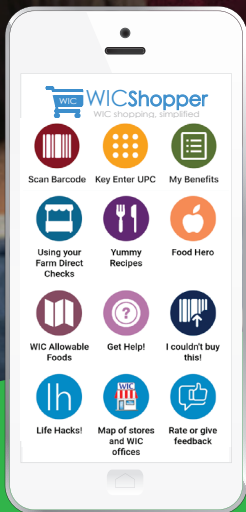




ستاسی د eWIC کارٹ سره پیرو د کول



د سالم راتلونکي روزل



د WICSHOPPER د 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
ډاونلوډ کړئ او همدا نن خپل د
eWIC کارت راجستر کړئ!

*د آی فون او انډرایډ لپاره موجود دی.

زه څنگه د WIC مرستي ترلاسه کړم؟

- د هرې مياشتې لپاره چې تاسې د WIC پروگرام کې يې WIC د سالم خوړو مرستي درکوي.
- تاسې ته ممکن په يوه وخت کې تر 3 مياشتو پورې د خوړو مرستي درکړی شي.
- نورې مرستي په اتومات ډول نه اچول کېږي. د نورو مرستو ترلاسه کولو لپاره لکه څنگه چې لارښوونه شوې ده د WIC دفتر سره اړيکه ونيسئ.
- خپلې د WIC د خوړو مرستي د اورېگون WIC لخوا مجاز خوړو پلورنځيو کې مصرف کړئ. د ځايي پلورنځيو د لست لپاره د خپل WIC کلينیک نه پوښتنه وکړئ. تاسې همدارنگه د پلورنځي موندلو لپاره د WICShopper ايپ او د اورېگون WIC ويب سايت هم کارولی شئ.

ستاسي مسوليتونه

- هيڅکله خپل د WIC خواړه، فارمولا يا د eWIC کارت مه پلورئ، سوداگري ورباندې مه کوئ يا کوم چاته يې مه ورکوئ.
- د نغدو پيسو، د پلورنځي کريډيټ يا د نورو توکو لپاره د WIC خواړه يا فارمولا بيرته مه سنتوئ.
- د WIC او د پلورنځي کارمندانو سره درناوي نه پک چلند وکړئ.



مخکي لڊي چي تاسي پيرون وکري

• خپل د خورو مرستي اوسني بيلانس معلوم کري:

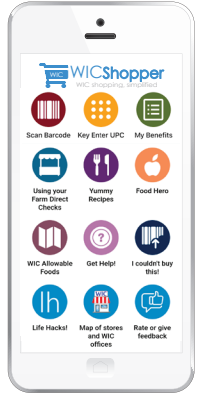
• د WICShopper ايپ وکاروي

• ستاسي د WIC پيرون اخري رسيد کي چاپ شوي وروستي بيلانس ته وگوري

• د مراجعه کونکو وريا خدمت ته

تليفون وکري: 1-844-234-4946

• خپل د خورو بيلانس په



www.ebtedge.com ويب سايټ کي وگوري

• د خورو لست وگوري او پلان کري چي کوم خواړه واخلئ.



کله چي تاسي پيرو د کوي

• تاسي کولي شئ يوازي هغه خواړه واخلئ چي د WIC لخوا تاييد شوي دي او ستاسي اوسنيو مرستو کي دي.

• د خوړو لست، د WIC Shopper ايپ او د خپلو مرستو بيلانس وکاروئ چي تاسي سره د خوړو صحيح برانډ، ډولونو او اندازي انتخابولو کي مرسته وکړي.

کله چي تاسي ووځئ

که چيري د کوم څه تاديه د WIC په واسطه نه کيږي، تاسي کولي شئ خزانه دار ته ووايي چي دغه توکي ليري کړي يا تاسي په کوم بل ډول د هغه تاديه کولي شئ.

که تاسي د WIC سره نوي يي:

د وتلو کتار کي خپل د WIC خواړه د خپلو نورو خوراكي توکو نه جلا کړئ. بيا لومړي خپل د WIC خوړو لپاره تاديه وکړئ. کله چي تاسي د WIC پيرو د کولو سره آشنا شوي، بيا تاسي کولي شئ د وتلو پرمهال د خپلو نورو خوراكي توکو سره خپل د WIC خواړه يوځای کړئ.

خپل رسيد وساتي ترڅو پوهه شئ چي بل ځل د سره پيرو د کوي کوم خواړه مو پريښي دي، يا که ستاسي د پيرو اړوند کومي ستونزي وي.

خپل رسید څنگه ولولئ

د هر پلورنځي رسید مختلف کیدی شي. ډیری رسیدونه دا برخې لري.

د WIC د پیل مرستې بیانس

وروسته لدې چې تاسې خپل کارت تیر کړئ، ډیری پلورنځي تاسې ته رسید چاپ کوي چې په هغه کې ستاسې د پیرو د په پیل کې ستاسې موجود مرستې بنودل شوي وي. که چیرې د کومو خوړو پیرلو کې ستونزه وي چې تاسې یې د پیرلو هڅه کوئ، دا برخه د دې کتلو لپاره وکاروئ چې آیا تاسې د دغه خوړو لپاره شته مرستې لرئ.

د WIC مرستو بیاځل پیرو

دا د WIC خواړه دي چې تاسې یې پیرل پلان کوئ. خزانه دار باید د تایید کولو نه مخکې له تاسې وغواړي چې دا برخه وگورئ. دا لاسته راوړئ چې د WIC ټول خواړه چې تاسې یې د پیرلو هڅه کوئ لست شوي وي.

د WIC د مرستو پای بیانس

د پیرو د کولو نه وروسته د eWIC د مرستو پاتې بیانس.

د WIC د مرستو د انقضاء نیټه

هر رسید پدې اړه یوه یادونه لري چې ستاسې د مرستو اوسنی میاشت نیټه کله پای ته رسیږي. هر ه میاشت، خپل د WIC خواړه د میاشتي وروستۍ ورځې تر نیمې شپې پورې واخلي.

خپل رسید 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, 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

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

میوه او سبزیانې



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

کله چې میوه او سبزیانې په تول 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:

The screenshot shows the 'Add Item to Picker' screen in the WICShopper app. At the top, it says 'Apples'. Below that, there is a section for 'Weight of items:' with a slider set to 2.5 lb. There are minus and plus buttons on either side of the slider. Below the weight section, there is a section for 'Price per pound:' with a slider set to \$1.5. There are minus and plus buttons on either side of the slider. At the bottom, it shows 'Total: \$3.75'. There are two buttons at the very bottom: '+ ADD' and 'X CANCEL'.

په پلورنځي کې د تلي په کارولو سره تاسې کولی شئ وویښئ 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 پيرلو لپاره لارښوونې

د بشپړ غلو پيرل

تاسې د لاندې بشپړ غلو ترمينځ انتخاب کولی شئ:

- 100% د بشپړ غنمو ډوډۍ
- د نرم جوارو سوکرک
- د بشپړ غنمو نرۍ ډوډۍ
- د بشپړ غنمو پاستا
- وربشي
- خړې وريجي
- دل

د 16 oz. يا 32 oz. پاکتونه واخلئ چې خپل د بشپړ غلو مرستو نه ډيره گټه پورته کړئ.

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

که تاسې د 32 oz. بشپړ غلي لرئ، تاسې کولی شئ د 32 oz. يوه غله واخلئ يا دوه مختلف غلي، چې هر يو يې 16 oz. پاکت وي او ټولټال 32 oz. کيږي.



oz 16

او



oz 16

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
بشپړ شیدي

gal 3.50
gal .75

مثالونه:



دی 1.00 GAL

گیلن



دی 0.75 GAL

څلورمه برخه

نیم گیلن



دی 0.50 GAL

نیم گیلن



دی 0.25 GAL

څلورمه برخه

د خوړو پیرلو لپاره لارښوونې

د ماست اخیستل



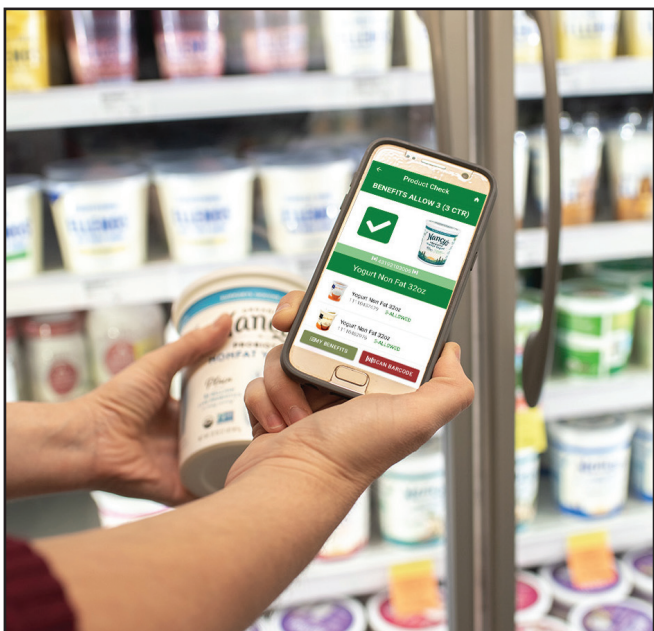
1 CTR ماست دي (2 32 oz. پاونډ).

یوازې د 32 oz. (یا 2 پاونډ) قطی 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 وکاروی. ستاسې د مرستو لست کې کوم ډول ماست دي؟



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	کک	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



.oz 16



16-18 oz.

د پيرو د لارښوونې

که تاسې د دې څخه د یوه 2 CTR لری، تاسې دا د 32 oz. وچ لوبيا یا مټرو د کڅوړو پیرلو 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



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 وچ لوبيا یا مټر



32 oz.

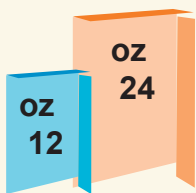
د خوړو پيرلو لپاره لارښوونې

حبوباتو پيرل

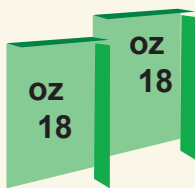
ډيری گډون کونکي هره مياشت د 36 oz. حبوباتو مرسته تر لاسه کوي.

- د حبوباتو خورا کوچنۍ اندازه چې تاسې يې پيرلی شئ 11.8 oz. ده (د گرم حبوباتو لپاره) يا 12 oz. (د يخ حبوباتو لپاره). که ستاسې د حبوباتو مرسته کې د 11.8 oz. نه کمه مرسته پاتې وي، تاسې نشئ کولی دا مصرف کړئ.
- ستاسې د ټولو حبوباتو هرو مرو اخیستلو لپاره تر ټولو غوره لاره دا ده چې د 12 oz.، 18 oz.، يا 24 oz. اندازه واخلئ.

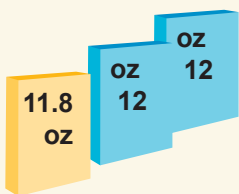
د هغه طريقو مثالونه چې تاسې پکې د حبوباتو پاکټ اندازه ترکيب کولی شئ



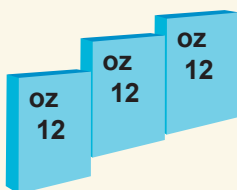
36 oz. ټولټال



36 oz. ټولټال



35.8 oz. ټولټال



36 oz. ټولټال

د خوړو پيرلو لپاره لارښوونې

د جوس پيرل

- خپل بيلانس چيک کړئ چې ووينئ:
- آيا تاسې کولی شئ کنگل يا
 - کوم اندازه جوس تاسې اخيستلی 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



1.00 CTR دي:

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



1.00 CTR دي:

پلاستيک بوتل. 64 oz.

لارښوونې PIN د

مخکې لدې چې پيږود ته لار شئ خپل PIN تنظيم کړئ. د کارت په شا کې ورکړل شوي تليفون شميرې ته تليفون وکړئ، بيا د PIN تنظيم کولو لپاره لارښوونې تعقيب کړئ.

- هماغه ورته د زيږون نيټه او پته وکاروئ چې تاسې د WIC کلينیک ته د خپل کارت لپاره ورکړې ده (يادونه: دا ستاسې د ماشوم د زيږون کليزه نده).

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

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

د خپل PIN د بدلولو لپاره د کارت په شا کې ورکړل شوي شميرې ته تليفون وکړئ يا ويب سايت ته ورشئ. د خپل PIN د پرانيستلو لپاره د کارت په شا کې ورکړل شوي شميرې ته تليفون وکړئ.



مکرر پوښتل کیدونکې پوښتنې

زه دا ولې نشم پیرلې؟

- 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 پیرو د کولی شم؟

تاسې په اوریګون کې د خوراکی توکو هر هغه پلورنځي کې پیرو د 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 پیرو د کولو پرمهال د پلورنځي د وفادارۍ کارتونه، کوپن، د یو اخیستلو سره یو وړیا ترلاسه کولو وړاندیزونه او نور ځانګړي وړاندیزونه وکاروئ.

مکرر پوښتل کیدونکي 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 يې 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 يې نشئ تبادلې کولی. د WIC خواړه په هغه صورت کې بیرته ستنیدی شي که چیرې يې پلورنځی بیرته ورو غواړي، یا خراب شوي وي یا ستاسې د اخیستلو پرمهال يې نیټه تیره شوې وي.

ما زما د WIC خورو 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 توکی بیرته ستنوي.



پوښتنی؟

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 واخلي.

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 مدني حقونو قانون او د امریکا د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني 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، رنگ، ملي اصلیت، جنسیت، معیوبیت، عمر، یا مخکیني مدني 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 وغیره)، باید هغه ادارې (ایالت یا ځایي) سره اړیکه ونیسي چېرې 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 کړې فورمه یا لیک USDA ته وسپارئ: (1) پوسټ: د امریکا متحده آیالاتو د کرنې وزارت، د مدني حقونو مرستیال وزیر دفتر، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410؛ (2) فکس: (202) 690-7442؛ یا (3) برېښنالیک: program.intake@usda.gov



Oregon Health

www.healthoregon.org/wic