

欢迎来到 WIC



使用您的California WIC卡
购物



欢迎来到WIC

WIC是为孕妇，刚怀孕过的妇女、婴儿和5岁以下的儿童提供的一项营养补助计划。

妈妈、爸爸、祖父母、养父母、其他照顾者和监护人都可以替各自抚养的儿童申请。许多工作家庭，包括军人和外来打工人员，以及拥有私人医疗保险的家庭，都惊奇地发现自己有资格享受WIC福利。

WIC提供各种营养食品、营养教育、母乳育婴辅导并推荐您所在社区的其他服务。





到访WIC办公室的有关事项

注册参加WIC或重新认证WIC福利时, WIC工作人员将会要求您提供一些资料以核实您的资格。

WIC工作人员可能会要求您将您的婴儿或儿童带到WIC办公室。他们还有可能要求您提供:

- 身份证
- 您的地址证明
- 您的家庭收入证明
- 怀孕证明
- 由您的医疗保健提供者填写的医疗表格

在到访WIC办公室时, 您将参加一个小组营养教育课或单人营养教育课。您将每月领取WIC食品补助福利。许多WIC办公室还提供视频约见和在线课程/远程教学。



如果我无法在WIC预约时间前往怎么办？

打电话给您当地的WIC办公室改时间。

您也可以选择一名看护者，看护者是您选择的人，可以代替您到WIC完成约见事项。WIC工作人员需要知道您的看护者的姓名，填写到您的WIC文件中。

您的WIC看护者：

- 必须向WIC办公室的工作人员出示身份证明
- 可以为您完成重新认证或后续约见
- 可以为您购物



使用您的 California WIC卡

在WIC办公室里，您将领取可重复使用的California WIC卡。您家庭的WIC食品补助福利都会在同一张WIC卡上。WIC卡就像一张借记卡，方便购物。好好保管您的WIC卡。千万不要乱扔。每一次去超市购买WIC食品时请务必带上您的WIC卡。



每一次去超市购买WIC食品时请务必带上您的WIC卡。

您的个人身份证明密码 (PIN)

收到California WIC卡时，您需要设置一个4位数字的PIN。每次用WIC卡购买WIC食品时，需要使用您的PIN。选择一个您容易记得而别人不容易猜到的PIN。

请好好保管您的PIN:

- 请勿将您的PIN写在您的WIC卡上或与您WIC卡放在一起的物件上。
- 别与他人分享您的PIN。如果您请别人代您购物, 只把您的PIN告诉您信任的人。
- 勿将您的PIN告诉任何店员。
- 在店铺里输入您的PIN时要小心。您有4次机会来输入正确的PIN。尝试4次后, 您的WIC卡将会被锁住, 您将无法购买您的WIC食品。拨打WIC卡背面的免费客户服务电话1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264), 重设PIN。



如果有人未经您同意而获知您的PIN, 则需要更改您的PIN。如果有人拿走了您的WIC卡又知道您的PIN, 他们就可能获得您的WIC食品。

4

1

8

2

您的WIC福利余额



您的WIC福利余额会显示您的家庭每个月可以获得的食品 and 金额。当您购买和使用您的WIC食品后，您的福利余额将会改变。请务必在WIC福利余额到期前购买所有食品。

有很多方法可以查看您的WIC福利余额：



在您的智能手机上使用免费的California WIC App。



可以在WIC办公室要求打印您的福利余额。



查看您上次购物的店铺收据。



要求店铺的收银员或客户服务台打印您的WIC福利余额。



拨打WIC卡背面的免费客户服务电话，1-844-4MY-FAMILY或1-844-469-3264。





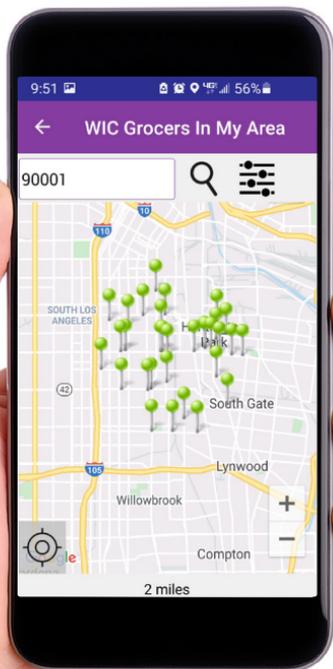
密切关注您家庭的食品补助福利的开始日期和截止日期。您的WIC食品补助福利的有效期为30天，并在截止日期当天的午夜到期。福利不会转存到下个月。



查找WIC授权的店铺

仅能在授权使用WIC卡的店铺使用您的WIC卡。查找WIC授权的超市：

- 在您的智能手机上使用免费的California WIC App。
- 上网访问 www.MyFamily.WIC.ca.gov。
- 在店铺的前门或窗口附近看看是否有WIC标识。



在店铺内

您每次购物仅可以使用WIC卡购买您所需要的食物。有很多方法可以查看您可以买的WIC食品的品牌、包装的大小和样式：

- 使用免费的California WIC App来扫描包装条形码，查看您的福利余额中是否包含该食品。
- 查看您的WIC购物指南。
- 请店员帮忙。



买东西时，将您的WIC食品与非WIC食品分开。把WIC食品分开方便结账。有些店铺可能要先扫描您的WIC食品。

在超市结账

每家店铺的结账系统略有不同。请按照店铺收银员的指示去做。

开始结账：



将WIC食品与非WIC食品分开。有些店铺可能需要先扫描您的WIC食品。



询问收银员什么时候刷您的WIC卡并输入您的PIN。



务必先刷您的WIC卡，再使用其他付款方式，如CalFresh、借记卡或现金。



收银员扫描每一WIC食品时，要密切注意。

收银员扫描您的所有商品后：



等待收银员给您一张收据或让您观看屏幕进行核对。您会看到将使用WIC福利支付的所有食品的清单。



如果您想将任何不在清单上的食品放回去，或者您想使用其他的付款方式，请告知收银员。



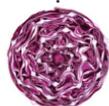
用卡机上的键盘确认购买的WIC食品。



将您的店铺会员卡和您持有的任何优惠券交给收银员。



使用其他付款方式来支付任何非WIC商品。



等待收银员计完您购买的总额并给您一张最终的收据。将收据存放在安全的地方，例如您的钱包。

查阅您的收据

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指您购买的WIC食品。

Discounts Applied指优惠券或店铺会员卡享有的任何折扣。

Benefits Expire指您可以获得剩余WIC食品的最后一天。您的食品补助福利将于当天午夜到期。

Remaining WIC Benefits指您家庭的WIC福利余额。

Fruits and Veggies CVB指您家庭可以获得的水果和蔬菜现金福利金额。



您的收据可能会有不同。



保护您的WIC卡

- 将WIC卡存放在安全的地方，例如您的钱包。
- 请勿弯折您的WIC卡。



获取有关您的WIC卡和PIN的帮助

拨打WIC卡背面的免费客户服务电话，
1-844-4MY-FAMILY (1-844-469-3264)：

- 报告卡片丢失、被盗或损坏，然后致电您的WIC办公室，领取一张新卡。
- 在连续4次输错PIN后，为WIC卡解锁。或者，您可以等到午夜之后重设PIN。
- 要求查看您的WIC福利余额。
- 要求更改PIN。

客户服务电话提供24小时服务，每周7天全年无休。请将此号码与您的WIC卡分开保存。



致电您的WIC办公室

- 回答有关您WIC福利和WIC卡的具体问题。
- 在您的WIC卡丢失、被盗或损坏后, 为您更换新卡。
- 报告某些您认为已批准但却无法购买的WIC食品。您也可致电1-800-852-5770。

联系方式和资源



免费的California WIC App

WIC卡免费客户服务电话, 可以重设PIN、报告卡片丢失、被盗或损坏: **1-844-4MY-FAMILY**或**1-844-469-3264**



WIC卡一般问题: **1-800-852-5770**

当地WIC办公室电话号码: 在WIC App或www.MyFamily.WIC.ca.gov上查询。



California WIC Family网站:
www.MyFamily.WIC.ca.gov

WIC一般信息:
www.wicworks.ca.gov

欺诈或滥用举报邮箱:
WICabuse@cdph.ca.gov



简易墨西哥芝士卷

2份

用料:

- 2 个鸡蛋
- 2 大匙水
- 盐和胡椒粉适量
- 1 大匙油
- 2 小块全麦墨西哥薄饼
- ¼ 杯芝士碎
- ½ 杯莎莎酱



做法:

1. 将鸡蛋、水、盐和胡椒粉在一个小碗里搅拌。放在一旁备用。
2. 在每一块薄饼上各撒上½的芝士。
3. 在一平底锅中，用中火把油温热。倒入之前搅拌好的蛋液。轻轻搅拌直至熟透，没有液体蛋液。
4. 将鸡蛋均匀摊放在两块薄饼上。像墨西哥卷饼一样卷成蛋卷。
5. 将干净的平底锅放在火上，用中火加热鸡蛋卷，煎至表皮微黄，让芝士融化、饼皮更有口感。
6. 将墨西哥卷饼与莎莎酱搭配食用。

改编自Health eKitchen wichealth.org上的食谱

注：



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

按照联邦民权法以及美国农业部 (USDA) 民权法规与政策规定, 本机构禁止出现基于种族、肤色、国籍、性别 (包括性别认同和性取向)、残疾情况、年龄的歧视现象或因之前的民权活动而进行报复。

计划信息可以英语以外的语言提供。存在残疾情况且需要其它交流方式以获得计划信息 (比如盲文、大字体、录音带、美国手语 (American Sign Language)) 的人应联系负责实施计划的州或当地机构或USDA的TARGET中心, 号码为(202) 720-2600 (语音及TTY), 或拨打(800) 877-8339, 通过联邦中继服务 (Federal Relay Service) 与USDA联系。

如需提交计划歧视投诉, 投诉人应填写 AD-3027 表——USDA 计划歧视投诉表, 该表可在以下网站找到: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-simplified-chinese.pdf>。您也可从 USDA 办公室或拨打(866) 632-9992 获得该表或写信给USDA。信函必须包含投诉人姓名、住址、电话号码及歧视行为的书面细节以告知民权助理部长 (ASCR) 所称民权违法行为的性质及发生日期。完成的 AD-3027 表或信函必须通过以下方式提交给 USDA:

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

本机构提供平等机会。



California Department of Public Health, California WIC program

本机构提供平等机会。

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

(Simplified Chinese) Rev 12/24