

是五岁以下孩子的养父母或亲属照顾者? 报名参加 WIC!



- 我们提供免费水果、蔬菜、牛奶等
- 我们提供课程和营养咨询
- 我们将帮助您获得您所需要的服务



我怎样才能了解更多信息?

请致电 211 询问有关 WIC 的详情或浏览网站 healthoregon.org/wic

此机构提供平等机会。

发展健康的未来

我们知道您很辛劳——这就是我们乐意为您提供帮助的原因。

什么是 WIC?

妇女、婴儿和儿童 (WIC) 计划是一项营养计划，可帮助支持五岁以下婴儿和儿童的健康成长。您将获得一张可用于购买健康食品的电子福利 (EBT) 卡，在需要时，我们将为您引荐健康护理及其他社区服务。营养顾问提供鼓励和指导，帮助您将家人的健康放在首位。

我如何知道我照顾的孩子是否符合资格?

他们必须：

1. 居住于俄勒冈州
2. 年龄在五岁以下
3. **对于寄养儿童：**被视为州的法律责任
对于孙子女或亲属子女：住在收入符合资格的家庭中

我怎样报名?

致电您当地的 WIC 机构以安排预约。您可以通过以下方式查找电话号码：登录网站 www.healthoregon.org/wic；致电 211；或发送短信“health”（健康）至 898211。

在第一次预约时，我需要携带什么?

您将需要携带：

- 显示孩子身份证明的文件（例如 OHP ID 卡、社会保障卡、免疫接种记录或出生证明）；
- 显示孩子当前地址的文件；及
- **对于寄养儿童：**显示寄养身份的文件（寄养儿童安置信）；
-或-
- **对于孙子女或亲属子女：**显示收入资格的文件（例如 SNAP 奖励信）

如果您不确定某项文件是否可以作为证明，请致电您当地的 WIC 机构。

我可以凭借 WIC 获得哪些食品?

WIC 食品包括水果、蔬菜、全谷物、牛奶、鸡蛋、酸奶、奶酪、婴儿食品、婴儿配方奶粉、豆类和花生酱。家庭可依据特殊饮食需求（例如，豆腐或大豆饮品）而获得不同的食品。

如何购买 WIC 食品?

您将获得一张 WIC 卡（就像借记卡一样），该卡可以在任何 WIC 授权杂货店使用。请务必先使用此卡，再使用任何其他付款方式（例如 SNAP）。



您可以使用智能手机下载免费 WIC Shopper 应用程序。它可以让您获得 WIC 均衡饮食、您凭借 WIC 购买的食物清单、健康食谱等。

