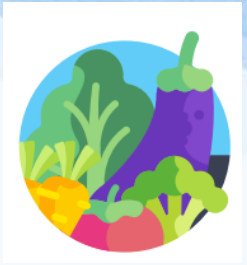


ኩሉ ሰብ ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶት ክዕድግ ይኸእል እዩ!

ዕዳጋ ሓረስቶትኩምን ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን
ኣሕምልትን ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን
ምጥቃም



ቅልጡፍ ሓፈሻዊ መግለጺ፡ ክልተ ዓይነት ናይ WIC ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት



ዓይነት ጥቕሚ	መዓስ ከም እትጥቀም	ኣበይ ከም እትጥቀም
ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት	<ul style="list-style-type: none"> • ኣብ መንጎ "ቀዳማይ ዕለት ናይ ምሕሻሽ" ከምኡ ውን "ናይ መወዳእታ ዕለት ናይ ምሕሻሽ"። • ዓመት-ምሉእ ኣብ ዝኾነ ፍቓድ ዘለዎ ዕዳጋ ኣረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ። 	<ul style="list-style-type: none"> • ናይ ምግብ ድኳን • Walgreen ፋርማሲ ዱካን • ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ኣረስቶትን ድኳናት ሕርሻን
ጥቕምታት ናይ ኣረስቶት ዕዳጋ	ሰኔ 1 - ጥቅምት 31።	<ul style="list-style-type: none"> • ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ኣረስቶትን ድኳናት ሕርሻን

ቅልጡፍ ሓፈሻዊ መግለጺ:

ክልተ ዓይነት ናይ WIC ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት



ዓይነት ጥቕሚ	ክንደይ ዝኣክል ደቕበል	ክንደይ ግዜ ደቕበል
ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት	ነፍሰጾር- \$47 ጡብ ንዘጥብዎ- \$52 ድሕረ ወሊድ - \$47 ዕሽል 9-11 ኣዋርሕ- \$4-8 ቆልዑት- \$26	ወርሓዊ ይውሰኽ።
ጥቕምታት ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ	ንነፍሲ ወከፍ ብቐዕ ተሳታፊ \$30 እንተብዝሓ ንሓንቲ ስድራቤት \$90	ንወቕቲ ዕዳጋ ሓረስቶት ሓደ ግዜ ወሲኹ።


WIC ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ምዕዳግ

- ከመይ ጌርካ ትዳሎ:
 - ኣበይ ከም እትዕድግ
 - ከመይ ጌርካ QRካ ትረክብ
 - እንታይ ክትገዝእን ክንደይ'ከ ክትረክብ ትኽእል
 - ብኸመይ ጥቕምታትካ ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ተውዕሎ
 - ጥቕምታትካ መዓስ ከም እትጥቀመሉ
 - ብኸመይ ሓገዝ ትረክብ



አባይ ከም እትዕድጉ ፍለጡ

1. ፍቻድ ዘለዎም ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ርኽቡ፡

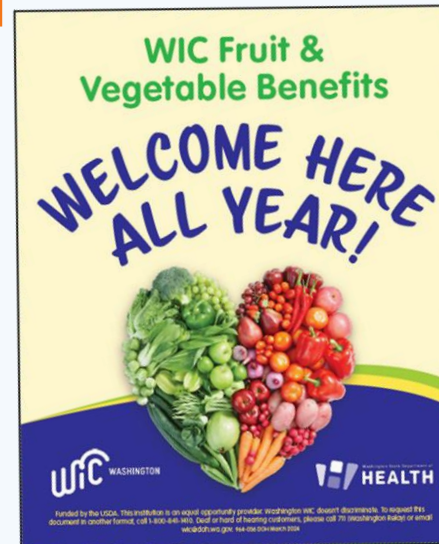
- a) ኣብቲ WICShopper መተግበሪት  WIC Stores & Markets (ድኳናትን ዕዳጋታትን) ዝብል መጠወቂ ብምጥዋቕ።
- b) ኣብ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ መርበብ ሓበሬታ (wicfmnp.com) ዝርዝራት ኣብ ምብራቓውን ምዕራባውን ዋሽንግተን ብምርኣይ።



2. ዕዳጋ ሓረስቶትን ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ክቕበሉ ዝኽእሉ ፍቻድ ዘለዎም ሓረስቶት ነዞም ምልክታት ድለዩ፡

- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HEREን (ጥቕምታት ዕዳጋ ላዕለዎት ሓረስቶትን ኣብዚ ብጽቡቕ ይቕበሉኹም)!
- WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR (ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ምሉእ ዓመት ኣብዚ ብጽቡቕ ይቕበሉኹም)!

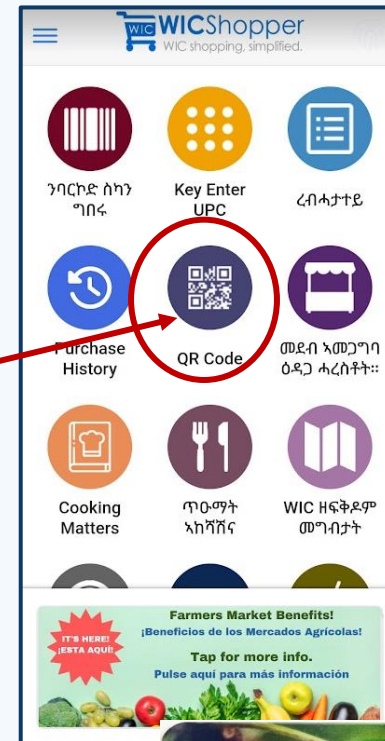
እዞም ሓረስቶት ኣብ ዋሽንግተን ወይ ኣብ ዶብ ኣውራጃታት ኣሪገንን ኣይዳሆን ዝተዓጽዱ ፍረታታት፡ ኣብ ከባቢኦም ዝፈርዩ ፍረታት፡ ኣሕምልትን ኣትክልትን የቕርቡ።



QR ኮድኩም ከመይ ጌርኩም ከም እትረኽቡ ፍለጡ

ናይ WIC QR ኮድኩም ዕዳጋ ትገብረሉ ግዜ ምስ ኣኸለ ከም ዘለኩም ንምርግጻ፣ ብብዙሕ መንገድታት ረኺብኩም ኣቐምጡ፡

- WICShopper መተግበሪት
 - ናይ WIC ካርዲኹም ኣብቲ መተግበሪ መዝግቡ።
 - ነቲ ናይ QR ኮድ መጠወቂ ተጠቐሙ
- WIC ካርድ
 - ናይ WIC ክሊኒክኩም ዝተሓትመ QR ኮድ ዘለዎም WIC ካርድታት ክህልዎም እዩ
- ናይ WIC ሰራሕተኛታትኩም ሕተቱ
 - ሰራሕተኛታት ቅዳሕ ናይ QR ኮድኩም ንምርካብ ክሕግዙኹም ይኸእሉ
 - QR ኮድኩም ኣብ ሰልክኹም ዓቕብዎ



ክንዲይ ከም እተውጽኡ ፍለጡ

- ነፍሲ ወከፍ ብቑዕ ተሳታፊ \$30 ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታት ዝረክብ ኮይኑ እንተበዘሐ 3 ተሳተፍቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ስድራቤት (ዝለዓለ \$90)።
- ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን፣ እቲ ተሳታፊ ካብዘም ዝሰዕቡ እንተኾይኑ ይፈላለ እዩ፡
 - ነፍሰጾር- \$47
 - ጡብ ንዘጥብዎ- \$52
 - ድሕረ ወሊድ - \$47
 - ዕሽል 9-11 ኣዋርሕ- \$4-8
 - ቆልዓ- \$26
- ክንዲይ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ከምዘሎ ንምርኣይ ኣብ ትሕቲ “My Benefits (ጥቕምታተይ)” ዝርከብ WICShopper መተግበሪት ርክቡ።



እንታይ ከም እትገዝኡ ፍለጡ

- ኣብ ዕዳጋታት ኣረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ኣብ ውሽጢ ዓዲ ንዘለምዕ ፍርያት ጥቕምታት ዕዳጋ ኣረስቶትካን ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ተጠቐሙ።
- ምረጹ፡
 - ኣድሻ ፍረታት
 - ኣድሻ ኣሕምልቲ
 - ኣድሻ እተቐርጹ ዕጹታት



እንታይ ከም እትገዝኡ ፍለጡ

ወቕታዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን

ካላንደር ኣብ ድሕሪት ናይቲ ከመይ

ጌርካ WIC QR ኮድካ ትጥቀሙሉ

ዝብል ጽሑፍ ርኽቡ።

ወቕታዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓውደ ኣዋርሕ			
<p>ጥሪ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ፣ ዱባ</p> <p>ፍረታታት፤ ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን</p> <p>ኣትክልቲ፤ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ለካቲት</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ፣ ዱባ</p> <p>ፍረታታት፤ ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን</p> <p>ኣትክልቲ፤ ሮዝመሪዮ</p>	<p>መጋቢት</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ</p> <p>ፍረታታት፤ ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ሚያዝያ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ደጎሽ፣ ስፒናች</p> <p>ፍረታታት፤ ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሮዝመሪዮ</p>
<p>ግንቦት</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ደጎሽ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ</p> <p>ፍረታታት፤ ስትሮቤሪታት</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሲላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ሚያዝያ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ</p> <p>ፍረታታት፤ ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሲላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ሓምሌ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ</p> <p>ፍረታታት፤ ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ራሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ነሓስ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ</p> <p>ፍረታታት፤ ቱፋሕ፣ ብሉቤሪ፣ ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ራሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>
<p>መስከረም</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ፣ ዱባ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ</p> <p>ፍረታታት፤ ቱፋሕ፣ ብሉቤሪ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ፔረ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ራሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ጥቅምቲ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ፣ ዱባ፣ ብጫ ዝሕብሮም ዱባ፣ ስፒናች፣ ምቁር ደጎሽ</p> <p>ፍረታታት፤ ቱፋሕ፣ ፔረ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ሕዳር</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ደጎሽ፣ ዱባ፣ ስፒናች ክረምታዊ ብጫ ዝሕብሩ ዱባ፣ ምቁር ደጎሽ</p> <p>ፍረታታት፤ ቱፋሕ፣ ፔረ</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>	<p>ታሕሳስ</p> <p>ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ደጎሽ፣ ስፒናች፣ ብጫ ዝሕብሩ ዱባ፣ ምቁር ደጎሽ</p> <p>ፍረታታት፤ ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን</p> <p>ኣትክልቲ ቀመም፤ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ</p>

እንታይ ከምዘይትገዝኡ ፍለጡ

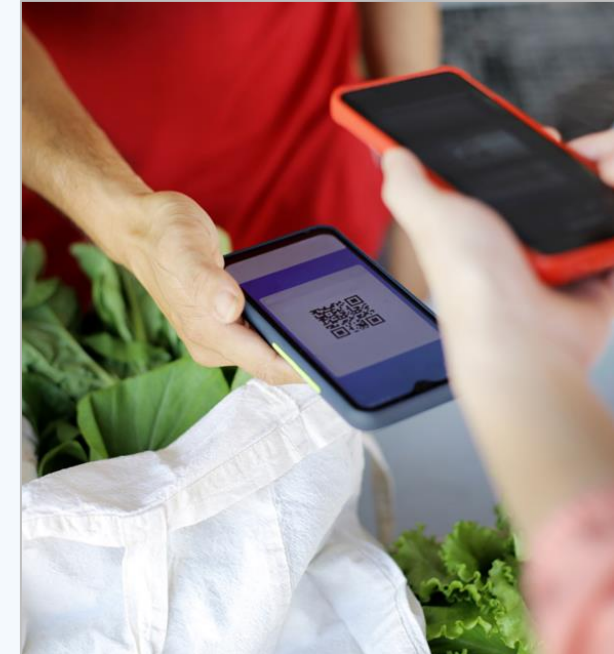
ዕዳጋ ሓረስቶትኩምን ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ነዞም ዝስዕቡ ንምግዛእ ክትጥቀምሉ ኣይትኸእሉን ኢኹም፡

መዓር	ምግብ ባሕሪ
ዝደረቁ ፍረታት	ፍረታት ወይ ዘርኢ
ዝደረቁ ኣሕምልቲ	ጃምስ
እንቋቋሖታት	ዕምባባታት
ጸባ	ኣብ ዕትሮ ዝተቐመጡ ተኸልታት
ስጋታት	ዝተጠበሰ ነገራት
ዝተዳለዉ መግብታት	ዝደረቁ ዕጾታት

ብኸመይ ጥቕምታትኩም ኣብ ዕዳጋታት ኣረሰቶትን ድኳናት ሕርሻን ተውዕልዎ ፍለጡ

እዞም ምልክታት = ፍቓድ ዘለዎ ኣረስታይ

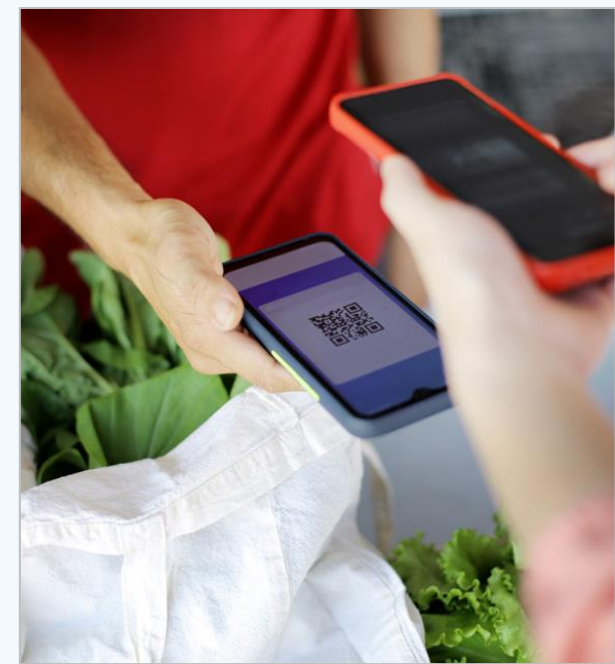
- WIC QR ኮድኩም ናብ ዕዳጋ ውሰዱ።
- ኣብ ዕዳጋ ኣረሰቶት ወይ ድኳን ሕርሻ፡ ፍረታትኩምን ኣሕምልትኹምን ካብቲ ፍቓድ ዘለዎ ኣረስታይ ምረጹ።
- እቲ ኣረስታይ ነቲ ናይ QR ኮድ ስካን ብምግባር ኣብ ሞባይል ምዕቡል ኤልክትሮኒካዊ መሳርሒ መጠን ናይቲ ዕድገ ከእቲ እዩ።
- እቲ ኣረስታይ ንዋጋ ዕድገ ናይቲ ፍረታትን ኣሕምልትን ከርኢ እዩ።
 - ቅድሚ እቲ ምዕዳግ ምዝዛሙ ምስቲ ናይ ኣረስታይ ዋጋ ምርግጻኩም ኣረጋግጹ።



ብኸመይ ጥቕምታትኩም ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ተውዕልዎ ፍለጡ

እዞም ምልክታት = ፍቓድ ዘለዎ ሓረስታይ

- እቲ ሓረስታይ ንዋጋ ናይቲ ዕድገ ንምጽዳቕ ኣብ WIC ካርድ 4 ኣሃዝ ዘለዎ ውልቃዊ መለለዩ ቁጽሪ ከእቲ ይሓቶ።
 - ነቲ ሓረስታይ PINኩም ብቻል ኣይትሃብዎ።
- ክልቲኡ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋን ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት እንተተቐቢልኩም፣ እቲ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታት ኩሉ ግዜ ቅድሚ ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታትኩም መጀመርታ ይጥቀሙ።
- ንዕድግኹም ንምሸፋን እኹል ናይ WIC ጥቕምታት እንተዘይብልኩም ብኻልእ ኣገባብ ክትከፍሉ ትኸእሉ ወይ ድማ ክንድኡ ዘይትገዝኡ ክትመርጹ ትኸእሉ ኢኹም።



ከቲ ከመይ ጌርካ WIC QR ኮድካ ትጥቀመሉ ዝብል ጽሑፍ ተመልከቱ

WIC ናይ WIC ክዩ-ኣር ኮድኩም ብኸመይ ከም ኣትጥቀመሉ ኣብ ኣተፈቕዲ ዕዳጋታት ሓረስቶት ከምኡ ድማ ድኳናት ሕርሻ

ወርሓዊ ረብሓታትኩም ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ከምኡውን እቲ ናይ ጥቕምታት Farmers Market Nutrition Program (FMNP, መደብ ኣመጋግባ ዕዳጋ ሓረስቶት) ምስቲ ናይ WIC ንደቂ ኣንስትዮን ንሕጻናትን ንቕልዑን ዚኸውን ፍለይ ተወሳኺ መደብ ኣመጋግባ) ክዩ-ኣር ኮድ ክትጥቀሙሉ ትኽእሉ ኢኹም። ፣ብጃኹም ኣብ **WIC ፍረታትን ኣሕምልትን** ከምኡውን ኣብ **Farmers Market Nutrition Program** መርብብ ሓብሬታታት ተወክስ።

WIC ክዩ-ኣር ኮድ ንምጥቃም ኣዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ውሰድ፡

1ይ ስጉምቲ
 ፍቓድ ዘለዎ ናይ WIC ሓረስቶት ዕዳጋ ወይ ናይ ሕርሻ ድኳን ድለዩ።
ምክራ WICShopper ኣኻካ ርእ ወይ ኣብ **FMNP ዝርዝር መርብብ ሓብሬታ ርእ**።

2ይ ስጉምቲ
 ናይ WIC ክዩ-ኣር ኮድኩም ከምዘለኩም ኣረጋግጹ።
ምክራ QR ኮድካ ኣብ WICShopper መተግበሪ ወይ ኣብ WIC ካርድካ ረኽብ። QR ኮድካ ብኣመይል ኣተቐቐሊኻ፣ ስኢ ወሲድካ ኣብ ስልክኻ ክትዕቅቡ ትኽእል ኢኻ።

3ይ ስጉምቲ
 ፍረታትካን ኣሕምልትኻን ምረጽ። ወይ ወቓታዊ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓውደ ኣዋርሕ ብድሕሪት ተመልከት።
ምክራ ነዚ ምልክት ዘርእዩ ሓረስቶት ድለዩ!

4ይ ስጉምቲ
 እቲ ሓረስታይ ብሞባይሉ ን QR ኮድካ ስካን ብምግባር መጠን ዕድገት የእት።
ምክራ QR ኮድካ ኣተቐቐሊኻ ወይ ናኻካ QR ብትኽክል ስካን ኣይገብርን ኣሎ ኣተቐቐሊኻ ሓረስቶት ቁጽሪ WIC ካርድካ ብኣደም ክእትዉ ይኽእሉ።

5ይ ስጉምቲ
 ዘገዛእኻ ምጠን ገንዘብ ኣረጋግጹ ኣሞ ኣብ WIC ካርድኻ 4 ኣሃዝ ዘለዎ ፒን ኣእት።
ምክራ ቅድሚ ናይ WIC ፍረታትን ኣሕምልትን ረብሓታትካ መጀመርታ ረብሓታት FMNP ክጥቀሙ እዮም! መዘኻኽሩ፣ ንዕድገኹም ንምሸፋን እኹል ጥቕምታት ኣተዘይብልኩም ብኻልእ ኣገባብ ክትከፍሉ ትኽእሉ ወይ ድማ ክንድኡ ዘይተገዛኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

ሓገዝ ንደገፍ ካስኬድስ ብ 1-800-841-1410 ርኽብ፣ ዜሮ ጠውቑ

ኩሉ ሰብ ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ክዕድግ ይኽእል እዩ!

ዓይነት ጥቕሚ	እንታይ ክንጥቀም ኣለካ።	ኣብይ ከም ኣትጥቀም፤	መዓስ ከም ኣትጥቀም፤
ጥቕምታት ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ	QR ኮድ፤ • ኣብ WICShopper መተግበሪ • ኣብ ካርድ WIC ዝተሓትመ • ብጽሑፍ/ኣመይል ዝተላእከ ምስሊ ኣብ ስልኪ • ኣብ ወረቓት ዝተሓትመ	ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን	ኣብ መንገድ 1 ሰነን 31 ጥቕምታትን
ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ረብሓታት	QR ኮድ፤ • ኣብ WICShopper መተግበሪ • ኣብ ካርድ WIC ዝተሓትመ • ብጽሑፍ/ኣመይል ዝተላእከ ምስሊ ኣብ ስልኪ • ኣብ ወረቓት ዝተሓትመ	ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን	ዓመት ምሉእ
WIC ካርድ		ድኳናትን Walgreen ፋርማሲታትን	

ወቓታዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓውደ ኣዋርሕ

ጥሪ	ለካቲት	መጋቢት	ሚያዝያ
ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ፣ ዲባ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ፣ ዲባ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ	ኣሕምልቲ፤ ሻምፕ፣ ቀይሕ ሰር፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ደንሸ፣ ስፒናት
ፍረታት፤ ኣብ ወቓት ዝኾነ የለን	ፍረታት፤ ኣብ ወቓት ዝኾነ የለን	ፍረታት፤ ኣብ ወቓት ዝኾነ የለን	ፍረታት፤ ኣብ ወቓት ዝኾነ የለን
ኣትክልቲ፤ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሮዝመሪዮ
ግንቦት	ሚያዝያ	ሓምለ	ነሓስ
ኣሕምልቲ፤ ሻምፕ፣ ቀይሕ ሰር፣ ሰላጣ ላቲ፣ ደንሸ፣ ስፒናት፣ ዘኪሊ	ኣሕምልቲ፤ ሻምፕ፣ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቲ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናት፣ ዘኪሊ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓፄ ካውሎ፣ ላቲ፣ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናት፣ ዘኪሊ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓፄ ካውሎ፣ ላቲ፣ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናት፣ ዘኪሊ
ፍረታት፤ ስትሮቤሪት	ፍረታት፤ ፕራዩጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኻ፣ ራስፕሪሪ፣ ስትሮቤሪ	ፍረታት፤ ፕራዩጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኻ፣ ራስፕሪሪ፣ ስትሮቤሪ	ፍረታት፤ ፕራዩጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኻ፣ ራስፕሪሪ፣ ስትሮቤሪ
ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ሰላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ሰላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ
መስከረም	ጥቅምቲ	ሕዳር	ታሕሳስ
ኣሕምልቲ፤ ሻምፕ፣ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቲ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ፣ ዲባ፣ ስፒናት፣ ዘኪሊ	ኣሕምልቲ፤ ሻምፕ፣ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቲ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ፣ ዲባ፣ ብጫ ዝሕብሮም ዲባ፣ ስፒናት፣ ምቁር ደንሸ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ላቲ፣ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ደንሸ፣ ዲባ፣ ስፒናት ከረምታዊ ብጫ ዝሕብሩ ዲባ፣ ምቁር ደንሸ	ኣሕምልቲ፤ ቀይሕ ሰር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓፄ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ደንሸ፣ ስፒናት፣ ብጫ ዝሕብሩ ዲባ፣ ምቁር ደንሸ
ፍረታት፤ ቱፋሕ፣ ብላጤሪ፣ ኔክታሪን፣ ኩኻ፣ ፒሪ	ፍረታት፤ ቱፋሕ፣ ፒሪ	ፍረታት፤ ቱፋሕ፣ ፒሪ	ፍረታት፤ ኣብ ወቓት ዝኾነ የለን
ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ሰላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ሰላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ	ኣትክልቲ፤ ቀመም፤ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

ፍረታትን አሕምልትን ጥቕምታትኩም መዓስ ከም እትጥቀምሉ ፍለጡ

- ኣብ እተፈቐዱ ዕዳጋታት ሓረስቶት ከምኡ ድማ ድኳናት ሕርሻ ኢቲ QR ኮድ ተጠቐሙ
 - ንሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታት ሰኔ 1 - ጥቅምት 31
 - ንወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን አሕምልትን ዓመት-ምሉእ
- ወርሓዊ ናይ ፍረታትን አሕምልትን ጥቕምታትኩም ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ እንተዘይተጠቐምኩምሉ፣ ነቲ ጥቕምታት ብናይ WIC ካርድኹም ኣብ ድኳን ምግቢ ወይ Walgreens ፋርማሲ ድኳን ተጠቐምኩም ክትገዝኡ:
 - ሓድሽ፣ ዝዘሓለ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸጉ ፍረታትን አሕምልትን
 - ኣብ ውሽጢ ዓዲ ዘይበቁል ፍርያት ከም ኣራንሺን ኣናናስን



ኣብነት ወጻኢታት

ሓደ ኣብነት እስኪ ንመልከት:

\$30 ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታት እንተሃልዩኩም:

- ምስ ሓደ ሓረስታይ \$4.75 ምስ ካልእ ሓረስታይ ደማ \$12.50 ምውጻእ ትኽእሉ ኢኹም።
- ሕጂ ውን ኣብ WIC ካርድኹም \$12.75 ሕሳብ ናይ ዕዳጋ ሓረስቶት ጥቕምታት ኣለኩም።
- ዝተረፈ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታትኩም ኣብ ዝቕጽል ናይ ዕዳጋ ጉዕዞኹም ከትሕንሸሽዎ ትኽእሉ ኢኹም!



መዘኻኸሪ: ንስኹም ንናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታትኩም ወይ ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ንዕዳጋ ቶከናት ንምግዛእ፣ ንዘይብቑዓት መግብታት ንምኽፋል፣ ወይ ጥረ ገንዘብ ንምቕባል ክትጥቀምሉ ኣይትኽእሉን ኢኹም።

ሓገዝ ምርካብ

ንሓገዝ ብዛዕባ WIC ካርድ ምስ QR ኮድ፡

- ናይ WIC ክሊኒኩም ርኽብዎም
- ተወሳኺ ሓገዝ እንተደሊኹም፣ ብ 1-800-841-1410 ደውሉ።
 - ዜሮ ጽቕጡ
- WIC ካርድኹም፡ ምስቲ QR ኮድ፣ እንተጠፊኡ ወይ እንተተሰሪቁ፣ ብቐልጡፍ ምስ ክሊኒክ WIC ርክብ ግበሩ።

ናይ ጥቕሚ ሕሳብኩም ምፍታሽ፡

- WICShopper መተግበሪት ተጠቐሙ
- ነቲ ዝተሓትመ ዝርዝር ዕዳጋታት ዳግም ርክቡ
- ንሰራሕተኛታት WIC ኣብ ቆጻራ ሕተትዎም
- ናይ ድኳን ምግብ ቅብሊት መርምሩ
- ብ 1-844-359-3104 ደውሉ (ኣብ ድሕሪት ናይ WIC ካርድ)

ካባኹም ኸንሰምዕ ንደሊ ኢና፣ እንተደኣ...

ከምዚ ዝሰዕብ ኮይኑ እንተተሰሚዑኩም:

- ጥቕምታት ዝተኸልከልኩም ኮይኑ እንተተሰሚዑኩም
- ዘይፍትሓዊ ኣተሓሕዛ ዝተገብረልኩም ኮይኑ እንተተሰሚዑኩም
- ናይ ጥርግን ቅጥዒ ክትመልኡ ወይ ንሰራሕተኛታት ክሕግዙኹም ክትሓቱ ትኸእሉ ኢኹም። ነቲ ቅጥዒ ርኽብ:
 - [ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ መርብብ ሓበሬታ: wicfmnp.com](http://wicfmnp.com)
 - [WIC & Senior Farmers Market Nutrition Program \(መደብ ኣመጋግባ ዕዳጋ ላዕለዎት ሓረስቶትን\) brochure](#)
 - WICShopper መተግበሪት
- ነቲ ናይ ጥርግን ቅጥዒ ናብ ጉጅለ ዕዳጋ ሓረስቶት ብኢመይል FMNPTeam@doh.wa.gov ምልኣኹ



ሕጂ ከትዕድገ ድሉዋት ኢኹም!
ንሰኻትኩምን ሰድራቤትኩምን ዕዳጋ ሓረስቶት
ዘቕርቦ ኩሉ ከተስተማቅሩ ተስፋ ንገብር!



እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ።
ናይ ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርን።

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽመማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ሰደዱ።