

يستطيع الجميع التسوق في سوق المزارعين!

الاستفادة من مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية
ومخصصات سوق المزارعين في أسواق المزارعين ومتاجر
المزارع

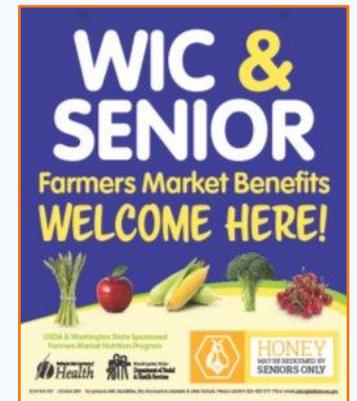
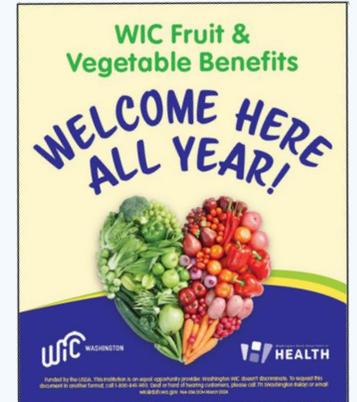




نظرة سريعة:

نوعان من مخصصات الخضراوات والفاكهة التابعة لبرنامج WIC

| نوع المخصصات | فترة الاستفادة منها | أماكن الاستفادة منها |
|-----------------------------------|---|---|
| مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية | <ul style="list-style-type: none">• بين "أول تاريخ للإنفاق" و"آخر تاريخ للإنفاق".• طوال العام في أي سوق مزارعين أو متاجر مزارع معتمدة. | <ul style="list-style-type: none">• متاجر البقالة• متاجر صيدليات Walgreens• أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة |
| مخصصات سوق المزارعين | من 1 يونيو حتى 31 أكتوبر. | <ul style="list-style-type: none">• أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة |

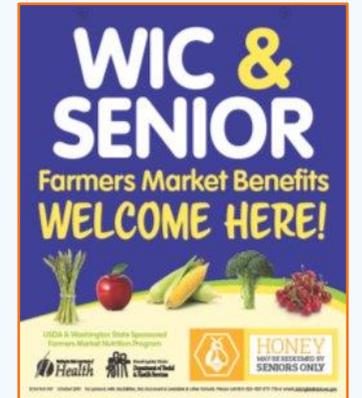
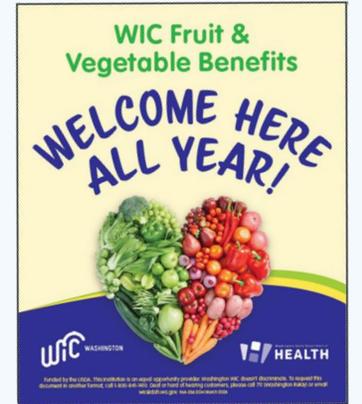




نظرة سريعة:

نوعان من مخصصات الخضراوات والفاكهة التابعة لبرنامج WIC

| نوع المخصصات | كمية المخصصات المستلمة | عدد المرات المستلمة |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
| مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية | الحوامل - 47 دولارًا الرضاعة الطبيعية - 52 دولارًا رعاية ما بعد الولادة - 47 دولارًا الرُّضع في عمر 9-11 شهرًا - 4-8 دولارات الأطفال - 26 دولارًا | تُضاف شهريًا. |
| مخصصات سوق المزارعين | 30 دولارًا لكل مشارك مؤهل الحد الأقصى 90 دولارًا لكل أسرة | تُضاف مرة واحدة لموسم سوق المزارعين. |



التسوق باستخدام WIC في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع



- كيفية التحضير:
- أماكن التسوق
- كيفية العثور على رمز الاستجابة السريعة (QR) خاصتك
- ما الذي تشتريه وكم يمكنك الحصول عليه
- كيفية إنفاق مخصصاتك في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع
- متى تنفقين مخصصاتك
- كيفية الحصول على المساعدة

معرفة أماكن التسوق

1. ابحثي عن أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة:

أ- في تطبيق WICShopper  عن طريق النقر فوق زر Stores & Markets (المتاجر والأسواق) التابعة لبرنامج .WIC

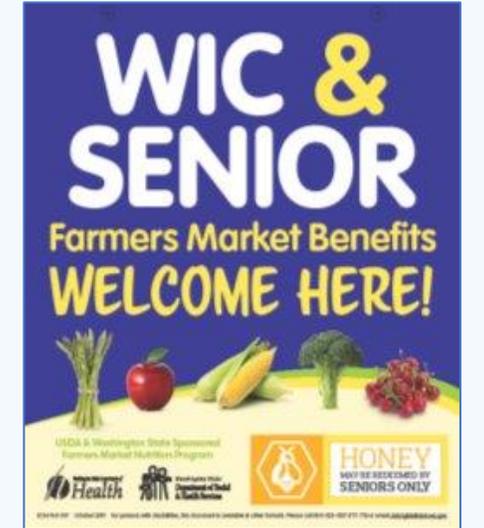
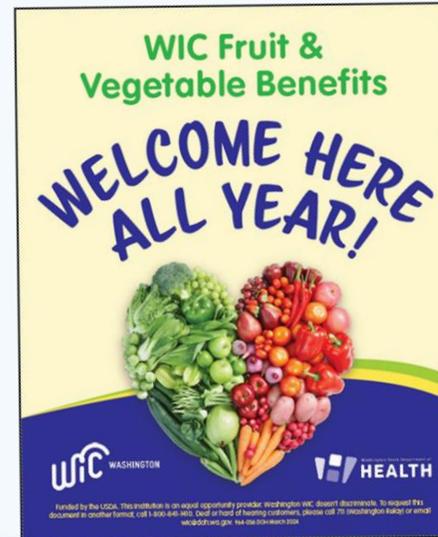
ب- بالبحث في موقع سوق المزارعين (wicfmnp.com) للقوائم في واشنطن الشرقية والغربية.



2. ابحثي عن هذه العلامات للمزارعين المعتمدين الذين يمكنهم قبول مخصصات سوق المزارعين ومخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية:

- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE (مرحبًا بك، يمكنك الحصول على مخصصات برنامج WIC ومخصصات سوق كبار المزارعين!)
- WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR (مرحبًا بك طوال العام، يمكنك الحصول على مخصصات الفواكه والخضراوات التابعة لبرنامج WIC!)

هؤلاء المزارعون يقدمون الفواكه والخضراوات والأعشاب الطازجة المنتجة محليًا والمحسودة في واشنطن أو في المقاطعات الحدودية لأوريغون وأيداهو.



اعرفي كيفية العثور على رمز الاستجابة السريعة (QR) خاصتك

ابحثي عن رمز الاستجابة السريعة (QR) خاصتك واحتفظي به بعدة طرق لتتأكدي من وجوده عند الحاجة للتسوق:

- تطبيق WICShopper
- سجّلي بطاقة WIC خاصتك في التطبيق
- استخدمي زر رمز الاستجابة السريعة (QR)
- بطاقة WIC
- ستحتوي عيادة WIC على بطاقات WIC مع رموز استجابة سريعة (QR) مطبوعة
- أسألي موظفي WIC
- يستطيع الموظفون مساعدتك في الحصول على نسخة من رمز الاستجابة السريعة (QR) خاصتك
- احفظي رمز الاستجابة السريعة (QR) خاصتك على هاتفك



معرفة مقدار الإنفاق

- يتلقى كل مشارك مؤهل 30 دولارًا من مخصصات سوق المزارعين بحد أقصى 3 مشاركين لكل أسرة (الحد الأقصى 90 دولارًا).
- تختلف مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية اعتمادًا على المشارك على النحو التالي:
 - الحوامل - 47 دولارًا
 - الرضاعة الطبيعية - 52 دولارًا
 - رعاية ما بعد الولادة - 47 دولارًا
 - الرُّضع في عمر 9-11 شهرًا - 4-8 دولارات
 - الأطفال - 26 دولارًا
- انظري في تطبيق WICShopper تحت "My Benefits" ("مخصصاتي") لمعرفة عدد مخصصات الفواكه والخضراوات المتاحة.



معرفة ما يمكنكِ شراؤه

- استخدمي مخصصات سوق المزارعين ومخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية لشراء المنتجات المحلية في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع.

• اختاري:

• الفواكه الطازجة

• الخضراوات الطازجة

• الأعشاب الطازجة



تقويم الفواكه والخضراوات الموسمية

| يناير | فبراير | مارس | أبريل |
|---|---|--|--|
| الخضراوات: البنجر، كرتب بروكسل، الكرتب الأجد، الكرات، البصل، البطاطس، القرع الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، كرتب بروكسل، الكرتب الأجد، الكرات، البصل، البطاطس الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البنجر، كرتب بروكسل، الكرتب الأجد، الكرات، البصل، البطاطس الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البنجر، كرتب بروكسل، الكرتب الأجد، الكرات، البصل، البطاطس، السباخ الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل |
| مايو | يونيو | يوليو | أغسطس |
| الخضراوات: الهليون، البنجر، الخس، البطاطس، السباخ، الكوسة الفواكه: الفراولة الأعشاب: الكزبرة، إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البنجر، البروكلي، الجزر، القرنبيط، الخس، البصل، السباخ، الكوسة الفواكه: الكرز، النكتارين، الخوخ، التوت، الفراولة الأعشاب: الكزبرة، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، البروكلي، الجزر، القرنبيط، الكرتب الأجد، الخس، البصل، السباخ، الكوسة الفواكه: التوت، الكرز، النكتارين، الخوخ، الفراولة الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، البروكلي، الجزر، القرنبيط، الكرتب الأجد، الخس، البصل، البطاطس، السباخ، الكوسة الفواكه: التفاح، التوت، الكرز، النكتارين، الخوخ، العليق، الفراولة الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل |
| سبتمبر | أكتوبر | نوفمبر | ديسمبر |
| الخضراوات: البنجر، البروكلي، الجزر، القرنبيط، الكرتب الأجد، الكرات، الخس، البصل، البطاطس، القرع، السباخ، الكوسة الفواكه: التفاح، التوت، النكتارين، الخوخ، الكمثرى الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، البروكلي، كرتب بروكسل، الجزر، القرنبيط، الكرتب الأجد، الكرات، الخس، البصل، البطاطس، القرع، السباخ، القرع الشتوي، البطاطا الفواكه: التفاح، الكمثرى الأعشاب: الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، البروكلي، كرتب بروكسل، القرنبيط، الكرتب الأجد، الكرات، الخس، البصل، البطاطس، القرع، السباخ، القرع الشتوي، البطاطا الفواكه: التفاح، الكمثرى الأعشاب: الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البنجر، البروكلي، كرتب بروكسل، الكرتب الأجد، الكرات، البصل، البطاطس، السباخ، القرع الشتوي، البطاطا الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: البقدونس، إكليل الجبل |

معرفة ما يمكنكِ شراؤه

اعثري على تقويم الفواكه

والخضراوات الموسمي في الجزء

الخلفي من

نشرة كيفية استخدام رمز QR

الخاص بـ WIC.

معرفة ما لا يمكن شراؤه

لا يمكن استخدام مخصصات سوق المزارعين ومخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية لشراء ما يلي:

| | |
|-------------------------|-------------------|
| المأكولات البحرية | العسل |
| البذور أو المكسرات | الفواكه المجففة |
| المربى | الخضراوات المجففة |
| الورد | البيض |
| النباتات المحفوظة بوعاء | اللبن |
| السلع المخبوزة | اللحوم |
| الأعشاب المجففة | الأطعمة الجاهزة |

كيفية إنفاق مخصصاتك في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع

هذه العلامة تعني أن المزارع مُعتمد



- خذي رمز الاستجابة السريعة الخاص بك إلى السوق.

- في سوق المزارعين أو متجر المزرعة، اختاري الخضراوات والفاكهة من المزارع المُعتمد.

- سيمسح المزارع رمز الاستجابة السريعة الخاص بك ضوئياً باستخدام جهازه المحمول الذكي ويُدخل مبلغ الشراء.

- سيوضح لك المزارع سعر شراء الخضراوات والفاكهة.
- تأكدي من تأكيد السعر مع المزارع قبل إتمام العملية.



كيفية إنفاق مخصصاتك في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع

هذه العلامة تعني أن المزارع مُعتمد



- سيطلب منك المزارع إدخال رقم التعريف الشخصي المكون من 4 أرقام الخاص ببطاقة WIC لاعتماد سعر الشراء.
- لا تعطي رقم PIN الخاص بك للمزارع شفويًا.
- إذا كنت تتلقين كلاً من مخصصات سوق المزارعين والمخصصات الشهرية للفواكه والخضراوات، فإن مخصصات سوق المزارعين تُستخدم أولاً قبل المخصصات الشهرية للفواكه والخضراوات.
- إذا لم تكن لديك مخصصات WIC كافية لتغطية مشترياتك، فيمكنك الدفع بطريقة أخرى أو اختيار عدم شراء هذا القدر الذي لا تغطيه المخصصات.

راجعى نشرة كيفية استخدام رمز الاستجابة السريعة الخاص ببرنامج WIC

كيفية استخدام رمز الاستجابة السريعة الخاص ببرنامج WIC لدى أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة



يمكنك الاستفادة من مخصصات الخضراوات والفواكه الشهرية ومخصصات Farmers Market Nutrition Program (FMNP). برنامج التغذية من أسواق المزارعين) من خلال استخدام رمز الاستجابة السريعة الخاص ببرنامج WIC. يُرجى زيارة صفحة [خضراوات وفواكه ببرنامج WIC](#) على الإنترنت، وكذلك زيارة صفحات برنامج [Farmers Market Nutrition Program](#) على الإنترنت.

اتبع الخطوات التالية لاستخدام رمز الاستجابة السريعة الخاص ببرنامج WIC:

الخطوة الأولى

اتر على إحدى أسواق المزارعين أو أحد متاجر المزارع المعتمدة لدى برنامج WIC. **نصيحة** تحقق من تطبيق [WICShopper](#) أو اطلع على قائمة على صفحة الويب الخاصة ببرنامج [FMNP](#).



الخطوة الثانية

تأكد من أن لديك رمز الاستجابة السريعة الخاص ببرنامج WIC. **نصيحة** ابحث عن رمز الاستجابة السريعة الخاص بك في تطبيق [WICShopper](#) أو على بطاقة [WIC](#) الخاصة بك. في حالة تقي رمز الاستجابة السريعة عبر البريد الإلكتروني، يمكنك التقاط صورة له وحفظها على هاتفك.



الخطوة الثالثة

حذ ما تريد من الفواكه والخضراوات. راجع الجانب الخلفي للتعرف على تقويم الفواكه والخضراوات الموسمية. **نصيحة** ابحث عن المزارعين الذين يعرضون هذه اللافتات!



الخطوة الرابعة

سيقوم المزارع بمسح رمز الاستجابة السريعة الخاص بك ضوئياً باستخدام جهازه المحمول وإدخال مبلغ الشراء. **نصيحة** يمكن للمزارعين إدخال رقم بطاقة [WIC](#) الخاصة بك يدوياً إذا نصبت رمز الاستجابة السريعة الخاص بك أو إذا لم يتم مسح رمز الاستجابة السريعة بشكل صحيح.



الخطوة الخامسة

تحقق من مبلغ الشراء وأجل رقم التعريف الشخصي المكوّن من 4 أرقام الخاص بطاقة [WIC](#) الخاصة بك. **نصيحة** سيتم استخدام مخصصات برنامج [FMNP](#) أولاً قبل مخصصات الفواكه والخضراوات الخاصة ببرنامج [IWIC](#) ملاحظة: إذا لم تكن لديك مخصصات كافية لتغطية مشترياتك، فيمكنك الدفع بطريقة أخرى أو اختيار عدم شراء هذا القدر الذي لا تغطيه المخصصات.



يستطيع الجميع التسوق في سوق المزارعين ومتاجر المزارع!

| نوع المخصصات | ما يمكن استخدامه | أماكن الاستفادة منها | فترة الاستفادة منها |
|-----------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| مخصصات سوق المزارعين | رمز الاستجابة السريعة: • في تطبيق WICShopper • مطبوع على بطاقة WIC • صورة على الهاتف من خلال رسالة نصية/رسالة بريد إلكتروني • مطبوع على ورقة | أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة | خلال الفترة من 1 يونيو إلى 31 أكتوبر |
| مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية | رمز الاستجابة السريعة: • في تطبيق WICShopper • مطبوع على بطاقة WIC • صورة على الهاتف من خلال رسالة نصية/رسالة بريد إلكتروني • مطبوع على ورقة | أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة متاجر البقالة وصيدليات Walgreen | على مدار العام |
| | بطاقة WIC | | |

تقويم الفواكه والخضراوات الموسمية

| يناير | فبراير | مارس | أبريل |
|--|--|---|--|
| الخضراوات: البندج، كرف بروكسل، الكرف الأجد، الكرات، البصل، البطاطس، الفروع الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: البتونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البندج، كرف بروكسل، الكرف الأجد، الكرات، البصل، البطاطس الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البندج، كرف بروكسل، الكرف الأجد، الكرات، البصل، البطاطس الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البندج، كرف بروكسل، الكرف الأجد، الكرات، البصل، البطاطس الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: إكليل الجبل |
| مايو | يونيو | يوليو | أغسطس |
| الخضراوات: الهليون، البندج، الخس، البطاطس، السبانخ، الكوسة الفواكه: الفراولة الأعشاب: الكزبرة، إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البندج، البروكلي، الجزر، القريبط، الخس، البصل، السبانخ، الكوسة الفواكه: الكرز، التوت، الخوخ، التوت، الفراولة الأعشاب: الكزبرة، إكليل الجبل | الخضراوات: الهليون، البندج، البروكلي، الجزر، القريبط، الكرف الأجد، الخس، البصل، البطاطس، السبانخ، الكوسة الفواكه: التوت، الفراولة، الخوخ، التوت، الفراولة الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البندج، البروكلي، الجزر، القريبط، الكرف الأجد، الخس، البصل، البطاطس، السبانخ، الكوسة الفواكه: التفاح، التوت، الكرز، التوت، الفراولة، الخوخ، الطيق، الفراولة الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل |
| سبتمبر | أكتوبر | نوفمبر | ديسمبر |
| الخضراوات: البندج، البروكلي، الجزر، القريبط، الكرف الأجد، الكرات، الخس، البطاطس، الفروع، السبانخ، الكوسة الفواكه: التفاح، التوت، التوتالين، الخوخ، الكافري الأعشاب: الريحان، الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البندج، البروكلي، كرف بروكسل، الجزر، القريبط، الكرف الأجد، الخس، البطاطس، الفروع، السبانخ، التوت، البطاطا الفواكه: التفاح، الكافري الأعشاب: الكزبرة، البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البندج، البروكلي، كرف بروكسل، القريبط، الكرف الأجد، الكرات، الخس، البطاطس، الفروع، السبانخ، التوت، البطاطا الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: البقدونس، إكليل الجبل | الخضراوات: البندج، البروكلي، كرف بروكسل، الكرف الأجد، الكرات، البصل، البطاطس، الفروع الشتوي، البطاطا الفواكه: لا توجد أصناف في الموسم الأعشاب: البقدونس، إكليل الجبل |

هل تريد مساعدة؟ اتصل بالرقم 1-800-841-1410، ثم اضغط على صفر

اعرفي متى تتفقين مخصصات الفواكه والخضراوات خاصتك



- استخدمي رمز الاستجابة السريعة (QR) في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة:
- لمخصصات سوق المزارعين من 1 يونيو حتى 31 أكتوبر
- لمخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية طوال العام
- إذا لم تستخدمي مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية في سوق المزارعين أو متجر المزرعة، فاستخدمي المخصصات ببطاقة WIC خاصتك في متجر البقالة أو صيدلية Walgreens لشراء:
 - الفواكه والخضراوات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة
 - المنتجات غير المزروعة محليًا مثل البرتقال والأناناس

مثال على الإنفاق

لنأخذ مثالاً:

إذا كان لديك 30 دولارًا من مخصصات سوق المزارعين:

- يمكنك إنفاق 4,75 دولارًا لدى أحد المزارعين وإنفاق 12,50 دولارًا لدى مزارع آخر.
- سيظل لديك رصيد يبلغ 12,75 دولارًا من مخصصات سوق المزارعين على بطاقة WIC خاصتك.
- يمكنك إنفاق بقية مخصصات سوق المزارعين في رحلة التسوق القادمة!

ملاحظة: لا يمكنك استخدام مخصصات سوق المزارعين أو مخصصات الفواكه والخضراوات الشهرية لشراء الرموز السوقية أو دفع ثمن الأطعمة غير المؤهلة أو تلقي المدفوعات النقدية.



الحصول على المساعدة

للمساعدة بشأن رمز الاستجابة السريعة الخاص
ببطاقة WIC:

للتحقق من رصيد مخصصاتك:

- تواصل مع عيادة برنامج WIC المعنية بك
- إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فاتصلي على رقم 1-800-841-1410
- اضغطي على صفر
- في حال ضياع بطاقة WIC - مع رمز الاستجابة السريعة - أو سرقتها، تواصل مع عيادة WIC التي تزورينها على الفور.
- استخدم تطبيق WICShopper
- راجعي قائمة التسوق المطبوعة
- اسألي موظفي برنامج WIC خلال موعد ما
- تحقق من إيصال متجر البقالة
- اتصلي على الرقم 1-844-359-3104 (الموجود على ظهر بطاقة WIC)

نود سماع رأيك إذا...

شعرتِ بأنك:

- حُرمت من المخصصات
- تمت معاملتكِ بشكلٍ غير عادل
- يمكنكِ ملء نموذج الشكوى أو طلب المساعدة من الموظفين. ابحتي عن النموذج في:
 - [صفحة سوق المزارعين: wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
 - [كتيب برنامج WIC و Senior Farmers Market Nutrition Program \(برنامج تغذية كبار السن من أسواق المزارعين\).](#)
 - تطبيق WICShopper
- أرسلني نموذج الشكوى إلى فريق سوق المزارعين عبر البريد الإلكتروني: FMNPTeam@doh.wa.gov



الآن أنتِ جاهزة للتسوق!
نأمل أن تستمتعي أنتِ وعائلتك بكل ما يقدمه
سوق المزارعين!



تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.
لا يمارس WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني doh.information@doh.wa.gov.

DOH 964-025 May 2024 Arabic