

Shopping with your eWIC Card Pashto

پوښتنې؟

کله خپل د WIC کلینیک ته تلیفون وکړئ

- تاسې خپل د WIC مرستو په اړه پوښتنې لرئ.
- تاسې د نوي مرستو د صادر کیدو لپاره ملاقات مهالویش کولو ته اړتیا لرئ.
- تاسې نشو کولی د WIC خوړو توکی واخلئ.

کله د WIC د مراجعه کونکو خدمت ته تلیفون وکړئ

- ستاسې کارت ورک شوی، غلا شوی یا خراب شوی.
- تاسې اړ یې خپل PIN بدل کړئ یا پرانیزئ. خپل PIN پرانیزئ.



- که تاسې فکر کوئ چې ستاسې رسید د هغه څه سره سمون نلري څه چې تاسې اخیستي دي.

دا نهاد د مساوي فرصت وړاندي کونکی دی. د فدرال د منځني حقونو قانون او د امریکا د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د منځني حقونو مقرراتو او پالیسیو له مخې، USDA، د دې ادارې، دفترونه، او کارمندان، او د USDA پروگرامونو کې ګډون کونکي یا د دې پروگرامونو مدیریت کونکي نهادونه د USDA لخوا پرمخ وړل کیدونکي یا تمویل شوي پروگرام یا فعالیت کې د نژاد، رنګ، ملي اصلیت، جنسیت، معیوبیت، عمر، یا مخکیني منځني حقونو فعالیت جبران یا غچ اخیستنې پر بنسټ د تبعیض کولو نه منع دي. معیوبیت لرونکي افراد چې د پروگرام معلوماتو لپاره د ارتباط بدیل وسایلو ته اړتیا لري (لکه بریل، غټ چاپ، غریز تیپ، امریکایي اشاري ژبه و غیره)، باید هغه ادارې (ایالت یا ځایي) سره اړیکه ونیسي چې هغوی د مرستو لپاره غوښتنه کړي ده. هغه افراد چې کانه دي، په سختی اوري یا د خبرو کولو معیوبیتونه لري کولی شي په (800) 877-8339 شمیره د فدرال ریلی خدمت له لارې د USDA سره اړیکه ونیسي. علاوه لدې، د پروگرام معلومات د انگلسي پرته نورو ژبو کې هم چمتو کیدی شي. د پروگرام د تبعیض شکایت کولو لپاره، د USDA د پروگرام تبعیض شکایت فورمه (AD-3027) ډکه کړئ چې آنلاین په http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html کې، او د USDA دفتر کې موندل کیدی، یا USDA ته لیک ولیکئ او په فورمه کې غوښتل شوي ټول معلومات په لیک کې ولیکئ. د شکایت فورمې د کاپي غوښتلو لپاره، (866) 632-9992 ته تلیفون وکړئ. خپله ډکه کړئ فورمه یا لیک USDA ته وسپارئ: (1) پوسټ: د امریکا متحده ایالاتو د کرنې وزارت، د منځني حقونو مرستیال وزیر دفتر، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410؛ فکس: (2) 690-7442 (202)؛ یا (3) برېښنالیک: program.intake@usda.gov



Oregon Health

www.healthoregon.org/wic

57-1002 PAS (11/2020)



ستاسې د eWIC کارت سره پیرو د کول



د سالم راتلونکي روزل

Shopping with your eWIC Card Pashto

د WICSHOPPER ایپ وکاروئ

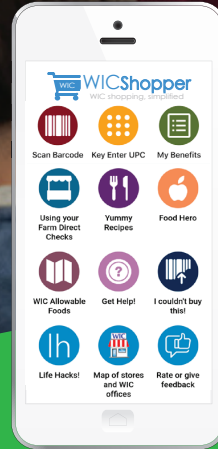


د WICShopper ایپ وکاروئ چې:

- د خپلو مرستو بیلانس وگورئ.
- مخکې لدې چې ستاسې د مرستو نیټه تیره شي یادونې ترلاسه کړئ.
- د WIC خوړو موندلو لپاره بارکودونه سکین کړئ.
- د خوړو لست د سم براند او اندازو موندلو کې مرستې لپاره وکاروئ.
- هغه پلورنځي ومومئ کوم چې WIC اخلي.
- د رسید نظرونه وگورئ.
- د آنلاین تغذیه درسونو موندلو لپاره WICHealth.org ته لاسرسی ولرئ.

د WICShopper ایپ داونلوډ کړئ او همدا نن خپل د eWIC کارت راجسټر کړئ!

*د آی فون او انډرایډ لپاره موجود دی.



Shopping with your eWIC Card

Pashto

زه څنگه د WIC مرستې ترلاسه کړم؟

- د هرې میاشتنې لپاره چې تاسې د WIC پروگرام کې یې WIC د سالم خوړو مرستې درکوي.
- تاسې ته ممکن په یوه وخت کې تر 3 میاشتنو پورې د خوړو مرستې درکړی شي.
- نورې مرستې په اتومات ډول نه اچول کېږي. د نورو مرستو ترلاسه کولو لپاره لکه څنگه چې لارښوونه شوي ده د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.
- خپلې د WIC د خوړو مرستې د اوریګون WIC لخوا مجاز خوړو پلورنځیو کې مصرف کړئ. د ځایي پلورنځیو د لست لپاره د خپل WIC کلینیک نه پوښتنه وکړئ. تاسې همدارنگه د پلورنځي موندلو لپاره د WICShopper ایپ او د اوریګون WIC ویب سایټ هم کارولی شئ.

ستاسې مسولیتونه

- هیڅکله خپل د WIC خواره، فارمولا یا د eWIC کارت مه پلورئ، سوداګري ورباندې مه کوی یا کوم چا ته یې مه ورکوی.
- د نغدو پیسو، د پلورنځي کريدیت یا د نورو توکو لپاره د WIC خواره یا فارمولا بېرته مه ستوی.
- د WIC او د پلورنځي کارمندانو سره درناوي نه ډک چلند وکړئ.



Shopping with your eWIC Card

Pashto

مخکې لډې چې تاسې پيږود وکړئ

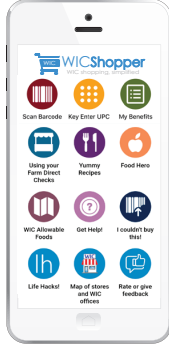
• خپل د خوړو مرستې اوسنې بيلانس معلوم کړئ:

• د WICShopper ايپ وکاروئ

• ستاسې د WIC پيږود اخري رسيد کې چاپ شوي وروستي بيلانس ته وگورئ

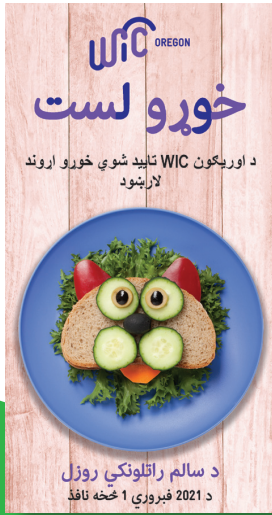
• د مراجعه کونکو وړيا خدمت ته تليفون وکړئ: 1-844-234-4946

• خپل د خوړو بيلانس په



• ويب سايت کې وگورئ www.ebtedge.com

• د خوړو لست وگورئ او پلان کړئ چې کوم خواره واخلي.



کله چې تاسې پيږود کوئ

• تاسې کولی شئ يوازې هغه خواره واخلئ چې د WIC لخوا تاييد شوي دي او ستاسې اوسنيو مرستو کې دي.

• د خوړو لست، د WICShopper ايپ او د خپلو مرستو بيلانس وکاروئ چې تاسې سره د خوړو صحيح براند، ډولونو او اندازې انتخابولو کې مرسته وکړي.

کله چې تاسې ووځئ

که چېرې د کوم څه تاديه د WIC په واسطه نه کيږي، تاسې کولی شئ خزانه دار ته ووايي چې دغه توکي ليرې کړي يا تاسې په کوم بل ډول د هغه تاديه کولی شئ.

که تاسې د WIC سره نوي يي:

د وتلو کتار کې خپل د WIC خواره د خپلو نورو خوراکي توکو نه جلا کړئ. بيا لومړی خپل د WIC خوړو لپاره تاديه وکړئ. کله چې تاسې د WIC پيږود کولو سره آشنا شوي، بيا تاسې کولی شئ د وتلو پرمهال د خپلو نورو خوراکي توکو سره خپل د WIC خواره يوځای کړئ.

خپل رسيد وساتئ ترڅو پوهه شئ چې بل ځل د سره پيږود کوئ کوم خواره مو پرېښي دي، يا که ستاسې د پيږود اړوند کومې ستونزې وي.

Shopping with your eWIC Card

Pashto

خپل رسيد څنگه ولولئ

د هر پلورنځي رسيد مختلف کيدی شي. ډيری رسيدونه دا برخي لري.

د WIC د پيل مرستي بيلانس

وروسته لدې چې تاسي خپل کارت تير کړئ، ډيری پلورنځي تاسي ته رسيد چاپ کوي چې په هغه کې ستاسي د پيرود په پيل کې ستاسي موجود مرستي بنودل شوي وي. که چيرې د کومو خوړو پيرلو کې ستونزه وي چې تاسي يې د پيرلو هڅه کوئ، دا برخه د دې کتلو لپاره وکاروئ چې آيا تاسي د دغه خوړو لپاره شته مرستي لري.

د WIC مرستو بياځل پيرود

دا د WIC خواړه دي چې تاسي يې پيرل پلان کوئ. خزانه دار بايد د تايبید کولو نه مخکې له تاسي و غواړي چې دا برخه وگورئ. دا د لاسته راوړئ چې د WIC ټول خواړه چې تاسي يې د پيرلو هڅه کوئ لست شوي وي.

د WIC د مرستو پای بيلانس

د پيرود کولو نه وروسته د eWIC د مرستو پاتي بيلانس.

د WIC د مرستو د انقضاء نيټه

هر رسيد پدې اړه يوه يادونه لري چې ستاسي د مرستو اوسنی مياشت نيټه کله پای ته رسيري. هره مياشت، خپل د WIC خواړه د مياشتني وروستی ورځې تر نيټې شپې پورې واخلئ.

خپل رسيد څنگه ولولئ

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, NAVAL
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

Shopping with your eWIC Card

Pashto

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

میوه او سبزیانې



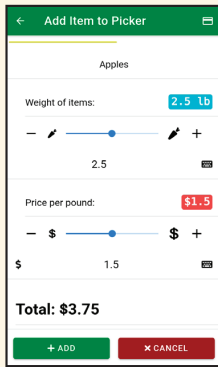
WIC تاسې ته د تازه، کنګل یا قطیو کې بند میوو او سبزیانو د پیرلو لپاره یو مقدار ډالر درکوي.

کله چې میوه او سبزیانې په ټول خرڅول کېږي، نو تاسې کولی شئ د WICShopper ایپ یا خپل ماشین حساب وکاروئ.

مثال:

تاسې \$9.00 ډالر لری. تاسې غواړئ منې واخلي. منې پاونډ په \$1.50 ډالر دي.

دلته دا هغه څه دي چې د ایپ کې WICShopper ښکاري:



په پلورنځي کې د تلي په کارولو سره تاسې کولی شئ وویئ چې ستاسې د منو کڅوړه 2.5 پاونډ ده.

د WICShopper ایپ یا د ماشین په کارولو سره، ولیکئ: $2.5 \times 1.5 =$ ستاسې د منو قیمت \$3.75 ډالر دی.

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د بشپړ غلو پیرل

تاسې د لاندې بشپړ غلو ترمینځ انتخاب کولی شئ:

- 100% د بشپړ غنمو ډوډی
- د نرم جوارو سوکرک
- د بشپړ غنمو نری ډوډی
- د بشپړ غنمو پاستا
- وربشې
- خړې وربجې
- دل

د 16 oz یا 32 oz پاکتونه واخلي چې خپل د بشپړ غلو مرستو نه ډیره گټه پورته کړئ.

که تاسې د 16 oz بشپړ غله لری، نو تاسې د 16 oz نه غټ کوم څه نشئ اخیستلی.

که تاسې د 32 oz بشپړ غلي لری، تاسې کولی شئ د 32 oz یوه غله واخلي یا دوه مختلف غلي، چې هر یو یې 16 oz پاکت وي او ټولټال 32 oz کېږي.



oz 16

او



oz 16

Shopping with your eWIC Card

Pashto

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د شیدو او سویا څښاک پیرل

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	\$\$\$	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5- 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese

غور نلرونکي يا 1% شیدي	gal 3.50
بشپړ شیدي	gal .75

مثالونه:



کیلن

دی 1.00 GAL



څلورمه برخه



نیم کیلن

دی 0.75 GAL



نیم کیلن

دی 0.50 GAL



څلورمه برخه

دی 0.25 GAL

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د ماست اخیستل



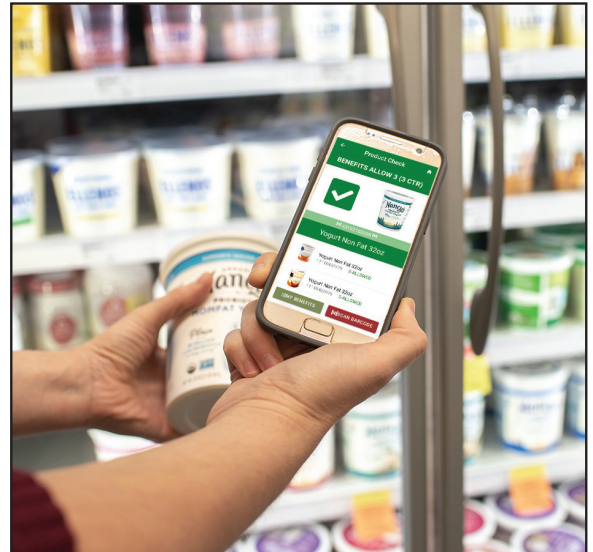
1 CTR ماست دي 32 oz. (پاوند).

یوازې د 32 oz. (یا 2 پاوند) قطي واخلي.

• لویان یا د 2 کلونو نه پورته عمر ماشومان د **تیت غور** یا **بی غور** ماست واخلي.

• د 1-2 کلونو ترمینځ ماشومان د **بشپړ شیدو** ماست واخلي.

د صحیح براند او خوند غوره کولو لپاره د خوړو لست یا د WICShopper ایپ وکاروئ. ستاسي د مرستو لست کې کوم ډول ماست دي؟



Shopping with your eWIC Card

Pashto

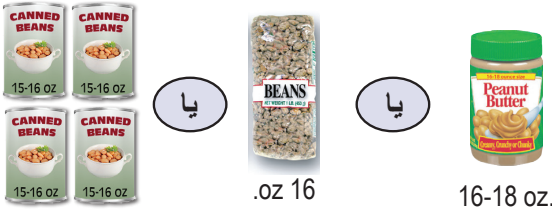
د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د موم پلي کوچ او لوبيا پيرل

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 **	Fruit and vegetables	
3.00 ctr	Frozen juice 11.5- 12 oz	
1.00 ctr	Bottle Juice 64 oz	
1.00 lb	Cheese	

د موم پلي کوچ /
وچ يا د قطي لوبيا ctr 2.00

سره تاسي کولی شئ وپيرئ CTR د 1.00



د پيرود لارښوونې

که تاسي د دې څخه د يوه 2 CTR لري، تاسي دا د 32 oz. وچ لوبيا يا مترو د کڅوړو پيرلو لپاره کارولی شئ.

1.00 gal	Whole milk	
2.00 ctr	Peanut butter/beans	
2.00 ctr	Dry beans or peas	
40.00 oz	Whole grains	
ctr 2.00 د موم پلي کوچ/لوبيا		
يا		
1.00 gal	Whole milk	
2.00 ctr	Peanut butter/beans	
2.00 ctr	Dry beans or peas	
40.00 oz	Whole grains	
32 oz.		
ctr 2.00 وچ لوبيا يا مترو		

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

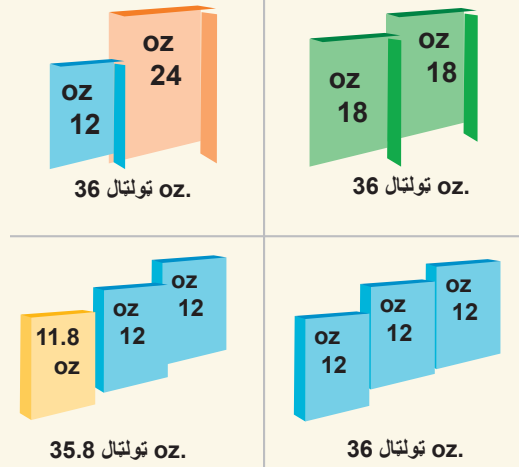
حبوباتو پيرل

ډيری گدون کونکي هره مياشت د 36 oz. حبوباتو مرسته تر لاسه کوي.

• د حبوباتو خورا کوچنی اندازه چې تاسي يې پيرلی شئ 11.8 oz. ده (د گرم حبوباتو لپاره) يا 12 oz. (د يخ حبوباتو لپاره). که ستاسي د حبوباتو مرسته کي د 11.8 oz. نه کمه مرسته پاتي وي، تاسي نشئ کولی دا مصرف کړئ.

• ستاسي د ټولو حبوباتو هرو مرو اخيستلو لپاره تر ټولو غوره لاره دا ده چې د 12 oz.، 18 oz.، 24 oz. يا د 36 oz. اندازې قطي واخلي.

د هغه طريقو مثالونه چې تاسي پکي د حبوباتو پاکټ اندازې ترکيب کولی شئ



Shopping with your eWIC Card

Pashto

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د جوس پیرل

خپل بیلانس چیک کړئ چې ووبښئ:

- آیا تاسې کولی شئ کنگل یا
- کوم اندازه جوس تاسې اخیستلی شئ

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	\$\$	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese



دې 1.00 CTR

کنگل. 11.5 - 12 oz.

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	\$\$	Fruit and vegetables
3.00	ctr	Frozen juice 11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice 64 oz
1.00	lb	Cheese



دې 1.00 CTR

پلاستیک بوتل. 64 oz.

لارښوونې PIN د

مخکې لدې چې پیرو د ته لار شئ خپل PIN تنظیم کړئ. د کارت په شا کې ورکړل شوي تلیفون شمیرې ته تلیفون وکړئ، بیا د PIN تنظیم کولو لپاره لارښوونې تعقیب کړئ.

- هماغه ورته د زیرون نیټه او پته وکاروئ چې تاسې د WIC کلینیک ته د خپل کارت لپاره ورکړي ده (یادونه: دا ستاسې د ماشوم د زیرون کلیمه ده).

- که تاسې دوهم د کارت درلودونکی لری، کله چې هغوی خپل کارت ته PIN جوړوي نو هغوی

که تاسې څلور ځله خپل PIN غلط ولیکئ، ستاسې کارت به کولپ شي. د 2ام یا 3ام ځل هڅه کولو وروسته خپل PIN ته دمه ورکول په پام کې ونیسئ.

د خپل PIN د بدلولو لپاره د کارت په شا کې ورکړل شوي شمیرې ته تلیفون وکړئ یا ویب سایټ ته ورشئ. د خپل PIN د پرانیستلو لپاره د کارت په شا کې ورکړل شوي شمیرې ته تلیفون وکړئ.



Shopping with your eWIC Card

Pashto

مکرر پوښتل کیدونکې پوښتنې

زه دا ولې نشم پیرلی؟

که چیرې کوم توکی د WIC خوړو په توګه غږ ونکړي:

- تاسې سره شاید د دغه توکي لپاره کافي مرستې پاتې نه وي.

- دا شاید د WIC خوړو لست کې تایید شوی توکی نه وي.

- که چیرې دا په شرایطو برابر وي، ممکن اړتیا وي چې د WIC سیستم ته وراضافه شي. که داسې وي نو خزانه دار نشي کولی چې دا بدل کړي یا ستاسې د WIC کارت سره تاسې ته د دغه خوړو د پیرلو اجازه درکړي.

آیا زه کولی شم د راتلونکي میاشتو لپاره زما مرستې خوندي کړم؟

نه، د WIC مرستې باید د میاشت تر پای پورې وکارول شي. که تاسې یې ونه کاروئ، نو د لاسه به یې ورکړئ.

زه چیرې پیروود کولی شم؟

تاسې په اوریګون کې د خوراکی توکو هر هغه پلورنځي کې پیروود کولی شئ کوم چې WIC اخلي. د خوراکی توکو نقشه د WIC ویب سایټ یا په WICShopper ایپ کې موندلی شئ.

آیا زه د پلورنځي د وفادارۍ کارت کارولی شم؟

هو، تاسې کولی شئ د WIC سره د پیروود کولو پرمهال د پلورنځي د وفادارۍ کارتونه، کوپن، د یو اخیستلو سره یو وریا تر لاسه کولو وړاندیزونه او نور ځانګړي وړاندیزونه وکاروئ.

مکرر پوښتل کیدونکې پوښتنې

زه څه کولی شم که پلورنځي کې کوم توکی نه وي؟

په بل WIC پلورنځي کې نوموړی توکی واخلي. د باران چیکونه، IOUs او پرځای یې بل څه اخیستل مجاز ندي.

آیا زه کولی شم د eWIC کارت سره اخیستل شوي خواړه بیرته ستانه کړم؟

نه، د eWIC کارت سره اخیستل شوي خواړه بیرته نشئ ستنولی یا د نغدو پیسو، د پلورنځي ډالی کارت یا نورو توکو لپاره یې نشئ تبادله کولی. د WIC خواړه په هغه صورت کې بیرته ستنیدی شي که چیرې یې پلورنځي بیرته وروغواړي، یا خراب شوي وي یا ستاسې د اخیستلو پرمهال یې نیټه تیره شوې وي.

ما زما د WIC خوړو لپاره په ناڅاپي ډول زما د خپلو پیسو یا زما د اوریګون ټریل کارت په کارولو سره تادیه کړې ده. آیا زه کولی شم دا خواړه بیرته ستانه کړم؟

هو. که تاسې د خپل eWIC کارت سره تادیه نه وي کړې، ډیری پلورنځي د رسید په شتون کې توکي بیرته ستنوي.

