

به WIC خوش آمدید



خرید با کارت California WIC تان



به WIC خوش آمدید

WIC یک برنامه تغذیه است مخصوص افراد باردار، افرادی که اخیراً باردار بوده‌اند، نوزادان و همچنین اطفال الی سنین 5 سالگی.

مادران، پدران، پدرکلان‌ها و مادرکلان‌ها، والدینی که فرزند به سرپرستی پذیرفته‌اند، سایر سرپرستان و مراقبت کنندگان قانونی می‌توانند برای فرزندان تحت سرپرستی شان درخواست دهند. بسیاری از خانواده‌های طبقه کارگر، از جمله پرسنل نظامی و کارگران مهاجران، و همچنین خانواده‌هایی که بیمه درمانی خصوصی دارند، از شنیدن اینکه واجد شرایط دریافت WIC هستند شگفت‌زده می‌شوند.

WIC انواع غذاهای مقوی، آموزش در زمینه تغذیه، حمایت در رابطه با شیردهی و اطلاع رسانی درباره سایر خدمات در جامعه شما را ارائه می‌دهد.





درباره قرار ملاقات WIC شما

هنگام ثبت نام در WIC یا درخواست مجدد برای امتیازات WIC، کارکنان WIC برای اطمینان از واجد شرایط بودن شما اطلاعاتی را درخواست خواهند کرد.

کارکنان WIC ممکن است از شما بخواهند که نوزاد یا کودک خود را به دفتر WIC بیاورید. همچنین ممکن است از شما بخواهند تا موارد زیر را ارائه دهید:

- کارت شناسایی
- مدارک محل سکونت
- مدارک درآمد خانواده شما
- مدارک بارداری
- فورمه های طبی که توسط ارائه دهنده خدمات صحتی شما خانه پری شده باشند

در قرار ملاقات WIC خود در یک صنف آموزشی تغذیه گروهی یا انفرادی شرکت خواهید کرد. شما هر ماه امتیازات غذایی WIC را دریافت خواهید کرد. بسیاری از دفاتر WIC قرار ملاقات های ویدیویی و آموزش آنلاین را نیز ارائه می دهند.



اگر نتوانم در قرار ملاقات WIC خود شرکت کنم چه خواهد شد؟

برای جابجا کردن قرار ملاقات با دفتر WIC محلی خود تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید فردی را انتخاب کنید که قرار ملاقات‌های WIC شما را انجام دهد. به چنین فردی مراقب گفته می‌شود. کارکنان WIC باید نام مراقب شما را بدانند تا در پرونده WIC شما قرار دهند.

مراقب WIC شما:

- باید کارت شناسایی خود را به کارکنان دفتر WIC نشان دهد.
- می‌تواند درخواست مجدد یا قرارهای بعدی را برای شما تکمیل کند
- می‌تواند برای شما خرید کند



استفاده از کارت California WIC خود



همیشه هنگام خرید
غذاهای **WIC**، کارت
WIC خود را به
فروشگاه بیاورید.

شما یک کارت California WIC قابل استفاده مجدد از دفتر WIC خود دریافت خواهید کرد. تمام امتیازات غذایی WIC خانواده شما با هم در یک کارت WIC قرار دارد. کارت WIC مانند یک دبیت کارت است و خرید را آسان می‌کند. کارت WIC خود را در جای امنی نگه دارید. هرگز آن را دور نیندازید. همیشه هنگام خرید غذاهای WIC، کارت WIC خود را به فروشگاه بیاورید.

شماره شناسایی شخصی شما (PIN)

هنگامی که کارت California WIC خود را دریافت می‌کنید، باید یک شماره شناسایی شخصی یا PIN 4 رقمی انتخاب کنید. هر بار که برای خرید غذاهای WIC خود اقدام می‌کنید از PIN همراه با کارت WIC خود استفاده کنید. PIN را انتخاب کنید که به خاطر سپردن آن برای شما آسان و حدس زدن آن برای دیگران سخت باشد.

PIN خود را ایمن نگه دارید:

- روی کارت **WIC** یا هر چیزی که همراه کارت **WIC** خود نگه می‌دارید، **PIN** خود را ننویسید.
- **PIN** خود را در اختیار دیگران قرار ندهید. اگر شخصی برای شما خرید می‌کند، **PIN** خود را فقط در اختیار کسی بگذارید که به او اعتماد دارید.
- **PIN** خود را در اختیار هیچ‌یک از کارکنان فروشگاه قرار ندهید.
- **PIN** خود را در فروشگاه با دقت وارد کنید. شما برای وارد کردن صحیح آن **4** بار فرصت دارید. پس از **4** بار وارد کردن، کارت **WIC** شما قفل می‌شود و نمی‌توانید غذاهای **WIC** خود را دریافت کنید. برای تغییر **PIN** خود، با شماره رایگان خدمات مشتریان **(1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)** در پشت کارت **WIC** خود تماس بگیرید.

وقتی شخصی بدون اجازه **PIN** شما را یاد می‌گیرد، باید **PIN** خود را تغییر دهید. اگر شخصی کارت **WIC** شما را بردارد و **PIN** شما را بداند، می‌تواند غذاهای **WIC** شما را دریافت کند.



4

1

8

2



بیانسی غذایی WIC شما

بیانسی غذایی WIC شما غذاها و مبلغ باقی مانده که هر ماه برای خانواده شما موجود است را نشان می‌دهد. با خرید و استفاده از غذاهای WIC، بیانسی غذایی شما تغییر خواهد کرد. حتماً تمام غذاهای باقی مانده در بیانسی غذایی WIC خود را قبل از انقضا خریداری کنید.

راه‌های زیادی برای معلوم کردن بیانسی غذایی WIC شما وجود دارد:

از California WIC App رایگان روی تلفن هوشمند خود استفاده کنید.



در دفتر WIC خود یک نسخه چاپی دریافت کنید.



به رسید فروشگاه‌های مربوط به آخرین خرید خود نگاه کنید.



از خزانه‌دار یا میز خدمات مشتریان در فروشگاه بخواهید که بیانسی غذایی WIC شما را پرینت کند.



با شماره رایگان خدمات مشتریان در پشت کارت WIC خود، 1-844-4MY-FAMILY یا 1-844-469-3264 تماس بگیرید.





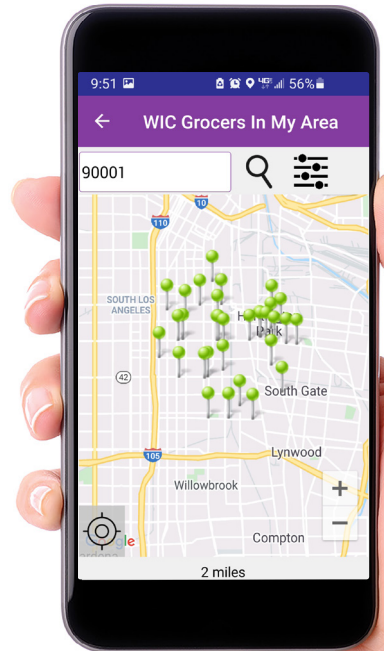
به تاریخ شروع و پایان امتیازات غذایی خانواده خود بسیار توجه کنید. امتیازات غذایی **WIC** شما برای حدود **30** روز اعتبار دارد و در نیمه شب روز آخر منقضی می‌شود. امتیازات منقضی شده به ماه آینده منتقل نمی‌شود.



پیدا کردن یک فروشگاه مجاز **WIC**

از کارت **WIC** خود فقط در فروشگاه‌هایی که مجاز به پذیرش **WIC** هستند استفاده کنید. برای پیدا کردن یک فروشگاه مواد غذایی مجاز **WIC**:

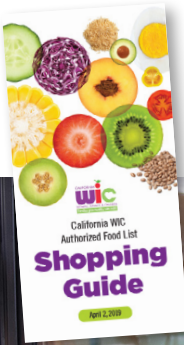
- از **California WIC App** رایگان روی تلفن هوشمند خود استفاده کنید.
- به وبسایت www.MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید.
- در نزدیکی درب ورودی یا روی پنجره فروشگاه به دنبال علامت **WIC** کارت باشید.



در فروشگاه

می‌توانید از کارت **WIC** خود برای دریافت آنچه در هر خرید نیاز دارید استفاده کنید. راه‌های مختلفی برای بررسی برندها، اندازه‌ها و انواع غذاهای **WIC** که می‌توانید تهیه کنید وجود دارد:

- از اپلیکیشن رایگان **California WIC App** برای اسکن بارکد استفاده کنید و ببینید آیا غذایی در بیلاس امتیازات شما موجود است یا خیر.
- به راهنمای خرید **WIC** خود نگاه کنید.
- از کارمند فروشگاه کمک بخواهید.



هنگام خرید، غذاهای **WIC** را از اقلام غیر **WIC** خود جدا کنید. جدا نگه داشتن غذاهای **WIC**، پرداخت را آسان‌تر می‌کند. برخی فروشگاه‌ها ممکن است ابتدا غذاهای **WIC** شما را اسکن کنند.



پرداخت در فروشگاه مواد غذایی

سیستم‌های پرداخت در فروشگاه‌ها کمی با هم تفاوت دارد. به راهنمایی‌های خزانه‌دار در فروشگاه توجه کنید.

پرداخت خود را شروع کنید:

غذاهای WIC را از اقلام غیر WIC خود جدا کنید. برخی فروشگاه‌ها ممکن است نیاز داشته باشند ابتدا موارد WIC شما را اسکن کنند.



از خزانه‌دار بپرسید که چه زمانی باید کارت WIC خود را بکشید و PIN خود را وارد کنید.



همیشه قبل از استفاده از سایر روش‌های پرداخت مانند CalFresh، کارت نقدی یا پول نقد، ابتدا کارت WIC خود را بکشید.



هنگامی که خزانه‌دار هر یک از موارد WIC را اسکن می‌کند، به دقت توجه کنید.



پس از اینکه خزانه‌دار تمام اقلام را اسکن کرد:

منتظر بمانید تا خزانه‌دار به شما رسید بدهد یا صفحه‌ای را برای بررسی به شما نشان دهد. یک فهرست از تمام مواردی که با امتیازات WIC شما قابل پرداخت هستند را مشاهده خواهید کرد.



اگر می‌خواهید مواردی که ذکر نشده‌اند را برگردانید یا می‌خواهید از یک شیوه دیگری برای پرداخت استفاده کنید، این موضوع را به خزانه‌دار بگویید.



با استفاده از صفحه کلید روی صفحه ماشین کارت، خریداری WIC را تأیید کنید.



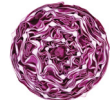
کارت وفاداری فروشگاه خود و هر کوپنی که دارید را به خزانه‌دار بدهید.



مبلغ موارد غیر از WIC را با استفاده از روش دیگری پرداخت کنید.



منتظر بمانید تا خزانه‌دار فروش را نهایی کند و رسید نهایی را به شما بدهد. رسید را در جایی امن مانند بکسک جیبی خود نگهداری کنید.



خواندن رسید فروشگاه

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 غذاهای WIC است که شما می‌خرید.

Discounts Applied هرگونه تخفیف مربوط به کوپن‌ها یا کارت وفاداری فروشگاه است.

Benefits Expire آخرین روزی است که می‌توانید بقیه غذاهای WIC خود را دریافت کنید. امتیازات غذایی شما در نیمه شب آن روز منقضی خواهد شد.

Remaining WIC Benefits بیلانس غذایی WIC مخصوص خانواده شما است.

Fruits and Veggies CVB معادل دالر میوه و سبزی است که خانواده شما دریافت می‌کند.

رسید شما ممکن است متفاوت باشد.





مراقب کارت WIC خود باشید.

- کارت WIC را در جایی امن مانند بکسک جیبی خود نگهداری کنید.
- کارت WIC خود را خم نکنید.



دریافت کمک در مورد کارت WIC و PIN

در موارد زیر با شماره رایگان خدمات مشتریان در پشت کارت WIC خود، (1-844-469-3264) 1-844-4MY-FAMILY تماس بگیرید:

- مفقود یا دزدیده شدن یا آسیب دیدن کارت خود را گزارش دهید و سپس برای دریافت کارت جدید با دفتر WIC خود تماس بگیرید.
- کارت WIC قفل شده خود را بعد از 4 بار وارد کردن PIN اشتباه باز کنید. یا، می‌توانید تا نیمه شب صبر کنید تا PIN تغییر کند.
- بیانس غذایی WIC خود را دریافت کنید.
- PIN خود را تغییر دهید.

شماره خدمات مشتریان به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته برای کمک به شما در دسترس است. این شماره را در جایی جدا از کارت WIC خود نگه دارید.



با دفتر WIC خود تماس بگیرید

- برای دریافت پاسخ سوالات خاص در مورد امتیازات WIC و کارت WIC.
- برای عوض کردن کارت WIC خود در صورت گم شدن، دزدیده شدن یا آسیب دیدگی.
- برای گزارش دادن غذاهای WIC که فکر می‌کردید مجاز هستند، اما نتوانستید دریافت کنید. همچنین می‌توانید با شماره 1-800-852-5770 تماس بگیرید.

اطلاعات تماس و منابع

رایگان **California WIC App**



شماره رایگان خدمات مشتریان کارت WIC برای تغییر PIN، گزارش مفقود یا دزدیده شدن یا آسیب دیدگی کارت‌ها: **1-844-4MY-FAMILY** یا **1-844-469-3264**

سوالات عمومی درباره کارت WIC:
1-800-852-5770



دفتر محلی WIC: برای اطلاع از شماره تلفن به اپلیکیشن WIC یا www.MyFamily.WIC.ca.gov رجوع کنید.

وبسایت خانواده‌های WIC California:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

اطلاعات کلی درباره
WIC: www.wicworks.ca.gov



ایمیل برای گزارش کلاهبرداری یا سوء استفاده از برنامه
WICabuse@cdph.ca.gov

بوریتوهای پنیری آسان

برای 2 نفر



ترکیب غذایی:

- 2 تخم مرغ
- 2 قاشق غذاخوری آب نمک و فلفل برای مزه‌دار کردن
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 2 تورتیلای کوچک با آرد سبوس دار
- $\frac{1}{4}$ پیاله پنیر ریزه شده
- $\frac{1}{2}$ پیاله سالسای آماده

طرز تهیه:

1. در یک کاسه کوچک، تخم مرغ، آب، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. آن را کنار بگذارید.
2. $\frac{1}{2}$ پیاله پنیر را روی هر تورتیلا بپاشید.
3. روغن را روی حرارت متوسط رو به بالا در یک ماهیتابه حرارت دهید. مخلوط تخم مرغ را داخل تابه بریزید. به آرامی هم بزنید تا پخته شود و تخم مرغ در حالت مایع باقی نماند.
4. تخم مرغها را روی تورتیلا بریزید و به طور مساوی بین دو تورتیلا تقسیم کنید. آنها را مانند بوریتو لوله کنید.
5. در یک ماهیتابه پاک و روی حرارت متوسط رو به بالا، بوریتوهای تخم مرغی را اندکی حرارت دهید تا پنیر آب شود و تورتیلاها تست شوند.
6. بوریتوها را با سالسا سرو کنید.

برگرفته از Health eKitchen در wichealth.org



ملاحظات

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

طبق قانون حقوق مدنی فدرال ایالت متحده و مقررات و پالیسی های حقوق مدنی وزارت زراعت ایالت متحده (USDA)، این نهاد از تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملی، جنسیت (شامل هویت جندر و گرایش جنسی)، معلولیت، سن، انتقام جویی یا عمل تلافی جویانه بدلیل فعالیت حقوق مدنی قبلی منع شده است.

معلومات این برنامه ممکن است به زبان غیر از زبان انگلیسی در دسترس قرار گیرد. افرادی دارای ناتوانی که نیاز به وسایل ارتباطی جایگزین برای دریافت اطلاعات برنامه دارند (مانند خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکا) باید با نهاد مسول ایالتی یا محلی که برنامه را اداره میکند یا مرکز USDA TARGET با شمار 2600-720 (202) یا (از طریق صوتی و دستگاه مخابراتی برای ناشنویان) تماس بگیرند. یا با USDA از طریق Federal Relay Services با شماره 833-877 (800) تماس بگیرند.

برای ثبت شکایت از تبعیض در برنامه، شکایت کننده باید فورم AD-3027 که فورم شکایت از تبعیض برنامه USDA است را از آدرس آنلاین زیر بدست آورده تکمیل نماید: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> این فورمه را از هر دفتر USDA، یا با تماس به شماره 9992-632 (866)، یا با ارسال مکتوب به USDA میتوانید بدست بیاورید. مکتوب باید شامل نام، آدرس، شماره تماس شکایت کننده، و شرح کتبی از عمل تبعیض آمیز که به اندازه کافی با جزئیات باشد تا به دستیار سکرتریت حقوق مدنی (ASCR) در مورد ماهیت و تاریخ یک ادعای نقض حقوق مدنی اطلاع دهد. فورم AD-3027 تکمیل شده یا مکتوب باید از طریق آدرس زیر به USDA ارسال شود.

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

2. شماره فکس: 256-1665 (833) یا 690-7442 (202); یا

3. ایمیل یا آدرس اینترنتی: Program.Intake@usda.gov

این یک نهاد فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد.



California Department of Public Health, California WIC program

این یک نهاد فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد.

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

(Dari) Rev 12/24