WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC PROGRAM & SHOPPING GUIDE

Mpango wa WIC wa Vermont & Mwongozo wa Ununuzi

VERMONT WIC PROGRAM OVERVIEW

MAELEZO YA PROGRAMU

Faida ya WIC
Safari yako ya WIC
Kwa Kuanza: Tembelea WIC Tazama Shughuli za Lishe
Shughuli Lishe Mtandaoni Msaada wa Kunyonyesha Vyakula vya Afya
Rufaa za Huduma ya Afya na Mipango ya Jamii
Taarifa Ambayo haibagui
Haki na Wajibu wa Mshiriki na Taarifa ya Utendaji wa Faragha

Programu ya WIC Vermont
Idara ya afya
healthvermont.gov/wic
wic@vermont.gov
800-649-4357
802-863-7333

Faida ya Programu ya WIC

WIC ni mpango wa lishe kwa ajili yako na familia yako inayoongezeka. Kuna sehemu nne kwenye programu ya WIC.

- **Elimu ya Lishe.** Maelezo ya lishe, zana na ufumbuzi wa malezi, lishe na maisha ya afya.
- **Msaada wa kunyonyesha.** Kukusaidia kufikia lengo lako.
- **Vyakula vay Afya.** Vyakula vya WIC ni pamoja na matunda, mboga za majani, nafaka nzima, mayai, maziwa, jibini, mtindi, siagi ya karanga / maharagwe, nafaka, maji ya matunda, vyakula vya watoto wachanga na maziwa ya makopo (Fomula).
- **Rufaa ya Huduma ya Afya.** Uhamisho wa hitaji binafsi la kiafya na huduma zingine za jamii.

Safari Yako na WIC

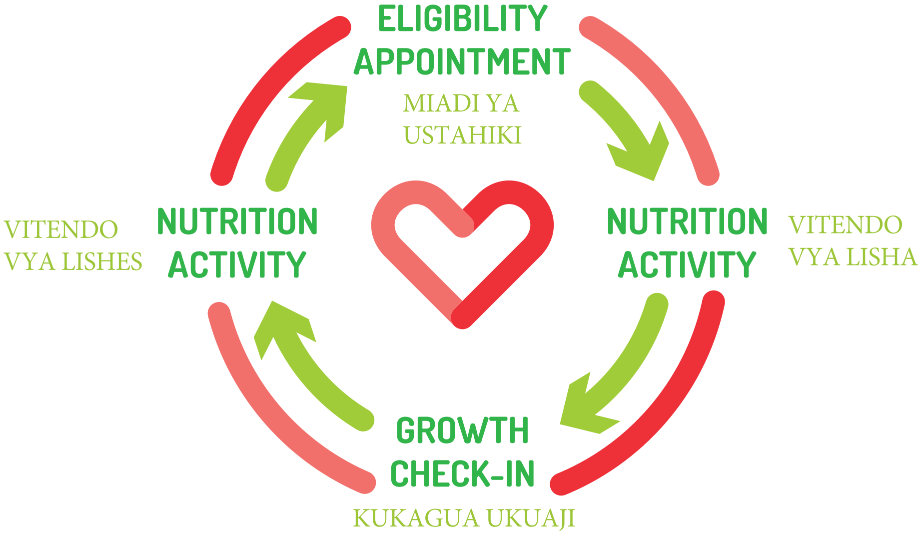
Wajawazito, wazazi, na Watoto

Wakati wewe ni mjamzito, WIC inakusaidia kujifunza juu ya kunyonyesha na tabia ya mtoto mchanga. Katika siku yako ya kwanza ofisini kwetu, tutakupangia ratiba yako katikati ya kipindi cha mimba na shughuli za lishe.

Huduma za lishe za WIC zinaendelea kwa mama na watoto wachanga, kutoa msaada wa kunyonyesha, kupima uzito na vyakula vya kila mwezi.

Watoto hadi miaka 5

Kadiri mtoto wako anavyokua, WIC itasaidia familia yako hadi mtoto wako atakapofikisha miaka mitano. Katika siku za kukutana, utachagua shughuli za lishe zilizo bora zaidi kwako.



Tunaanza: Ziara ya WIC

Miadi na WIC na Ustahiki.

Kila miezi 6 utakutana na wahudumu wa WIC.

Miadi hii huenda ikahusu yafuatayo:

- Mapato, Kitambulisho na nyaraka za ukazi wa Vermont.
- Ukuaji wa mtoto, kutathimini afya pamoja na kupima kiwango cha madini ya chuma kwenye damu kila mwaka.
- Ushauri wa Lishe
- Rufaa kwa huduma nyingine za afya na rasilimali za jamii

Shughuli za Lishe

Taarifa, zana na msaada

Katika siku za kukutana na WIC, utakamilisha **shughuli za lishe**. Elimu ya lishe ni mojawapo ya mafao muhimu zaidi ya WIC. Pamoja na vyakula vya kila mwezi vya WIC, utapata kile unachohitaji kukuzaa familia yenye afya.

Kuna aina tatu za shughuli za lishe za WIC. Unachagua shughuli za lishe ambazo zinalingana na mtindo wako ya kujifunza, unavyopendelea, na ratiba. Kwa Kukamilisha shughuli mbili za lishe kila mwaka, kati ya miadi yako na WIC, kutadumisha akaunti yako na mafao ya chakula cha WIC.

Shughuli za lishe unapoishi.

Jinsi yakutafuta orodha ya shughuli za lishe katika eneo lako:

- Waulize wataalamu wa lishe wa WIC
- Ingia kwenye mtandao wa healthvermont.gov/wicactivities,
- Piga simu kwneye ofisi ya WIC iliyo karibu.

Ushauri wa kibinafsi

Mwulizie mhudumu wa WIC juu ya malengo yako binafsi ya lishe. Unaweza kupanga siku ya kukutana kutegemeana na ratiba yako, au kupanga kuongea kwenye simu.

Kujifunza Mtandaoni

Ingia kwenye tovuti ya WICHealth.org ambayo ni sehemu ya WIC juu ya elimu ya lishe. Chagua mafunzo yanayokufaa. Soma ukurasa ufuatao juu jinsi kufungua akaunti.

Shughuli za Lishe Mtandaoni

@wichealth

- Kamilisha masomo yako wakati wowote, mahali popote penye Mtandao
- Tumia Kompyuta, smartphone au tablet
- Masomo yanahesabiwa kama shughuli yako ya Elimu ya WIC
- Tembelea sehemu ya Afya ya eKitchen kwa maelekezo na video
- za kupika.

Utahitaji nambari ya **ID yako ya WIC ya tarakimu 6** ili kuunda akaunti kwenye wichealth.org. Ikiwa huna hiyo kadi, piga simu kwenye ofisi yako ya WIC kwa usaidizi.

Hatua 1: Kufungua Akaunti

a. Ingia kwenye Tovuti www.wichealth.org

b. Bonyeza alama Andikisha“Sign Up”

c. Chagua jimbo la Vermont

d. Chagua Shirika lako la WIC. (Shirika la WIC)

e. Chagua Kliniki yako ya WIC (Kliniki ulikojiandikisha)

f. Chagua kliniki yako (kliniki = Ofisi yako ya WIC iliyo karibu)

g. Ingiza tarakimu 6 za ID yako ya kaya ya WIC. Ikiwa ID yako ina tarakimu tano tu, ingiza "0" kabla ya tarakimu zingine. (ID yangu ya WIC ____________)

h. Bonyeza Sajili (” Register”.)

i. Ingiza taarifa zako na za mtoto wako, kisha bonyeza kitufe cha “Maliza Maelezo” (FinishProfile)

Hatua 2: Kumaliza somo

a. Ingia kwemye tovuti ya www.wichealth.org

b. Bonyeza Kuanza somo “Start Lesson”.

c. Chagua moja ya makundi ya masomo yaliyopo

d. Chagua moja ya masomo yaliyopo. Mfano wa masomo:
   - Kumuanzishia mtoto chakula kigumu
   - Njia rahisi ya kutengeneza vyakula na vitafunio
   - Siri za kulisha Watoto wanochagua vyakula
   - Kuokoa muda kama huna mwongozo wa mapishi.

e. Fuata maagizo hadi kumalizia somo.

f. Jibu maswali yaliyoko mwisho wa somo.

g. Bonyeza ‘Peleka” (“Submit”) ili upate cheti – Nakala itapelekwa pia ofisi yako ya WIC.

Msaada wa Kunyonyesha

Tayari unajua kuwa kunyonyesha ni bora kwako na mtoto wako
WIC ipo hapa kusaidia kina mama kufikia malengo yao ya kunyonyesha.

Ujuzi + Msaada + Uhakika = Mafanikio.

Unaweza Kufanya hivyo!

Jifunze kuhusu kunyonyesha.

Soma. Hudhuria madarasa. Ongea na Mshauri wako WIC na wahudumu wengine wa kunyonyesha.

WIC itakusaidia!

Orodhesha mahitaji na kupangilia.

Shirikisha familia na marafiki juu ya mipango yako.
Shirikiana na daktari wako na mwajiri wako ili kupata msaada unaohutaji ili ufanikiwe.

Kuwa Jasiri.

Akina mama wengi huwa na maziwa ya kuwatosha watoto wao. Maziwa yako ni kamilifu kwa mtoto wako katika kila hatua ya maendeleo..

Tupo hapa kusaidia akina mama wafanikiwe. WIC Inatoa:

- Chakula cha ziada kwa akina mama wanaonyonyesha
- Washauri wa rika la wanyonyeshao (wapo kwa baadhi ya ofisi)
- Rufaa kwa washauri kuhusu kutoa maziwa na misaada mingineyo
- Bomba la kukamulia matiti.
- Makundi ya kunyonyesha na madaras yao.

Vyakula vya Afya

Kila mwanafamilia aliyejiunga na WIC, atapangiwa fungu la vyakula kila mwezi kulingana na mahitaji yao ya lishe. Kiasi na aina ya vyakula vitategemea kama umjamzito au unanyonyesha na umri wa mtoto mchanga au mdogo.

Tarehe 1 ya mwezi katika mzunguko wa **kila mwezi 3**, baada ya kumaliza shughuli za lishe na kuhudhuria mikutano ya kiofisi (Miadi), WIC itakuongezea chakula kwenye akaunti yako.

Tumia **kadi yako ya WIC ya familia ya jimbo la Vermont** kunulia chakula chako kwenye duka la vyakula. Kadi ya WIC inatumika kama vile kadi za benki, lakini ni maalum kwa ajili ya akaunti yako ya chakula cha WIC tu.

Unaweza **kununua kila mwezi kwenye** duka lolote la WIC lililoidhinishwa. Unaweza kupata orodha kamili ya maduka hayo katika tovuti: healthvermont.gov/wicshopping.

Kwa taarifa zaidi, soma maelezo chini ya kifungu cha Vermont WIC kuhusu ununzi wa chakula chako cha WIC

Rufaa za Huduma za Afya & Mipango ya Jumuia.

WIC inakuunganisha na wahudumu wa afya, idara za jumuia na rasilimali zingine za WIC karibu nawe. Hii yaweza kujumuisha:

- 3SquaresVT na rasilimali zingine za chakula.
- Huduma za wajawazito na watoto
- Huduma ya Meno
- Kuacha kuvuta sigara
- Ushauri juu ya madawa ya kulevya na Vileo
- Chanjo
- Huduma za nyumbani
- Kuanza shule na mipango ya awali.

Piga simu WIC wakati wowote ili kupata rasilimali zilizo karibu nawe unazohitaji kwa familia yako.

Tamko la kutokubagua

Kwa mujibu wa Sheria ya Haki za kiraia na Idara ya Kilimo ya Marekani (Idara ya Kilimo (USDA) ya sera za kiraia na sera, USDA, Wakala Wake, ofisi, na wafanyakazi, na taasisi zinazohusika au kuendesha mipango ya USDA ni marufuku kutoa huduma kwa ubaguzi kulingana na rangi, sura, asili ya kikabila, ngono, ulemavu, umri, au kuadhibiwa kwa kisasi au kulipiza kisasi kwa shughuli za haki za kiraia katika programu yoyote au shughuli iliyofanywa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano kwa taarifa ya programu (k.m. Braille, maandishi makubwa, mkanda wa kina-sasauti, Lugha ya Ishara ya Marekani, nk), wanapaswa kuwasiliana na Shirika la (Jimbo au Wilaya) ambapo waliomba mafao. Watu ambao ni viziwi, wasiosikia vizuri au wana ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Usambazaji wa Shirikisho (800) 877-8339. Zaidi ya hayo, maelezo ya programu yanaweza kupatikana katika lugha zingine isipokuwa Kiingereza.

Ili kutoa malalamiko yako ya ubaguzi, jaza fomu namaba (AD-3027) ya USDA iitwayo Malamiko ya Ubaguzi (Discrimination Complaimt) ipatikanayo kwenye mtandao wa: https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer, na katika ofisi yoyote ya USDA, au tuma barua kwenda kwa USDA na kutoa taarifa zote zilizoombwa kwenye fomu. Kuomba nakala ya fomu ya malalamiko, piga simu (866) 632-9992. Tuma fomu yako kamili au barua kwa USDA kwa njia ya:

(1) barua:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Ave, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) Fax: (202) 690-7442; au

(3) Barua Pepe: program.intake@usda.gov.

Taasisi hii Inatoa fursa sawa

Haki za Washirika na Wajibu na Tamko la Utunzaji Siri.

Kama mshiriki wa Programu ya Wanawake wa Vermont, Watoto wachanga na Watoto wadogo (WIC), ninaelewa yafuatayo:

1. Hati ya WIC inategemea aina ya Mshiriki:
    a. Kipindi cha kuthibitishwa kuwa mwana WIC kinatofautiana na aina ya washiriki:
    b. wanawake wajawazito, hadi wiki sita baada ya kujifungua;
    c. watoto wachanga / wanawake wanyonyeshao, hadi mwezi wa kwanza wa tarehe za kuzaliwa mtoto; watoto, kwa kipindi cha miezi 12 hadi kufikia miaka 5; na
    d. wanawake wasionyonyesha, kwa kipindi cha miezi sita baada ya kujifungua
2. Hati yangu, na mtoto / Watoto wangu inapofikia mwisho, huduma yangu ya WIC na mafao yake vinakoma pia
3. Nitapokea habari kuhusu lishe na afya, ikiwa ni pamoja na elimu ya lishe, msaada wa kunyonyesha, vyakula vya WIC, na uhamisho kwa huduma zingine za afya.. Kuendeleza mafao yangu ya WIC, ni lazima nihitimu hati zote za elimu, lishe na miadi yake.
4. Nina haki ya kuwa na taarifa ambayo mimi hutoa kwenye mpango wa WIC zitumike kama siri.
5. Ninaelewa kwamba taarifa za Mshiriki wa WIC zinaweza kugawanywa kwa programu zifuatazo: Mipango ya Kutembelea Nyumbani, Huduma za Mzazi za Misaada, Idara ya Chanjo, na Ufuatiliaji wa Tahadhari ya Ukimwi (PRAMS). Taarifa ya ziada yawezakutolewa kwenda kwa washirika wengine wa WIC.
6. Komishna wa Vermont wa Afya anaweza kuidhinisha matumizi na kutoa habari kuhusu ushiriki wangu katika WIC kwa madhumuni yasiyo ya WIC. Taarifa kama hiyo itatumiwa na Ofisi za WIC za serikali ya Jimbo na za ofisi yangu ya WIC kwa mipango iliyoorodheshwa hapo juu tu kwa ajili ya usimamizi wa programu, kuratibu manufaa na mipango mingine na kuboresha huduma na shughuli za WIC.
7. Maelezo ya raia / ukabila hukusanywa kwa mahitaji ya ripoti za takwimu tu na haiathiri ushiriki wangu katika Programu ya WIC. Viwango vya kustahili na kushiriki katika Mpango wa WIC ni sawa kwa kila mtu, bila kujali jamii, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, au ngono.
8. Mfanyakazi wa WIC anaweza kuthibitisha taarifa nilizotoa. Kamanikitoa taarifa za uongo, nitakosa huduma ya WIC; na naweza kudaiwa kurudisha thamani ya chakula nilichokwaisha kununua; au naweza kushitakiwa chini ya sharia za serikali kuu ya shirikisho.
9. Kama nikihama nje ya Vermont, Ninaweza kuomba uthibitisho wa cheti (VOC) ili kupata mafao ya WIC katika jimbo jingine.

Programu za WIC na Haki za Mshiriki:

- Ikiwa sikubaliana na uamuzi wowote unaoathiri ustahiki wangu au mafao, nina siku sitini (60) tangu tarehe ya taarifa ili kukata rufaa na kuomba kusikilizwa kwa haki ili kuwasilisha sababu za kukataa kwangu au mwakilishi wangu, kama mshauri jamaa / rafiki / kisheria au msemaji mwingine
- Taarifa ya kuomba kusikilizwa kwa haki inaweza kupatikana kutoka Ofisi yoyote ya WIC au kutoka Ofisi ya WIC ya Jimbo: Idara ya Afya ya Vermont,
  Mpango wa WIC, 108 Cherry Street,
  PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070.
  Unaweza pia kutuita ili uombe kusikilizwa
  1-800-649-4357
- Unaweza kuomba kuendelea kupata mafao ya WIC wakati unasubiri uamuzi wa rufaa. Ombi la rufaa lazima lifanyike ndani ya siku 15 kuanzia tarehe ya ujulisho wa kusimamishwa huduma. Huduma zitakoma pale tarehe za hati yako ikifika.
- WIC ni mpango wa fursa sawa. Ikiwa naamini nimebaguliwa kwa sababu ya jamii, rangi, asili ya kitaifa, ngono, umri au ulemavu, naweza kuwasiliana na Katibu wa Kilimo, Washington, DC, 20250 moja kwa moja, au kuomba msaada kutoka kwa wafanyakazi wa WIC kufanya hivyo.

Wajibu wa Mshiriki wa Mpango wa WIC:

1. Ili kuepuka kupoteza mafao ya WIC, ni lazima kuhudhuria miadi yote ya WIC.
2. Ikiwa siwezi kufanya miadi na WIC, nitaita mapema ili nipange siku nyingine. Ikiwa nimekosa miadi yangu au elimu ya lishe, mafao ya WIC yanaweza kupunguzwa.
3. Nitawajulisha wafanyakazi wa WIC wakati ninapobadilisha anwani yangu au kwenda kwenye mji tofauti au Jimbo, hiyo WIC yangu inaweza kuhamishiwa kwa wilaya au serikali ya Jimbo tofauti.
4. Vyakula vya WIC ni kwa mwanachama wa familia. Siwezi kuuza au kutoa mafao ya WIC kwa mtu mwingine, Nitawasiliana na WIC ikiwa nihitaji kubadilisha mafao yangu ya chakula.
5. Mabadiliko yeyote ya maziwa ya makopo / dawa zote, lazima yafanyike kwenye ofisi ya WIC. Maziwa ya unga ya mtoto wachanga yasiyotumika lazima yarudishwe kwenye ofisi ya WIC. Nitaweka kadi yangu ya WIC mahali salama, na sitatoa nambari yangu ya kitambulisho kwa mtu yeyote isipokuwa mtu atakayefanya manunuzi ya WIC kama kiongozi wa ziada katika kaya.
6. Kama kadi yangu ya Vermont WIC inapotea au kuibiwa, nitatoa taarifa hii kwa Ofisi ya WIC mara moja. Ninaelewa kuwa inawezekana mafao ya mwezi huo hayatafidiwa.
7. Ninaelewa kuwa mafao za WIC zinapaswa kununuliwa tu kwenye maduka ya maalumu ya WIC ndani ya mwezi uliochaguliwa na kutumiwa na mshiriki mlengwa, na kwamba mafao ambayo hayatumiwi hayahamishiwi miezi unaofuata.
8. Ninawajibika kwa mafunzo ya mnunuzi msaidizi wa ziada wa kaya au wakala ili kutumia kadi katika duka.
9. Ninawajibika kuhakikisha kwamba mnunuzi wangu mwingine anafuata majukumu hayo.
10. Kuzuiwa, kusimamishwa, kushitakiwa, na ufufuaji wa fedha hutokea kwa:

Kuzuiwa, kusimamishwa, kushitakiwa, na shutuma za ufujaji wa fedha hutokea kama:

A. Matumizi mabaya ya mafao ya WIC kama kubadilishana / kuuza au kutaka kuuza kadi ya Vermont WIC au chakula kilichonununuliwa kwa mafao ya WIC kwa maneno, kwa kuchapishwa, mtandaoni, au kwa njia yeyote nyingine kama fedha taslimu, mikopo, au vitu visivyo chakula;

B. Ununuzi/kupokea vyakula visivyo kwenye Orodha ya Chakula iliyoidhinishwa na WIC;

C. Unyanyasaji kimwili, tishio la kimwilil, unyanyasaji wa maneno kwa ofisi ya WIC au kwa wafanyakazi wa duka la vyakula.

SHOPPING WITH VERMONT WIC

KUFANYA UNUNUZI NA VERMONT WIC

Kuelewa Mafao yako ya Chakula chaWIC
Kuangalia Salio Lako
Kuchagua Vyakula vya WIC
Elewa Mfumo mahali unapofanyia Ununuzi
Mahaili pakulipa
Kusoma Risiti yako
Vidokezo 5 vya Ununuzi unaofanikiwa

Kuelewa Mafao ya Chakula cha WIC

WIC inaidhinisha aina nyingi ya vyakula kama vyakula vya WIC: matunda na mboga mboga, nafaka nzima, mayai, maziwa, jibini, mtindi, siagi ya karanga / maharage, nafaka, maji ya matunda na vyakula vya watoto wachanga.

Vyakula vinavyoidhinishwa na WIC vinapatikana katika **mwongozo wa Vyakula vya Vermont WIC**. Aina maalum na kiasi cha vyakula utakachopata itategemea mambo kadhaa, ikiwa ni pamoja na:

- Ikiwa umjamzito
- Ikiwa unanyonyesha na kiasi gani
- umri wa watoto wako

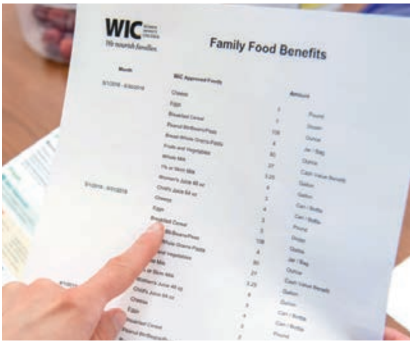
Ikiwa unanyonyesha tu unapata vyakula vingi kama vile jibini, mayai na siagi ya karanga na vitu vingine kama vile samaki ya makopo.

Kiwango cha vyakula hubadilika kadiri mtoto akuavyo:

Hatua muhimu ni miezi 6, mwaka 1 na miaka 2. Kwa mfano, wakati mtoto wako akiwa na umri wa miezi 6, vyakula vya watoto wachanga vinaongezwa kwenye mfuko wa chakula kila mwezi. Wakati mtoto wako akifikisha mwaka 1, vyakula kama maziwa yenye mafuta, mtindi mzima wa maziwa na vyakula vingine huongezwa. Wakati mtoto wako ana umri wa miaka 2-5, hivi zinabadilika kuwa maziwa ya mafuta kidogo au ya maziwa yasiyo na mafuta na mtindi wa chini wa mafuta pungufu.

Orodha ya Mafao ya chakula cha Familia

Orodha ya Mafao ya Chakula cha Familia yako inaonyesha vyakula ambavyo unaweza kununua kila mwezi. Utapata orodha hii katika kila Miadi na WIC. Tazama jinsi ya kuja Salio lako kwenye ukurasa unaofuata.



Kujua Salio Lako la chakula

Jua salio lako la chakula cha WIC kabla ya kwenda kwenye duka. Mafao yako ya chakula hupatikana siku ya kwanza ya mwezi na kumalizika usiku wa manane wa siku ya mwisho ya mwezi.

Unaweza kurefusha bajeti yako ya chakula na kuokoa pesa kwa kununua chakula chako cha WIC kila mwezi. Kwa hiyo, ni muhimu kufuatilia ununuzi wako na kujua kile ulichobakisha KABLA ya kwenda dukani.

Zipo njia kadhaa za kuangalia salio lako la chakula cha WIC kabla ya kwenda kuununua:

Piga simu 1-855-769-8890 (namba hii iko nyuma ya kadi yako ya WIC). Ingiza namba zako za kadi ya WIC ya tarakimu 16, na mfumo moja kwa moaj uliorekodiwa utakuambia nini kimesalia katika kila aina ya chakula.

Ingia mtandaoni kwa connectebt.com, chagua Vermont WIC na uingie. Kama ni mara ya kwanza utembelea tovuti, utahitaji kuunda akaunti na Kitambulisho cha Mtumiaji na Nenosiri.

Angalia risiti yako ya mwisho kwa kuona salio la WIC. Sehemu ya chini ya risiti imeorodheshwa ni nini kimesalia katika kila aina ya chakula. Ikiwa huwezi kutunza risiti, piga picha yake kwa simu yako. Tazama jinsi ya Kusoma Risiti yako kwenye ukurasa wa 19.

Ukiwa dukani: Unaweza kwenda eneo la Huduma za Wateja na omba mhudumu **akuchunguzie salio lako kabla** hujatozwa fedha kwa chakula ulichochagua kununua

Angalia salio lako kwa kutumia **programu ya simu ya WICShopper**.

Kuchagua Chakula cha WIC

Ili kuchagua vyakula sahihi vya WIC katika duka, linganisha kile kinachopatikana kwenye Orodha ya Mafao ya Chakula cha Familia na bidhaa katika mwongozo wa Vyakula vya Vermont WIC. Fanya orodha ya vyakula cha WIC na ukubwa / wingi wake kabla ya kwenda kwenye duka.

Si maduka yote yanauza kila aina na ukubwa wa vyakula vya WIC. Utakuwa na ujuzi na kile ambacho duka lako linauza.

Tumia simu kwnye **WICShopper** kukusaidia kufanya chaguo lako la pekee Kwa vipimo na ukubwa uliopo kwenye orodha ya Mafao ya Vyakula vya Familia .

Ndani ya duka, angalia alama ya "WIC" kwenye rafu za bidhaa, au alama ya rangi ya Kijani ya " Vermont WIC Approved" ili kupata vyakula vilivyostahiki ya WIC. **Angalia ukubwa mahsusi / maalum na Aina za Vyakula.** Kwa vidokezo zaidi.

Elewa Mfumo wa sehemu ya kulipia wa duka lako

Maduka yanayouza vyakula vya WIC yana mifumo miwili ya kulipia: Sehemu ya Pamoja na Tofauti. Kadi yako ya WIC haiwezi kutumika sehemu ya kulipia wewe binafsi.

Kulipia kwa Pamoja

Kama duka lina mfumo **jumuishi**, inamaanisha kwamba bidhaa yako yote - ya WIC na isiyo ya WIC - vinaweza kuchanganywa pamoja wakati wa kupanga kwenye sehemu wa kulipia Mfumo wa duka utagundua vitu vilivyoidhinishwa na Vermont WIC-, hivyo wakati unapolipia kwa kadi ya WIC kwanza, malipo yake huondolewa kwenye akaunti yako.

Daima tumia kadi yako ya WIC kwanza kulipia, kisha utumie aina nyingine ya malipo kwa vitu vyako visivyo vya WIC. Kama wewe hujazoea kutumia kadi ya WIC, tenganisha vitu vyako vya WIC na vile visivyo vya WIC kwenye gari la kubebea bidhaa. Pitisha kwanza vitu vya WIC na kulipia, kisha vifuate vile visivyo vya WIC

Maduka mengi makubwa yana mifumo **jumuishi**. Maduka madogo pia yana mfumo huo. Baadhi ya maduka haya yanahitaji wewe kuonyesha kadi yako ya WIC au kumwambia mshika fedha kwamba unatumia kadi ya WIC kabla ya bidhaa kunakiliwa.

Kulipia kwa Kutenganisha

Kama duka linatumia mfumo **tofauti** wa kulipia, inamaana wanatunia mtindo wa vitochi (skena) viwili tofauti

Mwambie muuzaji kwamba unatumia kadi yako ya WIC kabla ya kitu chochote manunuzi kufanyika.

Tofautisha bidhaa zako na kulipia kwanza chakula cha WIC ili ujue kitu gani hakilipiwi na WIC. Kisha lipia vitu vyako vilivyobaki kwa njia ingine. Katika maduka mengine utaelekezwa mstari maalumu wa kutumia kadi ya WIC

Maduka ya Vermont yanayotumia (Vitochi) Skena **tofauti**

Eden General	Kingdom Market	Pump & Pantry	Willy's Variety	Tops Friendly Markets

Kama wewe ni mgeni kwenye dukan a huna hakika ya sehemu ya kununulia vyakula vya WIC, mwulize mhudumu au tazama kwenye tovuti ya VT WIC, healthvermont.gov/wicshopping.

Sehemu ya Malipo

Fuata njia hizi kulipia chakula cha WIC kwa urahisi:

1. Tenganisha vyakula vya WIC kutoka kwenye vyakula vingine - angalau kwa mara ya kwanza. Hii itakusaidia wakati unajifunza vyakula gani vimeidhinishwa na WIC.

   * Kumbuka: Ikiwa una vitu zaidi ya 40 vya WIC, utahitaji kugawanya katika mafungu mawili ya kulipia

2. Daima tumia kadi yako ya WIC kwanza. Lipia vitu vingine kwa kutumia kadi kama, 3SquaresVT/SNAP, Kadi ya mkopo au Kadi ya Benki au fedha Taslimu.

3. Tumia kadi yako ya WIC kufuatia maagizo na ingiza namba yako ya siri.

4. Thibitisha ununuzi wako wa WIC. Utaulizwa kuhakiki orodha kwnye skrini au karatasi ya vitu vya WIC unavyonunua. Hakikisha vyakula vya WIC vimeorodheshwa kwa usahihi. Bonyeza "Ndiyo" kukubali manunuzi au "Hapana" ili kukataa. Mara baada ya bonyeza "Ndiyo" hakuna mabadiliko yanaweza kufanywa

5. Tunza risiti yako ya mwisho. Inaonyesha salio la mafao yako ya chakula, na kuisaidia ofisi ya ko ya WIC kama kuna tatizo.

Je kama Chakula Fulani hakilipiwi na WIC?

- Angalia programu ya simu ya WICShopper au mwongozo wa **Vyakula vya Vermont WIC** ili kuhakikisha chakula kinaruhusiwa
- Vyakula vya Vermont WIC ili kuhakikisha chakula kinaruhusiwa
- Hakikisha una ukubwa sahihi au alama ambayo inafaa kwa WIC.

Ikiwa unadhani chakula kinaruhusiwa lakini compyuta hairuhusu, piga picha ya kitu ulichonunua kuonyesha taarifa ya bidhaa / UPC na nembo ya mbele na nyuma na uijuliishe ofisi yako ya WIC

Ikiwa unachagua kununua vyakula hivi peke yako, WIC haiwezi kukurudishia fedha. Lakini ikiwa unabadilisha mawazo yako, unaweza kurudi vitu kwa Huduma ya Wateja.

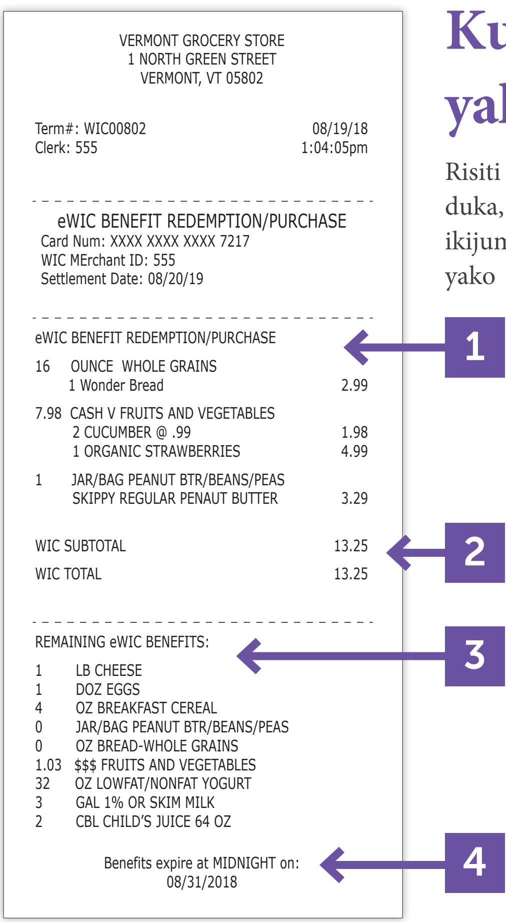
Wasiliana na ofisi ya WIC ya eneo lako ikiwa una maswali.

Je kama kadi yangu haifanyikazi?

- Jaribu tena. Wakati mwingine kupitisha / kuingiza kadi yako mara ya pili ndicho tu unahitaji kufanya.
- Mwulize Mshika Fedha kama anaweza kuingiza nambari yako ya kadi kwa kuchapicha. Ikiwa kimfereji cha sumaku kimeharibika, kuingiza nambari ya kadi kwa mkono kutafanya kazi kuunganisha kwenye akaunti yako ya WIC.
- Majaribio mengi yasiyo sahihi ya PIN? Piga simu ofisi yako ya WIC na wanaweza kufungua PIN yako. Au, unaweza kupiga simu 1-855-769-8890 ili kurejesha au kubadilisha PIN yako kwenye simu.
- Wasiliana na Vermont WIC saa 1-800-649-4357 au WIC@Vermont.gov. Tuambie duka gani, lane, tarehe na wakati wa manunuzi na nini ulijaribu kununua. Tuma picha ya risiti yakokama inawezekana.

Kusoma Risiti yako

Risiti zinatofautiana kwa kila duka, lakini zitaonyesha taarifa ikijumuishi Manunuzi na mafao yako


VERMONT GROCERY STORE
1 NORTH GREEN STREET
VERMONT, VT 05802

Term#: WIC00802 08/19/18
Clerk: 555 1:04:05pm

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE
Card Num: XXXX XXXX XXXX 7217
WIC MErchant ID: 555
Settlement Date: 08/20/19

eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE
16 OUNCE WHOLE GRAINS
1 Wonder Bread 2.99
7.98 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
2 CUCUMBER @ .99 1.98
1 ORGANIC STRAWBERRIES 4.99
1 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS
SKIPPY REGULAR PENAUT BUTTER 3.29

WIC SUBTOTAL 13.25
WIC TOTAL 13.25

REMAINING eWIC BENEFITS:
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

Benefits expire at MIDNIGHT on:
08/31/2018

1. Orodha ya chakula ulichonunua
2. Jumla ya manunuzi ya WIC
3. Chakula cha WIC kilichobakia kwa mwezi huu
4. Siku ya mwisho ya mwezi kufanya manunuzi ya chakula cha WIC

Vidokezo 5 vya Ununuzi unaofanikiwa

Kwa wanunuaji wapya wa WIC

Ununuzi wa vyakula vya WIC unaweza kuwa changamoto kwa mara ya kwanza. Inakuwa rahisi mara moja unapojifunza una nini katika mafao yako ya chakula na jinsi ya kupata vitu na bidhaa unayotaka dukani. Hapa kuna vidokezo kutoka kwa familia nyingine za Vermont WIC.

1 Fanya manunuzi na mtu anayeifahamu WIC

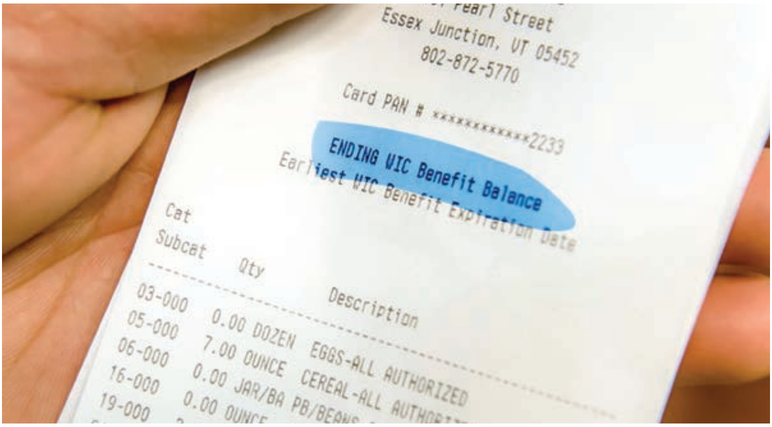
Ikiwezekana, nenda dukani na rafiki au mwana familia ambaye ana uzoefu na WIC

Mwanzoni, kuna mengi ya kujifunza juu ya ununuzi na WIC, hivyo ni muhimu kwenda dukani na mtu ambaye ana uzoefu na WIC. Uliza rafiki au mshirika wa familia aliyekuwa akifanya hivyo kwa muda na anaweza kukuonyesha baadhi ya vitu unayotafuta.

Kwanza mara ya kwanza au ya pili, nenda dukani mapema au mwishoni mwa siku ambapo duka halina kazi nyingi. Watumishi wa ofisi yako ya WIC wanafurahia kwenda dukani pamoja nawe; wasiliana nao kwa ajili ya ziara.

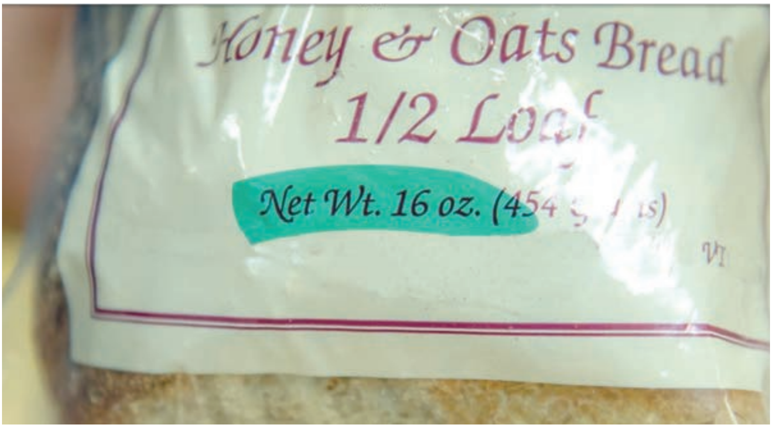
2 Elewa Salio lako la WIC

Kwa kuwa unataka kununua vitu vyote vya WIC kila mwezi, angalia salio la akaunti yako kabla ya kwenda dukani **Angalia Salio lako kwenye ukurasa wa 14** na **uone video Jinsi ya Kuangalia Salio lako la WIC** kwa njia za kuchunguza Salio lako la WIC.



3 Tafuta Aina ya Bidhaa na Ukubwa

Jihadharini na **bidhaa** na **ukubwa** wa vyakula katika kila jamii. Utahitaji kuangalia ukubwa wa kila kipengee kwenye orodha yako ya Familia ya Chakula kwa nini unataka kununua kwa kutumia **mwongozo wa Vyakula vya Vermont WIC.**



4 Jaribu kununua aina ya WIC tu kwanza

Wakati unapojifunza vyakula ambavyo unaweza kupata kwenye WIC, inaweza kuwa na manufaa kutenganisha vitu vyako vya WIC kutoka vitu visivyo vya WIC na jaribu kulipia kwanza vya WIC. Kwa njia hiyo, kama ulichkua kitu ambacho hakipo kwenye mafao yako ya chakula (kama ukubwa usio sahihi au Aina) utajua. Kwa kuwa baadhi ya maduka madogo yanahitaji kutenganisha vitu vyako vya WIC na kulipa vyakula vya WIC kwanza, hii pia itasaidia wakati wa kulipia

5 Omba Msaada

Hebu tuseme ukweli, ununuzi wa WIC unaweza kuwa mgumu kwa mara ya kwanza. Ikiwa una shida yoyote usikate tamaa! Tuko hapa kusaidia - tuulize tu!

Msaada toka dukani:

Wafanyakazi wa huduma ya wateja dukani, wanaweza kukusaidia kupata chakula chochote maalum na kukusaidia kutatua shida katika kulipia

Msaada toka ofisi ya WIC:

Wafanyakazi wa WIC katika ofisi yako wanaweza kukusaidia kuelewa mafao yako au kwenda dukani pamoja nawe.

Swahili / Kiswahili

YOU GOT THIS.

UMEIPATA HII

WE'RE HERE TO HELP.

TUKO HAPA KUSAIDIA

Dumisha Mawasiliano
Ni rahisi kuendelea kuwasiliana na WIC! Huduma ya ujumbe wa maandishi kwa Vermont WIC ni pamoja na kukumbusha shughuli za madi na lishe, vidokezo vya afya na lishe, na mengine mengi. Hakikisha kuwa WIC inajua kama namba yako ya simu inabadilika.

Ita ofisi yako ya WIC ikiwa:

- Una maswali yoyote kuhusu mafao yako ya WIC.
- Unahitaji kufanya au kubadilisha miadi yako
- Kadi yako ya WIC inapotea, kuibiwa au kuharibika.
- Una maswali kuhusu vyakula vya WIC au kiasi.
- Unahama au kubadilisha anwani yako.
- Unabadilisha namba yako ya simu.

Unahitaji msaada? Wasiliana na Ofisi yako ya WIC.