga pagkain na saklaw ng WIC.

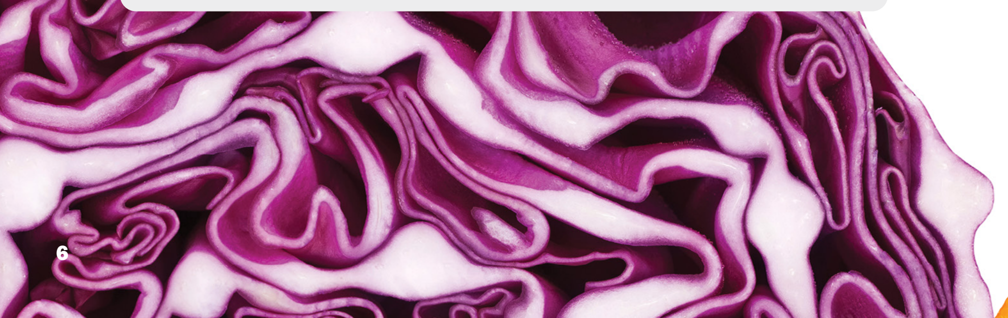
Ang iyong Personal Identification Number (PIN)

Kapag nakuha mo na ang iyong California WIC Card, kailangan mong pumili ng 4 na digit na Personal Identification Number o PIN. Gamitin ang iyong PIN sa iyong WIC Card sa tuwing mamimili ka para sa iyong mga pagkain na saklaw ng WIC. Pumili ng PIN na madali mong matatandaan at mahirap mahulaan ng ibang tao.

Panatilihing ligtas ang iyong PIN:

- Huwag isulat ang iyong PIN sa iyong WIC Card o anumang bagay na itinatabi mo kasama ng iyong WIC Card.
- Huwag ipaalam sa iba ang iyong PIN. Kung mayroong namimili para sa iyo, ipaalam lang ang PIN sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.
- Huwag ipaalam ang iyong PIN sa sinumang kawani ng tindahan.
- Maingat na ipasok ang iyong PIN sa tindahan. Mayroon kang 4 na pagkakataong ipasok ito nang tama. Pagkatapos ng 4 na pagsubok, ila-lock ang iyong WIC Card at hindi mo na makukuha ang iyong mga pagkain na saklaw ng WIC. Tawagan ang toll-free na numero ng customer service 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) sa likod ng iyong WIC Card upang i-reset ang iyong PIN.

Kapag nalaman ng isang tao ang iyong PIN nang walang pahintulot mo, kailangan mong baguhin ang iyong PIN. Kapag may kumuha ng iyong WIC Card at nalaman ang iyong PIN, maaari nilang makuha ang mga pagkain mo na saklaw ng WIC.

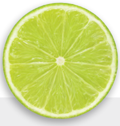


Ang WIC Food Balance mo

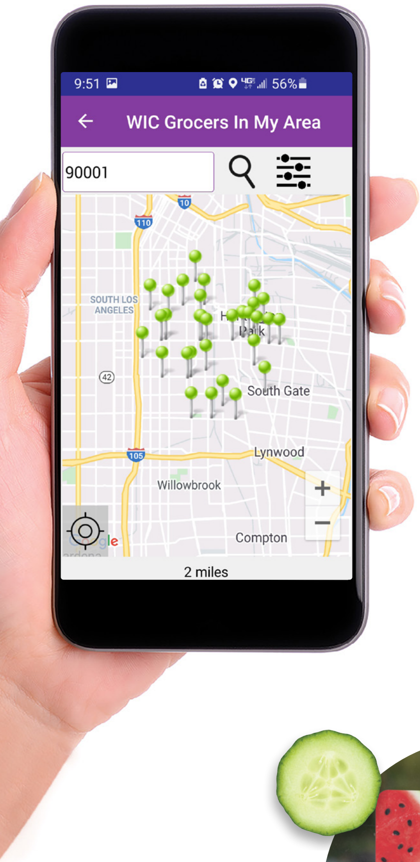
Ang WIC Food Balance mo ay nagpapakita ng mga pagkain at halaga na maaaring gamitin ng iyong pamilya kada buwan. Habang namimili at kumokonsumo ka ng mga pagkain na saklaw ng WIC, magbabago ang Food Balance mo. Tiyaking bilhin ang lahat ng pagkain sa iyong WIC Food Balance bago mawalan ng bisa ang mga ito.

Maraming paraan upang mahanap ang iyong WIC Food Balance:

- Gamitin ang libreng California WIC App sa iyong smart phone.
- Kumuha ng printout sa opisina ng iyong WIC.
- Tingnan ang iyong resibo mula sa tindahan mula sa iyong huling pamimili.
- Hilingin sa kahera o customer service desk sa tindahan na i-print out ang iyong WIC Food Balance.
- Tawagan ang toll-free na numero ng customer service sa likod ng iyong WIC Card, 1-844-4MY-FAMILY o 1-844-469-3264.



Bigyang partikular na atensyon ang mga petsa ng pagsisimula at pagtatapos ng mga benepisyong pagkain ng inyong pamilya. Ang mga benepisyong pagkain mo sa WIC ay may bisa nang humigit-kumulang sa 30 araw at mawawalan ng bisa sa hatinggabi ng petsa ng pagtatapos. Hindi naidadagdag ang mga benepisyo sa susunod na buwan.



Paghahanap ng Awtorisadong Tindahan ng WIC

Gamitin lang ang WIC Card mo sa mga tindahan na awtorisadong tumanggap ng WIC. Upang maghanap ng isang awtorisadong tindahan ng groseri ng WIC:

- Gamitin ang libreng California WIC App sa iyong smart phone.
- Pumunta online sa www.MyFamily.WIC.ca.gov.
- Hanapin ang sign na WIC Card malapit sa pinto sa harap o bintana ng tindahan.

Sa Tindahan

Magagamit mo ang iyong WIC Card upang makuha ang kailangan mo lang sa bawat pamimili. May ilang paraan upang matingnan ang mga tatak, laki, at uri ng pagkain na saklaw ng WIC na makukuha mo:

- Gamitin ang libreng California WIC App upang i-scan ang barcode at makita kung available ang pagkain sa iyong balanse ng mga benepisyo.
- Tingnan ang iyong WIC Shopping Guide.
- Humingi ng tulong sa isang empleyado ng tindahan.

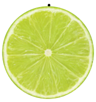
Ihiwalay ang iyong mga pagkaing WIC mula sa iyong mga bagay na hindi saklaw ng WIC habang namimili ka. Mapapadali ang pag-check out ng paghihiwalay ng iyong mga pagkain na saklaw ng WIC. Maaaring kailanganin ng ilang tindahan na i-scan muna ang iyong mga pagkaing saklaw ng WIC.

Pag-check out sa Tindahan ng Groseri

May bahagyang pagkakaiba ang mga checkout system ng mga tindahan. Sundin ang mga panuto mula sa kahera sa tindahang pinuntahan mo.

Simulan ang iyong checkout:

Ihiwalay ang iyong mga pagkain na saklaw ng WIC mula sa iba pang bagay na hindi saklaw ng WIC. Maaaring kailangang i-scan muna ng ilang tindahan ang iyong mga bagay na saklaw ng WIC.



Tanungin ang kahera kung kailan isa-swipe ang iyong WIC Card at ipasok ang iyong PIN.

Laging i-swipe muna ang iyong WIC Card bago gumamit ng iba pang uri ng pambayad, tulad ng CalFresh, debit card o cash.

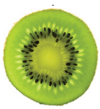
Bantayan mabuti habang inii-scan ng kahera ang bawat bagay na saklaw ng WIC.

Pagkatapos ma-scan ng kahera ang lahat ng item mo:

Hintayin ang kahera na bigyan ka ng resibo o ipakita sa iyo ang isang screen para suriin mo. Makikita mo ang listahan ng lahat ng bagay na babayaran gamit ang iyong mga benepisyo sa WIC.

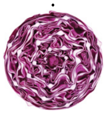
Sabihin sa kahera kung nais mong magbalik ng anumang bagay na hindi nakalista o kung nais mong gumamit ng iba pang uri ng pambayad.

Kumpirmahin ang mga pagbili gamit ang WIC sa pamamagitan ng keypad sa card machine.



Ibigay sa kahera ang iyong loyalty card ng tindahan at anumang kupon na mayroon ka.

Bayaran ang anumang bagay na hindi saklaw ng WIC gamit ang iba pang uri ng pambayad.



Hintayin ang kahera na kumpletuhin ang sale at bigyan ka ng pinal na resibo. Itabi ang iyong resibo sa isang ligtas na lugar, tulad ng iyong pitaka.

Pagbasa ng Iyong Resibo

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

Ang WIC Purchase ay ang mga pagkaing saklaw ng WIC na binibili mo.

Ang Discounts Applied ay anumang diskwento para sa mga kupon o loyalty card ng tindahan.

Ang Benefits Expire ay ang huling araw kung kailan maaari mong makuha ang natitira mong mga pagkaing saklaw ng WIC. Mawawalan ng bisa ang iyong mga benepisyong pagkain sa hatinggabi ng araw na iyon.

Ang Remaining WIC Benefits ay ang WIC Food Balance para sa iyong pamilya.

Ang Fruits and Veggies CVB ay ang dolyar na halaga ng benepisyong pera para sa mga prutas at gulay para sa iyong pamilya.

Maaaring iba ang hitsura ng resibo mo.

Protektahan ang iyong WIC Card

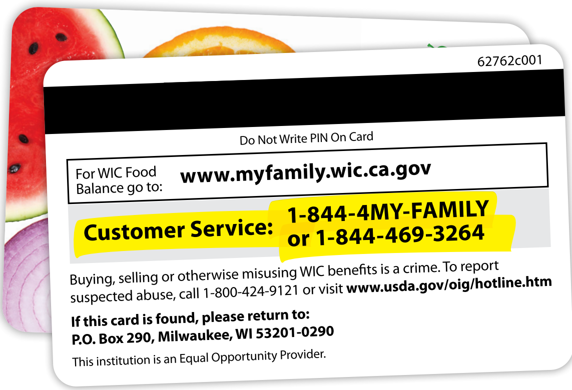
- Panatilihing nasa ligtas na lugar ang iyong WIC Card, tulad ng iyong pitaka.
- Huwag baluktutin ang iyong WIC Card.

Pagkuha ng Tulong sa Iyong WIC Card at PIN

Tawagan ang toll-free na numero ng customer service sa likod ng iyong WIC Card, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264), upang:

- I-ulat na nawala, ninakaw, o nasira ang iyong card, at pagkatapos ay tawagan ang opisina ng iyong WIC upang makakuha ng bagong card.
- I-unlock and iyong WIC Card pagkatapos ng 4 na pagsubok gamit ang maling PIN. O, maaari kang maghintay pagkalipas ng hatinggabi para ma-reset ang PIN.
- Alamin ang iyong WIC Food Balance.
- Baguhin ang iyong PIN.

Ang numero ng customer service ay available para tulungan ka 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Panatilihin ang numerong ito sa isang lugar na hiwalay sa iyong WIC Card.



Tawagan ang Opisina ng Iyong WIC

- Upang sagutin ang partikular na mga tanong tungkol sa mga benepisyo mo sa WIC at sa WIC Card.
- Upang palitan ang iyong WIC Card kung ito ay nawala, ninakaw, o nasira.
- Upang i-ulat ang mga pagkaing saklaw ng WIC na sa tingin mo ay pinahihintulutan, ngunit hindi naproseso. Maaari mo ring tawagan ang 1-800-852-5770.

Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan at mga Mapagkukunan

Libreng California WIC App

Toll-free na numero ng customer service ng WIC Card upang i-reset ang PIN, mag-ulat ng nawala, ninakaw, o nasira na mga card: **1-844-4MY-FAMILY** o **1-844-469-3264**

Mga Pangkalahatang tanong sa WIC Card:
1-800-852-5770

Mga lokal na opisina ng WIC: tingnan ang WIC App o **www.MyFamily.WIC.ca.gov** para sa numero ng telepono.

Website ng California WIC Family:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

Pangkalahatang impormasyon sa WIC:
www.wicworks.ca.gov

Email para sa panloloko o pang-aabuso sa programa:
WICabuse@cdph.ca.gov

Madali at Makesong Burritos

Pandalawang Tao

Mga Sangkap:

2 itlog

2 kutsarang tubig

asin at paminta para lumasa

1 kutsarang mantika

2 maliit na whole wheat tortillas

¼ na baso ng ginayat na keso

½ baso ng hinandang salsa

Mga Hakbang:

1. Sa isang maliit na mangkok, paghaluin ang mga itlog, tubig, asin, at paminta. Itabi.
2. Budburan ang bawat isang tortilla ng ½ ng keso.
3. Sa isang kawali, painitin ang mantika sa katamtamang apoy. Ibuhos ang hinalong itlog. Halu-haluin hanggang lutong-luto at walang natitirang likidong itlog.
4. Kutsarahin ang mga itlog sa mga tortilla, hatiin nang pantay sa pagitan ng dalawang tortilla. Irolyo gaya ng isang burrito.
5. Sa isang malinis na kawali sa katamtamang apoy, lutuin ang mga egg burrito hanggang sa medyo brown na ito upang matunaw ang keso at matusta ang mga tortilla.
6. Ihain ang mga burrito kasama ng salsa.

Kinuha mula sa Health eKitchen sa wichealth.org

Mga Tala

Alinsunod sa mga pederal na batas sa mga sibil na karapatan at regulasyon at patakaran sa mga sibil na karapatan ng Departamento ng Agrikultura ng U.S. (U.S. Department of Agriculture, USDA), pinagbabawalan ang institusyong ito na mandiskrimina batay sa lahi, kulay, pinagmulang bansa, kasarian (kasama ang kinikilalang kasarian at sekswal na oryentasyon), kapansanan, edad, o reprisal o paghihiganti para sa mga nakaraang aktibidad sa mga sibil na karapatan.

Puwedeng ibigay ang impormasyon ng programa sa mga wikang iba pa sa Ingles. Ang mga taong may mga kapansanang nangangailangan ng alternatibong paraan ng komunikasyon para makakuha ng impormasyon ng programa (hal., Braille, malaking print, audiotape, American Sign Language) ay dapat makipag-ugnayan sa responsableng Pang-estado o Lokal na Ahensya na nangangasiwa sa programa o sa TARGET Center ng USDA sa (202) 720-2600 (voice at TTY) o sa USDA sa pamamagitan ng Federal Relay Service sa (800) 877-8339.

Para maghain ng reklamo sa diskriminasyon sa programa, dapat sagutan ng Nagrereklamo ang Form AD-3027, Form ng Reklamo sa Diskriminasyon sa Programa ng USDA na makukuha online sa: https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-tagalog.pdf, mula sa anumang tanggapan ng USDA, sa pamamagitan ng pagtawag sa (866)-632-9992, o pagsulat ng liham na nakapangalan sa USDA. Nakasaad dapat sa liham ang pangalan, address, at numero ng telepono ng nagrereklamo, at may kasama dapat itong nakasulat na paglalarawan ng pinaghihinalaang diskriminasyon na may sapat na detalye para maipabatid sa Assistant Secretary para sa Mga Sibil na Karapatan (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) ang tungkol sa uri at petsa ng pinaghihinalaang paglabag sa mga sibil na karapatan. Dapat isumite ang nasagutan nang AD-3027 form o liham sa:

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

Ang institusyong ito ay nagbibigay ng patas na oportunidad.

California Department of Public Health, California WIC program

Ang institusyong ito ay nagbibigay ng patas na oportunidad.

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

(Tagalog) Rev 12/24