

# የ WIC ግብይት ትንሽ ቀለል አለ!



## መተግበሪያውን ለሚከተሉት ይጠቀሙ፡-



በ **My Benefits** (ጥቅማ ጥቅሞቼ) ዱካውን ለመከታተል።



አንድ ምግብ በ **Women, Infants, and Children (WIC)** ሴቶች፣ ጨቅላዎች፣ እና ሕጻናት) መገዛት የሚቻል እንደሆነ **Scan Barcode (ባርኮድ ስካን)** በመጠቀም ምግቦችን ስካን ለማድረግ።



ምን መግዛት እና አለመግዛት ዝርዝርን ለማየት የ **WIC Allowable Food** (በ **WIC** የሚፈቀድ ምግብ) ለመመልከት።



በ **WIC** የተፈቀደ ነው ብለው ያሰቡትን ምግብ ሪፖርት ለማድረግ **I couldn't buy this!** (ይህን መግዛት አልቻልኩም!) ን ለመጠቀም።



**Yummy Recipes** (ጣፋጭ የምግብ ዝግጅቶች) ን ለመፈለግ።



በ **Life Hacks!** (ጠቃሚ የሕይወት አሰራሮች!) ቀለል መላዎችን ለመፈለግ።



የ **WIC** ቢሮ ወይም የ **WIC** መደብር ለማግኘት።



ሲሽምቱ የ **Produce Calculator** (የምርት ማስያ) ን እና የ **Cereal Calculator** (የእህል ማስሊያ) ን ለመጠቀም።

## መተግበሪያው እንዴት ይጫናል፡-



ከእርስዎ የመተግበሪያ መደብር ላይ **WICShopper** (**WIC መገበያያ**) ያውርዱ።





# የ WIC ካርድዎን ዛሬ ይመዝግቡ።

## ከተመዘገቡ በኋላ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- ወቅታዊ የ WIC ጥቅማጥቅሞችን ማየት
- ጥቅማጥቅሞችዎ መቼ እንደሚጀምሩ እና እንደሚጨርሱ መመልከት
- እቃዎች በ WIC ለበተሰብዎ የሚፈቀድ መሆኑን ለማወቅ ምግቦችን ስካን ማድረግ
- ጥቅማጥቅሞችዎን ለመጠቀም ጊዜ እያለቀ ሲሄድ ማሳወቂያዎችን ማግኘት

## ከ WIC ጥቅሞችዎ የበለጠውን ያግኙ።

- ሁሉንም የ WIC ምግቦችዎን እንዲጠቀሙ የሚያግዝዎ የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎችን ያግኙ።
- ማሳወቂያዎች ምን ዓይነት ጥቅሞች እንዳሉዎት እና ጥቅሞች መቼ እንደሚጠናቀቁ ያሳውቅዎታል።

## ምን ዓይነት ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች እንደሚፈቀዱ ማወቅ ይፈልጋሉ?

### ትኩስ

- ትኩስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ስካን አያድርጉ ምክንያቱም ሁልጊዜ እንደ “Not WIC Allowed” (በ WIC ያልተፈቀደ) ተደርገው ስካን ይደረጋሉ።
- በመተግበሪያው ውስጥ ምን ትኩስ ምርት እንደሚፈቀድ ለማየት “WIC Allowable Foods” (በ WIC የተፈቀዱ ምግቦች) ይጠቀሙ።
- አብዛኛው ትኩስ ምርት በ WIC የተፈቀደ ነው።

### ተቀዝቅዞ የረጋ

- የባር ኮዱን ስካን ማድረግ ወይም በመተግበሪያው ውስጥ UPC ማስገባት ይችላሉ።
- የሚፈቀዱትን ዝርዝር ለማየት “WIC Allowable Foods” (በ WIC ሊፈቀዱ የሚችሉ ምግቦች) ይጠቀሙ።



DOH 961-1154 August 2020 Amharic

ይህንን ሰነድ በተለየ ቅርጸት እንዲቀርብልዎት ለመጠየቅ፣ በሚከተለው ቁጥር ይደውሉ-1-800-841-1410። ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም ኢሜይል በ WIC@doh.wa.gov ይላኩ።