

# Chào mừng đến WIC



Mua Sắm bằng Thẻ California  
WIC của Quý Vị



# Chào mừng đến WIC

WIC là Chương trình Dinh dưỡng cho Phụ nữ, Đứa bé, và Trẻ em. WIC phục vụ phụ nữ mang thai, phụ nữ gần đây đã mang thai, đứa bé, và trẻ em đến sinh nhật 5 tuổi.

Mẹ, bố, ông bà, bố mẹ nuôi, người chăm sóc khác, và người giám hộ có thể xin cho những đứa trẻ họ đang nuôi. Nhiều gia đình lao động, bao gồm cả quân nhân và công nhân nhập cư, cũng như các gia đình có bảo hiểm y tế cá nhân, rất ngạc nhiên khi biết rằng họ hội đủ điều kiện để tham gia WIC.

WIC cung cấp trợ cấp cho nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng, giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ đối với việc cho con bú sữa mẹ, và giới thiệu các dịch vụ khác trong cộng đồng của quý vị.





# VỀ VIỆC TỚI VĂN PHÒNG WIC CỦA QUÝ VỊ

Khi đăng ký WIC hoặc chứng nhận lại các trợ cấp WIC, nhân viên WIC sẽ hỏi thông tin để xác minh tình trạng hội đủ điều kiện của quý vị.

## **Nhân viên WIC có thể yêu cầu quý vị mang theo:**

- Trẻ sơ sinh hoặc con của quý vị đến văn phòng của WIC.
- Giấy tờ chứng minh thu nhập hộ gia đình của gia đình quý vị.
- Giấy tờ chứng minh địa chỉ của quý vị.
- Giấy tờ chứng minh danh tính.
- Biểu mẫu điều trị y tế được điền bởi bác sĩ của quý vị.
- Giấy tờ chứng minh mang thai.

Tại cuộc hẹn của WIC, quý vị sẽ nhận được các trợ cấp thực phẩm WIC và tham dự lớp học nhóm hoặc được giáo dục cá nhân. Các chủ đề mà nhân viên giáo dục hoặc chuyên gia dinh dưỡng của WIC có thể nói về bao gồm ăn uống và nấu ăn lành mạnh và học cách tăng tập thể dục. Quý vị sẽ học được những điều đáng để trông đợi từ việc cho đứa bé hoặc trẻ mới biết đi ăn, và cách cho con bú khởi đầu tốt.



# Nếu tôi không thể đến cuộc hẹn WIC của mình thì sao?

Hãy gọi tới văn phòng WIC địa phương của quý vị để đặt lại lịch hẹn. Quý vị cũng có thể gửi người ủy thác. Người ủy thác là người quý vị chọn có thể đến các cuộc hẹn WIC và mua sắm cho quý vị.

- Nhân viên WIC cần biết tên của người ủy thác của quý vị để họ có thể cập nhật hồ sơ WIC của quý vị.
- Người ủy thác của quý vị có thể hoàn tất chứng nhận lại hoặc các cuộc hẹn theo dõi.
- Người ủy thác của quý vị phải trình giấy tờ chứng minh danh tính của họ tại văn phòng WIC.



# Sử Dụng Thẻ WIC California của Quý Vị

Tại văn phòng WIC, quý vị nhận được Thẻ WIC California có thể tái sử dụng. Tất cả trợ cấp thực phẩm WIC của gia đình quý vị cùng sử dụng trên một Thẻ WIC. Thẻ WIC giống như thẻ ghi nợ và giúp việc mua sắm trở nên dễ dàng hơn. Giữ thẻ WIC của quý vị an toàn. Không bao giờ vứt nó đi. Luôn mang theo Thẻ WIC và giấy tờ chứng minh danh tính đến các cuộc hẹn WIC của quý vị.



**Luôn mang theo Thẻ WIC và giấy tờ chứng minh danh tính đến các cuộc hẹn WIC của quý vị.**

---

## Số Nhận Dạng Cá Nhân (PIN) của Quý Vị

Khi nhận được Thẻ WIC California, quý vị sẽ cần chọn Số Nhận Dạng Cá Nhân hoặc mã PIN gồm 4 chữ số. Sử dụng mã PIN của quý vị với Thẻ WIC mỗi lần quý vị mua thực phẩm WIC của mình. Chọn mã PIN mà quý vị dễ nhớ và người khác khó đoán.

## Giữ mã PIN của quý vị an toàn:

- Không viết mã PIN của quý vị trên Thẻ WIC hoặc bất cứ thứ gì quý vị giữ với Thẻ WIC.
- Không chia sẻ mã PIN của quý vị với những người khác. Nếu quý vị nhờ ai đó mua sắm cho mình, chỉ chia sẻ mã PIN của quý vị với người mà quý vị tin tưởng.
- Cần thận nhập mã PIN của quý vị tại cửa hàng. **Quý vị có 4 cơ hội để nhập mã một cách chính xác.** Sau 4 lần thử, Thẻ WIC sẽ bị khóa và quý vị sẽ không thể nhận thực phẩm WIC của mình. Gọi số điện thoại miễn phí ở mặt sau của thẻ để được trợ giúp. Việc khóa Thẻ WIC giúp bảo vệ quý vị khỏi người nào đó đang cố đoán mã PIN và nhận trợ cấp thực phẩm của quý vị.



Khi người nào đó biết mã PIN của quý vị mà không có sự chấp thuận, quý vị sẽ cần thay đổi mã PIN. Nếu người nào đó lấy Thẻ WIC và biết mã PIN, họ có thể lấy thực phẩm WIC của quý vị. Bất kỳ thực phẩm WIC nào được người khác mua, trước khi quý vị báo cáo Thẻ WIC bị mất hoặc bị đánh cắp, sẽ không được đặt lại.

4

1

8

2



# Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC của Quý Vị

Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC cho biết thực phẩm và số lượng sẵn có cho gia đình của quý vị mỗi tháng. Khi quý vị mua sắm và sử dụng thực phẩm WIC, Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm của quý vị sẽ thay đổi. Hãy chắc chắn mua sắm tất cả các loại thực phẩm trong Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC của quý vị trước khi chúng hết hạn.

## Có nhiều cách để tìm Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC:



Sử dụng California WIC App miễn phí trên điện thoại thông minh của quý vị.



Nhận bản in tại văn phòng WIC.



Nhìn vào biên lai cửa hàng của mình từ chuyến đi mua sắm cuối cùng.



Yêu cầu nhân viên thu ngân hoặc quầy dịch vụ khách hàng tại cửa hàng in Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC.



Gọi số điện thoại miễn phí ở mặt sau Thẻ WIC của quý vị, 1-844-4MY-FAMILY hoặc 1-844-469-3264.



Truy cập trực tuyến [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov).





Hãy chú ý đến ngày bắt đầu và ngày kết thúc của phúc lợi thực phẩm gia đình quý vị. Phúc lợi thực phẩm WIC của quý vị có thể được sử dụng trong 30 ngày và hết hạn vào nửa đêm ngày kết thúc. Phúc lợi không thể chuyển sang tháng tiếp theo.



## Tìm Cửa hàng Ủy Quyền của WIC

Sử dụng Thẻ WIC chỉ tại các cửa hàng được ủy quyền chấp nhận WIC. Để tìm cửa hàng tạp hóa được ủy quyền của WIC:

- Sử dụng California WIC App miễn phí trên điện thoại thông minh của quý vị.
- Truy cập trực tuyến [www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov).
- Tìm kiếm thương hiệu WIC gần cửa trước hoặc cửa sổ của cửa hàng.
- Yêu cầu văn phòng WIC địa phương của quý vị cung cấp danh sách các cửa hàng được ủy quyền trong khu vực của quý vị.





## Tại Cửa hàng

Quý vị có thể sử dụng Thẻ WIC của mình để chỉ mua những gì quý vị cần trong mỗi chuyến mua sắm. Có nhiều cách để kiểm tra thương hiệu, kích cỡ, và loại của thực phẩm WIC mà quý vị có thể nhận:

- Sử dụng California WIC App miễn phí để quét mã vạch của gói hàng.
- Nhìn vào Hướng Dẫn Mua sắm của WIC.
- Yêu cầu nhân viên cửa hàng hỗ trợ.



Tách riêng thực phẩm WIC khỏi các mặt hàng không thuộc WIC khi quý vị mua sắm. Việc giữ riêng thực phẩm WIC của quý vị sẽ giúp việc thanh toán dễ dàng hơn. Một số cửa hàng có thể phải quét thực phẩm WIC của quý vị trước.

# Thanh Toán tại Cửa Hàng Tạp Hóa

Các cửa hàng có hệ thống thanh toán có đôi chút khác nhau. Làm theo các hướng dẫn từ nhân viên thu ngân tại cửa hàng của quý vị.

## Bắt đầu việc thanh toán của quý vị:



Tách riêng thực phẩm WIC của quý vị khỏi các mặt hàng không thuộc WIC của quý vị. Một số cửa hàng có thể cần quét các mặt hàng WIC của quý vị trước.



Cho nhân viên thu ngân biết quý vị đang sử dụng Thẻ WIC.



Hỏi nhân viên thu ngân khi nào cần quét Thẻ WIC và nhập mã PIN của quý vị.



Luôn luôn quét Thẻ WIC của quý vị trước khi sử dụng các hình thức thanh toán khác, như CalFresh, thẻ ghi nợ hoặc tiền mặt.



Chú ý khi nhân viên thu ngân quét từng mặt hàng WIC.

## Sau khi nhân viên thu ngân quét tất cả mặt hàng của quý vị:



Xem qua các giao dịch mua hàng WIC của quý vị và đảm bảo tất cả các mặt hàng đều chính xác trước khi giao dịch mua hàng của quý vị được tính tổng. Nhân viên thu ngân có thể đưa cho quý vị biên lai hoặc cho quý vị xem màn hình để xem lại.



Xác nhận tất cả các giao dịch mua hàng của quý vị là chính xác bằng cách sử dụng máy cà thẻ. Bất kỳ thực phẩm nào không sẵn có trong Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC của quý vị đều có thể được đặt lại hoặc mua bằng hình thức thanh toán khác.



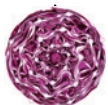
Cho nhân viên thu ngân biết nếu quý vị muốn đặt lại cái gì đó trước khi nhân viên thu ngân đưa cho quý vị biên lai cuối cùng.



Đưa cho nhân viên thu ngân thẻ khách hàng thân thiết của quý vị và bất kỳ phiếu giảm giá nào mà quý vị có.



Thanh toán bất kỳ mặt hàng nào không thuộc WIC sử dụng hình thức thanh toán khác.



Chờ nhân viên thu ngân hoàn thành việc bán hàng và đưa cho quý vị biên lai cuối cùng. Giữ biên lai của quý vị ở nơi an toàn, chẳng hạn như ví của quý vị.

# Độc Biên lai của Quý vị

Thực phẩm WIC đã mua

Giảm giá đối với phiếu giảm giá, thẻ khách hàng thân thiết của cửa hàng

Ngày hết hạn: ngày cuối cùng mà quý vị có thể nhận phần còn lại thực phẩm WIC của mình. phúc lợi thực phẩm của quý vị sẽ hết hạn vào nửa đêm của ngày hôm đó.

Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC dành cho gia đình của quý vị

Số tiền mặt bằng đô la để mua trái cây và rau quả cho gia đình của quý vị



**Biên lai của bạn có thể trông khác nhau.**

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\*\*\*



## Bảo vệ Thẻ WIC của Quý vị

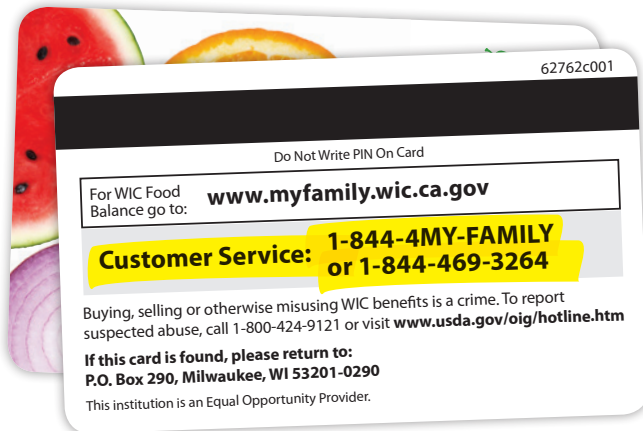
- Giữ Thẻ WIC của quý vị ở nơi an toàn, chẳng hạn như ví của quý vị.
- Đừng bỏ cong Thẻ WIC của quý vị.
- Giữ Thẻ WIC của quý vị cách xa điện thoại di động, ánh sáng mặt trời trực tiếp, nhiệt, nam châm, TV và lò vi sóng. Những thứ này có thể làm hỏng dải từ chứa thông tin quan trọng về phúc lợi WIC của quý vị.



# Yêu cầu trợ giúp về Thẻ WIC và mã PIN của quý vị

Gọi số điện thoại miễn phí ở mặt sau Thẻ WIC của quý vị, 1-844-4MY-FAMILY hoặc 1-844-469-3264 với các thắc mắc hoặc sự cố. Những thắc mắc hoặc sự cố này bao gồm:

- Để báo cáo thẻ bị mất, đánh cắp, hoặc hư hỏng. Số điện thoại này sẵn sàng trợ giúp quý vị 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Giữ số điện thoại này ở nơi tách biệt với Thẻ WIC của quý vị.
- Để mở khóa Thẻ WIC của quý vị sau 4 lần thử. Hoặc, quý vị có thể đợi đến sau nửa đêm để đặt lại mã PIN.
- Để tìm thấy Số Dư Phúc Lợi Thực Phẩm WIC của quý vị.
- Để thay đổi mã PIN của quý vị.



# Gọi cho Văn phòng WIC của quý vị

- Để trả lời các thắc mắc riêng biệt về phúc lợi WIC và Thẻ WIC của quý vị.
- Để thay thế thẻ WIC của quý vị nếu nó bị mất, đánh cắp, hoặc hư hỏng.
- Để báo cáo thực phẩm WIC mà quý vị nghĩ là được ủy quyền, nhưng không thông qua tại cửa hàng.

## Thông tin Liên Hệ và Tài Nguyên



**California WIC App miễn phí**



Số điện thoại Thẻ WIC miễn phí để giải đáp thắc mắc bình thường và báo cáo sự cố:  
**1-844-4MY-FAMILY** hoặc **1-844-469-3264**



California WIC Family Web Portal:  
**[www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)**

Thông Tin WIC Bình Thường:  
**[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)**

Email lừa đảo hoặc lạm dụng chương trình:  
**[WICabuse@cdph.ca.gov](mailto:WICabuse@cdph.ca.gov)**



Số điện thoại văn phòng WIC địa phương: trên thẻ nhắc nhở cuộc hẹn.





# Burrito Có hương vị phô mai Dễ làm

Khẩu phần 2

## Nguyên liệu:

- 2 quả trứng
- 2 muỗng canh nước muối và hạt tiêu theo khẩu vị
- 1 muỗng canh dầu ăn
- 2 bánh tortilla nhỏ nguyên hạt
- ¼ tách phô mai cắt sợi nhỏ
- ½ tách sốt salsa đã được chuẩn bị



## Hướng dẫn:

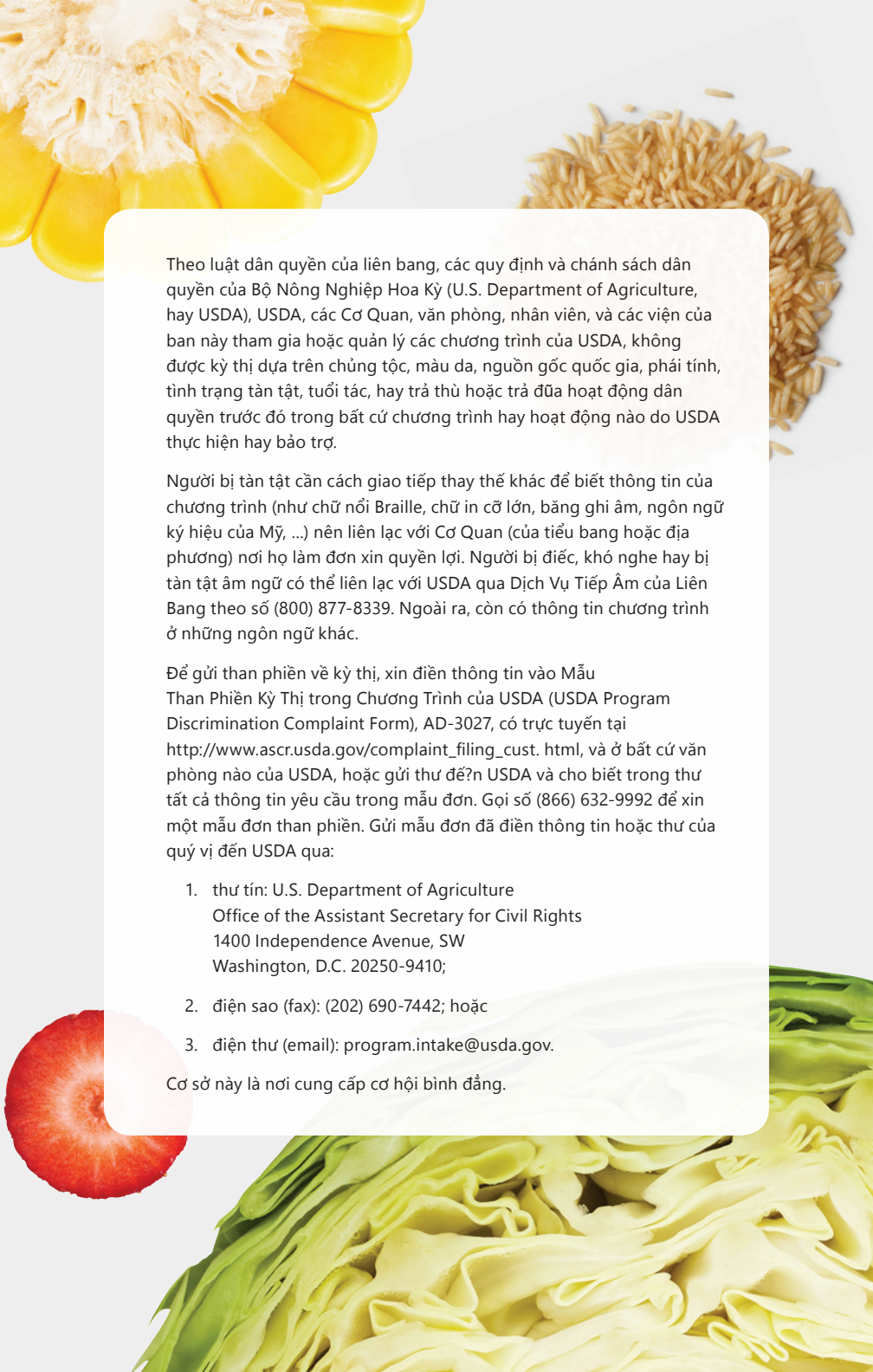
1. Trong một chiếc bát nhỏ, khuấy đều trứng, nước, muối, và hạt tiêu. Để sang một bên.
2. Rắc mỗi chiếc bánh tortilla với ½ phần phô mai.
3. Trong chảo, làm ấm dầu ở lửa vừa. Đổ hỗn hợp trứng vào. Khuấy nhẹ cho đến khi chín và không còn trứng lỏng.
4. Múc trứng lên bánh tortilla, chia đều giữa hai bánh tortilla. Cuộn lại như burrito.
5. Trong một chiếc chảo sạch ở lửa vừa, burrito trứng màu nâu nhạt để làm tan chảy phô mai và nướng bánh tortilla.
6. Ăn burrito kèm với sốt salsa.

Được áp dụng theo công thức trên trang [Health eKitchen wichealth.org](http://Health eKitchen wichealth.org)

# Ghi Chú



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.



Theo luật dân quyền của liên bang, các quy định và chính sách dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, hay USDA), USDA, các Cơ Quan, văn phòng, nhân viên, và các viện của ban này tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA, không được kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tình trạng tàn tật, tuổi tác, hay trả thù hoặc trả đũa hoạt động dân quyền trước đó trong bất cứ chương trình hay hoạt động nào do USDA thực hiện hay bảo trợ.

Người bị tàn tật cần cách giao tiếp thay thế khác để biết thông tin của chương trình (như chữ nổi Braille, chữ in cỡ lớn, băng ghi âm, ngôn ngữ ký hiệu của Mỹ, ...) nên liên lạc với Cơ Quan (của tiểu bang hoặc địa phương) nơi họ làm đơn xin quyền lợi. Người bị điếc, khó nghe hay bị tàn tật âm ngữ có thể liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm của Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, còn có thông tin chương trình ở những ngôn ngữ khác.

Để gửi than phiền về kỳ thị, xin điền thông tin vào Mẫu Than Phiền Kỳ Thị trong Chương Trình của USDA (USDA Program Discrimination Complaint Form), AD-3027, có trực tuyến tại [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), và ở bất cứ văn phòng nào của USDA, hoặc gửi thư đến USDA và cho biết trong thư tất cả thông tin yêu cầu trong mẫu đơn. Gọi số (866) 632-9992 để xin một mẫu đơn than phiền. Gửi mẫu đơn đã điền thông tin hoặc thư của quý vị đến USDA qua:

1. thư tín: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
2. điện sao (fax): (202) 690-7442; hoặc
3. điện thư (email): [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Cơ sở này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.



California Department of Public Health, California WIC Program

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

 #910358 Rev 11/19 Vietnamese

