

WIC زنان
نوزادان
اطفال

دپارتمنت صحت ورمونت

برنامه WIC ورمونتو رهنمای خرید

Dari

مرور کلی

برنامه WIC

ورمونت

مزایای برنامه WIC

سفر WIC شما

شروع: بازدیدهای WIC

فعالیت های تغذیه ای

فعالیت های تغذیه ای آنلاین

حمایت از شیردهی

غذاهای سالم

ارجاعات صحتی و برنامه های اجتماعی

بیانیه عدم تبعیض

حقوق و مسئولیت های اشتراک کننده و اطلاعیه اقدامات حفظ حریم خصوصی

برنامه WIC ورمونت

Vermont Department of Health

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333





مزایای برنامه WIC

WIC یک برنامه تغذیه برای شما و خانواده در حال رشد شما است. برنامه WIC چهار بخش دارد.

- آموزش تغذیه. معلومات تغذیه، ابزارها و راهکارهای برای والدین، تغذیه و سبک زندگی سالم.
- حمایت از شیردهی. تا به شما در رسیدن به اهداف تان کمک کند.
- غذاهای سالم. غذاهای WIC شامل میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، مسکه ممپلی/لوبیا، غلات، جوس، غذاهای مخصوص نوزادان و شیر خشک است.
- ارجاعات بخاطر مراقبت های صحی. ارجاعات شخصی به خدمات صحی و سایر منابع اجتماعی.



سفر WIC شما

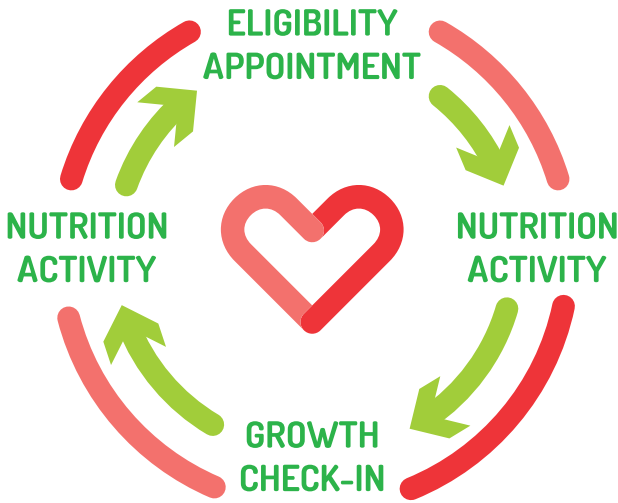
مادران آینده، مادران جدید و نوزادان

حین که حامله هستید، WIC از شما حمایت می کند تا در مورد تغذیه با شیر مادر و رفتار نوزادان بیاموزید. در اولین وعده ملاقات شما، بررسی بین-حاملگی و فعالیت های تغذیه شما را برنامه ریزی می کنیم.

خدمات تغذیه WIC برای مادران و نوزادان جدید، با ارایه حمایت از شیردهی، بررسی وزن و غذاهای ماهوار ادامه دارد.

اطفال الی سن 5 ساله

همانطور که طفل شما بزرگ می شود، WIC اینجاست تا از خانواده شما حمایت کند و هر 6 ماه یکبار تا پنجمین سالگرد، فرزندان شما را می بیند. در بین وعده های ملاقات، شما فعالیت های تغذیه ای را انتخاب می کنید که برای شما بهتر باشد.



شروع: بازدیدهای WIC

واجد شرایط بودن برای وعده های ملاقات WIC

وعده های ملاقات WIC شما هر 6 ماه یکبار برنامه ریزی می شود.

هر وعده ملاقات WIC شامل موارد ذیل می شود:

- اسناد درآمد، هویت و سکونت در ورمونت
- ارزیابی رشد و صحت، بشمول بررسی آهن یک بار در سال
- مشاوره تغذیه
- ارجاعات به خدمات صحی و سایر منابع اجتماعی

فعالیت های تغذیه‌ای

معلومات، ابزارها و حمایت

در بین وعده های ملاقات WIC، یک فعالیت تغذیه‌ای را تکمیل خواهید کرد. آموزش تغذیه یکی از مهمترین مزایای WIC است. همراه با غذاهای WIC ماهوار، آنچه را که برای رشد یک خانواده سالم نیاز دارید، خواهید داشت.



سه نوع فعالیت تغذیه WIC وجود دارد. شما فعالیت تغذیه ای را انتخاب می کنید که به بهترین وجه با سبک یادگیری، علایق و تقسیم اوقات شما مطابقت دارد. تکمیل نمودن دو فعالیت تغذیه ای در هر سال، بین وعده های ملاقات WIC، حساب مزایای غذایی WIC شما را فعال نگه می دارد.

فعالیت های تغذیه ای محلی

برای یافتن یک لیست از فعالیت های تغذیه ای در ساحت خود:

- از متخصص تغذیه WIC خود پرسان کنید،
- مراجعه کنید به healthvermont.gov/wicactivities
- به دفتر محلی WIC خود زنگ بزنید.



مشاوره حضوری

از کارکنان WIC خود در مورد اهداف تغذیه شخصی خود پرسید. می توانید مطابق تقسیم اوقات خود وعده ملاقات تنظیم کنید یا حتی از طریق تلفون ملاقات کنید.



آموزش آنلاین

WICHealth.org منبع آموزش تغذیه آنلاین WIC است. زمانی که برای شما مناسب است، از میان مضامین درسی مختلف یکی را انتخاب کنید. برای ایجاد حساب کاربری خود، به صفحه بعدی مراجعه کنید.



فعالیت های تغذیه‌ای آنلاین



- دروس را در هر زمان و هر جا که به اینترنت دسترسی دارید تکمیل کنید
 - از یک کامپیوتر، تلفون هوشمند یا تبلت استفاده کنید
 - دروس به عنوان فعالیت آموزش تغذیه WIC شما به حساب می آید
 - برای مشاهده طرز العمل ها و فیلم های آشپزی به بخش Health eKitchen مراجعه کنید.
- برای ایجاد حساب کاربری در **wichealth.org** به شماره آی دی 6 رقمی WIC خانگی خود نیاز دارید. اگر آن را ندارید، برای کمک با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید.

مرحله 1: حساب کاربری خود را ایجاد کنید

- بروید به www.wichealth.org لینک ته ورشئ.
 - روی دکمه "Sign Up" کلیک کنید
 - ورمونت را منچیت ایالت خود انتخاب کنید
 - اداره خود را انتخاب کنید (اداره = دفتر WIC محلی شماست)
 - کلینیک خود را انتخاب کنید (کلینیک = دفتر WIC محلی شماست)
 - آی دی خانگی 6 رقمی WIC خود را وارد کنید. اگر آی دی خانواده شما فقط 5 رقمی است، یک "0" را در پیشرو تایپ کنید. (آی دی WIC من:)
(_____)
 - نام کاربری و رمز را انتخاب کنید، ایمیل خود را وارد کنید و به یک سوال امنیتی جواب بدهید. اینها را یادداشت کنید تا فراموش نشوند.
 - روی "Register" کلیک کنید.
 - معلومات مربوط به خود و فرزندان را وارد کنید و روی دکمه "Finish Profile" کلیک کنید.
- ## مرحله 2: یک درس را تکمیل کنید الف.
- وارد شوید www.wichealth.org
 - روی "Start Lesson" کلیک کنید.
 - یکی از کتگوری های درس موجود را کلیک کنید.
 - روی یکی از درس های موجود کلیک کنید. درس های نمونه:
 - شروع کردن طفل به غذاهای جامد
 - وعده های غذایی و میان وعده ها را ساده کنید
 - رازهای غذا دادن به پرخوران
 - صرفه جویی در زمان بدون دستور پخت آشپزی
 - برای تکمیل نمودن درس، طرز العمل ها را دنبال کنید.
 - به سوالات آخر درس جواب بدهید.
 - برای دریافت تصدیق یا سرتیفیکیت خود روی "Submit" کلیک کنید - همچنین به دفتر WIC محلی شما ارسال خواهد شد.



حمایت از شیردهی

شما از قبل می دانید که شیردهی برای شما و طفل تان بهترین است. WIC اینجاست تا از مادران برای رسیدن به اهداف شیردهی شان حمایت کند.

دانش + حمایت + اعتماد به نفس = موفقیت.

شما می توانید موفق شوید!

<p>اعتماد به نفس داشته باشید. بیشتر مادران مقدار مناسب شیر را برای نوزادان شان تهیه می کنند. شیر شما برای طفل شما در هر مرحله از رشد عالی است.</p>	<p>کمک بگیرید و از قبل پلان کنید. پلان ها را با خانواده و دوستان خود به اشتراک بگذارید. با داکتر و کارفرمای خود کار کنید تا از حمایت و کمک مورد نیاز برای موفقیت برخوردار شوید.</p>	<p>درباره شیردهی بیاموزید. بخوانید. در صنف ها اشتراک کنید. با مشاور همتای خود در زمینه شیردهی WIC و سایر حامیان شیردهی صحبت کنید.</p>
--	--	---

WIC می تواند کمک کند!

ما اینجا هستیم تا به مادران کمک کنیم تا موفق شوند. WIC موارد ذیل را عرضه میکند:

- غذاهای WIC اضافی برای مادران شیرده
- مشاوران همتا شیردهی (موجود در بعضی دفاتر)
- ارجاع به مشاوران شیردهی اجتماع و سایر حمایت ها
- پمپ های سینه
- گروه ها و صنف های شیردهی



غذاهای سالم

هر یک از اعضای خانواده که در WIC ثبت نام کرده اند یک بسته غذایی ماهوار دریافت می کنند که برای نیازهای تغذیه ای آنها طراحی شده است. مقدار و نوع غذاها به حاملگی یا شیردهی شما و سن نوزاد یا طفل شما بستگی دارد.

غذاهای WIC در ماه 1م در یک چرخه **3 ماهه** پس از تکمیل یک وعده ملاقات WIC یا فعالیت تغذیه‌ای به حساب شما اضافه می شود.

از کارت **WIC** ورمونت خانواده خود برای خرید غذاهای WIC خود در فروشگاه مواد غذایی استفاده کنید. کارت WIC درست مانند یک دیت کارت کار می کند اما برای حساب غذای WIC شما خاص است.

می‌توانید در جریان ماه از هر فروشگاه مواد غذایی مجاز WIC خرید کنید. لیست کامل فروشگاه ها را در اینجا پیدا کنید: healthvermont.gov/wicshopping.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد نحوه خرید غذاهای WIC، به بخش خرید با ورمونت WIC مراجعه کنید.



ارجاعات بخاطر مراقبت های صحی و برنامه های اجتماع

WIC شما را به ارایه دهندگان مراقبت های صحی، سازمان های اجتماعی و سایر منابع محلی متصل می کند. اینها شامل موارد ذیل می شود:

- 3SquaresVT و سایر منابع غذایی
- حاملگی و مراقبت از اطفال
- مراقبت از دندان
- کمک برای ترک سگرت
- مشاوره مواد مخدر و الکول
- واکسیناسیون ها
- بازدید خانگی
- Head Start و برنامه های قبل از دوره مکتب

برای یافتن منابع محلی مورد نیاز خانواده خود، در هر زمان با WIC به تماس شوید.

بیانیه عدم تبعیض

مطابق با قانون حقوق مدنی فدرال و مقررات و پالیسی های حقوق مدنی وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، وزارت زراعت ایالات متحده، نهادها، دفاتر، کارمندان و مؤسساتی که در برنامه های USDA اشتراک می کنند یا آن را تطبیق می کنند، از تبعیض بر مبنای نژاد، رنگ، ملیت، منشاء، جنسیت، معلولیت، سن، یا تلافی یا عمل بالمثل برای فعالیت قبلی حقوق مدنی در هر برنامه یا فعالیتی که توسط USDA انجام شده یا تأمین مالی شده است، منع شده اند.

افراد دارای معلولیت که به ابزارهای ارتباطی بدیل برای معلومات برنامه (مانند خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره امریکایی و غیره) نیاز دارند، باید با اداره (ایالتی یا محلی) که در آن درخواست مزایا کرده اند به تماس شوند. افرادی که ناشنوا، کم شنوا یا دارای معلولیت های گفتاری اند، می توانند از طریق **Federal Relay Service** به شماره 877-8339 (800) با USDA به تماس شوند. علاوه بر این، معلومات برنامه ممکن است به زبان های دیگری غیر از انگلیسی در دسترس باشد.

برای ثبت شکایت تبعیض در برنامه، فرم شکایت تبعیض برنامه USDA (AD-3027) را تکمیل کنید، که به صورت آنلاین در: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html و در هر دفتر USDA موجود است یا یک مکتوبی به آدرس به USDA بنویسید و تمام معلومات درخواست شده در فرم را در مکتوب ارایه کنید. برای درخواست یک کاپی از فرم شکایت، با شماره 632-9992 (866) به تماس شوید. فرم تکمیل شده یا مکتوب خود را به طرق ذیل به USDA ارسال کنید:

(1) پُست:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) فکس: (202) 690-7442; یا

(3) ایمیل: program.intake@usda.gov.

این نهاد، ارایه کننده فرصت های مساوی است.

حقوق و مسئولیت های اشتراک کننده و اطلاعیه اقدامات حفظ حریم خصوصی

به عنوان یک اشتراک کننده در برنامه زنان، نوزادان و اطفال ورمونت (WIC)، موارد زیر را درک می‌کنم:

1. دوره های صدور تصدیق WIC بر اساس نوع اشتراک کننده متفاوت است:
 - a. زنان حامله، تا شش هفته پس از زایمان؛
 - b. نوزادان/زنان شیرده، تا ماه اول تولد نوزاد؛
 - c. اطفال، برای دوره های دوازده ماهه تا پنج سال؛ و
 - d. زنان غیر شیرده، تا شش ماه پس از زایمان.
2. وقتی دوره صدور تصدیق من و/یا فرزندم به پایان می‌رسد، مزایای برنامه WIC نیز به پایان می‌رسد.
3. من اطلاعاتی در مورد تغذیه و صحت دریافت خواهم کرد، بشمول آموزش تغذیه، حمایت از شیردهی، غذاهای WIC، و ارجاع به سایر خدمات صحی.
4. برای ادامه مزایای WIC، من باید در تمام و عده های ملاقات تصدیق و آموزش تغذیه شرکت کنم.
5. من این حق را دارم که اطلاعاتی که به برنامه WIC می‌دهم محرمانه تلقی شود.

من می‌دانم که معلومات اشتراک کنندگان WIC ممکن است با برنامه های ذیل به اشتراک گذاشته شود: برنامه های بازدید از خانه، خدمات والدین رضاعی، واکسیناسیون ها، و سیستم نظارت بر ارزیابی خطر حاملگی (PRAMS). یک نشر جداگانه معلومات برای WIC لازم است تا معلومات را با هر نهاد دیگری به اشتراک بگذارد.
6. کمیشنر صحت ورمونت ممکن است اجازه استفاده و افشای معلومات مربوط به مشارکت من در WIC را برای اهداف غیر WIC بدهد. این معلومات توسط دفاتر WIC ایالتی و محلی و برنامه های ذکر شده در بالا فقط برای مدیریت برنامه، هماهنگی مزایا با سایر برنامه ها و بهبود خدمات و فعالیت های WIC استفاده می‌شود.
7. معلومات نژاد/قومیت فقط برای شرایط گزارش آماری جمع آوری می‌شود و بر مشارکت من در برنامه WIC تأثیری نمی‌گذارد. معیارهای واجد شرایط بودن و اشتراک در برنامه WIC برای همه بدون در نظر گرفتن نژاد، رنگ، منشاء ملی، سن، معلولیت یا جنسیت یکسان است.
8. کارکنان WIC ممکن است معلوماتی را که من ارائه کرده‌ام تأیید کنند. اگر معلومات نادرست ارائه کنم، ممکن است مزایای WIC را دریافت نکنم. ممکن است مجبور شوم برای غذاهای WIC که قبلاً خریداری کرده‌ام، پول پس بدهم؛ و ممکن است طبق قوانین ایالتی و فدرال تحت پیگرد قانونی قرار بگیرم.
9. اگر از ورمونت نقل مکان کنم، می‌توانم برای دسترسی به مزایای WIC در ایالت جدید درخواست تأییدی تصدیق (VOC) بدهم.

حقوق اشتراک کننده در برنامه WIC:

- اگر با هر تصمیمی که بر واجد شرایط بودن یا مزایای WIC من تأثیر می گذارد، مخالف باشم، شصت (60) روز از تاریخ اطلاعیه برای ارایه درخواست تجدید نظر و درخواست جلسه استماعیه منصفانه برای ارایه دلایل اعتراض من یا نماینده (ها)، مانند یکی از اقوام/نوست/ وکیل حقوقی یا سخنگوی (ها) دیگر وقت دارم.
- معلومات برای درخواست جلسه استماعیه منصفانه را می توان از هر دفتر محلی WIC یا از دفتر WIC ایالتی در آدرس ذیل دریافت کرد: Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. همچنین می‌توانید برای درخواست جلسه استماعیه با شماره 1-800-649-4357 با ما به تماس شوید.

مسئولیت های اشتراک کننده برنامه WIC:

1. برای جلوگیری از از دست دادن مزایای WIC، باید در تمام وعده های ملاقات WIC اشتراک کنم.
 2. اگر نتوانم در یک وعده ملاقات WIC اشتراک کنم، از قبل برای تنظیم مجدد وقت به تماس خواهم شد. اگر من یک صنف آموزش تغذیه یا تصدیق مجدد را از دست بدهم، مزایای WIC ممکن است کاهش یابد.
 3. وقتی آدرس خود را تغییر می دهم یا به شهر یا ایالت دیگری نقل مکان می کنم، به کارکنان WIC اطلاع می دهم تا WIC من به ناحیه یا ایالت دیگری منتقل شود.
 4. غذاهای WIC برای اعضای خانواده اشتراک کننده است. من مزایای WIC خود را به هیچ کس دیگری نمی فروشم و نمی دهم و در صورت نیاز به تغییر مزایای غذایی خود با WIC به تماس خواهم شد.
 5. تمامی مبادلات غذای شیر خشک/طبی باید در دفتر WIC انجام شود. هر شیر خشک استفاده نشده برای نوزاد باید همیشه به دفتر WIC بازگردانده شود.
 6. من کارت WIC خود را در مکانی مصون نگه می‌دارم و شماره شناسایی شخصی خود را به کسی نمی‌دهم به جز به کسی که به حیث سرپرست خانواده یا نماینده اضافی من خرید WIC را انجام دهد.
 7. اگر کارت WIC ورمونت من مفقود یا سرقت شود، این موضوع را عاجلاً به دفتر WIC گزارش خواهم کرد. من می دانم که ممکن است مزایای ماه جاری جایگزین نشود.
- 8. می‌دانم که مزایای WIC فقط باید در فروشگاه‌های مجاز WIC در ماه تعیین شده و مصرف شده توسط اشتراک کننده‌ای که برای او صادر شده است خریداری شود، و مزایای استفاده نشده به ماه‌های آینده منتقل نمی‌شود.
 - 9. من مسئول آموزش سرپرست خانواده یا نماینده دیگرم برای استفاده از کارت در فروشگاه هستم.
 - 10. من مسئول این هستم که اطمینان حاصل کنم که خریدار بدیل من به همین مسئولیت‌ها پایبند است.
- سلب صلاحیت، تعلیق، پیگرد قانونی و بازبایی وجه نقدی ممکن است برای موارد ذیل رخ دهد:
- A. سوء استفاده از مزایای WIC مانند مبادله/فروش یا قصد فروش کارت WIC ورمونت یا اقلام غذایی خریداری شده با مزایای WIC به صورت شفاهی، چاپی، آنلاین یا به هر روش دیگری برای نقدی، اعتباری یا -اقلام غیر غذایی؛
 - B. خرید/دریافت غذاهای که در لیست غذاهای تایید شده WIC قرار ندارند.
 - C. آزار فیزیکی، تهدید به آزار فیزیکی، یا آزار شفاهی به کارکنان WIC یا فروشگاه های مواد غذایی.

خریداری با WIC ورمونت

شناخت مزایای غذایی WIC تان
چک نمودن بیلاس تان
انتخاب غذاهای WIC تان،
چک نمودن سیستم پرداخت
در کجا می توانید خرید کنید
خواندن رسید تان
5 نکته برای خریداری موفق

شناخت مزایای غذایی WIC تان

WIC بسیاری از برندها و محصولات مختلف را در هر یک از کتگوری های غذایی WIC تایید می کند: میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، مسکه مپلی/لوبیاء، غلات، جوس و غذاهای مخصوص نوزادان.



غذاهای تایید شده WIC در راهنمای غذاهای WIC ورمونت پیدا می شود. انواع و مقدار خاصی از غذاهایی که می توانید دریافت کنید به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- اگر حامله هستید
- اگر شیرده هستید و چقدر
- سن طفل شما است

اگر به طور کامل از شیر مادر تغذیه می کنید، مقدار بیشتری از غذاها مانند پنیر، تخم مرغ و مسکه مپلی و مواد اضافی مانند کنسرو ماهی را دریافت می کنید.

بسته های غذایی با رشد طفل شما تغییر می کند.

نقاط عطف کلیدی 6 ماه، 1 سال و 2 سال است. به عنوان مثال، هنگامی که طفل شما 6 ماهه شد، غذاهای مخصوص نوزادان به بسته غذایی ماهوار اضافه می شود. هنگامی که طفل شما 1 ساله می شود، بسته غذایی طفل شامل شیر کامل، ماست شیر کامل و سایر غذاها صادر می شود. هنگامی که طفل شما 2 تا 5 ساله است، اینها به شیر کم چرب یا بدون چربی و ماست کم چرب یا بدون چربی تغییر می کند.

لیست مزایای غذایی خانواده

لیست مزایای غذایی خانواده شما غذاهایی را که می توانید هر ماه خریداری کنید نشان می دهد. این لیست را در هر وعده ملاقات WIC دریافت خواهید کرد. چک نمودن بیلاس خود را در صفحه بعدی ببینید.



چک نمودن بیلاس تان

قبل از رفتن به فروشگاه، بیلاس غذایی WIC خود را بدانید. مزایای غذایی شما در اولین روز ماه در دسترس است و در نیمه شب آخرین روز ماه منقضی می شود.

می توانید با خرید هر ماه همه غذاهای WIC خود، بودجه خوراکی خود را افزایش دهید و در پول خود صرفه جویی کنید. بناء، پیگیری خریدهای خود و دانستن آنچه باقی مانده است قبل از اینکه به فروشگاه بروید مفید است.

چندین راه برای بررسی بیلاس غذایی فعلی WIC قبل از خرید وجود دارد:

زنگ بزنید به شماره **1-855-769-8890** (این شماره در پشت کارت WIC شما قرار دارد). شماره کارت WIC 16 رقمی خود را وارد کنید، سیستم خودکار به شما می گوید در هر کتگوری غذایی چه چیزی باقی مانده است.



آنلاین بروید به **connectebt.com WIC** ورمونت را انتخاب کنید و داخل شوید. اولین باری که از سایت بازدید می کنید، باید یک حساب کاربری با آی دی کاربری و رمز ایجاد کنید.



آخرین رسید خود را بخاطر بیلاس نهایی مزایای WIC چک کنید. بیلاس "نهایی" لیست شده، همان چیزی است که در هر کتگوری غذایی باقی مانده است. اگر به احتمال زیاد رسید را ذخیره نمی کنید، با تلفون خود از آن عکس بگیرید. برای خواندن رسید خود در صفحه 19 مراجعه کنید.



در فروشگاه: می توانید به بخش خدمات مشتریان بروید و قبل از اسکن شدن هر جنس، استعلام بیلاس حساب کارت خود را بخواهید یا از خزانه دار درخواست کنید که بیلاس را درخواست کند.



بیلاس خود را با استفاده از اپلیکیشن موبایل WICShopper چک کنید.



انتخاب نمودن غذاهای WIC



برای انتخاب غذاهای WIC مناسب در فروشگاه، آنچه را که در لیست مزایای غذای خانواده شما یافت می شود با برندهای رهنمای غذای WIC ورمونت مطابقت دهید. قبل از رفتن به فروشگاه، لیستی از خوراکی ها از برند ها و اندازه های WIC را تهیه کنید.

همه فروشگاه ها دارای هر برند و اندازه ای از غذاهای WIC نیستند. شما با آنچه فروشگاه مورد علاقه تان دارد آشنا خواهید شد.

از اپلیکیشن موبایل **WICShopper** در فروشگاه استفاده کنید تا به شما کمک کند اندازه محصول و نوع خاصی از غذاهای را که در لیست مزایای غذایی خانواده خود دارید انتخاب کنید.

در فروشگاه، به دنبال "WIC" در تگ قفسه جنس یا تگ سبز قفسه "Vermont WIC Approved" بگردید تا غذاهای واجد شرایط WIC را پیدا کنید. برای مشاهده نکات بیشتر، ویدیوی به دنبال اندازه ها و انواع خاص غذاها بگردید را ببینید.



سیستم پرداخت را که از آن خرید می کنید، بشناسید

فروشگاه های مجاز WIC می توانند از دو نوع مختلف سیستم پرداخت WIC استفاده کنند: یکپارچه و جداگانه. کارت WIC شما را نمی توان در صف های خود پرداخت استفاده کرد.



پرداخت یکپارچه

هنگامی که یک فروشگاه یکپارچه است، به این معنی است که همه مواد غذایی شما - اقلام WIC و غیر WIC - را می توان در هنگام تسویه حساب با هم مخلوط کرد و به طور همزمان از آن عبور کرد. سیستم فروشگاه می داند کدام اقلام مورد تأیید WIC و رمونت هستند، بناء وقتی ابتدا کارت WIC خود را کش می کنید، از حساب شما کم می شود. همیشه ابتدا با کارت WIC خود پرداخت کنید، سپس از روش دیگری برای پرداخت موارد غیر WIC خود استفاده کنید.

هنگامی که در WIC تازه وارد هستید، می تواند به جدا کردن اقلام WIC در سبد خرید و پروسس آنها از طریق پرداخت ابتدا کمک کند تا مطمئن شوید هر چیزی که انتخاب کرده اید مورد تأیید WIC است. سپس برای اقلام غیر WIC خود پرداخت کنید.

اکثریت فروشگاه های خوارکی بزرگ دارای سیستم های یکپارچه هستند. بسیاری از فروشگاه های کوچک نیز دارای سیستم های یکپارچه هستند. برای بعضی از این فروشگاه ها قبل از اسکن شدن جنس باید کارت WIC خود را نشان دهید یا به خزانه دار بگویید که از WIC استفاده می کنید.





پرداخت جداگانه

هنگامی که یک فروشگاه دارای سیستم پرداخت جداگانه باشد، از دو اسکنر مختلف استفاده می کند. قبل از اسکن کردن هر جنس، باید به خزانه دار بگویید که از کارت WIC خود استفاده می کنید.

مواد خوراکی خود را جدا کنید و ابتدا هزینه غذاهای WIC خود را بپردازید تا بدانید که آیا چیزی تحت پوشش WIC قرار ندارد. سپس برای سایر موارد غیر WIC خود در معامله دیگری پرداخت کنید. بعضی از فروشگاه های کوچک ممکن است از شما بخواهند که صف خاصی را برای WIC انتخاب کنید.

فروشگاه های ورمونت که از اسکنرهای جداگانه WIC استفاده می کنند:



Willy's
Variety

Pump &
Pantry

Kingdom
Market

Eden
General

اگر تازه وارد فروشگاه‌های شده اید و از پرداخت آن مطمئن نیستید، از خدمات مشتریان بپرسید یا وبسایت healthvermont.gov/wicshopping، VT WIC را چک کنید.

در پرداخت

برای اینکه چک کردن غذاهای WIC به راحتی انجام شود، این مراحل را تعقیب کنید:

1. غذاهای WIC خود را از سایر مواد غذایی خود جدا کنید - حداقل در ابتدا. این به شما کمک می کند تا بدانید کدام غذاها دارای تاییدی WIC هستند.
* توجه: اگر بیش از 40 مورد WIC دارید، باید آنها را به دو معامله تقسیم کنید.
2. همیشه ابتدا از کارت WIC خود استفاده کنید. تفاوت را با نوع پرداخت دیگری، بشمول 3SquaresVT/SNAP، کرایدیت کارت یا دبت کارت یا پول نقد پرداخت کنید.
3. وقتی از شما خواسته شد کارت WIC خود را کش کنید و پین چهار رقمی خود را وارد کنید.
4. خرید WIC خود را تایید کنید. از شما خواسته می شود که صفحه نمایش یا لیست چاپ شده اقلام WIC را که می خرید مرور کنید. مطمئن شوید که غذاهای WIC به درستی لیست شده اند. برای پذیرش معامله "Yes" یا برای رد کردن "No" را فشار دهید. با فشار دادن "Yes" هیچ تغییری نمی تواند ایجاد شود.
5. آخرین رسید خود را نگهدارید. این بیلانس باقیمانده مزایای غذایی شما را نشان می دهد و در صورت بروز مشکل می تواند به دفتر WIC شما کمک کند.

اگر یک مواد غذایی تحت پوشش WIC نباشد چطور؟

- اپلیکیشن **WICShopper** موبایل یا رهنمای غذاهای WIC ورمونت را بررسی کنید تا مطمئن شوید که غذا مجاز است. 
 - بیلانس خود را بررسی کنید تا ببینید آیا مزایای غذایی کافی برای آن قلم دارید یا خیر.
 - مطمئن شوید که اندازه یا برند درستی دارید که واجد شرایط WIC است.
- اگر فکر می کنید غذا باید مجاز باشد، اما خرید نمی شود، از بارکود/UPC و برجسب جلو و عقب عکس بگیرید و آن را با دفتر WIC محلی خود به اشتراک بگذارید.
- اگر تصمیم به خرید این غذاها از طرف خود دارید، WIC نمی تواند به شما بازپرداخت کند. اما اگر نظر خود را تغییر دادید، می توانید اقلام را به خدمات مشتری برگردانید.
- اگر کدام سوال دارید با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید.

اگر کارت من کار نکند چطور؟

- دوباره کوشش کنید. گاهی اوقات کش کردن کارت برای بار دوم تنها کاری است که باید انجام دهید.
- از خزانه دار بپرسید که آیا می تواند به صورت دستی شماره کارت شما را وارد کند. اگر نوار مقناطیسی آسیب دیده باشد، وارد کردن شماره کارت به صورت دستی برای اتصال به حساب WIC شما کار خواهد کرد.
- اگر چندین تلاش وارد نمودن پین اشتباه رخ دهد چطور؟ با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید و آنها می توانند پین شما را باز کنند. یا می توانید با شماره 1-855-769-8890 به تماس شوید تا پین خود را از طریق تلفون دوباره تنظیم کنید یا تغییر دهید.
- با WIC ورمونت به شماره 1-800-649-4357 یا در وب سایت WIC@Vermont.gov به تماس شوید. به ما بگویید کدام فروشگاه، کدام صف، تاریخ و ساعت معامله و قصد خرید چه چیزی را داشتید. در صورت امکان عکس رسید خود را ارسال کنید.

خواندن رسید تان

رسیده‌ها در هر فروشگاه متفاوت است، اما آنها همیشه این معلومات را در مورد خرید و مزایای شما درج می کنند.

لیست غذاهای که شما حالا خریدید

1

مجموع خرید WIC

2

غذاهای WIC که برای خرید در این ماه باقی مانده‌اید

3

روز آخر می توانید بقیه غذاهای WIC خود را برای ماه خریداری کنید

4

فروشگاه خوراکی ورمونت NORTH GREEN STREET 1 VERMONT, VT 05802	
08/19/18 بعد از ظهر 1:04:05	08/19/18 بعد از ظهر 1:04:05

بازخرید/خرید مزایای eWIC شماره کارت: XXXX XXXX XXXX 7217 آی دی تجارت WIC: 555 تاریخ تولید: 08/20/19	

بازخرید/خرید مزایای eWIC	
16 Wonder Bread 1 2.99	اونس غلات سبوس دار
7.98 و سبزی 2 بانرنگ @ 99. 1 عدد توت زمینی ارگانیک	تفنی در مقابل موه
1 اسکیس مسکه معمولی	مرغزبان/خریطمه مسکه میلهی BTR/لوبیا/نخود
3.29	
13.25	مجموع فرعی WIC
13.25	مجموع WIC

مزایای باقی مانده eWIC	
1	LB CHEESE
1	DOZ EGGS
4	OZ BREAKFAST CEREAL
0	JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS
0	OZ BREAD-WHOLE GRAINS
1.03	\$\$\$ FRUITS AND VEGETABLES
32	OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
3	GAL 1% OR SKIM MILK
2	CBL CHILD'S JUICE 64 OZ

مزایا نصف شب تاریخ ذیل انقضاء می یابد: 08/31/2018	

5 نکته برای خریداری موفق

برای خریداران جدید WIC

خرید غذاهای WIC در ابتدا می تواند چالش برانگیز باشد. هنگامی که یاد بگیرید چه چیزی در مزایای غذایی شماسست و چگونه می توانید اقلام و برندهای مورد نظر خود را در فروشگاه پیدا کنید، آسان تر می شود. در اینجا نکاتی از سایر خانواده های WIC ورمونت آورده شده است.

1 با کسی که WIC را می شناسد خرید کنید

در صورت امکان، با یکی از دوستان یا اعضای خانواده که یک خریدار با تجربه WIC است به خرید بروید.

در ابتدا، چیزهای زیادی برای دانستن در مورد خرید با WIC وجود دارد، بناء خرید با شخصی که یک خریدار WIC با تجربه است مفید است. از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بپرسید که مدتی است این کار را انجام می دهد و می تواند مواردی را به شما نشان دهد که باید جستجو کنید.

یکی دو بار اول، اوایل یا اواخر روزی که فروشگاه مزدم نیست، خرید کنید. کارکنان دفتر WIC محلی شما نیز خوشحال میشوند که با شما خرید کنند. برای یک سفر مواد غذایی با آنها به تماس شوید.

2 بیلبانس WIC خود را بدانید

از آنجایی که می خواهید همه غذاهای WIC خود را هر ماه بخرید، قبل از خرید، بیلبانس حساب خود را بررسی کنید.

برای اطلاع از روش های بررسی بیلبانس WIC خود، بخش چک کردن بیلبانس خود را در صفحه 14 ببینید و ویدیوی نحوه بررسی بیلبانس WIC خود را مشاهده کنید.



برندها و اندازه ها را چک کنید

3

به برندها و اندازه های غذایی در هر کتگوری توجه کنید. شما باید اندازه هر اقلام موجود در لیست مزایای غذایی خانواده خود را در برابر آنچه می خواهید بخرید با استفاده از راهنمای غذاهای ورمونت WIC بررسی کنید. ویدیوی مزایای غذایی WIC تان را بشناسید را ببینید.



ابتدا یک خرید فقط

4

با WIC را امتحان کنید تا اینکه پی ببرید چه غذاهایی را می توانید با WIC تهیه کنید، این می تواند مفید باشد تا بتوانید اقلام WIC خود را از اقلام غیر WIC خود جدا کنید و ابتدا خرید فقط WIC را امتحان کنید. به این ترتیب، اگر به طور تصادفی جنسی را انتخاب کردید که به مزایای غذایی شما مربوط نمی شود (مانند اندازه یا برند اشتباه) متوجه خواهید شد. از آنجایی که بعضی از فروشگاه های کوچکتر از شما می خواهند که اقلام WIC خود را جدا کرده و ابتدا هزینه غذاهای WIC خود را پردازید، این امر هنگام پرداخت نیز به شما کمک می کند.

بخاطر کمک پرسان کنید

5

بباید با آن روبرو شویم، خرید WIC در ابتدا می تواند مغلق باشد. اگر مشکلی دارید تسلیم نشوید! ما اینجا هستیم تا کمک کنیم - فقط برسید!

کمک در فروشگاه:

کارکنان خدمات مشتریان که از آنجا خرید می کنید می توانند به شما کمک کنند تا یک مواد غذایی خاص را پیدا کنید و در صورت بروز مشکل در حل آن به شما کمک میکنند.

کمک از طرف دفتر WIC:

کارکنان WIC در دفتر محلی شما می توانند به شما در شناختن مزایای تان کمک کنند یا با شما به خرید بیایند.

شما متوجه شدید.

ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم.

در ارتباط باشید

برقراری ارتباط با WIC آسان است! خدمات پیام کتبی و رمونت WIC بشمول یادآوری‌های وعده‌های ملاقات و فعالیت‌های تغذیه، نکات صحتی و تغذیه و موارد دیگر می‌شود. فقط مطمئن شوید که WIC از تغییر شماره تلفون شما باخبر است.

به دفتر محلی WIC خود زنگ بزنید اگر:

- در مورد مزایای WIC خود کدام سوال دارید.
- اگر نیاز به تعیین یا تغییر وعده ملاقات تان دارید.
- اگر کارت WIC تان مفقود شده، سرقت شده یا تخریب شده است.
- اگر درباره غذاهای WIC یا مقادیر آن سوال دارید.
- اگر نقل مکان کردید یا آدرس خود را تغییر دادید.
- اگر شماره تلفون خود را تغییر دادید.

به کمک نیاز دارید؟ با دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.

WIC Staff Use:
Place local office contact label here