# तपाईंको eWIC CARD का साथ किनमेल गर्नें

WIC OREGON

स्वस्थ भविष्य बढ्दै

www.healthoregon.org/wic

WICShopper
WIC shopping. simplified.
Scan Barcode
Key Enter UPC
My Benefits
Purchase History
Developmental Milestones
Your Produce Headquarters!
Produce Calculator
Cereal Calculators
Whole Grain Calculator

# WICSHOPPER एप प्रयोग गर्नुहोस्

**निम्न गर्न WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्:**

- आफ्नो लाभ ब्यालेन्स जाँच गर्न।
- आफ्ना सुविधाहरूको म्याद सकिनुअघि रिमाइन्डरहरू प्राप्त गर्न।
- WIC खानाहरू फेला पार्न बारकोडहरू स्क्यान गर्न।
- सही ब्रान्ड र आकारहरू फेला पार्न मद्दत गर्न खाद्य सूची प्रयोग गर्न।
- WIC लिने पसलहरू खोज्न।
- रेसिपीका विचारहरू हेर्न।
- अनलाइन पोषण पाठहरू फेला पार्न **WICHealth.org** मा पहुँच गर्न।

## WICShopper एप डाउनलोड गर्नुहोस् र आजै आफ्नो eWIC कार्ड दर्ता गर्नुहोस्!

**iPhone र एन्ड्रोइडका लागि उपलब्ध।*

# म WIC लाभहरू कसरी प्राप्त गर्न सक्छु?

- WIC ले तपाईं WIC कार्यक्रममा भएको प्रत्येक महिनाका लागि स्वस्थ खाना लाभहरू प्रदान गर्दछ।

- तपाईंलाई एक पटकमा 3 महिनासम्मको खाद्य लाभ जारी गर्न सकिन्छ।

- अर्को लाभहरू स्वत: थपिने छैनन्। थप सुविधाहरू प्राप्त गर्न निर्देशनअनुसार आफ्नो WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

- आफ्नो WIC खाद्य लाभहरू कुनै पनि ओरेगन WIC अधिकृत किराना पसलमा खर्च गर्नुहोस्। पसल खोज्नका लागि तपाईंले WICShopper एप र Oregon WIC वेबसाइट प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

# तपाईंका उत्तरदायित्वहरू

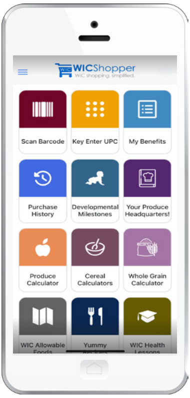
- आफ्नो WIC खाना, सूत्र वा eWIC कार्ड कहिल्यै बेच्ने, व्यापार गर्ने वा नदिने।

- WIC खाना वा सूत्र नगद, स्टोर क्रेडिट वा अन्य वस्तुहरूका लागि फिर्ता नगर्ने।

- WIC र स्टोरका कर्मचारीहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्ने।

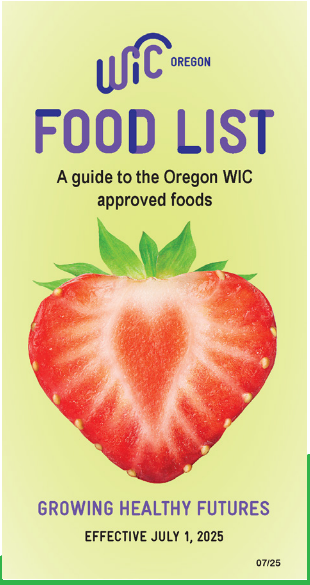
# किनमेल गर्नुअघि

- तपाईंको हालको खाद्य लाभ ब्यालेन्स पत्ता लगाउनुहोस्:




  - WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्
  - तपाईंको अन्तिम WIC किनमेल रसिदमा छापिएको बाँकी रकम हेर्नुहोस्।
  - ग्राहक सेवा टोल-फ्रीमा कल गर्नुहोस्: **1-844-234-4946**
  - **www.ebtedge.com** वेबसाइटमा आफ्नो खानाको सन्तुलन जाँच गर्नुहोस्

- खाद्य सूची र कुन खाना किन्ने भनेर योजनाको समीक्षा गर्नुहोस्



# तपाईंले किनमेल गर्दा

- तपाईंले WIC द्वारा अनुमोदित र तपाईंको हालको लाभहरूमा रहेका खानाहरू मात्र किन्न सक्नुहुन्छ।

- खाना स्क्यान गर्न WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्। उत्पादन स्क्यान नगर्नुहोस्। यसको सट्टा, रजिस्टरमा उत्पादन ल्याउनुहोस् र यसलाई किन्न प्रयास गर्नुहोस्।

- खानाको सही ब्रान्ड, प्रकार र आकार छनौट गर्न मद्दत गर्न खाद्य सूची, WICShopper एप र तपाईंको लाभ ब्यालेन्स प्रयोग गर्नुहोस्।

# तपाईंले चेकआउट गर्दा

WIC द्वारा भुक्तानी गरिएनुसार केही भएन भने, तपाईंले क्यासियरलाई त्यो हटाउन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंले फरक तरिकाले यसका लागि भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

### तपाईं WIC मा नयाँ भएमा:

चेकआउट लेनमा, तपाईंको WIC खानाहरू तपाईंको अन्य किराना सामानहरूबाट अलग गर्ने विचार गर्नुहोस्। त्यसपछि पहिले आफ्नो WIC खानाका लागि तिर्नुहोस्। एकपटक तपाईं WIC किनमेल गर्न सहज भएपछि, तपाईंले चेकआउट गर्दा आफ्नो WIC खानाहरू तपाईंको अन्य किराना सामानहरूसँग मिसाउन सक्नुहुन्छ।

अर्को पटक WIC किनमेल गर्दा वा तपाईंको किनमेल यात्राको क्रममा समस्या भएमा तपाईंले कुन खानाहरू छोड्नुभएको छ भनेर थाहा पाउनका लागि **आफ्नो रसिद सुरक्षित गर्नुहोस्।**

# तपाईंको रसिद कसरी पढ्ने?

प्रत्येक पसलमा रसिदहरू फरक देखिन सक्छन्। धेरैजसो रसिदहरूमा यी खण्डहरू हुन्छन्।

**WIC को सुरुवाती लाभ ब्यालेन्स रकम**

तपाईंले आफ्नो कार्ड स्वाइप गरेपछि, धेरैजसो पसलहरूले तपाईंको किनमेल यात्राको सुरुमा उपलब्ध फाइदाहरू देखाउने रसिद प्रिन्ट गर्छन्। यदि तपाईंले किन्न खोजिरहनुभएको खानामा समस्या छ भने, यो खण्ड प्रयोग गरेर त्यो खाना लाभ उपलब्ध छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस्।

**WIC लाभ फिर्ता**

यी तपाईंले किन्न योजना बनाउनु भएको WIC खानाहरू हुन्। क्यासियरले तपाईंलाई यो खण्ड अनुमोदन गर्नुअघि जाँच गर्न भन्नु पर्छ। तपाईंले किन्न खोज्नु भएको सबै WIC खाद्य पदार्थहरू सूचीबद्ध छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

**WIC लाभ समाप्ति ब्यालेन्स**

खरिदपछि बाँकी रहेको eWIC लाभ रकम।

**WIC लाभको म्याद सकिने मिति**

प्रत्येक रसिदमा तपाईंको हालको महिनाको लाभहरू कहिले समाप्त हुन्छ भन्ने सम्झना हुन्छ। प्रत्येक महिना, महिनाको अन्तिम दिनको मध्यरातसम्ममा आफ्नो WIC खानाहरू किन्नुहोस्।

# तपाईंको रसिद कसरी पढ्ने?

WIC Beginning Balance

| | | |
|---|---|---|
| 1.00 | lb | Cheese |
| 2.00 | doz | Eggs |
| 36.00 | oz | Cereal - hot/cold |
| 1.00 | ctr | Nut, seed butter/ beans |
| 48.00 | oz | Whole grains |
| 29.00 | $$$ | Fruit and vegetables |
| 1.00 | can | Sim Adv PWD 12.4 oz |
| 1.00 | ctr | Low or nonfat yogurt |
| 3.00 | gal | Fat free or 1% milk |
| 12.00 | oz | Fish - can or pouch |

WIC Benefits Used

| | | |
|---|---|---|
| 18.00 | oz | G/MILLS CEREAL |
| 16.00 | oz | JIF PEANUT BUTTER |
| 48.00 | oz | MAHATMA RICE |
| 1.18 | $$$ | ORANGES, NAVEL |
| 1.98 | $$$ | SPRING MIX |

WIC Ending Balance

| | | |
|---|---|---|
| 1.00 | lb | Cheese |
| 2.00 | doz | Eggs |
| 18.00 | oz | Cereal - hot/cold |
| 25.84 | $$$ | Fruit and vegetables |
| 1.00 | can | Sim Adv PWD 12.4 oz |
| 1.00 | ctr | Low or nonfat yogurt |
| 3.00 | gal | Fat free or 1% milk |
| 12.00 | oz | Fish - can or pouch |

WIC Benefits Expire on 7-31-2025

# खाना किन्ने सुझावहरू

## फलफूल र तरकारी किन्ने

WIC ले तपाईंलाई ताजा, जमेको वा क्यानमा राखिएको फलफूल र तरकारीहरू किन्नका लागि एक डलर रकम दिन्छ।

तपाईंले WICShopper एपमा रहेको Produce Calculator प्रयोग गरेर तौल वा गणना थपेर खरिदहरूको ट्र्याक राख्न सक्नुहुन्छ।

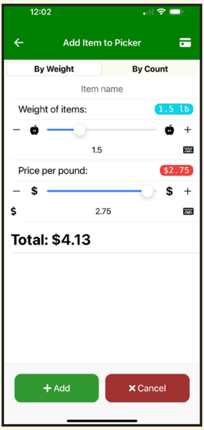
### तौलद्वारा

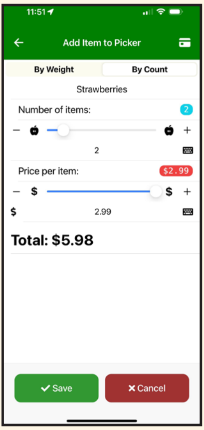
तपाईं स्याउ किन्न चाहनुहुन्छ। स्याउको मूल्य $2.75/lb छ।

पसलमा भएको स्केल प्रयोग गर्दा, तपाईंले आफ्नो स्याउको झोला 1.5 lb तौल भएको देख्न सक्नुहुन्छ।

WICShopper एप प्रयोग गरेर 1.5 कम तौल र 2.75 कम मूल्य = प्रविष्ट गर्नुहोस्।

**तपाईंको स्याउको मूल्य $4.13 हुने छ।**




### गणनाद्वारा

तपाईं स्ट्रबेरीका दुई कन्टेनर किन्न चाहनुहुन्छ।

स्ट्रबेरीको मूल्य प्रति कन्टेनर $2.99 छ।

WICShopper एप प्रयोग गरेर, वस्तु अन्तर्गत २ र मूल्य अन्तर्गत 2.99 प्रविष्ट गर्नुहोस् =

**तपाईंको स्ट्रबेरी $5.98 हुने छ।**

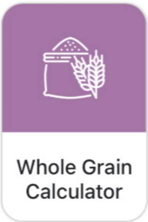
# खाना किन्ने सुझावहरू

## होल ग्रेन किन्दै

WIC निम्न प्रस्ताव गर्छ:

- 100% सम्पूर्ण अन्नको ब्रेड उत्पादनहरू
- ग्लुटेन-रहित, सम्पूर्ण अन्नको ब्रेड उत्पादनहरू
- नरम मकै टर्टिला
- सम्पूर्ण अन्नको टर्टिलाहरू
- मकैको खाना र मकैको पिठो
- ओट्स
- 100% सम्पूर्ण अन्नको पास्ता
- थैलीमा सम्पूर्ण अन्न

थप जानकारीका लागि खाद्य सूची हेर्नुहोस्।




आफ्नो लाभको ट्र्याक राख्न स्टोरमा WICShopper एपमा रहेको होल ग्रेन क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्नुहोस्!

# खाना किन्ने सुझावहरू

## दूध वा सोया र बोटबिरुवाबाट बनेका पेय पदार्थहरू किन्दै

```
 Remaining Balance (exp date 7-31-2025)
   3.50  gal    Fat free or 1% milk
    .75  gal    Whole milk
   2.00  ctr    Nut, seed butter/beans
  40.00  oz     Whole grains
  16.00  $$$    Fruit and vegetables
   1.00  lb     Cheese
```

### उदाहरणहरू:

**1.00 GAL**

ग्यालन

---

**0.75 GAL**

आधा-ग्यालन

+

क्वार्ट

---

**0.50 GAL**

आधा-ग्यालन

---

**0.25 GAL**

क्वार्ट

# खाना किन्ने सुझावहरू

## दही किन्ने

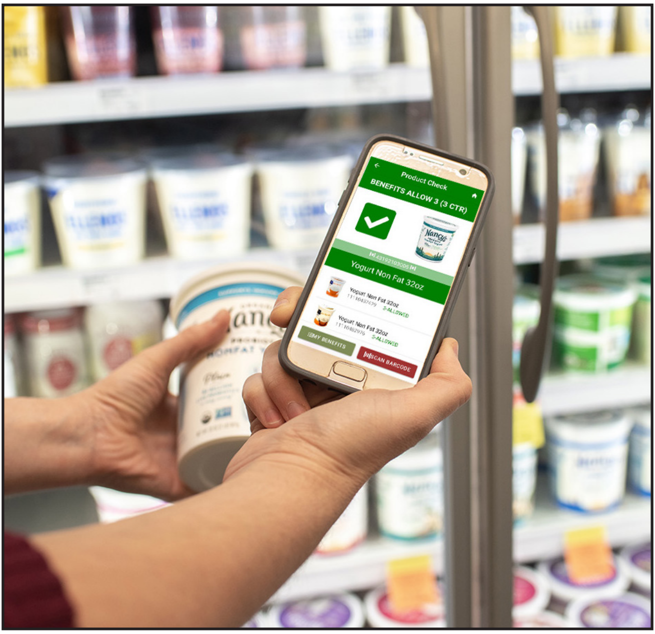
1 CTR दही 32 oz. (2 lb.) हुन्छ।

32 oz. (वा 2 lb.) किन्ने कन्टेनर मात्र।

- 2 वर्षभन्दा माथिका वयस्क **र बालबालिकाहरूले** कम फ्याट भएको **वा ननफ्याट भएको दही खान्छन्।**

- 1-2 वर्ष बिचका बच्चाहरूलाई **पूरै दूधको** दही दिइन्छ वा तपाईंले आफ्नो अर्को भेटघाटमा कम फ्याट वा ननफ्याट दहीका लागि साट्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

सही ब्रान्ड र स्वाद छनोट गर्न खानाको सूची वा WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको फाइदाको सूचीमा कस्तो प्रकारको दही छ?



# पिनट, नट र सिड बटर र सिमी किन्दै

| | | |
|---|---|---|
| Remaining Balance (exp date 7-31-2025) | | |
| 3.50 | gal | Fat free or 1% milk |
| .75 | gal | Whole milk |
| 2.00 | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 40.00 | oz | Whole grains |
| 16.00 | $$$ | Fruit and vegetables |
| 1.00 | lb | Cheese |

## 1.00 CTR मा तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ

16-18 oz.

वा

16 oz.

वा

## किनमेल गर्ने सुझाव

यदि तपाईंसँग यी मध्ये कुनै एकको 2 CTR छ भने, तपाईं यसलाई 32 oz. को सुक्खा सिमी वा मटरको झोला किन्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

**32 oz.**

| | | |
|---|---|---|
| 1.00 | gal | पूरै दूध |
| 2.00 | ctr | नट, सडि बटर/समिी |
| 2.00 | ctr | समिी, सुक्खा वा क्यानमा राखिऐको |
| 40.00 | oz | होल ग्रेन |

वा

| | | |
|---|---|---|
| 1.00 | gal | पूरै दूध |
| 2.00 | ctr | नट, सडि बटर/समिी |
| 2.00 | ctr | समिी, सुक्खा वा क्यानमा राखिऐको |
| 40.00 | oz | होल ग्रेन |

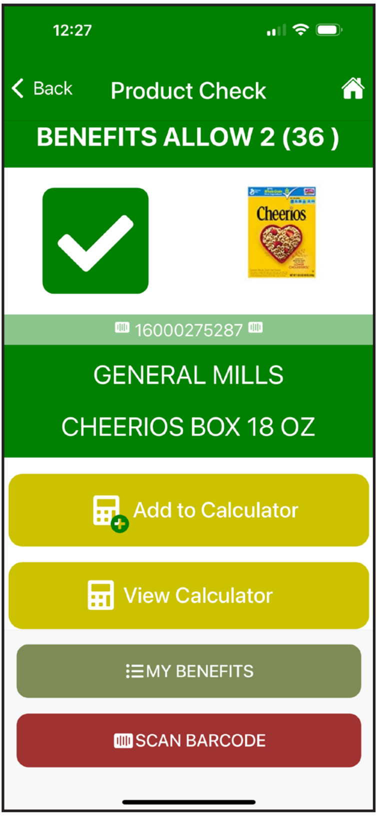
# खाना किन्ने सुझावहरू

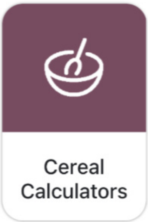
## सिरियल किन्ने

WIC ले तातो र चिसो सिरियल प्रदान गर्दछ।

तपाईंले किन्न सक्ने सबैभन्दा सानो प्याकेज 12 oz. चिसो सिरियल वा 9.8 oz. तातो सिरियल हो। यसलाई प्रयोग गर्नका लागि तपाईंको सिरियलको फाइदामा कम्तीमा 9.8 oz. चाहिन्छ।

थप जानकारीका लागि खाद्य सूची हेर्नुहोस्।




आफ्नो लाभको ट्र्याक राख्न स्टोरमा WICShopper एपमा रहेको सिरियल क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्नुहोस्!

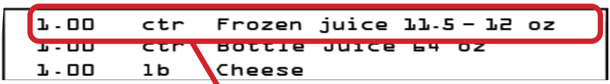
# खाना किन्ने सुझावहरू

## जुस किन्ने

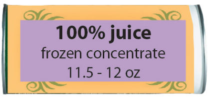
तपाईंले आफ्नो फलफूल तथा तरकारी लाभको $3 सँग एक कन्टेनर जुस साट्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई जुस चाहिन्छ भने, तपाईंको अर्को भेटघाटमा WIC कार्यालयसँग कुरा गर्नुहोस्।

हेर्नका लागि आफ्नो ब्यालेन्स जाँच गर्नुहोस्:

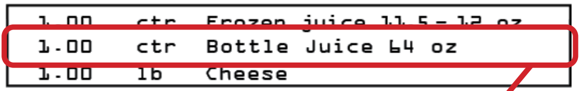
- तपाईं फ्रोजन वा बोतलबन्द जुस प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न
- तपाईं कुन आकारको जुस किन्न सक्नुहुन्छ




1.00 CTR




11.5 - 12 oz. फ्रोजन




1.00 CTR

64 oz. प्लास्टिकको बोतल

# PIN सुझावहरू

कनिमेल गर्न जानुअघि आफ्नो PIN सेट गर्नुहोस्। कार्डको पछाडि रहेको फोन नम्बरमा कल गर्नुहोस्, त्यसपछि PIN सेट गर्न नर्दिेशनहरू पालना गर्नुहोस्।

- आफ्नो कार्डका लागि WIC क्लनिकिलाई दएिको जन्म मति रि ठेगाना उही प्रयोग गर्नुहोस् (नोट: यो तपाईंको बच्चाको जन्म मति हिोइन)।
- तपाईंसँग दोस्रो कार्डधारक छ भने, उनीहरूले आफ्नो कार्ड PIN गर्दा, उनीहरूले आफ्नै जन्म मति रि ठेगाना प्रयोग गर्नेछन्।

तपाईंले आफ्नो PIN चार पटक गलत प्रवष्टि गर्नुभयो भने, तपाईंको कार्ड लक हुने छ। दोस्रो वा तेस्रो प्रयासपछि आफ्नो PIN रसिेट गर्ने वचिार गर्नुहोस्।

आफ्नो PIN रसिेट गर्न, कार्डको पछाडि रहेको नम्बरमा कल गर्नुहोस् वा वेबसाइटमा जानुहोस्। आफ्नो PIN अनलक गर्न, कार्डको पछाडि रहेको नम्बरमा कल गर्नुहोस्।

## म यो किन किन्न सक्दिन?

यदि कुनै वस्तु WIC खानाको रूपमा बज्दैन भने:

- त्यो खानाका लागि तपाईंसँग पर्याप्त फाइदाहरू बाँकी नहुन सक्छन्।
- यो WIC खाद्य सूचीमा स्वीकृत वस्तु नहुन सक्छ।
- यदि तपाईंलाई लाग्छ कि यो योग्य छ भने, यसलाई रिपोर्ट गर्न WICShopper एपको मैले यो किन्न सकिनँ सुविधा प्रयोग गर्नुहोस्। WIC कर्मचारीहरूले स्वीकृत उत्पादन सूचीमा योग्य वस्तुहरूको समीक्षा र थप गर्ने छन्।

## के म भविष्यका महिनाहरूका लागि मेरा सुविधाहरू बचत गर्न सक्छु?

होइन, WIC लाभहरू महिनाको अन्त्यसम्ममा प्रयोग गरिसक्नुपर्छ। तपाईंले तिनीहरूलाई प्रयोग गर्नुभएन भने, तपाईंले तिनीहरूलाई गुमाउनुहुन्छ।

## म कहाँ किनमेल गर्न सक्छु?

तपाईं Oregon को कुनै पनि किराना पसलमा किनमेल गर्न सक्नुहुन्छ जहाँ WIC लिनुहुन्छ। किराना पसलहरूको नक्सा WIC वेबसाइट वा WICShopper एपमा पाउन सकिन्छ।

## के म स्टोर वफादारी कार्ड प्रयोग गर्न सक्छु?

हो, WIC मार्फत किनमेल गर्दा तपाईंलाई स्टोर वफादारी कार्डहरू, कुपनहरू, एउटा किन्न/एउटा प्राप्त गर्न र अन्य विशेष अफरहरू प्रयोग गर्न अनुमति छ।

# प्राय: सोधिने प्रश्नहरू

## पसलमा कुनै उत्पादन सकियो भने म के गर्न सक्छु?

उनीहरूसँग थप स्टकमा छ कि छैन वा कहिले किन्न उपलब्ध हुने छ भनी स्टोर प्रबन्धकलाई सोध्नुहोस्।

## के म eWIC कार्डबाट किनेको खाना फिर्ता गर्न सक्छु?

होइन, eWIC कार्डबाट खरिद गरिएका खानाहरू नगद, स्टोर उपहार कार्ड वा वस्तुहरूका लागि फिर्ता गर्न सकिँदैन। यदि WIC खाद्य पदार्थहरू फिर्ता बोलाइयो भने वा तपाईंले किन्दा क्षतिग्रस्त वा म्याद सकिएको भएमा, WIC खाद्य पदार्थहरूलाई अर्को WIC-अनुमोदित खानासँग साट्न सकिन्छ।

## मैले मेरो WIC खानाको लागि गल्तिले आफ्नै पैसा वा मेरो ओरेगन ट्रेल कार्ड प्रयोग गरेर भुक्तानी गरें। के म खाना फिर्ता गर्न सक्छु?

हो । तपाईंले आफ्नो eWIC कार्डबाट भुक्तानी गर्नुभएन भने, धेरैजसो पसलहरूले रसिदसहित फिर्ता गर्न अनुमति दिन्छन्।

# प्रश्नहरू छन्?

## तपाईंको WIC क्लिनिकमा कहिले कल गर्ने

- तपाईंसँग आफ्नो WIC सुविधाहरूका बारेमा प्रश्नहरू छन्।
- नयाँ लाभहरू प्राप्त गर्न तपाईंले भेटघाटको समय तालिका बनाउनु पर्छ।
- तपाईंले WIC खाद्य वस्तु किन्न सक्नुभएन।

## eWIC ग्राहक सेवामा कहिले कल गर्ने

- तपाईंको कार्ड हराएको, चोरी भएको वा बिग्रिएको छ।
- तपाईंले आफ्नो PIN रिसेट वा अनलक गर्नु पर्ने छ।
- तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको रसिद तपाईंले किनेको रसिदसँग मेल खाँदैन।

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो। संघीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) को नागरिक अधिकार नियम र नीतिहरूअनुसार, यस संस्थालाई जाति, रङ, राष्ट्रिय उत्पत्ति, लिङ्ग (लैङ्गिक पहिचान र यौन झुकाव सहित), अपाङ्गता, उमेर वा पूर्व नागरिक अधिकार गतिविधिका लागि प्रतिशोध वा प्रतिशोधको आधारमा भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ। कार्यक्रम जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू जसलाई कार्यक्रमको जानकारी प्राप्त गर्न वैकल्पिक सञ्चार माध्यम (उदाहरणका लागि, ब्रेल, ठुलो अक्षर, अडियोटेप, अमेरिकन साइन ल्याङ्ग्वेज) आवश्यक छ, उनीहरूले कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मेवार राज्य वा स्थानीय निकाय वा USDA को TARGET केन्द्रलाई (202) 720-2600 (भ्वाइस र TTY) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ वा (800) 877-8339 मा फेडरल रिले सेवा मार्फत USDA लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। कार्यक्रम भेदभावको उजुरी दर्ता गर्न, उजुरीकर्ताले फाराम AD-3027, USDA कार्यक्रम भेदभाव उजुरी फारम भर्नुपर्छ जुन अनलाइनमा यहाँबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf, कुनै पनि USDA कार्यालयबाट, (866) 632-9992 मा फोन गरेर वा USDA लाई सम्बोधन गरिएको पत्र लेखेर। नामित पत्रमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित भेदभावपूर्ण कार्यको लिखित विवरण पर्याप्त विस्तारमा समावेश हुनुपर्छ ताकि नागरिक अधिकार सचिव (ASCR) लाई कथित नागरिक अधिकार उल्लङ्घनको प्रकृति र मितिबारे जानकारी दिन सक्छ। पूरा भएको AD-3027 फाराम वा पत्र USDA मा निम्न द्वारा बुझाउनु पर्छ: (1) मेल: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा (3) email: program.intake@usda.gov

57-1002 ENG (7/2025) Nepali