

Բարի գաղութա WIC



Գնումներ ձեր California
WIC քարտով



Բարի գալուստ WIC

WIC-ը Մնուցման ծրագիր է, որը սպասարկում է հղի կանանց, վերջերս հղիացած կանանց, նորածիններին և մինչև 5 տարին լրացած երեխաներին:

Մայրիկները, հայրիկները, տատիկներն ու պապիկները, որդեգիր ծնողները, այլ խնամակալներ և հոգատարներ կարող են դիմել իրենց խնամքի տակ գտնվող երեխաների համար: Շատ աշխատող ընտանիքներ, ներառյալ զինվորական և ներգաղթյալ աշխատողներ, ինչպես նաև մասնավոր առողջության ապահովագրություն ունեցող ընտանիքներ, զարմանքով հայտնաբերում են, որ իրավասու են դառնում WIC-ի համար:

WIC-ը տրամադրում է մի շարք սննդարար մթերքներ, սննդային կրթություն, կրծքով կերակրման աջակցություն և ուղղորդումներ՝ դեպի ձեր համայնքի այլ ծառայությունների:





Ձեր WIC այցելության վերաբերյալ

Երբ գրանցվում եք WIC-ի համար կամ վերահաստատվում եք WIC նպաստների համար, WIC-ի աշխատակիցները ձեզ հարցեր կտան՝ ձեր իրավասու լինելը հաստատելու համար:

WIC-ի աշխատակիցները կարող են պահանջել ձեզանից բերել ձեր նորածնին կամ երեխային WIC գրասենյակ: Մրանք կարող են նաև պահանջել ձեզ տրամադրել հետևյալը.

- Ինքնությունը հաստատող փաստաթուղթ:
- Ձեր տան հասցեի ապացույց
- Ձեր ընտանիքի եկամտի ապացույց
- Հղիության ապացույց
- Ձեր առողջապահական ծառայություններ մատուցողի կողմից լրացված բժշկական ձևեր

Ձեր WIC-ի ժամադրության ժամանակ դուք կմասնակցեք խմբակային կամ անհատական սնուցման կրթության դասին: Դուք ամեն ամիս կստանաք WIC-ի սննդի նպաստներ: WIC-ի շատ գրասենյակներ առաջարկում են նաև վիդեո ժամադրություններ և առցանց կրթություն:



Ի՞նչ անել, եթե ես չկարողանամ ներկայանալ իմ WIC ժամադրությանը:

Չանգահարեք ձեր տեղական WIC գրասենյակ՝
վերանշանակման համար:

Դուք կարող եք նաև ընտրել մեկին, ով կարող է ձեր
անունից գնալ ձեր WIC ժամադրություններին: Այս անձը
կոչվում է խնամակալ: WIC-ի անձնակազմը պետք է իմանա
ձեր փոխարինողի անունը՝ ձեր WIC ֆայլում տեղադրելու
համար:

Ձեր WIC Փոխարինողը

- պետք է WIC գրասենյակում ցույց տա իր անձը
հաստատող փաստաթուղթը
- կարող է լրացնել վերահաստատունը կամ հետագա
ժամադրությունները ձեզ համար
- կարող է զնուններ կատարել ձեզ համար



Ձեր California WIC քարտի օգտագործումը

WIC գրասենյակում Դուք կստանաք բազմակի օգտագործման California WIC քարտ: Ձեր ընտանիքի բոլոր WIC սննդային նպաստները միասին գտնվում են մեկ WIC քարտի վրա: WIC քարտը բանկային քարտի նման է, և այն հեշտացնում է գնումներ անելը: Ապահով տեղում պահեք ձեր WIC քարտը: Երբեք մի գցեք այն: WIC մթերքներ գնելիս միշտ ձեզ հետ բերեք ձեր WIC քարտը մթերային խանութ:



WIC մթերքներ գնելիս միշտ ձեզ հետ բերեք ձեր WIC քարտը մթերային խանութ:

Ձեր անձնական նույնականացման համարը (PIN)

Երբ դուք ստանաք ձեր California WIC քարտը, դուք պետք է ընտրեք քառանիշ 4 անձնական նույնականացման համարը կամ PIN-ը: Օգտագործեք ձեր PIN-ը ձեր WIC քարտի հետ ամեն անգամ, երբ գնում եք ձեր WIC -ի մթերքները: Ընտրեք PIN, որը ձեզ համար հեշտ է հիշել, իսկ ուրիշների համար դժվար է կրահել:

Ապահով տեղում պահեք Ձեր PIN-ը՝

- Մի գրեք Ձեր PIN-ը Ձեր WIC քարտի կամ WIC քարտի հետ պահվող որևէ բանի վրա
- Ուրիշներին մի հայտնեք Ձեր PIN-ը: Եթե որևէ մեկը գնումներ է անում ձեզ համար, PIN-ը հայտնեք միայն այն անձին, որին վստահում եք:
- Մի հայտնեք ձեր PIN-ը խանութի աշխատակիցներին:
- Խանութում ուշադիր մուտքագրեք Ձեր PIN-ը: Դուք 4 հնարավորություն ունեք այն ճիշտ մուտքագրելու համար: 4 փորձից հետո ձեր WIC քարտը կարգելափակվի, և դուք չեք կարողանա ձեռք բերել Ձեր WIC սնունդը: Չանգահարեք ձեր WIC քարտի հետևի մասում նշված անվճար հաճախորդների սպասարկման համարով 1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)՝ PIN-ը վերականգնելու համար:



Երբ որևէ մեկը իմանա ձեր PIN կոդը առանց ձեր թույլտվության, դուք պետք է փոխեք ձեր PIN-ը: Եթե որևէ մեկը վերցնի ձեր WIC քարտը և իմանա ձեր PIN կոդը, նա կարող է ստանալ ձեր WIC սնունդը:

4

1

8

2

Ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռը

Ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռը ամեն ամիս ցույց է տալիս ձեր ընտանիքին հասանելի մթերքներն ու գումարները: Երբ դուք զննում եք կատարեք և օգտագործեք ձեր WIC մթերքները, ձեր սննդի հաշվեկշիռը կփոխվի: Վստահ եղեք, որ ձեռք բերեք ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռի բոլոր մթերքները՝ նախքան դրանց ժամկետի ավարտը:

Ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռը իմանալու տարբեր եղանակներ կան.



Օգտագործեք անվճար California WIC App-ը ձեր սմարթֆոնի վրա:



Ստացեք տպագիր հաշվեկշիռը ձեր WIC գրասենյակից:



Ստուգեք խանութից ձեզ տրված անդորրագիրը՝ ձեր վերջին զննումներից հետո:



Խնդրեք խանութի զանձապահին կամ հաճախորդների սպասարկման բաժնին ձեզ համար տպել ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռը:



Օգնության համար զանգահարեք ձեր WIC քարտի հետևի մասում գտնվող հաճախորդների սպասարկման անվճար համարով՝ 1-844-4MY-FAMILY կամ 1-844-469-3264:



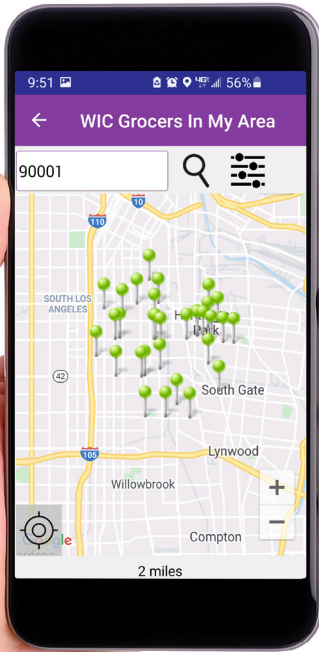
Ուշադրություն դարձրեք ձեր ընտանիքի սննդի նպաստների սկզբի և ավարտի ամսաթվերին: Ձեր WIC սննդի նպաստները ուժի մեջ են մտնո 30 օր և ուժը կորցնում են վերջին օրվա կեսգիշերին: Նպաստները չեն փոխանցվում հաջորդ ամիս:



Ինչպես գտնել WIC-ի կողմից լիազորված խանութ

Օգտագործեք ձեր WIC քարտը միայն WIC-ի կողմից լիազորված խանութներում: WIC-ի կողմից լիազորված մթերային խանութ գտնելու համար.

- Օգտագործեք անվճար California WIC App-ը ձեր սմարթֆոնի վրա:
- Այցելեք www.MyFamily.WIC.ca.gov կայքը:
- Փնտրեք WIC քարտի նշանը խանութի մուտքի դռան կամ պատուհանի վրա:



Խանութում

Դուք կարող եք օգտագործել ձեր WIC քարտը՝ յուրաքանչյուր գնումների ժամանակ ձեզ անհրաժեշտ սնունդը գտնելու համար: Կան մի քանի եղանակներ ստուգելու WIC մթերքների ապրանքանիշերը, չափերը և տեսակները:

- Ձեր սմարթֆոնի վրա օգտագործեք անվճար California WIC App-ը՝ շտրիխ կոդը սկանավորելու և տեսնելու, թե արդյոք սնունդը հասանելի է ձեր նպաստների հաշվեկշռում:
- Ստուգեք ձեր WIC գնումների ուղեցույցը:
- Օգնության համար դիմել խանութի աշխատակցին:



Առանձնացրեք ձեր WIC-ի մթերքները ձեր մյուս ոչ WIC ապրանքներից, երբ գնումներ եք կատարում: Ձեր WIC-ի մթերքները առանձնացնելը կհեշտացնի վճարման գործընթացին: Որոշ խանութներ միզուցե սկզբում սկանավորեն ձեր WIC-ի մթերքները

Ինչպես վճարել մթերային խանութում

Խանութներն ունեն մի փոքր տարբեր վճարման համակարգեր: Հետևեք ձեր խանութի գանձապահի ցուցմունքներին:

Սկսեք ձեր վճարումը.



Առանձնացրեք ձեր WIC մթերքները ձեր ոչ WIC ապրանքներից: Որոշ խանութներ միգուցե սկզբում սկանավորեն ձեր WIC մթերքները:



Հարցրեք գանձապահին, թե երբ պետք է սահեցնեք ձեր WIC քարտը և մուտքագրեք ձեր PIN-ը:



Անպայման նախ սահեցրեք Ձեր WIC քարտը, նախքան վճարման այլ ձևեր օգտագործելը, ինչպիսիք են՝ CalFresh, բանկային քարտ կամ կանխիկ դրամ:



Ուշադրություն դարձրեք, երբ գանձապահը սկանավորում է WIC-ի յուրաքանչյուր ապրանք:

Երբ գանձապահը սկանավորի ձեր բոլոր իրերը.



Սպասեք, մինչև գանձապահը ձեզ կտրոն տա կամ ցուցադրի էկրան՝ վերանայելու համար: Դուք կտեսնեք բոլոր ապրանքների ցանկը, որոնց համար կվճարեք ձեր WIC նպաստներով:



Տեղեկացրեք գանձապահին, եթե ցանկանում եք հետ դնել ցուցակում չգրանցված ապրանքները, կամ եթե ցանկանում եք օգտագործել վճարման այլ տեսակ:



Հաստատեք WIC գնումները՝ օգտագործելով քարտային սարքի ստեղնաշարը:



Տվեք գանձապահին տվյալ խանութի ձեր հավատարմության քարտը և ձեր մոտ գտնվող ցանկացած կտրոն:



Վճարեք ոչ WIC ապրանքների համար՝ օգտագործելով վճարման այլ ձև:



Սպասեք, մինչև գանձապահը ավարտի վաճառքի գործընթացը և ձեզ տա վերջնական կտրոն: Պահեք ձեր անդորրագիրը ապահով տեղում, ինչպես օրինակ՝ ձեր դրամապանակում:

Ինչպես կարդալ ձեր անդորրագիրը

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՝ WIC-ի սնունդն է, որը դուք գնում եք:

Discounts Applied՝ ցանկացած զեղչ է կտրոնների կամ խանութի հավատարմության քարտի համար:

Benefits Expire՝ վերջին օրն է, երբ դուք կարող եք ստանալ ձեր մնացած WIC-ի սնունդը: Ձեր սննդային նպաստների ժամկետը կլրանա այդ օրվա կեսգիշերին:

Remaining WIC Benefits՝ WIC-ի սննդի հաշվեկշիռն է ձեր ընտանիքի համար:

Fruits and Veggies CVB՝ ձեր ընտանիքի համար նախատեսված մրգերի և բանջարեղենի դրամական նպաստի դաշարային գումարն է:



Ձեր անդորրագիրը կարող է տարբեր տեսք ունենալ:



Ապահով պահեք ձեր WIC քարտը

- Պահեք ձեր քարտը ապահով տեղում, ինչպես օրինակ՝ ձեր դրամապանակում:
- Մի ծալեք ձեր WIC քարտը:

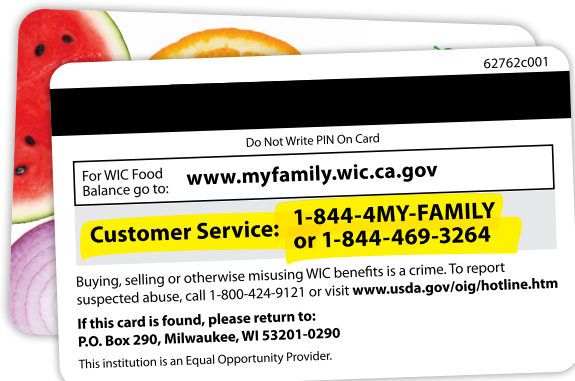


Ինչպես օգնություն ստանալ ձեր WIC քարտի և PIN-ի համար

Չանգահարեք ձեր WIC քարտի հետևի մասում գտնվող հաճախորդների սպասարկման անվճար համարին՝ 1-844-4MY-FAMILY կամ 1-844-469-3264, հետևյալների համար.

- Ձեր կորած, գողացված կամ վնասված քարտի մասին տեղեկացնելու համար, ապա զանգահարեք ձեր WIC գրասենյակ՝ նոր քարտ ստանալու համար:
- 4 փորձից հետո ձեր WIC քարտի արգելափակումը վերացնելու համար:
Կամ կարող եք սպասել մինչև կեսգիշերը անց՝ PIN-ի վերականգնման համար:
- Ձեր WIC սննդի հաշվեկշիռը ստանալու համար՝
- Ձեր PIN-ը փոխելու համար:

Հաճախորդների սպասարկման համարը հասանելի է ձեզ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Պահեք այս համարը ձեր WIC քարտից առանձին վայրում:



Չանգահարեք Ձեր WIC գրասենյակ

- Ձեր WIC նպաստների և WIC քարտի վերաբերյալ հատուկ հարցերին պատասխաններ ստանալու համար:
- Ձեր WIC քարտը փոխարինելու համար, եթե այն կորել է, գողացվել կամ վնասվել:
- Հաղորդել WIC-ի սննդի մասին, որը ձեր կարծիքով լիազորված էիք, բայց իրականում այդպես չէր: Կարող եք նաև զանգահարել 1-800-852-5770 հեռախոսահամարով:

Կոնտակտային տեղեկություններ և ռեսուրսներ



Անվճար California WIC App

PIN-ը վերականգնելու, կորցրած, գողացված կամ վնասված քարտերի մասին տեղեկացնելու համար, WIC քարտի անվճար սպասարկման համարները՝ **1-844-4MY-FAMILY** կամ **1-844-469-3264**



WIC քարտի մասին ընդհանուր հարցեր՝ **1-800-852-5770**

Տեղական WIC գրասենյակ. հեռախոսահամարի համար ստուգեք WIC հավելվածը կամ www.MyFamily.WIC.ca.gov կայքը:



California WIC ընտանեկան կայք՝ www.MyFamily.WIC.ca.gov

WIC-ի մասին ընդհանուր տեղեկություններ՝ www.wicworks.ca.gov

Խարդախության և ծրագրի չարաշահման մասին տեղեկացնելու էլեկտրոնային հասցեն. հասցե՝ WICabuse@cdph.ca.gov

Հեշտ պատրաստվող պանիրով բուրիտո

Քանակը՝ 2 հատ

Բաղադրիչներ

- 2 ձու
- 2 ճաշի գդալ ջուր Աղ և պղպեղ՝ ըստ ճաշակի
- 1 ճաշի գդալ յուղ
- 2 ամբողջական ցորենի փոքր տորտիլլաներ
- ¼ բաժակ մանրացված պանիր
- ½ բաժակ պատրաստված սալսա



Հրահանգներ.

1. Փոքր ամանի մեջ խառնել ձվերը, ջուրն, աղը և պղպեղը: Մի կողմ դնել:
2. Յուրաքանչյուր տորտիլլայի վրա ցանել ½ պանիր:
3. Թավայի մեջ միջին կրակի վրա տաքացնել ձեթը: Լցնել ձվային խառնուրդի մեջ: Ձգոյշ խառնել, մինչև եփվի, և հեղուկ ձու չմնա:
4. Ձվերը գդալով լցնել տորտիլլաների վրա՝ հավասար բաժանելով երկուսի: Փաթաթել բուրիտոյի նման:
5. Մաքուր թավայի մեջ միջին կրակի վրա թեթևակի կարմրացրեք ձվային բուրիտոները, որպեսզի պանիրը հալչի և տորտիլլաները չորանան:
6. Բուրիտոները մատուցեք սալսայի հետ:

Վերցված է Health eKitchen wichealth.org կայքում տեղ գտած բաղադրատոմսից

Գրառումներ



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

Համաձայն քաղաքացիական իրավունքների դաշնային օրենքի և ԱՄՆ Գյուղատնտեսության դեպարտամենտի (USDA) քաղաքացիական իրավունքների կանոնակարգերի և քաղաքականության այս հաստատությանն արգելվում է խտրականություն դրսևորել ռասայի, մաշկի գույնի, ազգային ծագման, սեռի (ներառյալ գենդերային ինքնությունը և սեռական կողմնորոշումը), հաշմանդամության, տարիքի հիման վրա կամ հաշվեհարդար տեսնել կամ վրեժխնդիր լինել՝ քաղաքացիական իրավունքների պաշտպանության նախկին գործունեության համար:

Ծրագրի մասին տեղեկատվությունը կարող է հասանելի լինել անգլերենից բացի այլ լեզուներով: Հաշմանդամություն ունեցող անձինք, ովքեր կարիք ունեն հաղորդակցման այլընտրանքային միջոցների ծրագրի վերաբերյալ տեղեկատվություն ստանալու համար (օրինակ՝ Բրայլ, խոշոր տպագրություն, աուդիո ժայռակներ, ամերիկյան ժեստերի լեզու), պետք է կապ հաստատեն պատասխանատու պետական կամ տեղական գործակալության հետ, որը կառավարում է ծրագիրը կամ USDA-ի TARGET կենտրոն (202) 720-2600 հեռախոսահամարով (ձայնային և TTY) կամ կապվեն USDA-ի հետ՝ Դաշնային կոմունտատորային ծառայության միջոցով՝ (800) 877-8339 հեռախոսահամարով:

Ծրագրի խտրականության վերաբերյալ բողոք ներկայացնելու համար Բողոքատուն պետք է լրացնի AD-3027 ձևը՝ USDA ծրագրի խտրականության բողոքի ձևը, որը կարելի է ձեռք բերել առցանց՝ <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-armenian.pdf> հասցեով, USDA-ի ցանկացած գրասենյակից՝ զանգահարելով (866)-632-9992, կամ նամակ գրելով՝ ուղղված USDA-ին: Նամակը պետք է պարունակի բողոքատուի անունը, հասցեն, հեռախոսահամարը և ենթադրյալ խտրական գործողության գրավոր նկարագրությունը՝ բավական մանրամասն քաղաքացիական իրավունքների հարցերով քարտուղարի օգնականին (ASCR) տեղեկացնելու քաղաքացիական իրավունքների ենթադրյալ խախտման բնույթի և ամսաթվի մասին: Լրացված AD-3027 ձևը կամ նամակը պետք է ներկայացվի USDA-ին հետևյալ կերպ.

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

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:



California Department of Public Health, California WIC program

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ պրաժմադրող է:

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

(Armenian) Rev 12/24