

# Waalidka wax korsanaya ama daryeel bixiyaha qaraabada ah ee ilme ilme ka yar 5 jir? Isku diiwaangeli WIC!



- Waxaanu bixinaa miro, khudaar, caano iyo waxyaabo badan
- Waxaanu bixinaa fasallo iyo talo bixinta caafimaadka nafaqada
- Waxaanu kugu xirnaa adeegyada aad u baahan tahay



Sidee baan u ogaan karaa waxyaabo dheeraad ah?

**Wac 211 oo wax ka weydii WIC ama booqo [healthoregon.org/wic](https://healthoregon.org/wic)**

*Waaxdani waa fursad shaqo bixiye loo wada siman yahay.*

# KOBCINTA MUQTAQBAL CAAFIMAAD LEH

Waan ognahay in aad wax badan qabato —  
taasi waa sababta aan halkan u joogno in aanu wax caawino.

## Waa maxay WIC?

Barnaamijka Haweenka, Dhallaanka iyo Carruurta (WIC) waa barnaamij nafaqada caafimaadka dadweynaha la xiriira oo gacan ka geysta taageerada korriinka caafimaadka leh ee dhallaanka iyo carruurta ilaa da'ada 5 sano jirka. Waxaad heli kartaan kaarka Elektranoonikada ah ee Gargaarka Cuntada (EBT) si aad ugu gadataan cunto caafimaad leh, iyada oo marka loo baahdo, aanu idiin gudbin doonto daryeel caafimaad ama adeegyada kale ee bulshada. La taliyayaasha dhanka nafaqada waxay bixiyaan dhiirigelin iyo tilmaan, iyaga oo idinka caawinaya in aad caafimaadka qoyskaaga wax walba ka soo hor marisaan.

## Sidee baan u ogaanayaa haddii ilmaha aan daryeelayo u qalmo?

Waa in:

1. Ay k nool yihiin Oregon
2. Ay da'doodu ka yar tahay 5 jir
3. **Loogu talagalay ilme la korsanayo:** Loo tixgeliyo mas'uuliyadda sharci ee gobolka **Loogu talagalay ilme awoow/ayeeyo loo yahay ama ilme qaraabo la yahay:** Ku nool yahay guri dakhli ahaan u qalma

## Sidee baan isku diwaan gelin karaa?

Wac hay'adaada degaanka ee WIC si aad u qabsato ballan. Waxaad heli kartaa lambarkan adiga oo; booqanaya [www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic); adiga oo wacaaya 211; adiga oo farriin telefoonka ku diraya kalmada "health" una diraya 898211.

## Maxaan u soo qaataa ballantayda u horreysa?

Waa in aad hore u soo qaadato:

- Dokumenti muujinaya caddeynta aqoonsi ee ilmaha (sida kaarka aqoonsiga OHP, kaarka social security-ga, diiwaanka tallaalka, warqada dhalashada);
- Dokumenti muujinaya cinwaanka hadda ee ilmaha; iyo
- **Loogu talagalay ilme la korsanayo:** Dokumenti muujinaya xaalada daryeelka ilmo korsiga (warqada meelaynta ilmaha la korsanayo);  
-AMA-
- **Loogu talagalay ilme awoow/ayeeyo loo yahay ama ilme qaraabo la yahay:** Dokumenti muujinaya u qalmida dakhliga (sida warqada la isku siiyo SNAP)

Haddii aadan hubin in wax loo xisaabiyo caddeyn ahaan, wac hay'adaada degaanka ee WIC.

## Maxay yihiin cuntooyinka aan ku heli karo WIC?

Cuntooyinka WIC waxaa ka mid ah, miro, khudaar, noocyada badarka, caano, ukun, ciir, burcad, cuntada carruurta, caanaha carruurta 'infant formula', digir iyo looska la shiiday. Qoysasku waxay heli karaan cuntooyin kala duwan iyada oo ku saleysan baahiyo cunto ee gaar ah (tusaale, tofu ama cabitaanka soy).

## Sidee baan u soo adeegtaa cuntooyinka WIC?

Waxaad heli doontaa kaarka WIC (sida kaarka debit-ka oo kale) oo ay sahlan tahay in loo isticmaalo marka la joogo dukaan kasta oo laga adeegto oo WIC oggolaatay. Xaqiiji in aad isticmaasho kaarkani ka hor inta aadan isticmaalin nooc kasta oo kale oo lacag bixineed (sida SNAP).

Waxaad isticmaali kartaa telefoonkaaga gacanta oo casri ah si aad u soo dejiso nidaamka app-ka WIC Shopper oo lacag la'aan ah. Wuxuu ku siinaya in aad gasho lacagta cuntada ee kuugu hartay WIC, liiska cuntooyinka aad ku gadan karto WIC, habka cuntooyinka loo kariyo oo caafimaad leh, iyo waxyaabo badan.

