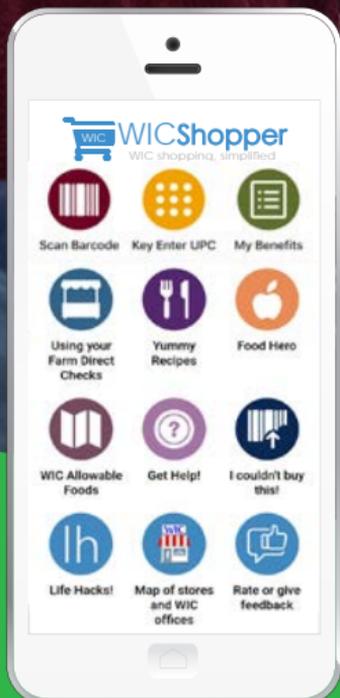




使用您的 eWIC 卡购物



发展健康的未来



使用 WICSHOPPER 应用



使用 WICShopper 应用来：

- 查看您的福利余额：
- 在福利到期之前接获提醒。
- 扫描条形码查找 WIC 食品。
- 使用食品清单帮助寻找合适的品牌与规格。
- 查找接受 WIC 的商店。
- 搜寻食谱创意。
- 敬请登录网站 WICHealth.org 学习网上营养课程。

**现在就下载
WICShopper 应用并
登记您的 eWIC 卡！**

**在 iPhone 和 Android 平台上提供。*

我该如何领取 WIC 福利？

- WIC 为参与 WIC 计划的人士每月提供健康食品福利。
- 您可能一次获发最多 3 个月的食物福利。
- 下一次福利不会自动增加。请按指示联系 WIC 办事处领取更多福利。
- 在任何俄勒冈 WIC 授权百货店消费 WIC 食品福利。向 WIC 服务点索取当地店商店名单。您还可通过 WICShopper 应用以及 Oregon WIC 网站寻找商店。

您的责任

- 不得出售、交易或赠送您的 WIC 食品、奶粉或 eWIC 卡。
- 请勿利用 WIC 食品或奶粉换取现金、代金券或其他物品。
- 尊重 WIC 和商店员工。



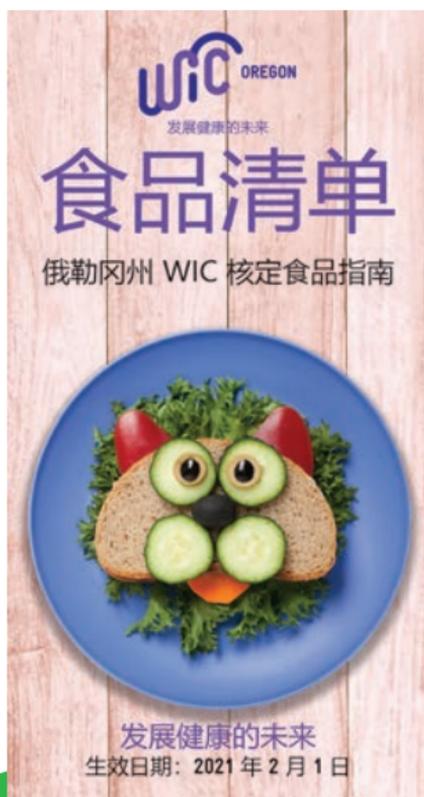
在您购物前

- 查看当前食品福利余额：



- 使用 WICShopper 应用
- 在您上次的 WIC 购物收据上查看打印的余额
- 拨打免费客户服务热线：1-844-234-4946
- 在 www.ebtedge.com 网站上查看您的食品余额

- 查看食品清单并计划要买哪些食品。



购物的时候

- 您只能购买经过 WIC 批准且属于当前福利范围的食物。
- 使用食品清单、WICShopper 应用以及食品余额来帮助您选择合适的食品品牌、类型以及规格。

结账时

如有某些食品不在 WIC 的负担范围内，您可要求收银员拿掉它们，或者以其他方式支付。

若您是新参加 WIC 的：

在收银台上，考虑将 WIC 食品与其他购买的东西分开，然后首先为 WIC 食品付款。完成 WIC 购物之后，便可以在结账时将 WIC 食品与其他购买的东西放在一起

保留收据，这样您便可以知道下次进行 WIC 购买时有哪些食品遗漏了，或者以防万一在购物过程中出现问题。

如何阅读收据

每家店的收据都有些不同 多数收据都有这些部分。

WIC 购物前福利余额

刷卡之后，多数商店会打印一份收据，其中显示了在购物开始时的可用福利。若您对您要购买的食物有问题，可使用该部分来查看食物福利是否可用。

WIC 福利领取

这些是您打算要买的 WIC 食品。在批准之前，收银员会要求您先核对该部分。确保您要买的所有 WIC 食品均已列出。

WIC 购物后福利余额

购物后的剩余 eWIC 福利余额。

WIC 福利到期日期

每张收据上都会提醒您当月福利到期的时间。请在每月最后一日的午夜之前购买 WIC 食品。

如何阅读收据

WIC Benefit Balance Before Purchase

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

WIC Items for Redemption

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

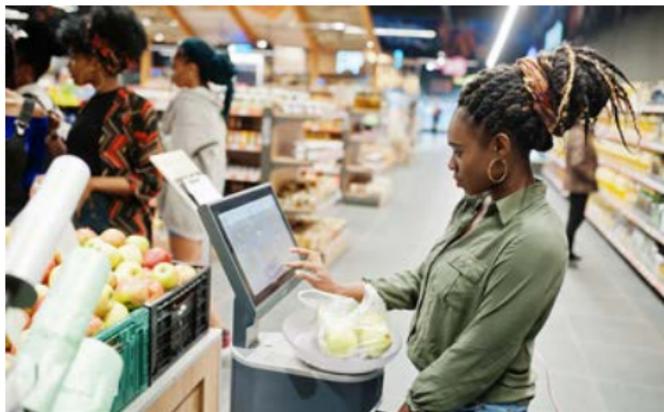
WIC Benefit Ending Balance

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

WIC Benefits Expire on 9-30-2020

食品购买建议

购买水果和蔬菜



WIC 为您提供购买新鲜、冷冻或罐装水果及蔬菜的一笔美元金额。

若水果和蔬菜是称重出售，请使用 WICShopper 应用或计算器帮助购物。

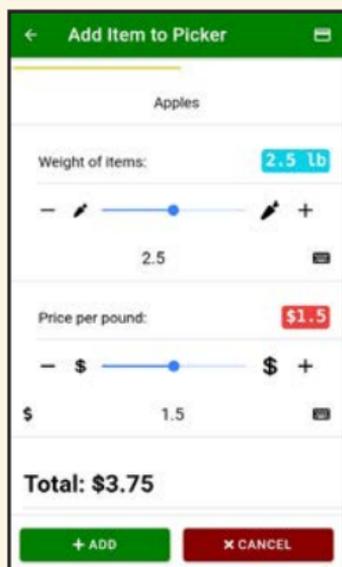
例如：

您手头有 9.00 美元。您想买一些苹果。苹果售价 1.50 美元/磅。

用店里的秤称量后，这袋苹果重量是 2.5 磅。

使用 WICShopper 应用或计算器，输入：
 $2.5 \times 1.5 =$ 苹果售价 3.75 美元。

在 WICShopper 应用中这样操作：



食品购买建议

购买全谷类食品

您可选择下列全谷类食品：

- 100% 全麦面包
- 墨西哥软玉米饼
- 全麦墨西哥饼
- 全麦意大利面食
- 燕麦
- 糙米
- 碾碎的干小麦

购买 16 或 32 盎司的包装，能够充分利用全谷类食品福利。

如您有 16 盎司的全谷类食品，则不能再买超过 16 盎司的任何东西。

如您有 32 盎司的全谷类食品，则可以买 32 盎司的谷类食品，或购买每包 16 盎司，总计 32 盎司的两种不同谷类食品。



16 盎司

及



16 盎司

食品购买建议

购买牛奶和大豆饮品

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

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

示例:



1.00 GAL 表示

加仑

0.75 GAL 表示



半加仑

+



1 夸脱

0.50 GAL 表示



半加仑

0.25 GAL 表示



1 夸脱

食品购买建议

购买酸乳

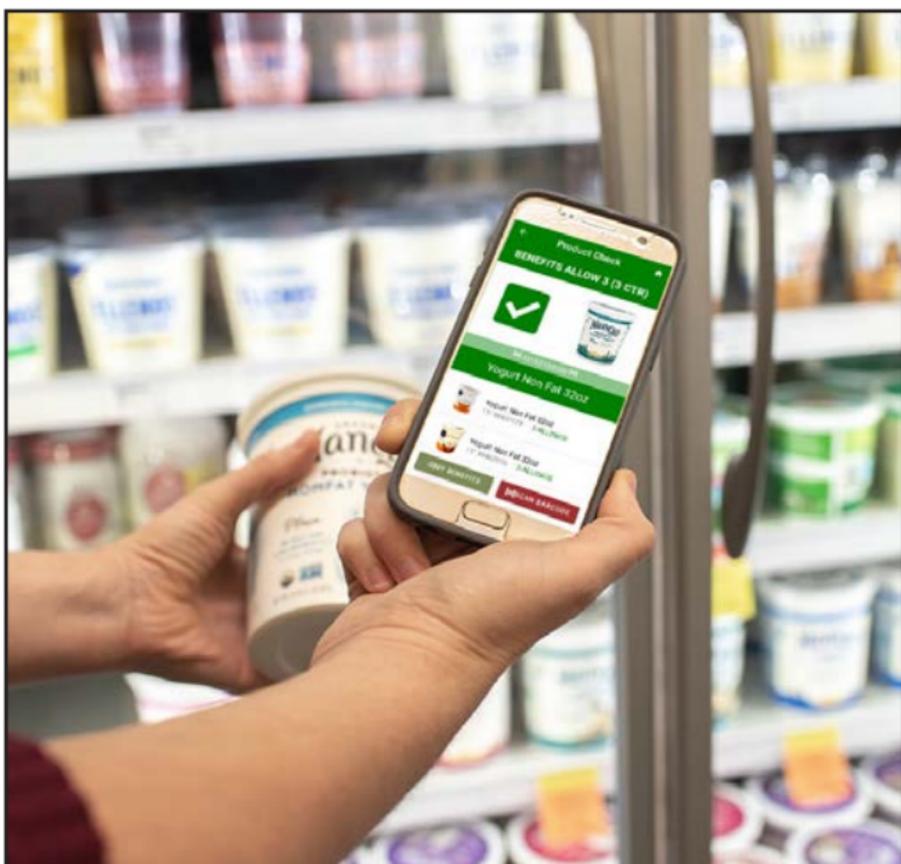
1 个 CTR (容器) 是 32 盎司 (2 磅)。

只购买 32 盎司 (或 2 磅) 装。



- 妇女及年满 2 岁的儿童购买**低脂**或**脱脂**酸乳。
- 1 到 2 岁龄儿童购买**全脂**酸乳。

使用食品清单或 WICShopper 应用选购合适的品牌与口味。您的福利清单中有哪些酸乳？



食品购买建议

购买花生酱和豆类

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

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

1.00 个 CTR 可以购买



16-18
盎司



16 盎司



购物建议

如您有如下项目之一的 2 个 CTR，可用于购买一袋 32 盎司的干豆或豌豆。



32 盎司

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



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

食品购买建议

购买谷物

多数参与者每月可获得 36 盎司的谷物食品福利。

- 您可以购买的谷物食品最小规格是 11.8 盎司（对于热谷物）或 12 盎司（对于冷谷物）。如果剩余的谷物食品福利少于 11.8 盎司，那么您将无法使用该福利。
- 确保您获得您的所有谷物食品的最佳方式是都购买 12、18、24 或 36 盎司盒装规格。

您可以组合谷物食品包装规格的例子



总计 36 盎司



总计 36 盎司



总计 36 盎司



总计 35.8 盎司

食品购买建议

购买果汁

查看您的余额，确定：

- 您是否可以购买冷冻或瓶装果汁
- 您可以购买多大分量的果汁

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

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

1.00 CTR 表示：



11.5-12 盎司冷冻果汁

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

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

1.00 CTR 表示：



64 盎司塑料瓶装果汁

PIN 建议

在购物前设置 PIN。拨打卡片背面的电话号码，按照提示设置 PIN。

- 为您的卡片使用您向 WIC 服务点申报的相同出生日期和地址（注：并非您子女的出生日期）。
- 如您是第二持卡人，在为卡设置 PIN 时将使用自己的出生日期和地址。

如四次输错 PIN，卡片将被锁定。您应当考虑在第二次或第三次尝试之后重设 PIN。

要重设 PIN，请拨打卡片背面的电话号码或登录网站。

要解锁 PIN，请拨打卡片背面的号码。



我为什么买不了东西？

如果某类食品不能作为 WIC 食物结算：

- 该食品的福利余额可能不够。
- 该食品可能不是 WIC 食品清单上的批准食品。
- 若其符合资格，也可能需要添加到 WIC 系统中。如果出现这种情况，收银员也无能为力，您将无法用您的 WIC 卡购买该食品。

我能否将福利攒下来 用于将来月份？

不，WIC 福利必须在月底前用完。不用就会失去。

我可以在哪里购物？

您可以在接受 WIC 的任何俄勒冈州百货店购物。您可通过 WIC 网站或 WICShopper 应用查看百货店位置图。

我能否使用商店会员卡？

在使用 WIC 购物时，您可以使用商店会员卡、优惠券，并参与买一送一以及其他特价活动。

问题

如果商店没货怎么办？

在其他 WIC 商店购买产品。不允许改天付账、赊账以及替换。

我能否退回用 eWIC 卡购买的食物？

不行，用 eWIC 卡购买的食物不能退回或兑换现金、商品礼品或商品。只有被召回或者购买时损坏或到期的 WIC 食品才能被退回。

我意外地用了自己的钱或 Oregon Trail 卡购买了 WIC 食品。我能否退回食品？

可以。如果您没有使用 eWIC 卡支付，多数商店允许出示收据退回。



有疑问？

何时致电您的 WIC 服务中心？

- 您有关于 WIC 福利的问题。
- 您需要安排领取新发福利的约见。
- 您无法购买 WIC 食品。

何时致电 eWIC 客户服务？

- 您的卡片遗失、被盗或损毁。
- 您需要重设或解锁 PIN。
- 您认为您的收据与您购买的东西不匹配。



此机构提供平等机会。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) 邮寄地址：U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410；(2) 传真：(833)256-1665或(202) 690-7442；或 (3) 电子邮件：program.intake@usda.gov

Oregon
Health



www.healthoregon.org/wic