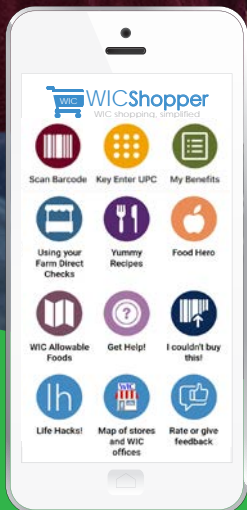




# 使用您的 eWIC 卡购物



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](http://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。



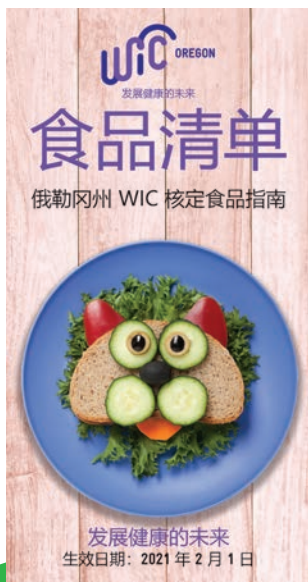
# 在您购物前

- 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
- 拨打免费客户服务电话：1-844-234-4946
- 在 [www.ebtedge.com](http://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

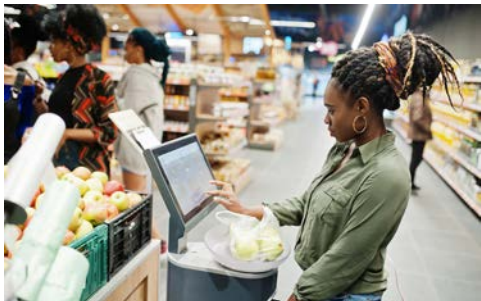
## WIC Benefit Ending Balance

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。

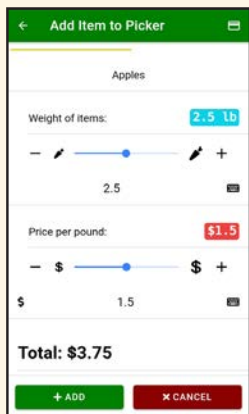
### 例如：

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

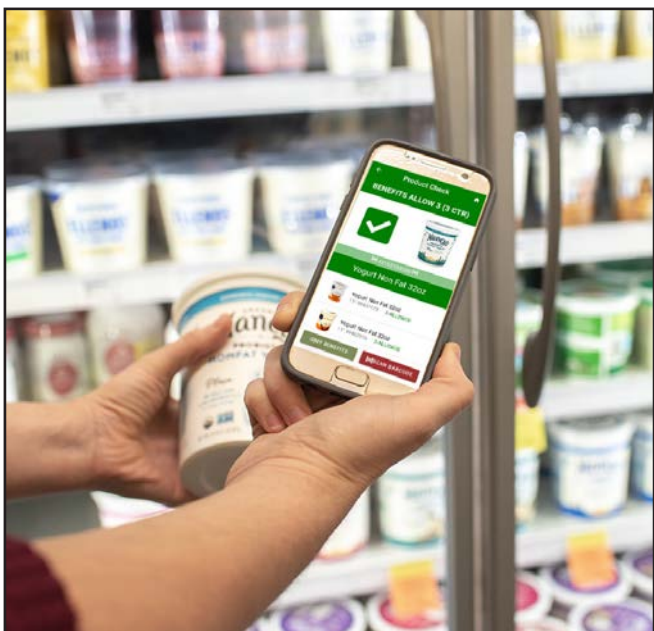
1 个 CTR (容器) 是 32 盎司 (2 磅)。

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

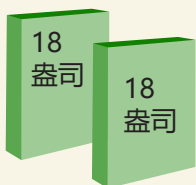
# 食品购买建议

## 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。

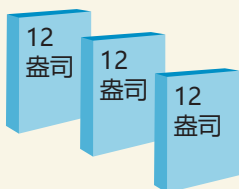
### 您可以组合谷物食品包装规格的例子



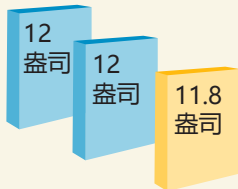
总计 36 盎司



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](http://www.healthoregon.org/wic)