

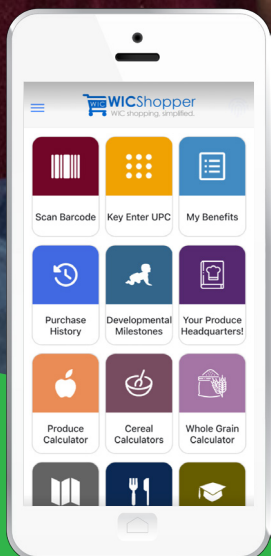
# MUA SẴM VỚI THẺ eWIC CỦA BẠN



TƯƠNG LAI KHỎE MẠNH CHO TRẺ EM

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)





# SỬ DỤNG ỨNG DỤNG WICSHOPPER



## Sử dụng ứng dụng WICShopper để:

- Kiểm tra số dư quyền lợi của bạn.
- Nhận lời nhắc trước khi quyền lợi của bạn hết hạn.
- Quét mã vạch để tìm thực phẩm WIC.
- Sử dụng Danh sách Thực phẩm để giúp tìm đúng nhãn hiệu và kích cỡ.
- Tìm các cửa hàng chấp nhận WIC.
- Tra cứu ý tưởng công thức nấu ăn.
- Truy cập **WICHealth.org** để tìm các bài học dinh dưỡng trực tuyến.

**Tải ứng dụng  
WICShopper và đăng  
ký thẻ eWIC của bạn  
ngay hôm nay!**

*\*có sẵn cho iPhone và Android.*

# Làm thế nào để tôi nhận được quyền lợi WIC?

- WIC cung cấp quyền lợi thực phẩm lành mạnh cho mỗi tháng bạn tham gia Chương trình WIC.
- Bạn có thể được cấp tối đa 3 tháng quyền lợi thực phẩm cùng lúc.
- Quyền lợi tiếp theo sẽ không được thêm tự động. Liên hệ với văn phòng WIC của bạn theo hướng dẫn để nhận thêm quyền lợi.
- Sử dụng quyền lợi thực phẩm WIC của bạn tại bất kỳ cửa hàng tạp hóa được WIC Oregon ủy quyền nào. Bạn có thể sử dụng ứng dụng WICShopper và trang web WIC Oregon để tìm cửa hàng.

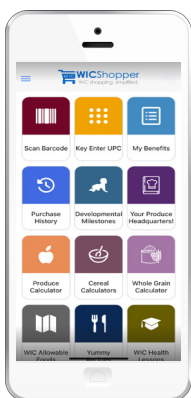
# Trách nhiệm của bạn

- Không bao giờ bán, trao đổi hoặc cho đi thực phẩm WIC, sữa công thức hoặc thẻ eWIC của bạn.
- Không hoàn trả thực phẩm WIC hoặc sữa công thức để lấy tiền mặt, tín dụng cửa hàng hoặc hàng hóa khác.
- Đối xử tôn trọng với nhân viên WIC và nhân viên cửa hàng.



# Trước khi bạn đi mua sắm

- Tìm số dư quyền lợi thực phẩm hiện tại của bạn:



- Sử dụng Ứng dụng WICShopper
- Xem số dư còn lại được in trên hóa đơn mua sắm WIC gần nhất của bạn
- Gọi tổng đài dịch vụ khách hàng miễn phí: **1-844-234-4946**
- Kiểm tra số dư thực phẩm của bạn trên trang web **www.ebtedge.com**
- Xem lại Danh sách Thực phẩm và lên kế hoạch mua những thực phẩm nào.



## Khi bạn đi mua sắm

- Bạn chỉ có thể mua những thực phẩm được WIC phê duyệt và nằm trong quyền lợi hiện tại của bạn.
- Sử dụng ứng dụng WICShopper để quét mã thực phẩm. Không quét sản phẩm tươi sống. Thay vào đó, mang sản phẩm tươi sống đến quầy thanh toán và thử mua.
- Sử dụng Danh sách Thực phẩm, ứng dụng WICShopper và số dư quyền lợi của bạn để giúp bạn chọn đúng nhãn hiệu, loại và kích cỡ thực phẩm.

## Khi bạn thanh toán

Nếu một món hàng không được WIC thanh toán, bạn có thể yêu cầu nhân viên thu ngân gỡ bỏ món đó hoặc bạn có thể thanh toán bằng cách khác.

### **NẾU BẠN MỚI THAM GIA WIC:**

Khi ở làn thanh toán, hãy cân nhắc tách thực phẩm WIC khỏi các mặt hàng tạp hóa khác của bạn. Sau đó, thanh toán thực phẩm WIC của bạn trước. Khi bạn đã quen với việc mua sắm WIC, bạn có thể gộp thực phẩm WIC với các mặt hàng khác khi thanh toán.

**Giữ lại hóa đơn của bạn** để bạn biết còn lại thực phẩm nào cho lần mua WIC tiếp theo, hoặc trong trường hợp có vấn đề xảy ra khi mua sắm.

# CÁCH ĐỌC HÓA ĐƠN CỦA BẠN

Hóa đơn có thể trông khác nhau ở mỗi cửa hàng. Hầu hết các hóa đơn có những phần sau:

## **Số dư quyền lợi WIC ban đầu**

Sau khi bạn quét thẻ, hầu hết các cửa hàng sẽ in ra hóa đơn cho thấy các quyền lợi có sẵn vào thời điểm bắt đầu chuyển mua sắm của bạn. Nếu có vấn đề với một món hàng bạn đang cố mua, hãy xem phần này để biết liệu bạn có quyền lợi cho món hàng đó hay không.

## **Đổi quyền lợi WIC**

Đây là các thực phẩm WIC mà bạn dự định mua. Nhân viên thu ngân sẽ yêu cầu bạn kiểm tra phần này trước khi xác nhận. Đảm bảo tất cả các thực phẩm WIC bạn muốn mua đều được liệt kê.

## **Số dư quyền lợi WIC sau khi mua**

Số dư quyền lợi eWIC còn lại sau khi thanh toán.

## **Ngày hết hạn quyền lợi WIC**

Mỗi hóa đơn đều nhắc bạn ngày hết hạn của quyền lợi trong tháng hiện tại. Mỗi tháng, hãy mua thực phẩm WIC của bạn trước nửa đêm ngày cuối cùng của tháng.

# CÁCH ĐỌC HÓA ĐƠN CỦA BẠN

## WIC Beginning Balance

|       |        |                            |
|-------|--------|----------------------------|
| 1.00  | 1b     | Cheese                     |
| 2.00  | doz    | Eggs                       |
| 36.00 | oz     | Cereal - hot/cold          |
| 1.00  | ctr    | Nut, seed butter/<br>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  | 1b     | 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

# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua Rau Quả

WIC cung cấp cho bạn một số tiền để mua rau quả tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

Bạn có thể dùng công cụ Tính Rau Quả trong ứng dụng WICShopper để theo dõi mua hàng bằng cách nhập khối lượng hoặc số lượng.

### Theo khối lượng

Bạn muốn mua táo.  
Táo có giá \$2.75/lb.

Dùng cân tại cửa hàng, bạn thấy túi táo của mình nặng 1.5 lb.

Trong ứng dụng WICShopper, nhập 1.5 vào phần khối lượng và 2.75 vào phần giá =

**Tổng tiền táo của bạn sẽ là \$4.13**

The screenshot shows the 'Add Item to Picker' screen in the WICShopper app. The 'By Weight' tab is selected. The item name is 'Item name'. The 'Weight of items' is set to 1.5 lb. The 'Price per pound' is set to \$2.75. The total calculated is \$4.13. There are '+ Add' and 'X Cancel' buttons at the bottom.

The screenshot shows the 'Add Item to Picker' screen in the WICShopper app. The 'By Count' tab is selected. The item name is 'Strawberries'. The 'Number of items' is set to 2. The 'Price per item' is set to \$2.99. The total calculated is \$5.98. There are '✓ Save' and 'X Cancel' buttons at the bottom.

### Theo số lượng

Bạn muốn mua hai hộp dâu tây.

Giá của dâu tây là \$2.99 mỗi hộp.

Sử dụng ứng dụng WICShopper, nhập 2 vào mục số lượng và 2.99 vào mục giá =

**Tổng chi phí dâu tây của bạn sẽ là \$5.98.**

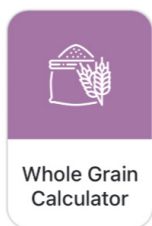
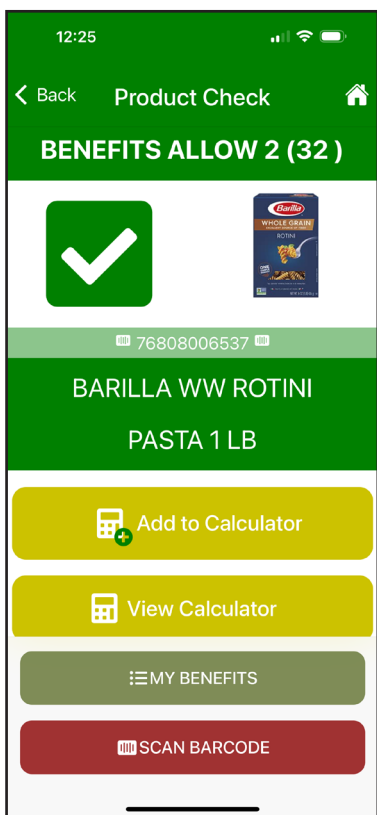
# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua ngũ cốc nguyên hạt

WIC cung cấp:

- Sản phẩm bánh mì 100% nguyên hạt
- Sản phẩm bánh mì nguyên hạt không chứa gluten
- Bánh tortilla ngô mềm
- Bánh tortilla nguyên hạt
- Bột ngô và bột masa từ ngô
- Yến mạch
- Mì ống 100% nguyên hạt
- Ngũ cốc nguyên hạt đóng gói

Xem Danh sách Thực phẩm để biết thêm thông tin.



Sử dụng Máy tính Ngũ cốc Nguyên hạt trong ứng dụng WICShopper tại cửa hàng để theo dõi quyền lợi của bạn!

# MỌI KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua sữa hoặc đồ uống từ đậu nành và thực vật

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                 |

Ví dụ:

1.00 GAL là



gallon

0.75 GAL là



nửa gallon



quart

0.50 GAL là



nửa gallon

0.25 GAL là



quart

# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua sữa chua

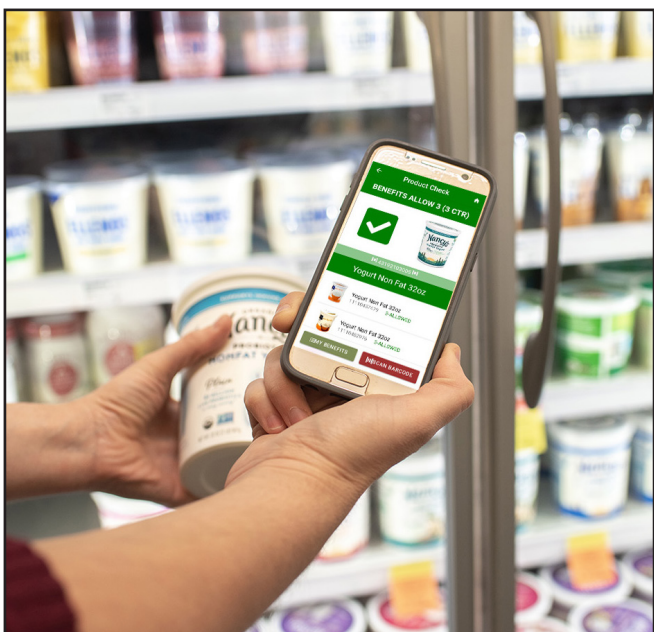
1 CTR Sữa chua là 32 oz.  
(2 lb.).

Mua 32 oz. (hoặc 2 lb.)  
chỉ các hộp có dung tích này.



- Người lớn và trẻ em trên 2 tuổi được nhận sữa chua **ÍT BÉO** hoặc **KHÔNG BÉO**.
- Trẻ từ 1 đến 2 tuổi được nhận sữa chua **NGUYÊN KEM**, hoặc bạn có thể yêu cầu đổi sang sữa chua ít béo hoặc không béo trong lần hẹn kế tiếp.

Sử dụng Danh sách Thực phẩm hoặc ứng dụng WICShopper để chọn đúng thương hiệu và hương vị. Bạn có loại sữa chua nào trong danh sách quyền lợi của mình?



# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua Bơ Đậu Phộng, Các Loại Hạt Và Đậu

Remaining Balance (exp date 7-31-2025)

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 3.50  | gal | Fat free or 1% milk    |
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |
| 16.00 | ### | Fruit and vegetables   |
| 1.00  | lb  | Cheese                 |

Với 1.00 CTR bạn có thể mua



16–18 oz.

HOẶC



16 oz.

HOẶC



## MẸO KHI MUA SẴM

Nếu bạn có 2 CTR của một trong các mặt hàng này, bạn có thể dùng để mua một túi 32 oz. đậu khô hoặc đậu Hà Lan.

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 2.00  | ctr | Beans, dry or canned   |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |



32 oz.

HOẶC

|       |     |                        |
|-------|-----|------------------------|
| 1.00  | gal | Whole milk             |
| 2.00  | ctr | Nut, seed butter/beans |
| 2.00  | ctr | Beans, dry or canned   |
| 40.00 | oz  | Whole grains           |

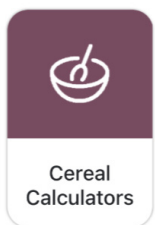
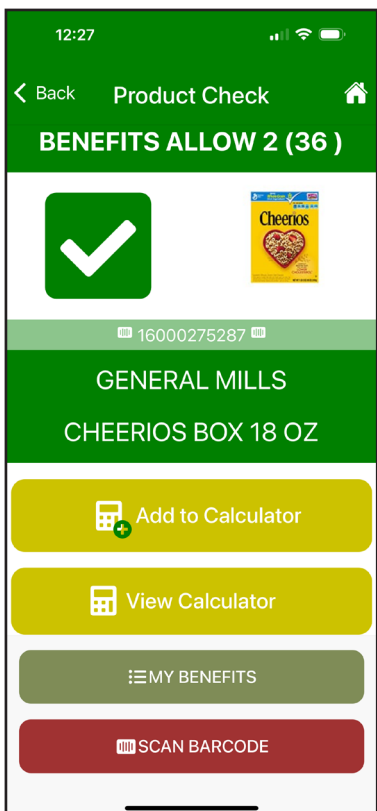
# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua ngũ cốc ăn sáng

Chương trình WIC cung cấp ngũ cốc nóng và lạnh.

Kích cỡ nhỏ nhất bạn có thể mua là 12 oz. đối với ngũ cốc lạnh hoặc 9.8 oz. đối với ngũ cốc nóng. Bạn cần có ít nhất 9.8 oz. trong quyền lợi ngũ cốc để sử dụng.

Xem Danh sách Thực phẩm để biết thêm thông tin.



Dùng Máy tính Ngũ cốc trong ứng dụng WICShopper tại cửa hàng để theo dõi quyền lợi của bạn!

# MẸO KHI MUA THỰC PHẨM

## Mua nước ép



Bạn có thể chọn đổi \$3 từ quyền lợi Trái cây và Rau để lấy 1 chai nước ép. Nếu bạn muốn lấy nước ép, hãy trao đổi với văn phòng WIC tại buổi hẹn tiếp theo.

Kiểm tra số dư để xem:

- Bạn có thể lấy nước ép đông lạnh hay đóng chai
- Bạn có thể mua nước ép cỡ nào

|      |     |                           |
|------|-----|---------------------------|
| 1.00 | ctr | Frozen juice 11.5 - 12 oz |
| 1.00 | ctr | Bottle Juice 64 oz        |
| 1.00 | 1b  | Cheese                    |

1.00 CTR là:



11.5 - 12 oz - đông lạnh

|      |     |                           |
|------|-----|---------------------------|
| 1.00 | ctr | Frozen juice 11.5 - 12 oz |
| 1.00 | ctr | Bottle Juice 64 oz        |
| 1.00 | 1b  | Cheese                    |

1.00 CTR là:



64 oz. chai nhựa

# MẸO VỀ MÃ PIN

Đặt mã PIN trước khi bạn đi mua sắm.  
Gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ, sau đó làm theo hướng dẫn để đặt mã PIN.

- Dùng ngày sinh và địa chỉ giống như bạn đã cung cấp cho phòng khám WIC để đăng ký thẻ (LƯU Ý: không dùng ngày sinh của con bạn).
- Nếu bạn có người cùng sử dụng thẻ, khi họ đặt mã PIN cho thẻ của họ, họ sẽ dùng ngày sinh và địa chỉ của riêng họ.

Nếu bạn nhập sai mã PIN bốn lần, thẻ của bạn sẽ bị khóa. Hãy cân nhắc đặt lại mã PIN sau lần thử thứ 2 hoặc thứ 3.

Để đặt lại mã PIN, hãy gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ hoặc truy cập trang web.

Để mở khóa mã PIN, hãy gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ.



# CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

## Tại sao tôi không thể mua món này?

Nếu một món hàng không quét được là thực phẩm WIC:

- Bạn có thể không còn đủ quyền lợi để mua món này.
- Món này có thể không nằm trong Danh sách Thực phẩm WIC được chấp thuận.
- Nếu bạn nghĩ món này đủ điều kiện, hãy dùng tính năng “Tôi không mua được món này” trên ứng dụng WICShopper để báo cáo. Nhân viên WIC sẽ xem xét và thêm món đủ điều kiện vào Danh sách Sản phẩm Được chấp thuận.

## Tôi có thể tiết kiệm quyền lợi cho tháng sau không?

Không, quyền lợi WIC phải được sử dụng hết trong tháng. Nếu bạn không sử dụng, bạn sẽ bị mất quyền lợi đó.

## Tôi có thể mua sắm ở đâu?

Bạn có thể mua tại bất kỳ cửa hàng tạp hóa nào ở Oregon chấp nhận WIC. Bản đồ các cửa hàng có trên trang web WIC hoặc ứng dụng WICShopper.

## Tôi có thể dùng thẻ tích điểm của cửa hàng không?

Có, bạn có thể sử dụng thẻ tích điểm, phiếu giảm giá, chương trình mua 1 tặng 1 và các ưu đãi khác khi mua sắm bằng WIC.

# CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

## **Tôi phải làm gì nếu cửa hàng hết hàng?**

Hỏi quản lý cửa hàng xem họ còn hàng trong kho không hoặc khi nào sẽ có lại.

## **Tôi có thể trả lại thực phẩm mua bằng thẻ eWIC không?**

Không, thực phẩm mua bằng thẻ eWIC không thể được trả lại để nhận tiền mặt, thẻ quà tặng hoặc món hàng khác. Thực phẩm WIC chỉ có thể đổi sang thực phẩm WIC khác nếu bị thu hồi, hư hỏng hoặc hết hạn khi bạn mua.

## **Tôi vô tình trả tiền cho thực phẩm WIC bằng tiền của mình hoặc bằng thẻ Oregon Trail. Tôi có thể trả lại thực phẩm không?**

Có. Nếu bạn không dùng thẻ eWIC để thanh toán, hầu hết các cửa hàng sẽ cho phép trả lại hàng nếu có hóa đơn.



# CÓ CÂU HỎI?

## Khi nào cần gọi phòng khám WIC

- Bạn có thắc mắc về quyền lợi WIC.
- Bạn cần đặt lịch hẹn để được cấp quyền lợi mới.
- Bạn không thể mua được món thực phẩm WIC.

## Khi nào cần gọi Dịch vụ Khách hàng eWIC

- Thẻ của bạn bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hỏng.
- Bạn cần đặt lại hoặc mở khóa mã PIN.
- Bạn cho rằng hóa đơn không khớp với những gì đã mua.



Tổ chức này là một đơn vị cung cấp cơ hội bình đẳng. Theo luật dân quyền liên bang và các quy định, chính sách dân quyền của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), tổ chức này không được phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính (bao gồm bản dạng giới và xu hướng tính dục), khuyết tật, tuổi tác hoặc trả thù vì các hoạt động dân quyền trước đó. Thông tin về chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Người khuyết tật cần phương tiện giao tiếp thay thế để nhận thông tin chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in lớn, băng âm thanh, Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ) nên liên hệ với cơ quan bang hoặc địa phương phụ trách chương trình hoặc Trung tâm TARGET của USDA tại số (202) 720-2600 (giọng nói và TTY) hoặc liên hệ USDA qua Dịch vụ Liên lạc Liên bang tại số (800) 877-8339. Để nộp đơn khiếu nại phân biệt đối xử trong chương trình, người khiếu nại nên điền Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử Chương Trình AD-3027 của USDA, có thể tải về tại: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, từ bất kỳ văn phòng USDA nào, bằng cách gọi số (866) 632-9992, hoặc bằng cách viết thư gửi đến USDA. Thư phải có tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại và mô tả bằng văn bản về hành động bị cáo buộc phân biệt đối xử với đủ chi tiết để thông báo cho Trợ lý Bộ trưởng về Dân quyền (ASCR) về tính chất và ngày tháng của hành vi vi phạm dân quyền bị cáo buộc. Mẫu hoặc thư AD-3027 đã hoàn thành phải được gửi tới USDA bằng: (1) Thư tín: Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, Văn phòng Trợ lý Bộ trưởng phụ trách Quyền Dân sự, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 hoặc (202) 690-7442; hoặc (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

