

د خپل eWIC CARD کارت

له لاري د سودا پيروودل



روغي راتلونکې ته وده ورکول

www.healthoregon.org/wic



WICSHOPPER د

کاريال (اپليکېشن)

وکاروئ

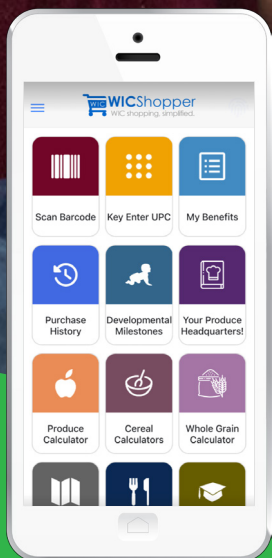


د WIC Shopper کاريال له لارې لانډيني کارونه ترسره کولای شئ:

- د خپلو امتيازاتو کچه (بېلانس) وگورئ.
- د امتيازاتو د پای ته رسېدو څخه وړاندې يادښتونه ترلاسه کړئ.
- بارکوډونه سکن کړئ ترڅو د WIC خواړه پيدا کړئ.
- د خواړو لېست (Food List) وکاروئ ترڅو مناسب برنډونه او اندازې ومومئ.
- هغه پلورنځي ومومئ چې د WIC کارتونه مني.
- د پخلي لپاره نظر ومومئ.
- د WICHealth.org ويبپاڼې ته لار شئ ترڅو د تغذيي پرليکه (آنلاين) درسونه ومومئ.

همدا نن د WIC Shopper کاريال رابښکته کړئ او خپل eWIC کارت ثبت کړئ!

* دا کاريال هم د iPhone او هم د Android لپاره شته دی.



زه څنگه د WIC امتيازات تر لاسه کولای شم؟

- WIC تاسو ته هره میاشت تر هغو چې د دغه پروگرام برخه یاست، د روغو خوړو لپاره امتيازات درکوي.
- تاسو ته په یوه ځل کې تر 3 میاشتو پورې د خوړو امتيازات درکول کېدای شي.
- راتلونکي امتيازات په اتومات ډول نه زیاتېږي. د نورو امتيازاتو تر لاسه کولو لپاره له خپل WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.
- خپل د WIC د خوړو امتيازات د اوریگون ایالت د WIC په ټولو اجازه لرونکو پلورنځیو کې کارولای شئ. تاسو کولای شئ د WIC Shopper کارېال او د «Oregon WIC» ویبپاڼې له لارې یاد پلورنځي ومومئ.

ستاسو مسؤليتونه

- هيڅکله خپل د WIC خواړه، وچي شيدې يا eWIC کارت مه پلورئ، مه تبادله کوئ، او مه يې هم نورو ته ورکوئ.
- د WIC خواړه يا وچي شيدې بېرته پلورنځي ته د نغدو پيسو، کريډيټ يا نورو توکو په بدل کې مه ورگرځوئ.
- له WIC کارکوونکو او هتيوالو سره په درناوي چلند وکړئ.



مخکي له دي چي سودا وپيري

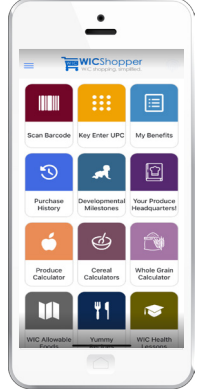
• د خپلو خوړو د امتيازاتو اوسني کچه وگورئ:

• د WICShopper کاريال وکاروئ

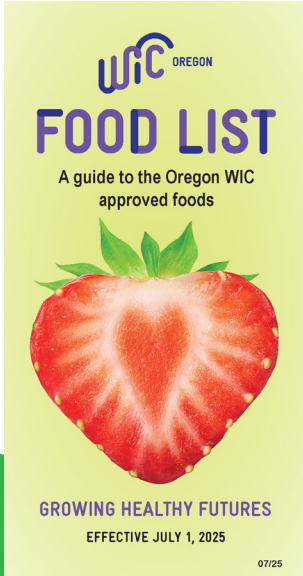
• د WIC د سودا په وروستي چاپ شوي رسيد کې د خپلو امتيازاتو پاتي کچه وگورئ.

• د پېرودونکو د چوپړتياوو وړيا شمېرې سره اړيکه ونيسي:
1-844-234-4946

• په www.ebtedge.com وپېلانه کې د خپلو خوړو د امتيازاتو پاتي کچه وگورئ



• د خوراكي توکو ليست (Food List) وڅپړئ او پلان جوړ کړئ چې کوم خواړه واخلئ



د سودا پېرلو پر مهال

- تاسو يوازې هغه خواړه پېرلاى شئ چې WIC تاييد كړي وي او ستاسو په اوسنيو امتيازاتو كې شامل وي.
- د WIC Shopper كارپال د خوړو د سكن كولو لپاره كړئ. ميوې او سابه مه سكن كوى. د سكن كولو پر خاى يې، ميوه او سابه هټيوال ته يوسئ او هلته يې حساب كړئ.
- د خوراكي توكو ليست، د WIC Shopper كارپال او د امتيازاتو له كچې څخه گټه واخلى ترڅو سم برنډونه، ډولونه او اندازې وټاكلای شئ.

د حساب وركولو پر مهال

كه ستاسو په سودا كې داسې يو څه وي د WIC له خوا يې پيسې نه وركول كېږي، كولاى شئ له هټيوال څخه وغواړئ چې هغه توكي له سودا څخه لېږي كړي، يا هم تاسو كولاى شئ چې په بل ډول يې پيسې وركړئ.

WIC نوې كاروونكي ياست:

چې كله د حساب وركولو په لړن كې په تمه ياست، د خپل WIC خواړه له نورو خوړو څخه بېل كړئ. لومړى د WIC خواړه حساب كړئ. كله چې تاسو د WIC له كارونې سره روبردې شئ، بيا كولاى شئ د حساب وركولو په وخت كې د WIC خواړه له نورو خوړو سره گډ وساتئ.

د دې لپاره چې پوه شئ د بل ځل لپاره د كومو خوړو د پېرلو اجازه لري، او كه يا هم د پېرلو پر مهال له كومې ستونزې سره مخ شئ، غوره ده چې پخپل رسيد له ځان سره وساتئ.

رسیدونه په هر پلورنځي کې توپیر لري، خو ډېر یې دا برخې لري:

امتیازاتو لومړنی کچه یا بېلاس WIC د

کله چې خپل کارت د حساب ورکولو له ماشین څخه تېر کړی، ډېره پلورنځي یو رسید چاپوي چې بڼي د سودا په پیل کې مو کوم امتیازات درلودل. که د کومو خوړو په پېرلو کې ستونزه وي، همدا برخه وگورئ تر څو پوه شی چې آیا د هغو خوړو امتیازات لری او که نه.

امتیازاتو څخه گټه اخیستنه WIC د

دا هغه خواړه دي چې تاسو یې پېرل غواړئ. هټیوال وړاندې له دې چې تأیید یې کړي، باید له تاسو وغواړي چې همدغه برخه وگورئ. ځان ډاډه کړئ چې ټول هغه خواړه چې تاسو یې پېرل غواړئ په لیست کې شته دي.

امتیازاتو پاتې کچه WIC د

پاتې eWIC د سودا پېرلو څخه وروسته د امتیازات.

امتیازاتو د ختمېدو نېټه WIC د

په هر رسید کې دا یادونه شته چې ستاسو د روانې میاشتې امتیازات کله پای ته رسېږي. خواړه د میاشتې د WIC هر ه میاشت، خپل وروستی شپې تر نیمایي پورې وپېرئ.

WIC Beginning Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
36.00	oz	Cereal - hot/cold
1.00	ctr	Nut, seed butter/ beans
48.00	oz	Whole grains
29.00	\$\$\$	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
12.00	oz	Fish - can or pouch

WIC Benefits Used

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

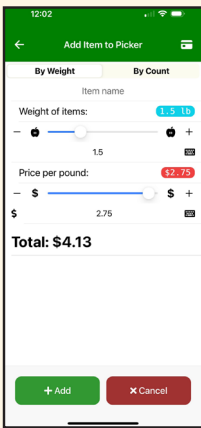
WIC Ending Balance

1.00	lb	Cheese
2.00	doz	Eggs
18.00	oz	Cereal - hot/cold
25.84	\$\$\$	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
12.00	oz	Fish - can or pouch

مېوي او سابه پېرل

WIC تاسو ته نغدي امتيازات درکوي تر څو تازه، يخ شوي يا پاکتي مېوي/سابه وپېري.

تاسو کولای شئ چې د کاريال دننه د مېوي او سابه ماشين حساب (Produce Calculator) وکاروئ ترڅو د وزن يا شمېر له مخې د خپلې سودا محاسبه وکړئ.



د وزن پر بنسټ

تاسو غواړئ مېي واخلي. مېي يو پونډ په 2.75 ډالره دي د پلورنځي تله بنيي چې ستاسو د منو کڅوړه 1.5 پونډ وزن لري.

په کاريال کې 1.5 وزن او 2.75 قيمت دننه کړئ =

ستاسو د منو ټولټال قيمت به 4.13 ډالره وي

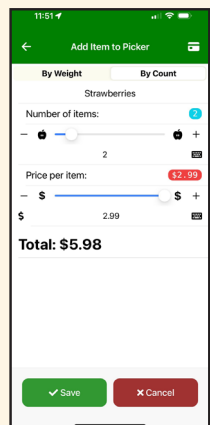
د شمېر پر بنسټ

تاسو غواړئ دوه پاکته ځمکني توت واخلي.

د هره يوه پاکت قيمت 2.99 ډالره دی.

په کاريال کې دننه د توکو په برخه کې 2، او د قيمت په برخه کې 2.99 دننه کړئ =

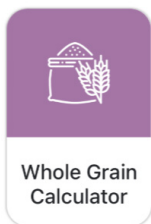
ستاسو د ځمکني توت ټولټال بيه به 5.98 ډالره وي.



د بشپړو غلو دانو پېرل

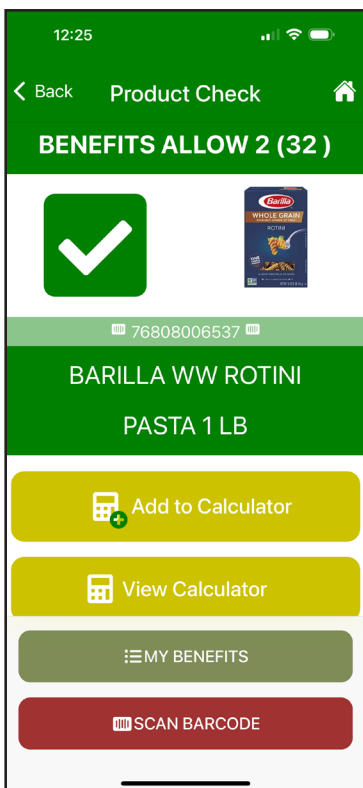
WIC لاندینی غلي وړاندې کوي:

- له 100 سلنه غنمو څخه پخې شوي پوډی
- گلوټین نه درلودونکي، بشپړ غنم لرونکي پوډی
- د جوارو څخه پخې شوي نرمي پوډی (پاستي/چپاتي)
- له خالصو غنمو څخه پخې شوي د پاستي/چپاتي پوډی
- د جوارو عادي اوږه او د پاستي/چپاتي پخولو ځانگړي جوارو اوږه
- سارايي اوربشي
- د 100 سلنه غنمو څخه جوړ شوي پاستا (مکروني)
- په کڅوړو کې بسته شوي خالص غله جات
- د لازياتو معلوماتو لپاره د خواړو لیست وگورئ.



Whole Grain Calculator

تاسو کولای شئ
چې په کاربیل کې
دننه د خالصو
غله جاتو ماشین
حساب (Whole
Grain Calculator)
وکاروئ تر څو د
خپلو امتیازاتو کچه
وڅاری.



د شیدو یا د فاصولې او بوټو څخه جوړو شویو څښاکونو پېرل

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

3.50 gal	Fat free or 1% milk
.75 gal	Whole milk
2.00 ctr	Nut, seed butter/beans
40.00 oz	Whole grains
16.00 \$\$\$	Fruit and vegetables
1.00 lb	Cheese

بېلگې:



ګېلن دي

1 ګېلن



0.75 ګېلنه

د ګېلن څلور
مه برخه

نیم ګېلن



0.50 ګېلنه

نیم ګېلن



0.25 ګېلنه

د ګېلن څلورمه برخه

د خوړو پېرلو لارښوونې

مستي پېرل

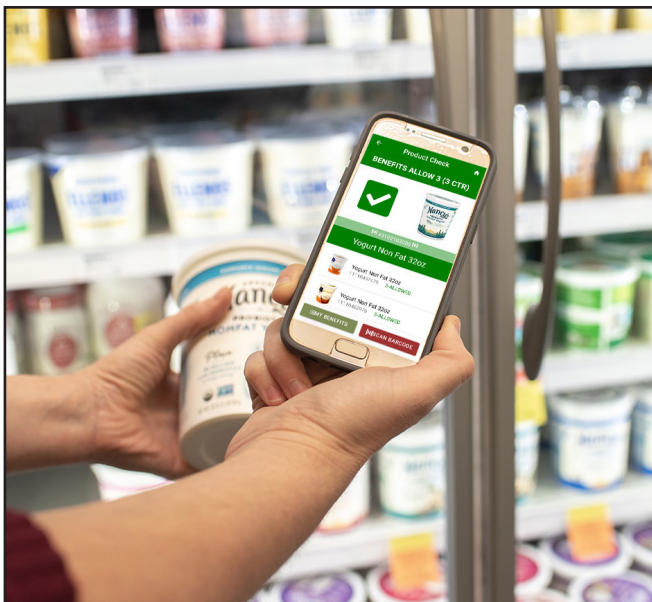


1 قوطی مستي 32 اونسه يا 2 پونډه کپري.

يو ازې 32 اونسه يا 2 پونډه مستي واخلي.

- لويان او تر 2 کلنۍ پورته ماشومان بايد د **لږو غوړو درلودونکي** يا **غوړ نه درلودونکي** مستي واخلي.
- له يوه کلن څخه تر دوه کلن ماشومان بايد د **خالصو شيدو** څخه جوړې شوي مستي واخلي، يا هم د بيا راتگ پر مهال کولای شۍ چې د لږو غوړو درلودونکي يا غوړ نه درلودونکي مستو سره د بدلولو غوښتنه وکړي.

د خوړو د ليست يا د WICShopper کاريال څخه کار واخلي څو د سم برانډ او خوند لرونکي مستي وټاکي. د خپلو امتيازاتو په ليست کې مو کوم ډول مستي ثبت شوي دي؟



د خوړو د پېرلو لارښوونې

د ممپلیو، وچې مپوې او میندکو مسکې او لوبیا پېرل

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)		
3.50	gal	Fat free or 1% milk
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
40.00	oz	Whole grains
16.00	###	Fruit and vegetables
1.00	lb	Cheese

د 1 قوټي/پاکټ په اندازه په دې برخه کې لاندې توکي پېرودلای شې



له 16 څخه تر
18 اونسه د
ممپلیو مسکه

16 اونسه
وچه لوبیا

د سودا پېرلو لارښوونه

که د 2 پاکټو/قوټیو حق لری، کولای شئ 32 اونسه وچه لوبیا یا نخود واخلي.

1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains



32
اونسه

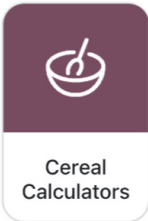
1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Nut, seed butter/beans
2.00	ctr	Beans, dry or canned
40.00	oz	Whole grains

د ناشتي غلجیات اخیستل

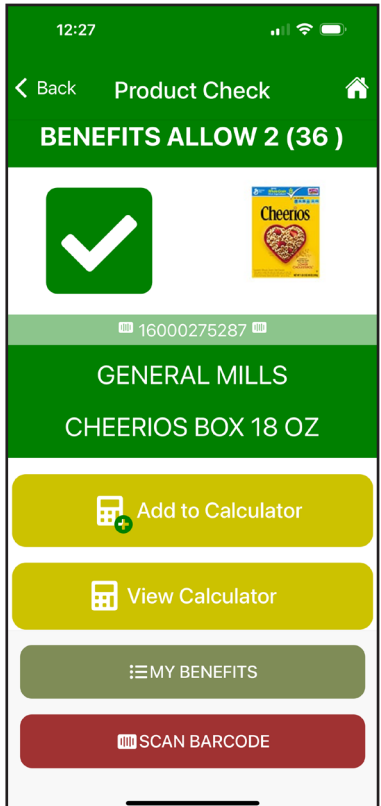
WIC د ناشتي د هغو غلجیاتو د پېرلو حق درکوي چې هم په ساړه ډول او هم له ګرمېدو وروسته خوړل کېدای شي.

تر ټولو کوچنی پاکټ چې تاسو یې پېرلای شئ 12 اونسه ساړه غلجیات، یا هم 9.8 اونسه تاوده غلجیات دي. تاسو د ناشتي د غلجیاتو امتیازاتو په برخه کې باید لږ تر لږه د 9.8 اونسه ولری چې و یې کارولای شئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره د خواړو لیست وګورئ



په WICShopper کې کارېال کې دننه د ناشتي غلجیاتو ماشین حساب (Cereal Calculator) وکاروئ ترڅو د خپلو امتیازاتو کچه وڅاری.



جوس اخیستل



تاسو کولای شئ چې د خپل د مېوو او سابو له امتیاز څخه 3 ډالره تبادله کړئ او تر یوه بوتل پورې جوس پرې واخلي. که غواړئ جوس واخلي، نو په خپلې راتلونکي لیدنه کې له د WIC دفتر سره خبرې وکړئ.

خپل موجوده امتیازات وگورئ تر څو پوه شئ:

- چې آیا کولای شئ یخ کرل شوی یا بوتلي جوس واخلي
- او دا چې کوم سایز (اندازه) جوس اخیستلای شئ

1.00	ctr	Frozen juice	11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice	64 oz
1.00	1b	Cheese	



1 پاکټ مساوي دي په:

له 11.5 څخه تر 12 اونسه یخ کرل شوی جوس

1.00	ctr	Frozen juice	11.5 - 12 oz
1.00	ctr	Bottle Juice	64 oz
1.00	1b	Cheese	



1 پاکټ مساوي دي په:

64 اونسه پلاستيکي بوتلي جوس

د پین کوډ (PIN) په اړه لارښوونې

وړاندې له دې چې سودا اخیستلو ته ولاړ شئ، خپل PIN کوډ جوړ کړئ. د PIN کوډ جوړولو لپاره د کارت شا ته شمېرې ته زنگ ووهئ، او لارښوونې وڅارئ.

- د خپل کارت لپاره هماغه د زېږون نېټه او پته وکاروئ چې تاسو WIC کلینیک ته ورکړې وه (یادونه: دا د ماشوم د زېږون نېټه نه ده).
- که ستاسو په کورنۍ کې دویم کارت لرونکی موجود وي، هغوی باید د خپل کارت لپاره خپله شخصي د زېږون نېټه او پته وکاروي.

که تاسو 4 ځله ناسم PIN کوډ دننه کړئ، کارت به مو بند شي. تاسو کولای شئ چې د دویم یا درېیم ځل وروسته، خپل PIN کوډ له سره تنظیم کړئ.

د خپل PIN کوډ له سره تنظیم کولو لپاره د کارت شا ته شمېرې ته زنگ ووهئ یا ویبپاڼې ته لار شئ
د PIN کوډ خلاصولو لپاره هم هماغې شمېرې ته زنگ ووهئ



ولي نه شم کولای چې یو شی وپېرم؟

کله چې تاسو غواړئ یو شی وپېری، خو هغه شی د WIC د خوړو په ډله کې نه راځي:

- کېدای شي تاسو په کافي کچه امتیازات ونه لرئ.
- کېدای شي هغه خواړه د WIC په لیست کې نه وي.
- که فکر کوئ چې باید هغه خواړه اخیستل شوي وای، د «I couldn't buy this» ځانگړنه وکاروئ تر څو یې رپورټ کړئ. د WIC کارکوونکي به ستاسو رپورټ وڅېړي او د اضافه کېدو وړ شیان به د تایید شویو محصولاتو لیست (Approved Products List) ته ور اضافه کړي.

ایا کولای شم چې خپل امتیازات د راتلونکیو میاشتو لپاره خوندي کړم؟

نه، باید د میاشتي تر پایه یې وکاروئ. که و یې نه کاروئ، له لاسه یې ورکوی.

په کومو ځایونو کې سودا کولای شم؟

تاسو کولای شئ چې د اوریگون ایالت د خوراکی توکي په هر هغه پلورنځي کې چې د WIC کارت مني، سودا وکړئ. د خوراکی توکو پلورنځیو یوه نقشه د WIC په ویبپاڼه او همدارنگه WICShopper کارپال کې شته.

ایا د پلورنځي د وفادارۍ کارت کارولای شم؟

هو، WIC له لارې د سودا کولو پر مهال، د پلورنځیو د وفادارۍ کارتونه، کوپونونه، او ځانگړي تخفیفونه کارولای شئ.

که په یوه پلورنځي کې یو شی ختم وي، څه کولای شم؟

د پلورنځي مدیر وپوښتی چې آیا په گدام کې نور شته، یا دا چې کله به نور راشي.

ایا د eWIC کارت له لارې اخیستل شوی خواړه بېرته وروگرځولای شم؟

نه، هغه خوراکي توکي چې د eWIC کارت له لارې اخیستل شوي وي، د نغدو پیسو، د پلورنځي د ډالی کارت یا نورو شیانو سره نه شي تبادلې کېدای. د WIC خوراکي توکي کولای شئ یوازې هغه وخت له یوه بل WIC-تایید شوي خوراکي توکي سره تبادلې کړئ چې یا د فابریکې له لورې یې د بازار څخه د بېرته راټولېدو پرېکړه شوې وي، یا هم هغه وخت چې تاسو اخیستل، زیانمن وو یا نیټه یې تېره شوې وي.

ما د WIC خوراکي توکي په اشتباهي ډول د خپلو پیسو یا د Oregon Trail کارت له لارې واخیستل. آیا کولای شم دا خوراکي توکي بېرته وروگرځوم؟

هو. که تاسو د eWIC کارت له لارې پیسې نه وي ورکړي، ډېره پلورنځي د رسید په لرلو سره بېرته وروگرځول مني.



پوښتنه لرئ؟

کله باید له خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ

- کله چې تاسو د خپلو WIC امتیازونو په اړه پوښتنې لرئ.
- کله چې تاسو اړتیا لرئ چې د نوو امتیازونو اخیستلو لپاره وخت ونیسئ.
- کله چې تاسو ونشوای کولای چې د WIC تایید شوي خوراکی توکو له ډلې څخه کوم څه وپېری.

کله باید د eWIC د پېرودونکو د چوپړتیاوو څانګې سره اړیکه ونیسئ



- کله چې ستاسو کارت ورک شوی، غلا شوی یا خراب شوی وي.
- کله چې تاسو اړتیا لرئ چې خپل PIN کوډ بېرته تنظیم یا خلاص کړئ.
- که فکر کوئ چې ستاسو رسید د اخیستل شویو توکو سره برابر نه دی.

دا اداره د مساوي فرصتونو وړاندې کونکې ده. د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ايالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو د مقرر اتو او تگلارو سره سم، دا اداره اجازه نه لري چې د نژاد، رنگ، ملي اصل، جنس (په شمول د جنسيتي هويت او جنسي تمايل)، معلوليت، عمر، ياد مدني حقونو د پخواني فعاليت له امله د غچ يا انتقام پر بنسټ توپير وکړي. هغه کسان چې معلوليت لري او د پروگرام معلوماتو تر لاسه کولو لپاره بدیلو لارو ته اړتیا لري (لکه درندو کسانو لپاره ځانګړی لیک، غټ خطونه، غږیزه بڼه، یا د کڼو کسانو لپاره ځانګړی امریکایي نښې ژبه)، باید د پروگرام له پلي کونکي ایالتي یا سیمه ییزې ادارې سره اړیکه ونیسئ، یا د USDA د TARGET مرکز سره په 720-2600 (202) (هم د عادي اړیکې او هم د کڼو لپاره) اړیکه ونیسئ، یا د USDA ته د کڼو کسانو لپاره ځانګړي فدرالي چوپړتیاوو (Federal Relay Service) له لارې په 877-8339 (800) اړیکه ونیسئ. د پروگرام د تبعیض شکایت ثبتولو لپاره، شکایت کونکي باید د 3027-AD فورمه (د USDA د پروگرام د تبعیض شکایت فورمه) ډکه کړي، چې دا فورمه کولای شئ له دې لینک څخه آنلاین تر لاسه کړئ: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> یا هم کولای شئ چې د USDA له دفتر څخه، د 632-9992 (866) شمېرې له لارې، یا د USDA په نوم یو لیک استولو سره یې تر لاسه کړئ. لیک باید د شکایت کونکي نوم، پته، د تلیفون شمېره، او د ادعا شوي تبعیضي عمل یوه لیکلې توضیح ولري، په کافي تفصیل سره، تر څو د مدني حقونو لپاره مرستیال وزیر (Assistant Secretary for Civil Rights - ASCR) ته د ادعا شوي سرغړونې ماهیت او نېټه روښانه کړي. د 3027-AD ډکه شوي فورمه یا لیک باید د USDA ته د لاندې لارو څخه یوې په وسیله واستول شي: (1) د پوست له لارې: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) د فکس له لارې: (833) 256-1665; یا (3) برېښنالیک له لارې: program.intake@usda.gov; (202) 690-7442.

