

# WIC ዕዳጋ ቁሩብ ቅልል ዝበለ ኮይኑ ኣሎ!



## እቲ መተግበሪ ነዚ ዝስዕብ ተግባር ተጠቀመሉ፡



ኣብ ውሽጢ **My Benefits** (ናተይ ረብሓታት) መዝገብካ ሓዝ።



እቲ መግቢ ብ Women, Infants, and Children (WIC, ኣንስቲ፣ ናጽላታት፣ ከምኡ-ድማ ህጻውንቲ) ዝተፈቐደሉ እንተኾይኑ ንምርኣይ፡ ነቶም መግቢታት **Scan Barcode** (ስካን ባርኮድ) ተጠቂምካ ስካን ግበር።



እንታይ ክትዕድግ ወይከኣ ዘይክትዕድግ ከምዘለካ ንምርኣይ ብ **WIC** ዝተፈቐደሎም መግቢታት ዝሓዘ ዝርዝር ረኣይ።



ብ WIC ዝተፈቐደሉ እዩ ኢልካ ትሓስቦ መግቢ ሪፖርት ክትገብር **I couldn't buy this** (እዚ ክዕድግ ኣይከኣልኩን!) ዝብል ተጠቀም።



**Yummy Recipes** (ያሚ ሪሲፐስ) ድለይ።



ኣብ **Life Hacks** (ላይፍ ሃክስ) ቀለልቲ ማዕዳታት ርኽብ!



ናይ **WIC** ቤት-ጽሕፈት ወይድማ ናይ **WIC** መኻዚኖ ድለይ።



ዕዳጋ ክትከይድ እንከለኻ **Produce Calculator** (ናይ ፍርያት ቀማሪት) ከምኡ-ድማ **Cereal Calculator** (ናይ እኽሊ ቀማሪት) ተጠቀም።

## ኣጸዳዕና ናይቲ መተግበሪ፡



**WICShopper** (ደብሊውኣይሲፕፐር) ካብ ናይ መተግበሪ መኻዚኖኻ ኣውርድ።





## ናይ WIC ካርዲኽ ሎሚ መዝግብ።

### ምስ መዝገብኩዮ፣ እዞም ዝሰዕቡ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

- ሓደሽቲ ናይ WIC ረብሓታትካ ትርኢ።
- ረብሓታትካ መዓስ ከም ዝጅመሩን ከም ዝውድኡን ረኣይ።
- እቶም ነገራት WIC ንስድራ-ቤትካ ዝፈቐዶም እንተኾይኖም ንምፍላጥ መግቢታት ስካን ክትገብር ትኽእል።
- ረብሓታትካ እትጥቀሙሉ ግዜ ይውደኡካ እንተልዩ መፍለጢታት ወይ ምልክታት ክትረከብ ትኽእል።

### ካብ ናይ WIC ረብሓታትካ ክትረከብ ዝግበአካ ጥቕሚ ጸንቂቕካ ክትረከብ ትኽእል።

- ኩሉ ናይ WIC መግቢታት ክትጥቀም ዝሕግዝካ Yummy Recipes ክትረከብ ትኽእል።
- እንታይ ረብሓታት ክትረከብ ከምትኽእልን ረብሓታት መዓስ ከምዘብቅዑን እቶም መፍለጢታት ክነግሩኻ እዮም።

### ዝፍቀዱ ፍሩታታትን ኣሕምልቲን ክትፈልጥዎ ትደሊ?

#### ሓደሽ.

- ሓደሽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልቲን ስካን ኣይትግበር ምኽንያቱ ኩሉግዜ “Not WIC Allowed (ብ WIC ዘይተፈቐዱ)” ኮይኖም እዮም ስካን ዝኾኑ።
- እየናይ ሓደሽ ፍርያት ከምዝፍቀዱ ንምርኣይ ኣብቲ መተግበሪ “WIC Allowable Foods (ብ WIC ዝፍቀዱ መግቢታት)” ተጠቐም።
- ሙብዛሕትኡ ሓደሽ ፍርያት ብ WIC ይፍቀዱ እዮ።

#### ዝዘሓሉ

- እቲ ባርኮድ ስካን ክትገብር ወይድማ UPC ኣብቲ መተግበሪ ክተእትው ትኽእል ኢኻ።
- ናይቶም ዝፍቀዱ ዝርዝራት ንምርኣይ “ብ WIC ዝፍቀዱ መግቢታት” ተጠቐም።



DOH 961-1154 August 2020 Tigrinya

እዚ ሰነድ ብኻልእ መልከዕ ከወሃብካ ንምሕታት፣

ብ 1-800-841-1410 ደውል። ወይድማ ዝጻነዎም ዓማጊል እንተኾንኩም፣ ብኹብረትኩም ብ 711 (Washington Relay) ደውሉ ወይድማ ብ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ግበሩ።