

# مرحباً بك في WIC



تسوق مع بطاقة WIC الخاصة  
بك في كاليفورنيا



# مرحبًا بك في WIC

هو برنامج تغذية للنساء والرُّضع والأطفال. يخدم برنامج WIC النساء الحوامل، والنساء الحوامل حديثًا والرُّضع والأطفال حتى بلوغهم سن الخامسة.

يجوز للأمهات والآباء والأجداد والوالدين بالتبني وغيرهم من مقدمي الرعاية والأوصياء التقدم بطلب لصالح الأطفال الذين يقومون بتربيتهم. تتفاجأ العديد من الأسر العاملة، بما في ذلك العمال العسكريين والمهاجرين، وكذلك الأسر التي لديها تأمين صحي خاص، بأنهم مؤهلين للاستفادة من برنامج WIC.

يقدم برنامج WIC إعانات تتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية والتوعية الغذائية ودعم الرضاعة الطبيعية والإحالات إلى الخدمات الأخرى في مجتمعك.



## حول زيارة مكتب WIC

عند التسجيل في برنامج WIC أو إعادة التأهل للاستفادة من إعانات برنامج WIC، سيطلب منك موظفو WIC معلومات للتحقق من أهليتك.

**قد يطلب منك موظفو مكتب WIC أن تحضر:**

- رضيعك أو طفلك إلى مكتب WIC.
- وثيقة تثبت دخل أسرتك.
- وثيقة تثبت عنوانك.
- وثيقة تثبت الهوية.
- الاستمارات الطبية معبأة من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- وثيقة تثبت الحمل.

أثناء مواعيد WIC، ستحصل على الإعانات الغذائية الخاصة ببرنامج WIC، وستحضر حصة جماعية أو تستفيد من تعليم فردي. قد تتطرق المواضيع التي قد يتحدث عنها المرابي أو أخصائي التغذية في برنامج WIC الغذاء والطهي الصحي وكيف تكون نشيطا. ستعرف ماذا يمكنك أن تتوقع من إطعام رضيعك أو طفلك، وكيف تبدأ رضاعة طبيعية جيدة.

# ماذا لو لم يكن باستطاعتي الحضور إلى موعد WIC الخاص بي؟

اتصل بمكتب WIC المحلي لإعادة جدولة الموعد. يمكنك أيضا إرسال وكيل. الوكيل هو الشخص الذي تختاره والذي يمكنه الذهاب إلى مواعيد WIC الخاصة بك والتسوق لك.

- يحتاج موظفو WIC أن يعرفوا اسم الوكيل حتى يمكنهم تحديث ملف WIC الخاص بك.
- قد يقوم وكيلك بإكمال مواعيد إعادة التأهيل أو المتابعة.
- يجب على وكيلك عرض هويته في مكتب WIC.



# استخدام بطاقة WIC كاليفورنيا الخاصة بك



أحضر بطاقة  
WIC الخاصة  
بك مع بطاقة  
هويتك إلى  
مواعيد WIC.

ستحصل في مكتب WIC على بطاقة  
WIC كاليفورنيا القابلة لإعادة  
الإستخدام. توجد جميع إعانات  
أسرتك الغذائية المتعلقة ببرنامج  
WIC في بطاقة WIC واحدة. بطاقة  
WIC مثل بطاقة إنتتمان وتجعل  
التسوق سهلاً. حافظ على بطاقة WIC  
الخاصة بك. لا ترمها أبداً.  
أحضر بطاقة WIC الخاصة بك مع  
بطاقة هويتك إلى مواعيد WIC.

## رقم التعريف الشخصي الخاص بك (PIN)

عندما تحصل على بطاقة WIC كاليفورنيا، يتوجب عليك أن تختار رقم  
تعريف شخصي أو PIN يتكون من أربعة أرقام. استعمل رقم التعريف  
الشخصي PIN في كل مرة تتسوق أغذية برنامج WIC. اختر رقم تعريف  
شخصي يسهل عليك تذكره ويصعب على الآخرين تخمينه.

## حافظ على رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك:

- لا تكتب رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك على بطاقة WIC الخاصة بك أو أي شيء تحتفظ به مع بطاقة WIC الخاصة بك.
- لا تشارك رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك مع الآخرين. إذا كان لديك شخص ما يتسوق لك، فشارك رقم التعريف الشخصي فقط مع شخص تثق به فقط.
- أدخل رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك في المتجر بعناية. لديك 4 فرص لإدخاله بشكل صحيح. بعد 4 محاولات، سيتم قفل بطاقة WIC الخاصة بك ولن تتمكن من الحصول على أغذية برنامج WIC الخاصة بك. اتصل بالرقم المجاني على ظهر بطاقتك للحصول على المساعدة. يحمي قفل بطاقة WIC من أي شخص يحاول تخمين رقم التعريف الشخصي PIN والحصول على إعاناتك الغذائية.

عندما يتعرف شخص ما على رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك دون موافقتك، ستحتاج إلى تغيير رقم التعريف الشخصي الخاص بك. إذا أخذ شخص ما بطاقة WIC الخاصة بك وكان يعرف رقم PIN الخاص بك، فيمكنه الحصول على أغذية برنامج WIC الخاصة بك. لن يتم تعويض أي من أغذية برنامج WIC التي اشتراها شخص آخر قبل التبليغ عن فقدان أو سرقة بطاقة WIC الخاصة.

4 1 8 2

# رصيد أغذية برنامج WIC الخاصة بك

يُظهر رصيدك في برنامج WIC الأغذية والمبالغ المتاحة لأسرتك كل شهر. سيتغير رصيدك كلما تسوقت واستعملت أغذية برنامج WIC. تأكد من تسوق جميع الأغذية في رصيد WIC الغذائي الخاص بك قبل انتهاء صلاحيته.

هناك العديد من الطرق للتعرف على رصيد برنامج WIC الغذائي الخاص بك:

استخدم California WIC App المجاني على هاتفك الذكي.



أحصل على نسخة مطبوعة في مكتب WIC الخاص بك.



تفحص إيصال متجرك من آخر رحلة تسوق.



أطلب من أمين الصندوق أو مكتب خدمة العملاء في المتجر طباعة رصيد WIC من الأغذية.



اتصل بالرقم المجاني على ظهر بطاقة WIC الخاصة بك، 1-844-4MY-FAMILY أو 1-844-469-3264.



انتقل إلى موقع [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)





انتبه جيدًا إلى تواريخ بدء وانتهاء الإعانات الغذائية الخاصة بأسرتك. تكون إعانات برنامج WIC الغذائية صالحة لمدة 30 يومًا وتنتهي في منتصف الليل في تاريخ الانتهاء. لا تنتقل الإعانات إلى الشهر التالي.



## العثور على متجر WIC معتمد

استخدم بطاقة WIC الخاصة بك فقط في المتاجر المخول لها بقبول WIC. لإيجاد محل بقالة WIC معتمد:

- استخدم California WIC App المجاني على هاتفك الذكي.
- انتقل إلى موقع [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)
- ابحث عن شعار WIC بالقرب من الباب الأمامي أو نافذة المتجر.
- أطلب من مكتب WIC المحلي الحصول على قائمة بالمتاجر في منطقتك.



## في المتجر

يمكنك استخدام بطاقة WIC للحصول على ما تحتاجه في كل رحلة تسوق. هناك العديد من الطرق للتحقق من العلامات التجارية والأحجام وأنواع الأغذية التي يمكنك الحصول عليها من WIC:

- استخدم California WIC App المجاني لمسح الشفرة الشريطية للبطاقة.
- أنظر دليل WIC للتسوق.
- أطلب من موظف المتجر المساعدة.



قم بعزل أغذية WIC الخاصة بك عن المنتجات الغير الخاصة ببرنامج WIC عند التسوق. إن عزل أغذية برنامج WIC سيجعل عملية الدفع عند المغادرة سهلة. قد تضطر بعض المتاجر إلى مسح أغذية WIC الخاصة بك أولاً.



# الدفع عند مغادرة متجر البقالة

المتاجر لديها أنظمة دفع عند المغادرة مختلفة قليلا. اتبع التعليمات من أمين الصندوق في متجرك.

إبدأ عملية الدفع عند المغادرة الخاصة بك:

اعزل أغذية برنامج WIC الخاصة بك عن المنتجات الغير الخاصة ببرنامج WIC. قد تحتاج بعض المتاجر لمسح منتجات برنامج WIC الخاصة بك أولاً.



أخبر أمين الصندوق أنك تستخدم بطاقة WIC الخاصة بك.



اطلب من أمين الصندوق متى تمرر بطاقة WIC الخاصة بك ومتى تدخل رقم PIN الخاص بك.



قم دائماً بتمرير بطاقة WIC الخاصة بك أولاً قبل استخدام طرق الدفع الأخرى، مثل CalFresh أو بطاقة الإئتمان أو النقود.



انتبه جيداً حين يقوم أمين الصندوق بمسح كل منتج WIC.



## بعد أن يقوم أمين الصندوق بمسح كل منتجاتك:

اطلع على مشتريات WIC الخاصة بك وتأكد من صحة جميع المنتجات قبل أن يتم جمع مشترياتك. قد يعطيك أمين الصندوق إيصالاً أو يُظهر لك شاشة لمراجعتها.



تأكد من صحة جميع مشترياتك باستخدام جهاز البطاقات. يمكن إرجاع أو شراء أي أغذية غير متوفرة في رصيد WIC الغذائي الخاص بك باستخدام طريقة دفع أخرى.



أخبر أمين الصندوق إذا كنت تريد إرجاع شيء ما قبل أن يعطيك أمين الصندوق إيصال الاستلام النهائي.



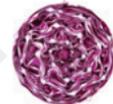
قدّم لأمين الصندوق بطاقة ولاء متجرك وأي كوبونات لديك.



ادفع مقابل أي منتجات غير خاصة ببرنامج WIC باستخدام طريقة أخرى للدفع.



انتظر حتى يقوم أمين الصندوق بإكمال عملية البيع ومنحك إيصالاً نهائيًا. احفظ الإيصال في مكان آمن، مثل محفظتك.



# قراءة الايصال الخاص بك

أغذية برنامج WIC المشتراة

خصومات على الكوبونات، وبطاقة ولاء متجر

تاريخ انتهاء الصلاحية: اليوم الأخير الذي يمكنك فيه الحصول على بقية أغذية برنامج WIC الخاصة بك. تنتهي الإعانات الغذائية في منتصف الليل في ذلك اليوم.

رصيد برنامج WIC الغذائي لأسرتك

المبلغ الاجمالي بالدولار من الإعانات النقدية للفواكه والخضروات لأسرتك

قد يبدو وصلك مختلفا.



SAMPLE STORE  
123 ANY STREET ADDRESS  
ANYTOWN, CA, 99999

TERMINAL ID: 123  
MERCHANT TERM ID: NEW123456  
CLERK ID: 999  
DATE & TIME: 4/12/2020 11:05AM  
SEQ NUMBER: 005  
CARD: \*\*\*\*\*1234  
AUTH CODE: 123456

**WIC PURCHASE**

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
16.00	OZ	CHEESE, REGULAR 1 @ \$4.99	4.99
16.00	OZ	WHOLE WHEAT TORTILLA 1 @ \$2.99	2.99
1.00	DOZ	EGGS 1 @ \$2.79	2.79
2.97	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB	

=====

PURCHASE SUBTOTAL	13.74
DISCOUNTS APPLIED	0.50

=====

APPROVED PURCHASE TOTAL 13.24

**BALANCE DUE—\$0.00**

**BENEFITS EXPIRE ON 04-27-2020**

**\*\*\*REMAINING WIC BENEFITS\*\*\***

QTY	UNITS	DESCRIPTION
16.00	OZ	WW BREAD OR GRAINS
36.00	OZ	BREAKFAST CEREAL
3.00	GAL	LOWFAT MILK (1% FAT)
32.00	OZ	YOGURT
1.00	CTR	PB OR DRY BEANS
128.00	OZ	JUICE—ALL CATEGORIES
6.03	\$\$\$	FRUITS & VEGGIES CVB

\*\*\*CARDHOLDER COPY\*\*\*  
\*\*\*PLEASE SAVE THIS RECEIPT\*\*\*



## الحفاظ على بطاقة WIC الخاصة بك

- احتفظ ببطاقة WIC الخاصة بك في مكان آمن، مثل محفظتك.
- لا تقم بثني بطاقة WIC الخاصة بك.
- حافظ على بطاقة WIC الخاصة بك بعيدًا عن الهواتف المحمولة وأشعة الشمس المباشرة والحرارة والمغناطيسات وأجهزة التلفزيون وأجهزة الميكروويف. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف الشريط المغناطيسي الذي يحتوي على معلومات مهمة حول إعانات WIC الخاصة بك.

# الحصول على المساعدة بخصوص بطاقة WIC ورقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك

اتصل بالرقم المجاني على ظهر بطاقة 1-844-4MY-FAMILY ، WIC أو 1-844-469-3264، مع تقديم الأسئلة أو المشاكل. وهذا يشمل:

- الإبلاغ عن فقدان بطاقتك أو سرقتها أو تلفها. هذا الرقم متوفر لمساعدتك على مدار 24 ساعة في اليوم ، و 7 أيام في الأسبوع. احتفظ بهذا الرقم في مكان منفصل عن بطاقة WIC الخاصة بك.
- فتح بطاقة WIC الخاصة بك بعد 4 محاولات. أو يمكنك الانتظار حتى بعد منتصف الليل حتى تتم إعادة تعيين رقم التعريف الشخصي PIN.
- الحصول على رصيد برنامج WIC الغذائي الخاص بك.
- تغيير رقم التعريف الشخصي PIN الخاص بك.



# اتصل بمكتب WIC الخاص بك

- للإجابة على أسئلة محددة حول إعانات برنامج WIC الخاصة بك وبطاقة WIC.
- لاستبدال بطاقة WIC الخاصة بك في حالة الضياع أو السرقة أو التلف.
- للإبلاغ عن الأغذية التي تعتقد أنه مسموح بها، ولكنك لم تستفد منها في المتجر.

## معلومات الاتصال والموارد

California WIC App المجاني



رقم هاتف بطاقة WIC المجاني للأسئلة العامة والإبلاغ  
عن المشاكل:

**1-844-469-3264 أو 1-844-4MY-FAMILY**



California WIC Family Web Portal

**[www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)**

معلومات WIC العامة:

**[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)**

البريد الإلكتروني الخاص بحالات الغش أو  
إساءة استخدام البرنامج:

**[WICabuse@cdph.ca.gov](mailto:WICabuse@cdph.ca.gov)**



رقم هاتف مكتب WIC المحلي:  
على بطاقة تذكير الموعد.



# أكلة بوريتوس بالجبن السهلة

لشخصين



## المكونات:

بيضتان

ملعقتا طعام من الماء

الملح والفلفل حسب الذوق

ملعقة طعام واحدة من الزيت

2 تورتيلا صغيرة من القمح الكامل

¼ كوب من الجبن المبشور

½ كوب من الصلصة

## كيفية التحضير:

1. في وعاء صغير، امزج البيض والماء والملح والفلفل معاً.
2. رش كل فطائر التورتيلا بـ ½ من الجبن.
3. في مقلاة، قم بتسخين الزيت على حرارة متوسطة-عالية. صُبّ خليط البيض. ثم حرّك الخليط بلطف حتى ينضج ولا يبقى أي سائل.
4. اسكب البيض على فطائر التورتيلا بالتساوي بين اثنين من الفطائر، ثم قم بلفها مثل البوريتو.
5. في مقلاة نظيفة على حرارة متوسطة عالية، قم بقلي بيض البوريتوس لإذابة الجبن وفطائر التورتيلا المحمصة.
6. قدم البوريتوس بالصلصة.



## ملاحظات

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

وفقا لقانون الحقوق المدنية الإتحادي وتوجيهات وسياسات الحقوق المدنية لوزارة الزراعة الأمريكية (يو أس دي أي) (USDA)، يحضر على الـ USDA ووكالاتها ومكاتبها، وموظفيها ومؤسساتها المشاركة في، أو المديرية لـ، برامج الـ USDA ان تميز بناء على العرق، لون البشرة، القومية، الجنس، المذهب العقائدي، الإعاقة، العمر، المعتقدات السياسية، أو الأثر أو الإنتقام بسبب نشاط حقوق مدنية سابق في أي برنامج او نشاط يداران أو يمولان من قبل الـ USDA.

يتوجب على الاشخاص المعاقين المحتاجين الى وسائل إتصال بديلة لمعلومات البرنامج (مثلا، لغة بريل، أحرف كبيرة الحجم، التسجيل الصوتي، لغة الاشارات الأمريكية، الخ) ان يتصلوا بالوكالة في (الولاية او المحلية) حيث يقدموا للحصول على المنافع. يمكن للاشخاص الطرش او المعانين من صعوبة في السمع او المعانين من اعاقات في الكلام الاتصال بالـ USDA عبر الاتصال بخدمة المرحل الاتحادية على هاتف 877-8339 (800). إضافة الى ذلك، يمكن توفير معلومات البرامج بلغات أخرى.

لغرض رفع شكوى برنامج ضد التمييز، أكمل ملأ طلب شكوى التمييز من برنامج الـ USDA، المرقم (AD-3027) والذي يمكن تنزيله من الانترنت على الرابط: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) وفي اي مكتب للـ USDA او بكتابة رسالة معنونة الى الـ USDA وزود في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في الطلب. لطلب نسخة من طلب الشكوى، اتصلوا على هاتف 632-9992 (866). قدم طلبك المكتمل او رسالتك الى الـ USDA عبر:

(1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية  
مكتب مساعد الوزير للحقوق المدنية  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) بالفاكس: على هاتف 690-7442 (202)؛ أو

(3) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

هذه المؤسسة توفر التكافؤ في الفرص.



California Department of Public Health, California WIC Program

1-800-852-5770 | <https://www.wicworks.ca.gov>

 #910352 Rev 11/19 Arabic

