Shopping with your eWIC Card

Nepali

प्रश्नहरू छन्?

आफ्नो WIC क्लिनिकलाई कहिले फोन गर्ने

- तपाईंसँग तपाइको WIC सुविधाको बारेमा प्रश्नहरु भए |
- नयाँ सुविधा जारि गर्न भेटघाटको मिति तय गर्न |
- तपाईंले WIC खानेकुरा किन्न सक्नुभएन भने |

eWIC ग्राहक सेवालाई कहिले फोन गर्ने

- तपाईको कार्ड हराएमा, चोरी भएमा वा खराब भएमा
- तपाईलाई आफ्नो पिन रिसेट गर्न पर्यो भने |
- यदि तपाईलाई तपाईले समान किनेको रसिदसँग मिलेको जस्तो लागेन भने |

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो। संघीय नागरिक अधिकार सम्बन्धी कानुन र अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) का नागरिक अधिकार सम्बन्धी नीति तथा कानुनहरू अनुसार USDA, यसका निकाय, कार्यालय तथा कर्मचारीहरू र USDA का कार्यक्रमहरूको सञ्चालनमा सहभागी संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा आर्थिक सहायता प्राप्त कुनै पनि कार्यक्रम वा गतिविधिमा कुनै पनि व्यक्तिलाई जाति, वर्ण, राष्ट्रिय उत्पत्ति, लिङ्ग, असक्षमता, उमेर वा नागरिक अधिकार सम्बन्धी पूर्व गतिविधिको बदला वा प्रतिशोधका आधारमा भेदभाव गर्न मनाही छ। कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारको वैकल्पिक माध्यम (जस्तै, ब्रेल, ठूलो प्रिन्ट, अडियो टेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा, इत्यादि) आवश्यक पर्ने असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले सहायताका लागि आफूले सुविधाहरूका लागि आवेदन दिएको निकाय (राज्य वा स्थानीय निकाय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। कान नसुन्ने, कम सुन्ने वा बोल्नमा असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले (800) 877-8339 मा संघीय रिले सेवा मार्फत USDA मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यसका अतिरिक्त, कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारी अंग्रेजी भाषा बाहेकका अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध हुनसक्छ। कार्यक्रममा भेदभावको उजुरी दायर गर्नका लागि, USDA कार्यक्रम भेदभाव फाराम, (AD-3027) अनलाइनमा: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, र कुनै पनि USDA कार्यालयमा पाइने फाराम भर्नुहोस् वा USDA लाई सम्बोधन गरी चिठ्ठी लेख्नुहोस् र फाराममा अनुरोध गरिएको सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्। उजुरी फारामको प्रतिलिपि अनुरोध गर्न, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस् । तपाईले भर्नुभएको फाराम वा पत्रलाई निम्न ठेगानामा USDA मा पेश गर्नुहोस्: (1) पत्रचार: U.S. कृषि विभाग, देवानी अधिकार सहायक सचिव कार्यालय, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा (3) इमेल: program.intake@usda.gov

Oregon Health Authority | WIC OREGON

www.healthoregon.org/wic

57-1002 NEP (11/2020)

तपाईको eWIC कार्ड मार्फत किनमेल गर्ने

WIC OREGON

स्वास्थ्य भविष्यको बढावा दिदै

Shopping with your eWIC Card
Nepali

Shopping with your eWIC Card

Nepali

मैले WIC सुविधाहरु कसरी प्राप्त गर्न सक्छु

- WIC ले तपाई WIC कार्यक्रममा भएको प्रत्येक महिना तपाईलाई स्वास्थ्य खाध्य सुविधा प्रदान गर्छ |

- तपाईलाई बढीमा एक पटकमा तिन महिनाको लागि खाध्य सुविधा प्रदान गर्न सकिन्छ|

- अर्को सुविधा आफै थप गरिंदैन | थप सुविधा प्राप्त गर्न निर्देशन अनुसार आफ्नो WIC अफिसमा सम्पर्क गर्नुहोस |

- आफ्नो WIC खाध्य सुविधा ओरेगनको कुनै पनि WIC स्वीकृति प्राप्त पसलमा खर्च गर्नुहोस | लोकल पसलहरुको सूचीप्राप्त गर्न आफ्नो WIC क्लिनिकमा सोध्नुहोस | तपाईले WICShopper याप वा ओरेगन WIC वेबसइट प्रयोग गरेर पनि पसल पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ |

मेरा जिम्मेवारीहरू

आफ्नो WIC खाद्यान्नहरू, फर्मुला वा eWIC कार्ड कहिल्यै पनि बेच्ने, व्यापार गर्ने नगर्नुहोस् वा अन्यलाई नदिनुहोस्।

नगद, क्रेडिट वा अन्य वस्तुहरूका लागि WIC खाद्यान्नहरू वा फर्मुला फिर्ता नगर्नुहोस्।

WIC र स्टोरका कर्मचारीहरूसँग सम्मानजनक व्यवहार गर्नुहोस्।

Shopping with your eWIC Card

Nepali

तपाईले किनमेल गर्नुअघि

- तपाईको अहिलेको खाध्य सुविधा ब्यालेन्स थाहा पाउनुहोस्:

- WICShopper याप प्रयोग गर्नुहोस
- तपाईको पछिल्लो WIC किनमेल रसिदमा प्रिन्ट गरिएको बाँकी रहेको ब्यालेन्स हेर्नुहोस्|
- ग्राहक सेवा यस टोलफ्रीमा फोन गर्नुहोस्: **1-844-234-4946**

- ebtEDGE वेबसाइटमा आफ्नो खाद्यान्न ब्यालेन्स जाँच गर्नुहोस्: **www.ebtedge.com**
- खानेकुराको सूची हेर्नुहोस र कुन खानेकुरा किन्ने भनेर योजना बनाउनुहोस्|

तपाईले किन्दै गर्दा

- तपाईले WIC ले स्वीकृति दिएको र तपाईको हालको सुविधामा रहेको खानेकुरा मात्र किन्न सक्नुहुन्छ|
- तपाईको लागि सहि खानेकुराको ब्राान्ड, प्रकार र आकार छान्न, खानेकुराको तालिका, WICShopper याप, र तपाईको सुविधाको बाँकी रकम हेर्नुहोस|

तपाईले चेक आउट गर्दा

कुनै कुरा WIC मार्फत तिरिएन भने, तपाईले क्यासियरलाई सो समान हटाउन वा त्यसलाई अर्को तरिकाले तिर्न सक्नुहुन्छ|

यदि तपाई WIC को लागि नयाँ हुनुहुन्छ भने:
चेक आउट गर्ने लेनमा, आफ्नो WIC खानेकुरालाई अन्य समानहरुसँग छुट्टै राख्नुहोस| अनि तपाईको WIC खानेकुराहरुको लागि पहिले तिर्नुहोस| जब तपाई WIC किनमेलको लागि सजिलो मान्नु हुन्छ तब तपाईले WIC खानेकुरालाई अन्य समानहरुसँगै राखेर पैसा तिर्न सक्नुहुन्छ|

आफ्नो रसिद सुरक्षित राख्नुहोस ता कि अर्को पाली WIC को लागि किनमेल गर्दा तपाईलाई थाहा होस् कि तपाईको कुन-कुन खानेकुरा किन्न बाँकी छ, वा यदि तपाईको किनमेलमा कुनै समस्या आयो भने सोको छिट्टो समाधान पनि गर्न सकियोस|

Shopping with your eWIC Card

Nepali

तपाईको रसिद कसरी पढ्ने?

प्रत्येक पसलमा रसिद फरक फरक देखिन सक्छ | धेरै जस्तो रसिदहरुमा यी भागहरु हुन्छन |

WIC को सुरुवाती रकम

तपाईले आफ्नो कार्ड घोटी सकेपछि, धेरै जस्तो पसलहरुले दिने रसिदमा तपाईले किनमेल सुरु गर्नु अघि भएको रकम देखाउंछन् | यदि तपाईले किन्न प्रयास गर्नु भएको खानेकुरामा कुनै समस्या आयो भने, यो भागमा त्यो खानेकुराको ब्यालेन्स बाँकी छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस |

WIC सुविधा प्राप्त गर्ने

यी WIC खानेकुरा हुन् जुन तपाईले किन्ने योजना बनाउनु भएँको छ | क्यासियरले स्वीकृति अघि यो भन्दा एक पटक हेर्नको लागि सोध्नु पर्छ | निश्चित गर्नुहोस कि तपाईले किन्न चाहेको सबै WIC खानेकुराहरु लिस्टमा छन् |

WIC सुविधा अन्त्य ब्यालेन्स

किनिसके पछी बाँकी eWIC सुविधा |

WIC सुविधा अन्तिम मिति

सबै रसिदमा तपाईको यो महिनाको सुविधा अन्त्य हुने मिति सम्झाईएको हुन्छ | प्रत्येक महिना, महिनाको अन्तिम दिनको मध्य रातसम्म आफ्नो विक खानेकुरा किनिसक्नुहोस |

तपाईको रसिद कसरी पढ्ने?

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

Shopping with your eWIC Card

Nepali

खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

फलफुल र तरकारीहरु किन्ने

WIC ले ताजा, फ्रोजन, वा क्यान गरिएका फलफुल र तरकारीहरु किन्न डलर दिन्छ |

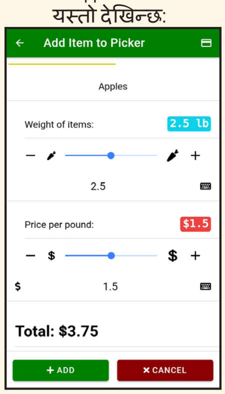
जब फलफुल र तरकारीहरु तौलको आधारमा बेचिन्छन्, WICShopper याप प्रयोग गर्नुहोस वा तपाईको क्यालकुलेटर प्रयोग गरि किनमेल गर्न सहयोग लिनुहोस् |

उदाहरण:
तपाईसँग $9.00 बाँकी छ | तपाईलाई स्याउ किन्न मन लागेको छ | स्याउको भाउ $1.50/lb. (प्रति पाउण्ड) पर्छ

पसलको तराजु प्रयोग गरि, तपाईले थाहा पाउन सक्नु हुन्छ कि तपाईको स्याउको झोला 2.5 lb छ |

WICShopper याप वा क्यालकुलेटरमा निम्न **कुरा टाइप** गर्नुहोस:
2.5 x 1.5 = **तपाईको स्याउको $3.75 पर्छ** |

WICShopper यापमा यो यस्तो देखिन्छ:



खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

अन्न किन्ने

तपाईले निम्न मध्यको अन्नहरु किन्न सक्नुहुन्छ:

- 100% होल व्हाइट ब्रेड
- नरम मकै टर्टिलास
- होल व्हिट टर्टिलास
- होल व्हिट पास्ता
- ओट्स
- ब्राउन राइस
- बल्गर

तपाईको शुद्द अन्न किन्ने सुविधाको पुरा उपयोग गर्न 16 oz. वा 32 oz. को प्याकेज किन्नुहोस |

यदि तपाईसँग 16 oz. शुद्द अन्नहरु छन् भने तपाईले 16 oz. भन्दा ठुलो केहि पनि किन्न सक्नुहुन्न |

यदि तपाईसँग 32 oz. शुद्द अन्न छन् भने, तपाईले 32 oz. को एक अन्न किन्न सक्नुहुन्छ वा दुई फरक फरक अन्नहरु प्रत्येक प्याकेज 16 oz. को गरि जम्मा 32 oz. को किन्न सक्नुहुन्छ

16 आउन्स।

र

16 आउन्स।

Shopping with your eWIC Card
Nepali

खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

दुध र भटमासबाट बनेका पेय पदार्थ किन्ने

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

उदाहरणहरू:

1.00 GAL भनेको ग्यालन हो

0.75 GAL भनेको आधा + चौथाई ग्यालन हो

0.50 GAL भनेको आधा

0.25 GALभनेको चौथाई ग्यालन हो

खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

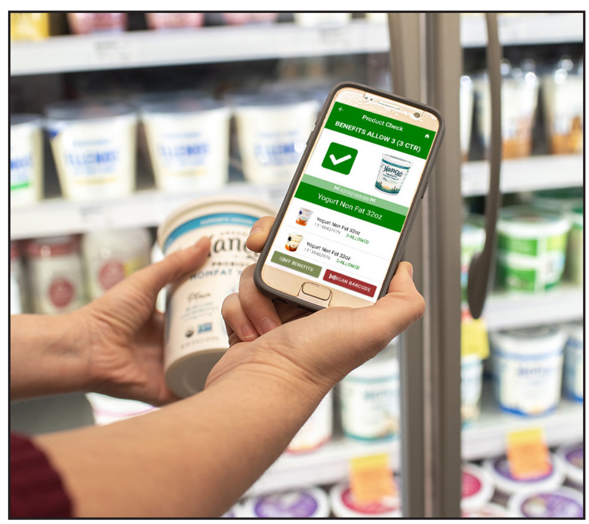
दहि किन्ने

1 CTR दहि भनेको 32 oz. हो (2 lb.) |

32 oz. किन्नुहोस (वा 2 lb) भाँडो मात्र |

- महिला र 2 बर्ष माथिका बच्चाहरुले **लो फ्याट (कम चिल्लो भएको)** वा **नन फ्याट (चिल्लो नभएको)** दहि पाउँछन् .
- 1-2 वर्षका बच्चाहरुले **होल मिल्क (शुद्द दुध)** को दहि प्राप्त गर्छन |

खानेकुराको सूची वा WICShopper याप प्रयोग गरि सहि ब्रान्ड वा स्वादको छान्नुहोस् | तपाईको सुविधा लिस्टमा कस्तो दहि छ?



Shopping with your eWIC Card

Nepali

खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

बदामको बटर र सिमी

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

तपाईले 1.०० CTR मा किन्न सक्नुहुन्छ

16-18 oz.

वा

16 oz.

वा

किनमेल गर्ने तरिका

यदि तपाईसँग यी मध्य कुनै एकको 2 CTR छ भने, तपाईले त्यो प्रयोग गरि एक 32 oz. को सिमि वा केराउको ब्याग किन्न सक्नु 1.00 CTR ले

32
आउन्स

1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/beans
2.00	ctr	Dry beans or peas
40.00	oz	Whole grains

वा

1.00	gal	Whole milk
2.00	ctr	Peanut butter/beans
2.00	ctr	Dry beans or peas
40.00	oz	Whole grains

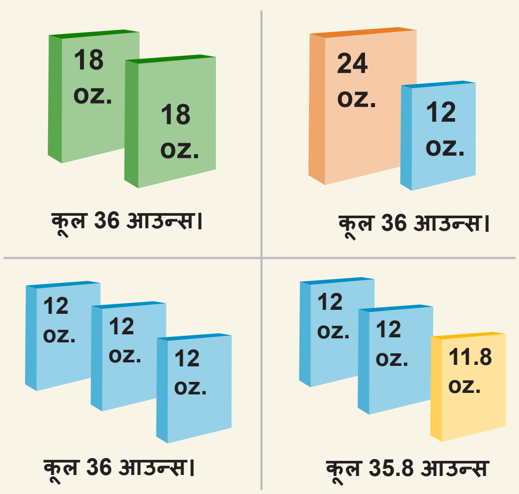
खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

सिरियल किन्ने

धेरै जस्तो सहभागीहरुले प्रत्येक महिना 36 oz. सिरियल सुविधा प्राप्त गर्छन ।

- तपाईले किन्न सक्नुहुने सबैभन्दा सानो सिरियलको आकार 11.8 oz (आउन्स) हो (तातो सिरियलको लागि) वा 12 oz. (चिसो सिरियलको लागि)। तपाईसँग 11.8 oz. भन्दा कम सिरियल सुविधा बाँकी छ भने तपाईले त्यो खर्च गर्न सक्नुहुन्न।
- तपाईले तपाईको सबै सिरियल प्राप्त गर्ने सबै भन्दा राम्रो तरिका भनेको 12 oz., 16 oz.,24 oz., वा 36 oz., आकारको बाकस किन्नु हो|

तपाईले सिरियल प्याकेज आकार संयोजन



Shopping with your eWIC Card

Nepali

खानेकुरा किन्ने तरिकाहरु

जुस किन्न

निम्न हेर्नको लागि आफ्नो ब्यालेन्स बाँकी जाँच गर्नुहोस्:

- तपाईले जमेको वा बोतलमा राखिएको जुस पाउन सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुँदैन
- तपाईले कुन आकारको जुस किन्न सक्नुहुन्छ

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:

11.5-12 आउन्स जमेको

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:

64 आउन्स प्लास्टिक बोतल

पिनको लागि टिप्स

तपाईले किनमेल गर्न जानु भन्दा पहिले PIN सेट गर्नुहोस | कार्डको पछाडी रहेको फोन नम्बरमा फोन गर्नुहोस, त्यस पछी फोनमा बताइने निर्देशन अनुसार कार्य गरेर PIN सेट गर्न सक्नुहुन्छ |

- तपाईले WIC क्लिनिकलाई कार्डको लागि दिनुभएको नै जन्म मिति र ठेगाना प्रयोग गर्नुहोस (नोट: यो तपाईको बच्चाको जन्म मिति होइन) |
- यदि तपाईसँग दोस्रो कार्डवाहक हुनुहुन्छ भने, जब तिनले आफ्नो कार्डको पिन राख्छन्, उनीहरुले आफ्नै जन्म मिति र ठेगाना राख्छन् |

यदि तपाईले तपाईको PIN चार पटक गलत राख्न भयो भने तपाईको कार्ड लक हुन्छ | दोस्रो वा तेस्रो प्रयास पछी आफ्नो PIN नयाँ राख्नुहोस |

तपाईको PIN नयाँ राख्न, कार्डको पछाडी रहेको नम्बरमा फोन गर्नुहोस वा वेब साइटमा जानुहोस |

तपाईको PIN अनलक गर्न, कार्डको पछाडी रहेको फोन नम्बरमा फोन गर्नुहोस |

Shopping with your eWIC Card
Nepali

प्राय: सोधिने प्रश्नहरू

मैले यो किन किन्न सक्दिन?

वस्तु WIC खाद्यान्नको रूपमा लेखिएको छैन भने:

- तपाईसँग सो खानेकुरा किन्न पर्याप्त सुविधा बाँकी नरहेको हुन् सक्छ।
- त्यो बस्तु WIC खाध्य्यान्नको लिस्टमा नरहेको हुन् सक्छ।
- यदि त्यो बस्तु योग्य छ भने, त्यसलाई WIC को सिस्टममा थप्नु पर्ने हुन् सक्छ। यसो भयो भने, क्यासियरले यो परिवर्तन गर्न वा तपाईको WIC कार्डले खाद्यान्न किन्न अनुमति दिन सक्नुहुन्न।

के मैले मेरो सुविधा भविष्यको महिनाहरूको लागि साँच्न सक्छु?

हुन्न, WIC सुविधा अनिवार्य रूपमा महिनाको अन्त्यसम्म प्रयोग गरिसक्नु पर्छ। यदि तपाईले ति प्रयोग गर्नु भएन भने गुमाउनु हुन्छ।

म कहाँ किनमेल गर्न सक्छु?

तपाईले ओरेगनका कुनै पनि खाद्यान्न पसल जहाँ WIC स्वीकार गरिन्छ, त्यहाँ किनमेल गर्न सक्नुहुन्छ। खाद्यान्न पसलको नक्सा WIC वेबसाइट वा WICShopper यापमा पाइन्छ।

के म पसलको लोयल्टी कार्ड प्रयोग गर्न सक्छु?

WIC सँग किनमेल गर्दा तपाईलाई कुपन, लोयेल्टी कार्ड भण्डारण गर्न, एउटा किन्दा अर्को पाउने प्रस्ताव र अन्य विशेषहरूको प्रयोग गर्ने अनुमति दिइएको छ।

कुनै सामान पसलमा सकियो भने म के गर्न सक्छु?

सो समान अर्को WIC पसलमा किन्नुहोस। उधारो, पैंचो वा फरक सामान किन्न स्वीकृति छैन।

के म eWIC कार्ड मार्फत किनेको खानेकुरा फिर्ता गर्न सक्छु?

अँहँ, eWIC कार्ड मार्फत किनेको खानेकुराहरु नगद, स्टोर कार्ड वा अन्य कुराहरुको लागि फिर्ता गर्न वा साँट्न मिल्दैन। WIC खानेकुराहरु यदि, ति खानेकुराहरु कम्पनीबाटै फिर्ता मगाईएको भए, वा तिनीहरु बिग्रिएको भए, वा तपाईले किन्दा खेरि मिति नाघेको भए फिर्ता गर्न सकिन्छ।

मैले गल्तिबस मेरो WIC खानेकुराको लागि मेरो ओरेगन ट्रायल कार्डबाट पैसा तिरें। के म खानेकुरा फिर्ता गर्न सक्छु?

हो। यदि तपाईले आफ्नो eWIC कार्डबाट पैसा तिर्नुभएको छैन भने धेरै जस्तो पसलहरुले पैसा तिरेको रसिदको आधारमा समान फिर्ता लिन्छन।