

# 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和金额。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。



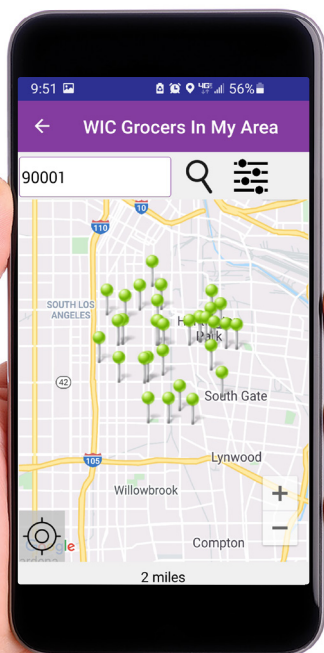
密切关注您家庭的食品补助福利的开始日期和截止日期。您的WIC食品补助福利的有效期为30天，并在截止日期当天的午夜到期。福利不会转存到下个月。



## 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](http://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，再使用其他付款方法，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。



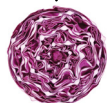
用卡机上的键盘确认购买的WIC食品。



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](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov)上查询。



California WIC Family网站：  
[www.MyFamily.WIC.ca.gov](http://www.MyFamily.WIC.ca.gov)

WIC一般信息：  
[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)

欺诈或滥用举报邮箱：  
[WICabuse@cdph.ca.gov](mailto: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](http://wichealth.org)上的食谱

注：



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

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](mailto: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://MyFamily.WIC.ca.gov)**

**(Simplified Chinese) Rev 12/24**