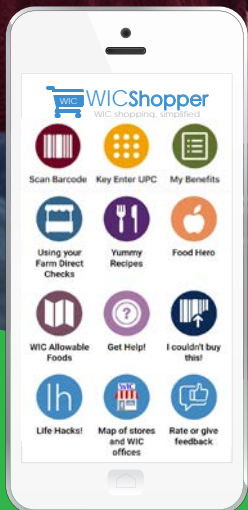




# MUA SẴM VỚI THẺ WIC CỦA QUÝ VỊ



NUÔI DƯỠNG LÀNH MẠNH THẾ HỆ TƯƠNG LAI



# SỬ DỤNG ỨNG DỤNG WICSHOPPER



## Sử dụng Ứng dụng WICShopper để:

- Kiểm tra số dư trợ cấp của quý vị còn bao nhiêu.
- Nhận lời nhắc trước khi trợ cấp của quý vị hết hạn.
- Quét mã vạch để tìm thực phẩm phù hợp với WIC.
- Sử dụng Danh sách Thực phẩm để giúp tìm các nhãn hiệu và kích cỡ phù hợp.
- Tìm các cửa hàng/chợ có chấp nhận thẻ WIC.
- Tra cứu các ý tưởng về công thức nấu ăn.
- Vào trang web **WICHealth.org** để tìm các khóa học trực tuyến về dinh dưỡng.

**Hãy tải xuống Ứng dụng  
WICShopper và đăng ký  
thẻ eWIC của quý vị ngay  
hôm nay!**

*\* có thể dùng trên thiết bị iPhone và Android.*

## Tôi có thể xin trợ cấp WIC bằng cách nào?

- WIC cung cấp trợ cấp thực phẩm lành mạnh cho những tháng mà quý vị tham gia Chương trình WIC.
- Quý vị có thể được cấp tối đa 3 tháng trợ cấp thực phẩm cùng một lúc.
- Các tháng trợ cấp tiếp theo sẽ không được cấp tự động. Liên hệ với văn phòng WIC theo hướng dẫn để nhận được nhiều trợ cấp hơn.
- Chi tiêu trợ cấp thực phẩm WIC của quý vị tại bất kỳ cửa hàng nào ở Oregon mà chấp nhận thẻ WIC. Yêu cầu văn phòng WIC trao cho quý vị danh sách các cửa hàng địa phương. Quý vị cũng có thể sử dụng Ứng dụng WICShopper và trang web Oregon WIC để tìm cửa hàng.

## Trách nhiệm của quý vị

- Không bao giờ được bán, trao đổi hoặc cho đi thực phẩm, sữa bột mua bằng WIC hoặc thẻ eWIC của quý vị.
- Không trả lại thực phẩm hoặc sữa bột mua bằng trợ cấp WIC để lấy tiền mặt, tín dụng cửa hàng hoặc các mặt hàng khác.
- Tôn trọng nhân viên văn phòng WIC và nhân viên cửa hàng.



## Trước khi quý vị mua sắm

- Kiểm tra xem số dư trợ cấp thực phẩm của quý vị hiện còn bao nhiêu:
  - Sử dụng ứng dụng WICShopper
  - Xem số dư còn lại được in trên biên lai mua hàng WIC sau cùng của quý vị
  - Gọi miễn phí cho bộ phận dịch vụ khách hàng theo số: **1-844-234-4946**
  - Kiểm tra số dư trợ cấp thực phẩm của quý vị trên trang web **www.ebtedge.com**
- Xem lại Danh sách Thực phẩm và dự tính trước nên mua các loại thực phẩm nào.



**wic** OREGON  
NUÔI DƯỠNG LÀNH MẠNH THẾ HỆ TƯƠNG LAI  
**DANH SÁCH THỰC PHẨM**  
Hướng dẫn về các loại thực phẩm được chấp thuận của Chương trình Trợ cấp dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em của Tiểu bang Oregon

NUÔI DƯỠNG LÀNH MẠNH THẾ HỆ TƯƠNG LAI  
CÓ HIỆU LỰC VÀO NGÀY 1 THÁNG 2 NĂM 2021

## Khi mua sắm

- Quý vị chỉ có thể mua những loại thực phẩm được WIC chấp thuận và trong phạm vi trợ cấp hiện tại của quý vị.
- Sử dụng Danh sách Thực phẩm, Ứng dụng WICShopper và sổ dư trợ cấp của quý vị để giúp quý vị chọn thực phẩm đúng nhãn hiệu, loại và kích cỡ.

## Khi thanh toán

Nếu WIC không trả tiền cho một sản phẩm nào đó, quý vị có thể yêu cầu nhân viên thu ngân bỏ lại sản phẩm đó, hoặc quý vị có thể thanh toán nó theo cách khác.

### **NẾU QUÝ VỊ MỚI CÓ WIC:**

Trong lúc xếp hàng chờ thanh toán, hãy cân nhắc tách riêng các thực phẩm WIC với các thực phẩm khác của quý vị. Tiếp đó thanh toán các thực phẩm WIC trước. Một khi quý vị cảm thấy thoải mái với việc mua sắm với trợ cấp WIC, thì quý vị có thể kết hợp thực phẩm WIC và các thực phẩm khác của mình khi thanh toán.

**Lưu biên lai** để lần sau đi mua sắm quý vị biết trợ cấp WIC của mình còn lại những thực phẩm nào, hoặc để phòng trường hợp xảy ra vấn đề khi quý vị đi mua sắm.

# CÁCH ĐỌC BIÊN LAI CỦA QUÝ VỊ

Biên lai của mỗi cửa hàng mỗi khác. Hầu hết các biên lai đều có các phần nội dung này.

## Số dư trợ cấp WIC ban đầu

Sau khi quý vị quẹt thẻ, hầu hết các cửa hàng đều in biên lai thể hiện số tiền trợ cấp còn lại trên thẻ ngay khi bắt đầu chuyển mua sắm của quý vị. Nếu có vấn đề với thực phẩm quý vị định mua, tham khảo phần này để xem liệu trợ cấp của quý vị có cho phép mua loại thực phẩm đó không.

## Quy đổi trợ cấp WIC

Đây là những thực phẩm WIC mà quý vị định mua. Nhân viên thu ngân sẽ yêu cầu quý vị kiểm tra phần này trước khi duyệt mua. Đảm bảo danh sách đó có tất cả các loại thực phẩm WIC mà quý vị muốn mua.

## Số dư trợ cấp WIC sau khi mua sắm

Số dư trợ cấp eWIC còn lại sau khi mua sắm.

## Ngày hết hạn trợ cấp WIC

Mỗi biên lai đều có ghi nhắc ngày mà trợ cấp tháng hiện tại của quý vị sẽ hết hạn. Mỗi tháng, hãy mua thực phẩm WIC trước nửa đêm của ngày cuối cùng của tháng.



# CÁCH ĐỌC BIÊN LAI CỦA QUÝ VỊ

## 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

# MẸO MUA THỰC PHẨM

## Mua trái cây và rau củ



WIC cấp cho quý vị một khoản tiền nhất định để mua trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

Nếu cửa hàng trái cây và rau củ bán theo trọng lượng, hãy sử dụng Ứng dụng WICShopper hoặc máy tính của mình để giúp quý vị mua sắm.

### VÍ DỤ:

Quý vị sẵn có \$9. Quý vị muốn mua táo. Táo có giá \$1,50/lb.

Khi dùng cân cửa hàng để cân, quý vị thấy túi táo của mình nặng 2,5 lb.

Nhập vào Ứng dụng WICShopper hoặc máy tính:  $2,5 \times 1,5 =$   
**Tiền táo sẽ là \$3,75.**

Bảng tính này sẽ hiện lên trên Ứng dụng WICShopper như sau:

A screenshot of the WICShopper mobile application interface. The screen is titled "Add Item to Picker" and shows a calculation for apples. The item "Apples" is selected. The "Weight of Items" is set to 2.5 lb, and the "Price per pound" is set to \$1.5. The total cost is calculated as \$3.75. There are minus and plus buttons for adjusting the weight and price, and a green "+ ADD" button at the bottom left and a red "X CANCEL" button at the bottom right.

|                      |                    |          |
|----------------------|--------------------|----------|
| ←                    | Add Item to Picker | ☰        |
| Apples               |                    |          |
| Weight of Items:     |                    | 2.5 lb   |
| −                    | ↔                  | +        |
|                      |                    | 2.5      |
| Price per pound:     |                    | \$1.5    |
| − \$                 | ↔                  | \$ +     |
| \$                   |                    | 1.5      |
| <b>Total: \$3.75</b> |                    |          |
| + ADD                |                    | X CANCEL |

# MẸO MUA THỰC PHẨM

## Mua các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt

Quý vị có thể chọn giữa các loại ngũ cốc nguyên hạt sau:

- Bánh mì được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt (100% whole wheat bread)
- Bánh ngô loại mềm (Soft corn tortillas)
- Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt (Whole wheat tortillas)
- Mì ý được làm từ lúa mì nguyên hạt (Whole wheat pasta)
- Yến mạch (Oat)
- Gạo lứt (Brown rice)
- Hạt tấm lúa mì (Bulgur)

Mua gói 16 oz. hoặc 32 oz. để tận dụng tối đa khoản trợ cấp dành cho các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt của quý vị.

Nếu trợ cấp của quý vị chỉ cho phép quý vị mua 16 oz. ngũ cốc nguyên hạt, thì quý vị không thể mua gói nặng hơn 16 oz.

Nếu trợ cấp của quý vị chỉ cho phép quý vị mua 32 oz. ngũ cốc nguyên hạt, quý vị có thể mua một gói 32 oz. hoặc mua hai loại ngũ cốc khác nhau, mỗi loại 16 oz. một gói, tổng cộng là 32 oz.



16 oz.

VÀ



16 oz.

# MẸO MUA THỰC PHẨM

## Mua sữa tươi và thức uống đậu nành

Remaining Balance (exp date 9-30-2020)

|       |     |                                       |
|-------|-----|---------------------------------------|
| 3.50  | gal | Fat free or 1% milk                   |
| .75   | gal | Whole milk                            |
| 2.00  | ctr | Peanut butter/<br>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                                |

Ví dụ:

1,00 GAL là



ga-lông

0,75 GAL là



nửa ga-lông



quart

0,50 GAL là



nửa ga-lông

0,25 GAL là



quart

# MẸO MUA THỰC PHẨM

## Mua sữa chua

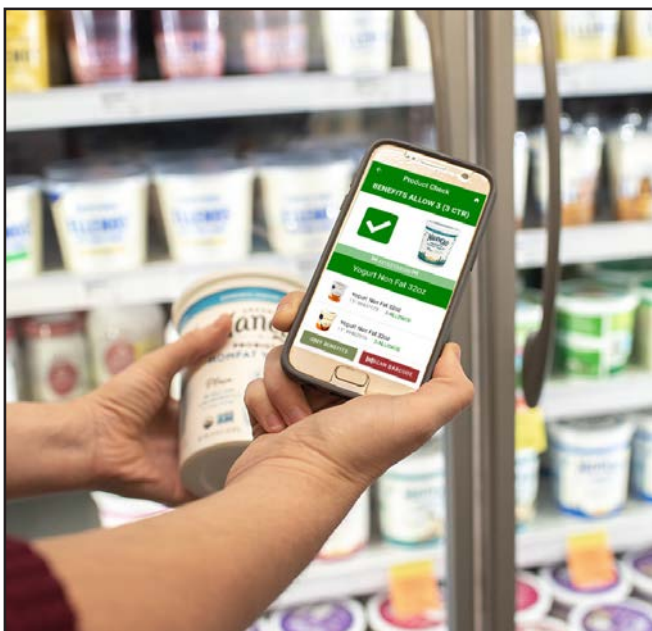
1 CTR Sữa chua là 32 oz.  
(2 lb.).

Chỉ mua các hộp/bình 32 oz.  
(hoặc 2 lb.).



- Phụ nữ và trẻ em trên 2 tuổi được mua các loại sữa chua **ÍT BÉO** hoặc **KHÔNG BÉO**.
- Trẻ em từ 1-2 tuổi được mua các loại sữa chua làm từ **SỮA NGUYÊN CHẤT**.

Dùng Danh sách Thực phẩm hoặc ứng dụng WICShopper để chọn đúng nhãn hiệu và hương vị. Danh sách trợ cấp của quý vị có những loại sữa chua nào?



# MỌI MUA THỰC PHẨM

## Mua bơ đậu phộng và các loại đậu

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<br>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                               |

Với 1,00 CTR, quý vị có thể mua



16-18 oz.

HOẶC



16 oz.

HOẶC



## MỌI MUA SẴM

Nếu trợ cấp của quý vị có 2 CTR cho một trong số các thực phẩm này, quý vị có thể dùng nó để mua một túi đậu khô hoặc đậu Hà Lan 32 ounce.



32 oz.

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

HOẶC

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

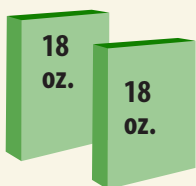
# MỌI MUA THỰC PHẨM

## Mua ngũ cốc (cereal)

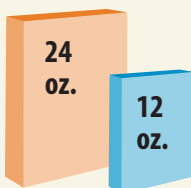
Hầu hết mọi người tham gia chương trình trợ cấp này đều được phép mua 36 oz. ngũ cốc mỗi tháng.

- Hộp ngũ cốc nhỏ nhất mà quý vị có thể mua là 11,8 oz. (đối với ngũ cốc nóng) hoặc 12 oz. (đối với ngũ cốc lạnh). Nếu khoản trợ cấp dành cho ngũ cốc của quý vị còn ít hơn 11,8 oz., quý vị sẽ không thể dùng nó để mua ngũ cốc.
- Cách tốt nhất để đảm bảo quý vị dùng hết trợ cấp ngũ cốc của mình là mua các hộp có kích cỡ 12 oz., 18 oz., 24 oz. hoặc 36 oz.

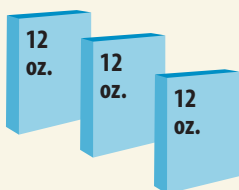
### Ví dụ về cách quý vị có thể kết hợp các hộp/gói ngũ cốc có kích cỡ khác nhau



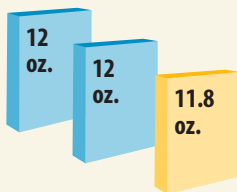
Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 35,8 oz.

# MỌI MUA THỰC PHẨM

## Mua nước ép

Kiểm tra số dư để biết:

- Liệu quý vị có thể mua nước ép đông lạnh hoặc đóng chai không
- Quý vị có thể mua nước ép thuộc kích cỡ nào

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/<br>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 là:**



11,5 - 12 oz. đông lạnh

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<br>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 là:**



64 oz. bình nhựa



# CÁCH DÙNG MÃ PIN

Đặt mã PIN trước khi quý vị đi mua sắm. Gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ và làm theo hướng dẫn để đặt mã PIN.

- Cung cấp cùng ngày sinh và địa chỉ mà quý vị đã cung cấp cho văn phòng WIC cho thẻ của mình (LƯU Ý: đây không phải là ngày sinh của con quý vị).
- Nếu quý vị có một chủ thẻ thứ hai, khi họ đặt mã PIN cho thẻ của họ, họ sẽ sử dụng ngày sinh và địa chỉ của chính họ.

Nếu quý vị nhập sai mã PIN bốn lần, thẻ của quý vị sẽ bị khóa. Cần nhắc đặt lại mã PIN sau lần thử thứ 2 hoặc thứ 3.

Để đặt lại mã PIN, hãy gọi đến số điện thoại ở mặt sau của thẻ hoặc truy cập trang web. Để mở khóa mã PIN, gọi đến số điện thoại ở mặt sau của thẻ.



## **Tại sao tôi không thể mua sản phẩm này?**

Nếu một sản phẩm nào đó không được WIC chấp thuận:

- Quý vị có thể không còn đủ trợ cấp cho sản phẩm đó.
- Sản phẩm đó có thể không nằm trong Danh sách Thực phẩm WIC.
- Nếu đó là một sản phẩm hợp lệ, nó có thể cần được thêm vào hệ thống WIC. Nếu trường hợp này xảy ra, nhân viên thu ngân không thể thay đổi tình trạng hoặc cho phép quý vị mua thực phẩm đó bằng thẻ WIC.

## **Tôi có thể để dành trợ cấp của mình cho các tháng sau không?**

Không, quý vị phải sử dụng trợ cấp WIC của mình trước cuối tháng. Nếu không, quý vị sẽ mất chúng.

## **Tôi có thể mua sắm ở đâu?**

Quý vị có thể mua sắm tại bất kỳ cửa hàng/chợ nào ở Oregon mà chấp nhận WIC. Quý vị có thể tìm thấy bản đồ các cửa hàng trên trang web của WIC hoặc trên Ứng dụng WICShopper.

## **Tôi có thể sử dụng thẻ khách hàng thân thiết (loyalty card) của cửa hàng không?**

Có, quý vị được phép sử dụng thẻ khách hàng quen của cửa hàng, phiếu giảm giá (coupon), ưu đãi mua một/tặng một và các ưu đãi đặc biệt khác khi mua sắm với WIC.

# ĐI THƯỜNG GẶP

## **Tôi có thể làm gì nếu cửa hàng hết sản phẩm?**

Mua sản phẩm ở một cửa hàng WIC khác. Việc để dành mua lần sau, mua thiếu nợ hoặc thay thế sản phẩm đều không được cho phép.

## **Tôi có thể trả lại thực phẩm đã mua bằng thẻ eWIC không?**

Không, thực phẩm mua bằng thẻ eWIC không thể được trả lại hoặc quy đổi thành tiền mặt, thẻ quà tặng cửa hàng hoặc các mặt hàng khác. Quý vị chỉ có thể trả lại thực phẩm WIC nếu chúng bị thu hồi, hoặc nếu chúng bị hư hỏng hoặc hết hạn khi quý vị mua chúng.

## **Tôi đã lỡ thanh toán cho thực phẩm WIC của mình bằng tiền túi hoặc thẻ Oregon Trail của tôi. Tôi có thể trả lại các thực phẩm đó không?**

Có. Nếu quý vị không thanh toán bằng thẻ eWIC, hầu hết các cửa hàng đều cho phép quý vị trả hàng nếu có biên lai.



# THẮC MẮC?

## Khi nào cần gọi đến văn phòng WIC

- Quý vị có thắc mắc về trợ cấp WIC của mình.
- Quý vị cần lấy hẹn để được cấp trợ cấp mới.
- Quý vị không thể mua một mặt hàng thực phẩm bằng thẻ WIC.

## Khi nào nên gọi điện đến Bộ Phận Dịch Vụ Khách Hàng eWIC

- Thẻ của quý vị bị mất, đánh cắp hoặc hư hỏng.
- Quý vị cần đặt lại hoặc mở khóa mã PIN.
- Nếu quý vị cho rằng biên lai của hàng không khớp với những thứ quý vị đã mua.



Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng. Chiếu theo luật liên bang về dân quyền và các quy chế và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA), tổ chức này không được phép phân biệt đối xử vì lý do sắc tộc, màu da, quốc gia xuất thân, giới tính (bao gồm cả bản sắc giới tính và xu hướng tính dục), tình trạng khuyết tật, tuổi, hoặc việc trả thù hoặc trả đũa vì từng tham gia hoạt động dân quyền. Thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh. Những người khuyết tật cần giao tiếp bằng các phương tiện thay thế khác để có được thông tin về chương trình (chẳng hạn như chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng âm thanh, Ngôn Ngữ Mỹ Ra Dấu), cần liên lạc với cơ quan Tiểu Bang hoặc địa phương phụ trách, điều hành chương trình hoặc Trung Tâm TARGET của USDA tại số (202) 720-2600 (tiếng nói và TTY) hoặc liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang tại số (800) 877-8339. Để nộp khiếu nại về phân biệt đối xử liên quan đến chương trình, Người Khiếu Nại cần điền Mẫu AD-3027, Mẫu Đơn Khiếu Nại về Phân Biệt Đối Xử của Chương Trình USDA, có thể lấy trên mạng trực tuyến tại: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-vietnamese.pdf>, từ bất kỳ văn phòng USDA nào, bằng cách gọi số (866)-632-9992, hoặc viết thư gửi cho USDA. Thư phải ghi tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại, và phần mô tả về hành động bị cáo buộc là phân biệt đối xử, ghi đầy đủ chi tiết để cho Phó Bộ Trưởng phụ trách Dân Quyền (ASCR) biết về tính chất cũng như ngày xảy ra hành động bị cáo buộc là vi phạm luật về dân quyền. Gửi thư hoặc mẫu AD-3027 đã điền tới cho USDA qua: (1) Qua bưu điện: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) Fax: (833)256-1665 hoặc (202) 690-7442; hoặc (3) Email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Oregon  
Health

wic OREGON