

Chào mừng đến với WIC



Mua Sắm Với Thẻ
California WIC



Chào mừng đến với WIC

WIC là một Chương Trình Dinh Dưỡng phục vụ người đang mang thai, người mới mang thai, trẻ sơ sinh và trẻ em tròn 5 tuổi trở xuống.

Cha mẹ, ông bà, cha mẹ nuôi, những người chăm sóc khác và người giám hộ có thể đăng ký cho trẻ em mà họ nuôi dưỡng. Nhiều gia đình có việc làm, bao gồm cả quân nhân và lao động nhập cư, cũng như các gia đình có bảo hiểm y tế tư nhân, rất ngạc nhiên khi biết rằng họ hội đủ điều kiện cho chương trình WIC.

WIC cung cấp nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng, giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, và giới thiệu các dịch vụ khác trong cộng đồng của quý vị.





Giới Thiệu Về Buổi Hẹn Với Chương Trình WIC

Khi ghi danh vào WIC hoặc xác nhận lại các trợ cấp WIC, nhân viên WIC sẽ hỏi thông tin để đảm bảo quý vị hội đủ điều kiện.

Nhân viên WIC có thể yêu cầu quý vị đưa trẻ sơ sinh hoặc con quý vị đến văn phòng WIC. Họ cũng có thể yêu cầu quý vị cung cấp:

- Giấy tờ tùy thân
- Giấy tờ chứng minh về địa chỉ
- Giấy tờ chứng minh về thu nhập gia đình
- Giấy tờ chứng minh về mang thai
- Các biểu mẫu y tế mà nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị đã điền vào

Khi đến buổi hẹn với chương trình WIC, quý vị sẽ tham gia một lớp giáo dục dinh dưỡng theo nhóm hoặc cá nhân. Quý vị sẽ nhận được trợ cấp thực phẩm WIC mỗi tháng. Nhiều văn phòng WIC cung cấp các buổi hẹn qua video cũng như giáo dục trực tuyến.



Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Tôi Không Thể Tham Gia Buổi Hẹn Với Chương Trình WIC?

Quý vị hãy gọi cho văn phòng WIC tại địa phương để đặt lại lịch hẹn.

Quý vị cũng có thể chọn một người để giúp quý vị thực hiện buổi hẹn với chương trình WIC. Người này được gọi là người chăm nom. Nhân viên WIC sẽ cần biết tên của người chăm nom để đưa vào hồ sơ WIC của quý vị.

Người chăm nom WIC của quý vị:

- Phải xuất trình giấy tờ tùy thân cho nhân viên văn phòng WIC
- Có thể hoàn thành việc xác nhận lại hoặc các buổi hẹn tiếp theo cho quý vị
- Có thể mua sắm cho quý vị



Sử Dụng Thẻ California WIC

Quý vị sẽ nhận được Thẻ California WIC có thể tái sử dụng được từ văn phòng WIC của quý vị. Tất cả các trợ cấp thực phẩm WIC của gia đình quý vị đều được sử dụng trên một Thẻ WIC. Thẻ WIC giống như thẻ ghi nợ và giúp quý vị mua sắm dễ dàng. Hãy giữ Thẻ WIC của quý vị ở nơi an toàn. Đừng bao giờ bỏ nó đi. Luôn mang theo Thẻ WIC đến cửa hàng tạp hóa khi quý vị mua sắm thực phẩm WIC.



Luôn mang theo Thẻ WIC đến cửa hàng tạp hóa khi quý vị mua sắm thực phẩm WIC.

Mã Số Định Danh Cá Nhân (Mã PIN) Của Quý Vị

Khi nhận Thẻ California WIC, quý vị cần chọn một Mã Số Định Danh Cá Nhân hoặc mã PIN gồm 4 chữ số. Sử dụng mã PIN cho Thẻ WIC mỗi khi quý vị mua thực phẩm WIC. Chọn mã PIN mà quý vị thấy dễ nhớ và người khác khó có thể đoán được.

Giữ an toàn cho mã PIN của quý vị:

- Không viết mã PIN trên Thẻ WIC hoặc bất kỳ thứ gì quý vị giữ cùng Thẻ WIC của mình.
- Không chia sẻ mã PIN với người khác. Nếu nhờ người khác mua sắm hộ mình, quý vị chỉ chia sẻ mã PIN với người mà quý vị tin tưởng.
- Không chia sẻ mã PIN với bất kỳ nhân viên nào của cửa hàng.
- Nhập cẩn thận mã PIN tại cửa hàng. Quý vị được phép nhập lại 4 lần. Sau 4 lần nhập, Thẻ WIC của quý vị sẽ bị khóa và quý vị sẽ không thể nhận thực phẩm WIC. Hãy gọi cho dịch vụ khách hàng theo số điện thoại miễn phí 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264) ghi ở phía sau Thẻ WIC để đặt lại mã PIN của quý vị.



Khi người nào đó biết mã PIN của quý vị mà quý vị không cho phép, quý vị cần thay đổi mã PIN của mình. Nếu người nào đó lấy Thẻ WIC và biết mã PIN của quý vị, họ có thể nhận thực phẩm WIC của quý vị.

4

1

8

2

Số Dư Phúc lợi Thực Phẩm WIC Của Quý Vị

Phúc lợi thực phẩm WIC cho biết thực phẩm và số lượng sẵn có cho quý vị mỗi tháng. Khi quý vị mua sắm và sử dụng thực phẩm WIC, Số Dư Phúc lợi Thực Phẩm của quý vị sẽ thay đổi. Quý vị hãy nhớ mua sắm tất cả Phúc lợi Thực Phẩm WIC của quý vị trước khi chúng hết hạn.

Có rất nhiều cách để xem Số Dư Tiền Mua Thực Phẩm WIC của quý vị:



Sử dụng California WIC App miễn phí trên điện thoại thông minh.



Nhận bản in tại văn phòng WIC.



Xem biên lai cửa hàng từ lần mua sắm gần nhất của quý vị.



Yêu cầu nhân viên thu ngân hoặc bộ phận dịch vụ khách hàng tại cửa hàng in ra Số Dư Phúc lợi Thực Phẩm WIC của quý vị.



Gọi cho dịch vụ khách hàng theo số điện thoại miễn phí ghi ở phía sau Thẻ WIC của quý vị, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264).



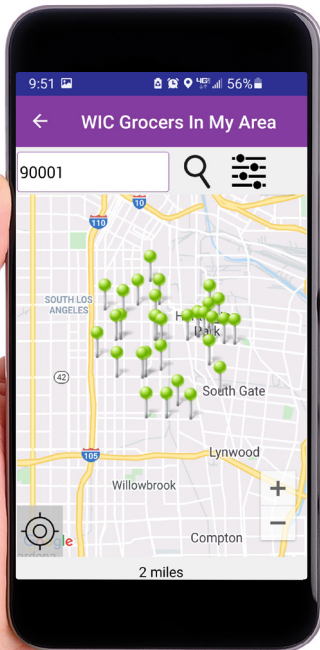
Hãy chú ý đến ngày bắt đầu và ngày kết thúc của các trợ cấp thực phẩm cho gia đình quý vị. Trợ cấp thực phẩm WIC của quý vị có hiệu lực khoảng 30 ngày và hết hạn vào nửa đêm của ngày kết thúc. Trợ Cấp không được chuyển tiếp sang tháng tiếp theo.



Tìm Cửa Hàng Được Ủy Quyền Theo Chương Trình WIC

Chỉ sử dụng Thẻ WIC tại các cửa hàng được ủy quyền có chấp nhận WIC. Để tìm một cửa hàng được ủy quyền theo chương trình WIC:

- Sử dụng California WIC App miễn phí trên điện thoại thông minh.
- Truy cập vào www.MyFamily.WIC.ca.gov.
- Tìm biểu tượng Thẻ WIC đặt gần cửa trước hoặc cửa sổ của cửa hàng.



Tại Cửa Hàng

Quý vị có thể sử dụng Thẻ WIC để chỉ mua những gì mình cần trong mỗi chuyến mua hàng. Có nhiều cách để kiểm tra nhãn hiệu, kích thước và loại thực phẩm WIC quý vị có thể nhận:

- Sử dụng California WIC App miễn phí để quét mã vạch và xem thực phẩm đó có trong phần trợ cấp còn lại của quý vị hay không.
- Xen Hướng Dẫn Mua Sắm WIC của quý vị.
- Đề nghị nhân viên cửa hàng trợ giúp.

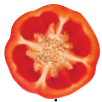


Đề riêng thực phẩm WIC với những mặt hàng không thuộc chương trình WIC khi quý vị mua sắm. Việc đề riêng thực phẩm WIC sẽ giúp thanh toán hóa đơn dễ dàng hơn. Một số cửa hàng có thể phải quét mã thực phẩm WIC của quý vị trước tiên.

Thanh Toán Hóa Đơn Tại Cửa Hàng Tạp Hóa

Các cửa hàng có hệ thống thanh toán hóa đơn khác nhau. Quý vị hãy làm theo hướng dẫn của nhân viên thu ngân tại cửa hàng.

Bắt đầu thanh toán hóa đơn:



Để riêng thực phẩm WIC của quý vị với những mặt hàng không thuộc chương trình WIC. Một số cửa hàng có thể cần quét mã các mặt hàng WIC của quý vị trước tiên.



Hỏi nhân viên thu ngân khi nào sẽ quét Thẻ WIC và nhập mã PIN của quý vị.



Luôn quét Thẻ WIC đầu tiên trước khi sử dụng các hình thức thanh toán khác, chẳng hạn như CalFresh, thẻ ghi nợ hoặc tiền mặt.



Hãy chú ý khi nhân viên thu ngân quét mã mỗi mặt hàng WIC.

Sau khi nhân viên thu ngân quét mã tất cả các mặt hàng của quý vị:



Chờ nhân viên thu ngân đưa biên lai cho quý vị hoặc cho quý vị xem màn hình để kiểm tra. Quý vị sẽ thấy một danh sách tất cả các mặt hàng sẽ được thanh toán bằng trợ cấp WIC của quý vị.



Nói với nhân viên thu ngân nếu quý vị muốn trả lại bất kỳ mặt hàng nào không có trong danh sách hoặc muốn sử dụng một hình thức thanh toán khác.



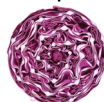
Xác nhận các giao dịch mua hàng bằng thẻ WIC bằng cách sử dụng bàn phím trên máy đọc thẻ.



Đưa cho nhân viên thu ngân thẻ khách hàng thân thiết của cửa hàng và bất kỳ phiếu giảm giá nào mà quý vị có.



Thanh toán cho bất kỳ mặt hàng nào không thuộc chương trình WIC bằng một hình thức thanh toán khác.



Đợi nhân viên thu ngân hoàn thành giao dịch mua bán và đưa cho quý vị biên lai cuối cùng. Cất biên lai ở một nơi an toàn, chẳng hạn như trong ví của quý vị.

Độc Nội Dung Biên Lai

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

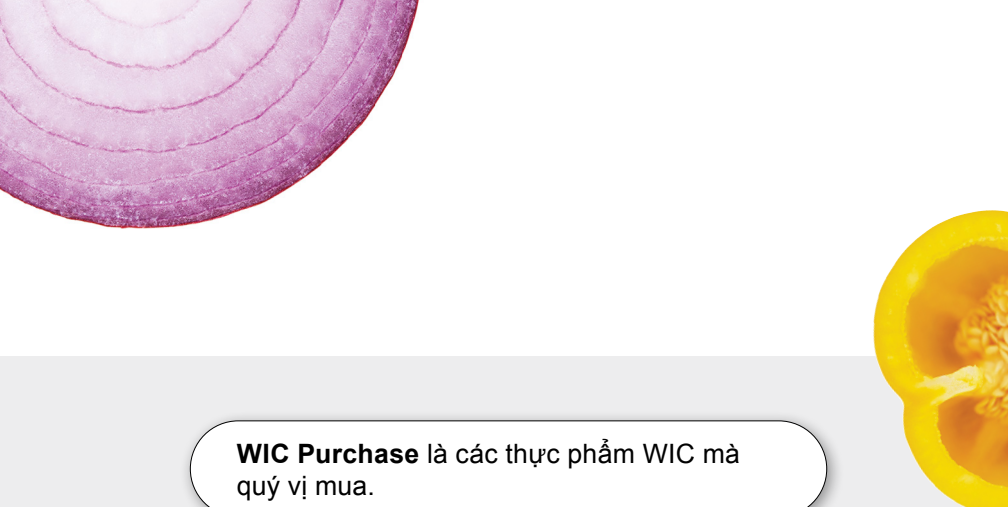
BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2024

*****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 là các thực phẩm WIC mà quý vị mua.

Discounts Applied là bất kỳ khoản chiết khấu nào từ phiếu giảm giá hoặc thẻ khách hàng thân thiết của cửa hàng.

Benefits Expire là ngày cuối cùng quý vị có thể mua phúc lợi thực phẩm WIC còn lại của quý vị mỗi tháng. Trợ cấp thực phẩm của quý vị sẽ hết hạn vào nửa đêm của ngày đó.

Remaining WIC Benefits là Số Dư Phúc lợi Thực Phẩm WIC còn lại cho gia đình quý vị.

Fruits and Veggies CVB là số tiền mặt để mua trái cây và rau củ cho gia đình quý vị.



Biên lai của quý vị có thể có hình thức khác.



Bảo Vệ Thẻ WIC Của Quý Vị

- Giữ Thẻ WIC ở một nơi an toàn, chẳng hạn như trong ví của quý vị.
- Không gập Thẻ WIC của quý vị.



Nhận Trợ Giúp Về Thẻ WIC Và Mã Pin Của Quý Vị

Hãy gọi đến dịch vụ khách hàng theo số điện thoại miễn phí ghi ở phía sau Thẻ WIC của quý vị, 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264), để:

- Báo cáo khi thẻ của quý vị bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hỏng, sau đó gọi cho văn phòng WIC của quý vị để nhận thẻ mới.
- Mở khóa Thẻ WIC của quý vị sau 4 lần nhập sai mã PIN. Hoặc quý vị có thể đợi đến nửa đêm để đặt lại mã PIN.
- Nhận biết Phúc Lợi Thực Phẩm WIC của quý vị.
- Thay đổi mã PIN của quý vị.

Số điện thoại dịch vụ khách hàng luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Lưu giữ số điện thoại này ở nơi nào đó tách biệt với Thẻ WIC của quý vị.



Gọi Cho Văn Phòng WIC

- Để trả lời các thắc mắc một cách cụ thể về các trợ cấp WIC của quý vị và Thẻ WIC.
- Để thay thế Thẻ WIC của quý vị nếu thẻ bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hư hỏng.
- Để báo cáo về thực phẩm WIC mà quý vị cho là đã được chấp thuận nhưng không sử dụng được. Quý vị cũng có thể gọi đến số 1-800-852-5770.

Thông Tin Liên Lạc Và Các Tài Nguyên



California WIC App miễn phí

Số điện thoại dịch vụ khách hàng miễn phí về Thẻ WIC để đặt lại mã PIN, báo thẻ bị mất, đánh cắp hoặc hư hỏng: **1-844-4MY-FAMILY** hoặc **1-844-469-3264**



Các câu hỏi thông thường về Thẻ WIC:
1-800-852-5770

Văn phòng WIC địa phương: truy cập WIC App hoặc www.MyFamily.WIC.ca.gov để biết số điện thoại.



Trang mạng dành cho Gia Đình của California WIC:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

Thông tin chung về chương trình WIC: www.wicworks.ca.gov

Email báo cáo gian lận hoặc lạm dụng chương trình: WICabuse@cdph.ca.gov

Bánh Burrito Phô Mai

Làm 2 bánh

Nguyên liệu:

- 2 trứng
- 2 muỗng nước muối và hạt tiêu cho vừa ăn
- 1 muỗng dầu ăn
- 2 bánh tortilla nguyên cám loại nhỏ
- ¼ chén phô mai vụn
- ½ chén sốt salsa chế biến sẵn



Hướng dẫn cách làm:

1. Cho trứng, nước, muối và hạt tiêu vào một chiếc bát nhỏ và khuấy đều. Để sang bên cạnh.
2. Phết ½ lượng phô mai lên mỗi chiếc bánh tortilla.
3. Đun nóng dầu ăn trong chảo ở mức lửa vừa. Đổ hỗn hợp trứng vào. Khuấy nhẹ cho đến khi trứng chín và không còn ở dạng lỏng.
4. Múc trứng lên bánh tortilla, chia đều cho cả hai chiếc bánh tortilla. Cuộn lại thành chiếc bánh burrito.
5. Cho bánh burrito trứng vào chảo sạch đun vừa lửa, rán hơi vàng để phô mai tan chảy và nướng bánh tortilla.
6. Ăn bánh burrito kèm sốt salsa.

Điều chỉnh theo hướng dẫn của Health eKitchen trên trang wichealth.org

Lưu ý



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes or a list.

Chiếu theo luật liên bang về dân quyền và các quy chế và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA), tổ chức này không được phép phân biệt đối xử vì lý do sắc tộc, màu da, quốc gia xuất thân, giới tính (bao gồm cả bản sắc giới tính và xu hướng tính dục), tình trạng khuyết tật, tuổi, hoặc việc trả thù hoặc trả đũa vì từng tham gia hoạt động dân quyền.

Thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh. Những người khuyết tật cần giao tiếp bằng các phương tiện thay thế khác để có được thông tin về chương trình (chẳng hạn như chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng âm thanh, Ngôn Ngữ Mỹ Ra Dấu), cần liên lạc với cơ quan Tiểu Bang hoặc địa phương phụ trách, điều hành chương trình hoặc Trung Tâm TARGET của USDA tại số (202) 720-2600 (tiếng nói và TTY) hoặc liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang tại số (800) 877-8339.

Để nộp khiếu nại về phân biệt đối xử liên quan đến chương trình, Người Khiếu Nại cần điền Mẫu AD-3027, Mẫu Đơn Khiếu Nại về Phân Biệt Đối Xử của Chương Trình USDA, có thể lấy trên mạng trực tuyến tại: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-vietnamese.pdf>, từ bất kỳ văn phòng USDA nào, bằng cách gọi số (866)-632-9992, hoặc viết thư gửi cho USDA. Thư phải ghi tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại, và phần mô tả về hành động bị cáo buộc là phân biệt đối xử, ghi đầy đủ chi tiết để cho Phó Bộ Trưởng phụ trách Dân Quyền (ASCR) biết về tính chất cũng như ngày xảy ra hành động bị cáo buộc là vi phạm luật về dân quyền. Gửi thư hoặc mẫu AD-3027 đã điền tới cho USDA qua:

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

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.



California Department of Public Health, California WIC program

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

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

(Vietnamese) Rev 12/24