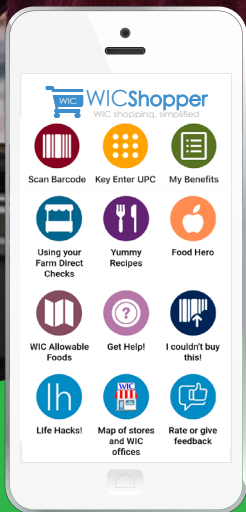




التبضع باستخدام بطاقة eWIC الخاصة بك



رعاية مستقبل صحي



استخدم تطبيق WICSHOPPER



استخدم تطبيق WICShopper من أجل:

- التحقق من رصيد منافحك
- الحصول على اشعارات التنكير قبل انتهاء صلاحية منافحك.
- المسح الضوئي للرموز الشريطية (Barcodes) لايجاد الأطعمة المسموحة في WIC.
- استخدام قائمة الأطعمة للمساعدة في ايجاد الماركات والأحجام الصحيحة.
- ايجاد المتاجر التي تستقبل WIC.
- الحصول على أفكار للوصفات.
- الدخول إلى WICHealth.org لايجاد دورات التغذية على الانترنت.

أنزل تطبيق

WICShopper وسجل
بطاقتك **eWIC** اليوم!

*متوفر على أجهزة الايفون والأندرويد.

كيف يمكنني الحصول على منافع WIC؟

- تعطي WIC منافع للغذاء الصحي كل شهر تكون فيه مسجلا في برنامج WIC.
- يمكنك أن تحصل على ما يصل إلى 3 أشهر من منافع الطعام كل مرة.
- لا تضاف الدورة التالية من المنافع بشكل آلي. اتصل بمكتب WIC كما يطلب منك لتلقي المزيد من المنافع.
- يمكنك صرف منافع أطعمة WIC في أي متجر مرخص من WIC أوريغون. اطلب من عيادة WIC التابعة لك قائمة المتاجر المحلية. كما يمكنك استخدام تطبيق WICShopper والموقع الإلكتروني لـ WIC أوريغون لايجاد المتاجر.

مسؤولياتك

- ممنوع بتاتاً بيع المواد الغذائية أو حليب الرضاعة الاصطناعي أو بطاقة eWIC أو المتاجرة بها أو إعطائها للآخرين.

- ممنوع إرجاع المواد الغذائية أو حليب الرضاعة الاصطناعي التي يقدمها برنامج WIC لأجل النقود أو تقييدها لصالح حسابك أو لقاء استبدالها بمواد أخرى.

- عامل موظفي برنامج WIC والعاملين في المتاجر بكل احترام وأدب.



قبل أن تتبضع/ي

• تأكد/ي من رصيدك الحالي من المنافع الغذائية:

• استخدم/ي تطبيق WICShopper

• إطلع/ي على رصيد المواد الغذائية المتبقي لك والذي يكون مطبوعاً على آخر إيصال للمشتريات التي اشتريتها الخاصة ببرنامج WIC.

• إتصل/ي برقم هاتف خدمة العملاء مجاناً: 1-844-234-4946

• تحقق/ي من رصيد المواد الغذائية المتبقي لك بالذهاب إلى موقع www.ebtedge.com

• راجعي قائمة الأطعمة وتأكدي من الأطعمة التي ستأخذينها.



OREGON
رعاية مستقبل صحي

قائمة الأطعمة

دليل للأغذية المعتمدة من برنامج WIC
أوريغون

رعاية مستقبل صحي
نافذ اعتباراً من فبراير 1، 2021

عندما تتبضعين

- يمكنك فقط شراء الأطعمة التي يوافق عليها WIC وتكون ضمن منافعك الحالية.
- استخدم قائمة الأطعمة وتطبيق WICShopper ورصيدك للمنافع لمساعدتك في اختيار الماركات والأنواع والأحجام الصحيحة من الأطعمة.

عند الدفع

إذا كان هنالك شيء لم تدفع WIC مقابلته، يمكنك أن تطلب من المحاسب إزالته أو يمكنك دفع ثمنه بطريقة مختلفة.

إذا كنت جديدة في برنامج WIC:

لو كنت واقفة في طاور الدفع، احسبي حساب فصل أطعمة WIC عن مشترياتك الأخرى. ثم ادفعي حساب أطعمة WIC أولاً. حالما تتعودين على التسوق باستخدام WIC، يمكنك خلط أطعمة WIC مع مشترياتك الأخرى عند الدفع.

احتفظي بالايصال لتتمكني من معرفة الأطعمة المتبقية في المرة القادمة التي تتسوقين فيها أطعمة WIC، أو في حالة أن كان هنالك مشكلة خلال رحلتك للتسوق.

كيف تقرأين ايصالك

يمكن أن تبدو الايصالات مختلفة بين متجر وآخر. تحتوي أغلب الايصالات هذه الأجزاء.

رصيد البداية لمنافع WIC

بعد تمريرك لبطاقتك، تقوم أغلب المتاجر بطباعة ايصال يبين منافعك المتوفرة في بداية رحلتك للتسوق. إن كان هنالك مشكلة بالأطعمة التي تحاولين شراءها، استخدمي هذا الجزء لملاحظة إن كانت منافع الأطعمة متوفرة.

استرداد منافع WIC

هذه هي أطعمة WIC التي تزمعين شراءها. يجب أن يطلب منك المحاسب التحقق من هذا الجزء قبل الموافقة عليه. تأكدي من أن جميع أطعمة WIC التي تحاولين شراءها مدرجة هناك.

رصيد منافع WIC بعد التسوق

الرصيد المتبقي لمنافع eWIC بعد الشراء

تاريخ انتهاء صلاحية منافع WIC

يحتوي كل ايصال على تذكير بتاريخ انتهاء صلاحية منافعك الحالية لهذا الشهر. اشترى في كل شهر أطعمة WIC قبل حلول منتصف ليلة آخر يوم من الشهر.

كيف تقرأين ايصالك

WIC Benefit Balance Before Purchase

Cheese	1b	1.00
Eggs - large	doz	2.00
Cereal - hot/cold	oz	36.00
Peanut Butter/beans	ctr	1.00
Whole grains	oz	32.00
Fruit and vegetables	\$\$	9.00
Sim Adv PWD 12.4 oz	can	1.00
Low or nonfat yogurt	ctr	1.00
Fat free or 1% milk	gal	3.00
64 oz bottle juice	ctr	2.00

WIC Items for Redemption

G/MILLS CEREAL	oz	18.00
JIF PEANUT BUTTER	oz	16.00
MAHATMA RICE	oz	32.00
ORANGES, NAVEL	\$\$	1.18
SPRING MIX	\$\$	1.98

WIC Benefit Ending Balance

Cheese	1b	1.00
Eggs - large	doz	2.00
Cereal - hot/cold	oz	18.00
Fruit and vegetables	\$\$	5.84
Sim Adv PWD 12.4 oz	can	1.00
Low or nonfat yogurt	ctr	1.00
Fat free or 1% milk	gal	3.00
64 oz bottle juice	ctr	2.00

WIC Benefits Expire on 9-30-2020

نصائح لشراء الأطعمة

شراء الفواكه والخضار



يعطيك WIC القيمة الشرائية للفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة والمعلبة.

عندما تباع الفواكه والخضروات بالوزن، استخدم تطبيق WICShopper أو حاسبتك لمساعدتك في التسوق.

مثال:

لديك 9.00 دولار متوفرة من أجلك. وكنت ترغبين بشراء التفاح. تكلفة التفاح 1.5 دولار للرطل الواحد.

إليك ما ستبدو عليه العملية في تطبيق WICShopper:

← Add Item to Picker

Apples

Weight of items: 2.5 lb

− +

2.5

Price per pound: \$1.5

− \$ +

\$ 1.5

Total: \$3.75

+ ADD × CANCEL

باستخدام الميزان الموجود في المتجر، يمكنك مشاهدة أن كيس التفاح يزن 2.5 رطلا.

باستخدام تطبيق WICShopper، اكتب التالي: $2.5 \times 1.5 =$ ستكون قيمة تفاحاتك 3.75 دولار.

نصائح لشراء الأطعمة

شراء الحبوب الكاملة Whole Grains

يمكنك الاختيار مما يلي للحبوب الكاملة:

- خبز قمح حب كامل 100%
100% whole wheat bread
- تورتيلا الذرة الطرية Soft corn tortillas
- تورتيلا قمح حب كامل Whole wheat tortillas
- معكرونة قمح حب كامل Whole wheat pasta
- الشوفان Oats
- الأرز الأسمر Brown rice
- البرغل Bulgur

اشترى عبوات بوزن 16 أونس أو 32 أونس
32 oz للحصول على أفضل مايمكنك من منافع الحبوب
الكاملة.

إذا كان لديك 16 أونس من الحبوب الكاملة، لا يمكنك
شراء أي شيء أكبر من 16 أونس.

إذا كان لديك 32 أونس من الحبوب الكاملة، يمكنك
شراء نوع من الحبوب بوزن 16 أونس، أو شراء نوعين
مختلفين وزن عبوة كل واحد منهما 16 أونس، للحصول
على ما مجموعة 32 أونس.



16 أونس



16 أونس

نصائح لشراء الأطعمة

شراء الحليب Milk ومشروب الصويا Soy Beverage

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

Fat free or 1% milk	gal	3.50
Whole milk	gal	.75
Peanut butter/dry or canned beans	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00
Fruit and vegetables	\$\$	16.00
Frozen juice 11.5 - 12 oz	ctr	3.00
Bottle Juice 64 oz	ctr	1.00
Cheese	lb	1.00

أمثلة على ذلك:



غالون

هو GAL 1.00



ربع غالون



نصف غالون

هو GAL 0.75



نصف غالون

هو GAL 0.50



ربع غالون

هو GAL 0.25

نصائح لشراء الأطعمة

شراء اللبن Yogurt



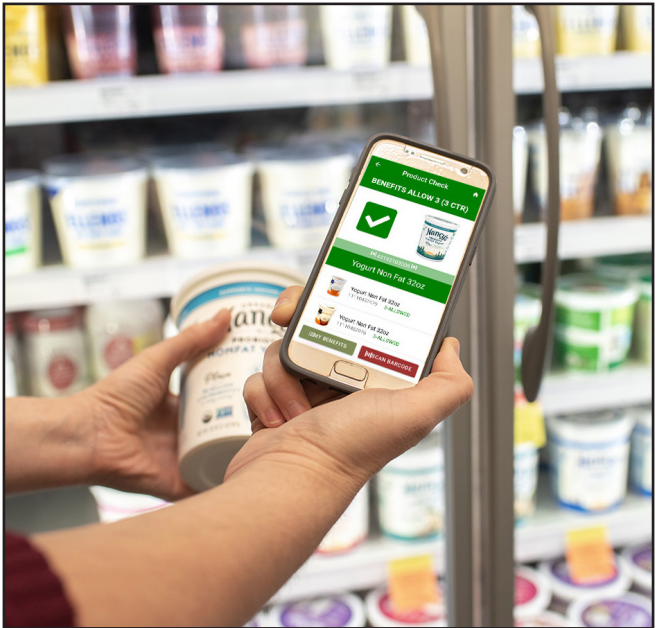
وزن عبوة اللبن 32 أونس CTR 1
Yogurt (2 رطل)

اشتري 32 أونس أو حاويات (2 رطل)
فقط

- تحصل النساء والأطفال بعمر أكبر من سنتين على لبن قليل الدسم lowfat أو خالي الدسم **NONFAT**.

- يحصل الأطفال من سن 1-2 سنة على لبن **كامل الحليب**

استخدمي قائمة الأطعمة أو تطبيق WICShopper لاختيار الماركة والنكهة الصحيحة. ما هو نوع اللبن المدرج في قائمة منافعك؟



نصائح لشراء الأطعمة

شراء زبدة الفول السوداني Butter والفاصوليا Beans

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

Fat free or 1% milk	gal	3.50
Whole milk	gal	1.00
Peanut butter/dry or canned beans	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00
Fruit and vegetables	\$\$\$	16.00
Frozen juice 11.5- 12 oz	ctr	3.00
Bottle Juice 64 oz	ctr	1.00
Cheese	lb	1.00

بعبة CTR 1.00 يمكنك شراء



أو



16
أونس

أو



16-18
أونس

نصائح التسوق

إذا كان لديك عبوتين من الأشياء التالية، يمكنك أن تستخدمها لشراء كيس بوزن 32 أونس من الفاصوليا المجففة أو البازيلاء.

Whole milk	gal	1.00
Peanut butter/beans	ctr	2.00
Dry beans or peas	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00

أو

Whole milk	gal	1.00
Peanut butter/beans	ctr	2.00
Dry beans or peas	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00



32 أونس

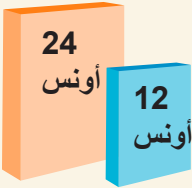
نصائح لشراء الأطحمة

شراء حبوب سيريال Cereal

يحصل أغلب المشاركون على 36 أونس من منافع حبوب السيريال

- أصغر حجم من الحبوب يمكنك شراؤه هو 11.8 أونس (للسيريال الذي يؤكل ساخناً) أو 12 أونس (للسيريال البارد) إذا بقي لديك أقل من 11.8 أونس في مخصصات "السيريال" الخاص بك لهذا الشهر، لن يكون بإمكانك صرف هذه الكمية.
- إن أفضل طريقة للتأكد من الحصول على كل "السيريال" الخاص بك هو أن تشتري كل الصناديق بحجم 12، أو 18 أو 36 أونس.

أمثلة عن الطرق التي يمكنك بواسطتها دمج أحجام علب "السيريال"



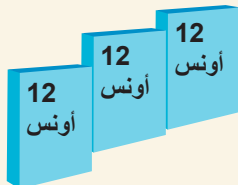
الإجمالي 36 أونس



الإجمالي 36 أونس



الإجمالي 35.8 أونس



الإجمالي 36 أونس

نصائح لشراء الأطعمة

شراء العصير Juice

- تحقق من الرصيد المتبقي لك لتتبين:
- إذا كان يمكنك الحصول على عصير مجمد أو معلب في قناني
- أي حجم من العصير يمكنك أن تشتريه

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

Fat free or 1% milk	gal	3.50
Whole milk	gal	1.00
Peanut butter/dry or canned beans	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00
Fruit and vegetables	\$\$	16.00
Frozen juice 11.5 - 12 oz	ctr	3.00
Bottle Juice 64 oz	ctr	1.00
Cheese	lb	1.00



CTR 1.00 هو:

11.5 - 12 أونس مجمد

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

Fat free or 1% milk	gal	3.50
Whole milk	gal	1.00
Peanut butter/dry or canned beans	ctr	2.00
Whole grains	oz	40.00
Fruit and vegetables	\$\$	16.00
Frozen juice 11.5 - 12 oz	ctr	3.00
Bottle Juice 64 oz	ctr	1.00
Cheese	lb	1.00



CTR 1.00 هو:

قنينة بلاستيكية 64 أونس

نصائح رمز المرور

حددي رمز المرور للبطاقة PIN قبل الذهاب للتسوق
اتصلي بالرقم الموجود على ظهر البطاقة، ومن ثم اتبعي
التعليمات لتحديد رمز مرور.

• استخدمي نفس تاريخ الولادة والعنوان الذي أعطيته
لعيادة WIC لبطاقتك (ملاحظة: ليس هذا تاريخ
ميلاد طفلك).

• إذا كان هنالك حامل ثاني للبطاقة، فعند تحديد رمز
المرور لبطاقتهم، سيستخدمون تاريخ ولادتهم
وعنوانهم.

إذا أدخلت رمزا غير صحيح أربعة مرات، ستقفل بطاقتك.
فكري في تغيير رمز المرور بعد ثاني أو ثالث محاولة.

لتغيير رمز المرور، اتصلي بالرقم الموجود على ظهر
البطاقة او توجهي إلى الموقع الإلكتروني.
لفتح رمز المرور، اتصلي بالرقم الموجود على ظهر
البطاقة.



لماذا لا يمكنني شراء هذا؟

- إذا لم يتم احتساب أحد المواد كمادة من المواد الغذائية التي يقدمها برنامج WIC لك، فهذا يعني:
- قد لا تمتلكين رصيذا كافيا متبقيا للمنافع الغذائية.
 - قد لا تكون المادة مشمولة ضمن قائمة المواد الغذائية التي يوافق عليها برنامج WIC.
 - إذا كانت تلك المادة صحيحة، قد يكون هنالك حاجة إلى إضافتها إلى منظومة WIC في حال حدوث ذلك، لا يستطيع عامل الصندوق أن يغيّر هذا أو يسمح لك شراء تلك المادة الغذائية ببطاقة WIC الخاصة بك.

هل يمكنني توفير المنافع لأشهر قادمة؟

كلا، يجب استخدام منافع WIC مع نهاية الشهر. إن لم تستخدمهم، ستفقداهم.

أين يمكنني التسوق؟

يمكنك التسوق من أي متجر بقالة في أوريغون يستقبل مدفوعات WIC. يمكنك إيجاد خريطة لمتاجر البقالة على موقع WIC الإلكتروني أو على تطبيق WICShopper.

هل يمكنني استخدام بطاقة الولاء للمتجر؟

أجل، يُسمح لك استخدام الكوبونات وبطاقات الولاء للمتجر، وعروض شراء واحد والحصول على آخر وأية تنزيلات أخرى عند التبضع ببطاقة WIC.

ما الذي يمكنني فعله إن لم يمتلك المتجر إحدى المنتجات؟

اشتر المنتج من متجر WIC آخر. الدفع الآجل وبطاقات الدين والبدائل غير مسموحة.

أيمكنني إرجاع الأطعمة التي اشتريتها باستخدام بطاقة eWIC؟

كلا، لا يمكن إرجاع الأطعمة المشتراة باستخدام eWIC أو استبدالها بالنقد، أو بطاقات الهدايا من المتجر أو مواد أخرى. يمكن إرجاع أطعمة WIC إن كان هنالك اعلان استعادة للبضاعة، أو إذا كانت تالفة أو منتهية الصلاحية عند شراءها.

دفعت مقابل أطعمة WIC بالخطأ عبر استخدام مالي الخاص أو بطاقة Oregon Trail. هل يمكنني إرجاع الأطعمة؟

نعم. إن لم تدفعي باستخدام بطاقة eWIC، تسمح أغلب المتاجر بالارجاع مع وجود الايصال.



هل لديكم أسئلة؟

متى يجب عليك الاتصال بعيادة WIC التابعة لها؟

- لديك أسئلة أخرى حول منافعك لأغذية WIC؟
- تحتاج إلى جدول موعّد للحصول على منافع جديدة.
- لم تتمكن من شراء أحد أنواع أطعمة WIC.

متى يجب عليك الاتصال هاتفياً بقسم خدمات العملاء لـ eWIC؟

- عندما تفقد بطاقتك أو تُسرق أو تصبح تالفة.
- تحتاجين إلى تغيير أو فتح كلمة المرور المقفلة.
- إن كنتِ تظنين أن إيصالك لا يتطابق مع الأشياء التي اشتريتها.



تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها. عملاً بقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياسات وأنظمة وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture: USDA) المعنية بالحقوق المدنية، يحظر على USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج USDA أو المؤسسات التي تقوم بإدارتها من التمييز ضد أحد على أساس العرق أو اللون أو المنشأ الوطني أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الانتقام أو الثأر لنشاط سابق بشأن حقوق مدنية في أي برنامج أو نشاط قامت USDA بعمله أو تمويله. ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يتطلبون وسائل بديلة للتواصل بشأن معلومات عن البرنامج (كطريقة برايل للمكفوفين، طباعة النص بحروف كبيرة، شريط تسجيل صوتي، لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك) الاتصال بالوكالة (التابعة للولاية أو المحلية) التي قاموا بتقديم طلباتهم إليها للحصول على المخصصات. يجوز للأفراد الذين يعانون من الصمم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرآة الفيدرالي (Federal Relay Service) على رقم الهاتف 877-8339 (800). إضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات عن البرنامج في لغات أخرى إضافة إلى اللغة الإنجليزية. لتقديم شكوى من التمييز في المعاملة في البرنامج، يجب استكمال نموذج شكوى من التمييز في أحد برامج (USDA Program Discrimination Complaint Form)، نموذج رقم AD-3027 الذي يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني التالي: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، أو من أي مكتب من مكاتب USDA، أو إرسال رسالة إلى USDA تذكر فيها كافة المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، يجب الاتصال برقم الهاتف 632-9992 (866). يجب إرسال النموذج المكتمل تعينته أو الرسالة إلى USDA عبر إحدى الطرق التالية: (1) البريد: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 أو (2) جهاز الفاكس: (202) 690-7442؛ أو (3) بريد إلكتروني: program.intake@usda.gov



Oregon Health

www.healthoregon.org/wic