

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# VERMONT WIC PROGRAM & SHOPPING GUIDE

Barnaamijka WIC-ga Vermont & Hagaha adeegashada



# VERMONT WIC PROGRAM OVERVIEW

Warbixin guud  
oo ku saabsan  
barnaamijka  
WIC-ga Vermont

Waxtarka WIC-ga

Sahankaaga WIC-ga

Bilaabid: Booqashooyinka WIC

Waxqabad ku saabsan nafaqada

Hawalaha nafaqada ee internet-ka

Taageerada naas-nuujinta

Cuntooyin caafimaad leh

U gudbinta daryeelka caafimaadka iyo barnaamijyada bulshada

Warmurtiyeed ka dhanka ah midabtakoorka Xuquuqda iyo Waajibaadka Ka

Qaybqaataha iyo Ogeysiiska Dhaqannada xifdinta sirta

Barnaamijka WIC ee Vermont

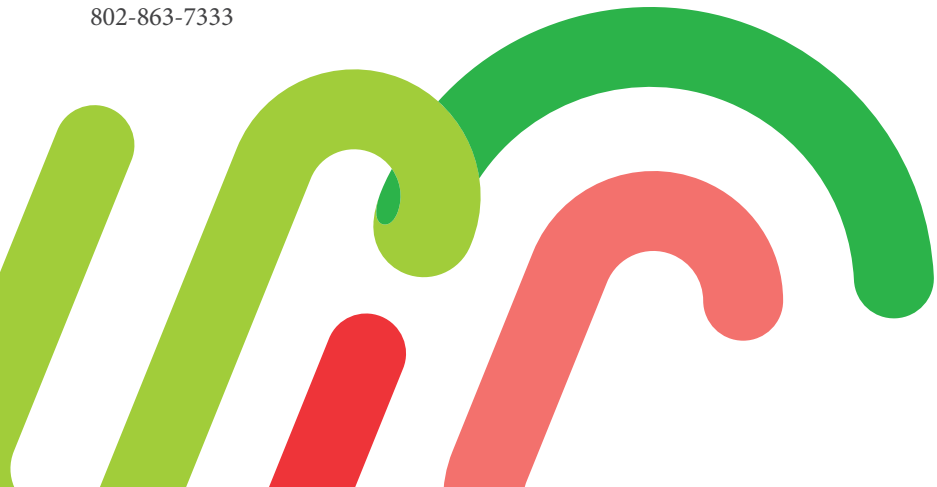
Waaxda Caafimaadka ee Vermont

[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)

800-649-4357

802-863-7333





## Waxtarka Barnaamijka WIC

WIC waa barnaamij nafaqo oo adiga iyo qoyskaaga koraya. Waxaa jira afar qaybood oo ka mid ah barnaamijka WIC.

- **Waxbarashada nafaqada.** Macluumaadka nafaqada, qalabka iyo xalalka waalidnimada, nafaqada iyo qaab nololeed caafimaad leh.
- **Taageerada naas-nuujinta.** Si lagaaga caawiyo in aad gaarto hadafkaada
- **Cuntooyinka caafimaadka leh.** Cuntooyinka WIC waxaa ka mid ah miraha iyo khudaarta, miro dhan, ukunta, caanaha, jiiska, caano fadhi, subagga looska / digirta, siriyaaalka, casiirka, cunnooyinka dhallaanka iyo caanaha Dhallaanka.
- **U gudbinta daryeelka caafimaadka.** Diritaanka shakhsiyeed ee adeegyada caafimaadka iyo ilaha kale ee bulshada.



## Sahankaaga WIC-ga

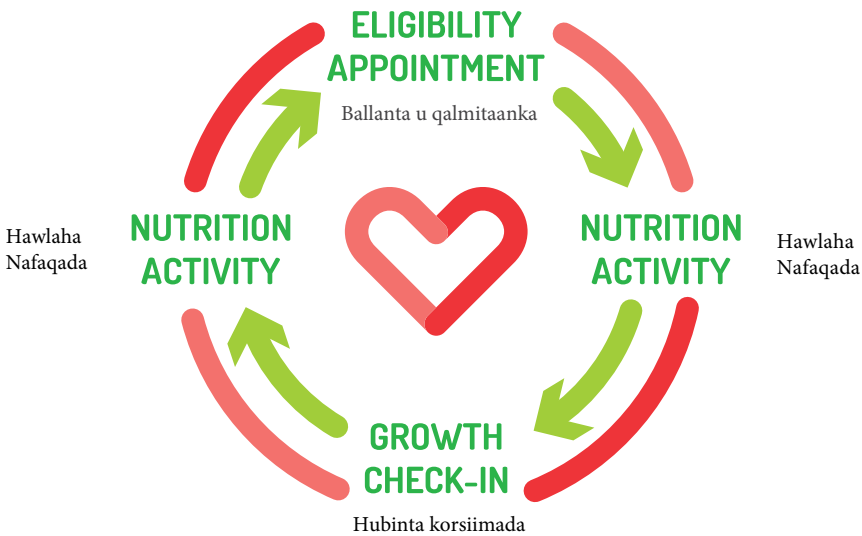
### Hooyooyinka waa, Hooyooyinka cusub iyo caruurta

Intaad uurka leedahay, WIC waxay kaa caawineysaa inaad wax ka barato naas nuujinta iyo habdhaqanka dhalashada. Ballankaaga ugu horeeya, waxaanu qorsheyneynaa hawlahaaga uurka iyo hawlaha nafaqada.

Adeegyada nafaqada ee WIC waxay sii wataan hooyooyinka cusub iyo carruurta, bixinta taageerada naasnuujinta, baaritaanka miisaanka iyo cuntooyinka bilaha ah.

### Caruurta ilaa da'doodu ka gaarayo 5 sano

Marka dhallaankaaga koro, WIC waxay halkan u joogaan in ay caawiyaan waxanna ku arkaynaa 6 biloodba mar ilaa canugaaga uu ka gaaraayo 5 sano. Inta u dhaxaysaa ballamahaaga waxaad dooraan kartaa waxqabadka nafaqada ee aad doorbidayso ee adiga kugu haboon.



## Bilaabasho: Booqashooyinka

### Ballamaha u-qalmitaanka WIC

Ballamahaaga WIC-ga waxaa samaynaa 6-dii biloodba mar. Ballan walba oo aad la leedahay WIC-ga waxyaabaha ku jiri doona waxaa ka mid ah:

- Dakhliga, Aqoonsiga iyo dukumentiyada degganaanshaha Vermont
- Korsiiimada iyo qiimeynta caafimaadka, oo ay ku jiraan hubinta macdanta dhiiga sanadkiiba mar
- Latalin xagga nafaqada ah
- U gudbinta adeegyada kale ee caafimaadka iyo ilaha bulshada

# Waxqabad ku saabsan nafaqada

## Macluumaadka, qalabka iyo taageerada



Inta u dhaxaysa ballamaha WIC, waxaad dhameystiraysaa waxqabadka nafaqada. Waxbarashada nafaqada waa mid ka mid ah faa'iidooyinka ugu muhiimsan ee WIC. Marka lagu daro cuntooyinka WIC ee bil kasta, waxaad heli doontaa waxaad u baahan tahay si aad u koriso qoys caafimaad qaba.

Waxaa jira saddex nooc oo ah waxqabadyada nafaqada ee WIC. Adiga ayaa dooranaya waxqabadka nafaqada ee ugu habboon qaabka barashada, xiisaha iyo jadwalka. U dhammaystirida laba hawl-qabadyo nafaqo sannad kasta, inta u dhaxeysa balanta WIC, waxay kaa ka dhigi doonaan xisaabtaada faa'idada WIC mid furan.



## Waxqabadyada nafaqada gudaha

Si aad u hesho liiska hawlaha nafaqada ee degaankaaga:

- Waxaad weydiisaa nafoyahanka WIC-ga,
- Booqo [healthvermont.gov/wicactivities](http://healthvermont.gov/wicactivities),
- Wac xafiiskaaga WIC-ga ee xaafaddaada.



## La talin shaqsiyeed

Weydii shaqaalaha WIC-ga waxyaabaha ku saabsan yoolalka nafaqada ee shakhsi ahaaneed. Waxaad samaysan kartaa ballan si habboon jadwalkaaga ama xitaa telefoonka kula kulan ku qabso.



## Barashada internetka

WICHealth.org waa isha waxbarashada ee nafaqada ee WIC-ga. Ka dooro mawduucyo kala duwan oo casharro leh marka ay kugu haboon tahay. Si aad u sameysato koontadaada, eeg bogga xiga.

# Waxqabadyada nafaqada ee internetka



- Dhamaystir casharada waqti walba, meel walba oo aad ka heli karo internet
- Adeegso Kumbuyuutar, Taleefanka caaqilka
- Casharada waxaa loo xisaabinayaa sidaa adoo qaatay hawlaha waxbarashada nafada WIC-ga
- Booqo Health eKitchen qeybta isku darka cuntada and muuqaalo ku saabsan cunto kariska

Waxaad u baahan doontaa lambarka aqoonsigaaga 6-lambarka WIC ee goyskaaga si aad u abuurto xisaab ku saabsan wichealth.org. Haddii aadan haysan, wac xafiiska WIC ee xaafaddaada si lagu caawiyo.

## Talaabada 1aad: Samayso akoon

- booqo [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)
- Guji badhanka "isqorista"
- Dooro gobolkaaga Vermont
- Dooro Hay'adaada (Hay'adda = Xafiiska WIC-ga xaafadda)
- Dooro rugta caafimadka (clinic = Xafiiska WIC ee xaafaddaada)
- Geli aqoonsigaaga WIC ee 6-lambar ah. Haddii lambarka Aqoonsiga Aqalkaaga kaliya yahay 5-lambar, ka hormari "0" (Aqoonsigeyga WIC: \_\_\_\_\_ )
- Xulo Magaca iyo Furaha, ku qor emailkaaga oo ka jawaab su'aalaha ammaanka. qoro kuwan si aad u xusuusto.
- Guji "Isdiiwaangelli".
- Ku qor macluumaadka ku saabsan adiga iyo cunugaada adiguna guji "dhameystir borofaylka".

## Talaabada 2: Dhamayso casharka

- Gal [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org)
- Guji "Casharka bilow".
- Guji mid ka mid ah kuwa la heli karo qaybaha casharrada.
- Riix mid ka mid ah casharada. Casharrada tusaale ahaan:
  - Ku bilaabida ilmahaaga cuntada
  - Samee Cunto iyo Cunto fudud
  - Sirtra loogu talagalay quudinta cuno yaryar
  - xafidida Waqtiga iyadoo aan cunto la Karin
- Raac tilmaamaha si aad u dhamayso casharka.
- Ka jawaab dhamaadka su'aalaha casharka
- Guji "Submit" si aad u hesho shahaadadaada - waxaa sidoo kale loo diri doonaa xafiiska WIC ee degaankaaga.



## Taageerada naas-nuujinta

Waxaad horayba u ogtahay in naas-nuujinta ay adiga iyo cunugaaga u fiican tahay. WIC waxay halkan u joogtaa inay taageerto hooyooyinka si ay u gaaraan hadafkooda naasnuujinta.

**Aqoon + Taageero + Kalsooni = Guul**

### Waad awoodaa!

#### Wax ka baro

**naasnuujinta.** Aqri. Ka qaybgal fasallada. La hadal WIC-gaaga La-taliyaha is-dhaafsiga naas-nuujinta iyotaageerayaal kale ee naas nuujinaya.

#### Tax cawinaada oo sii

**qorshee.** La wadaag qorshooyinka qoyskaaga iyo asxaabtaada. La shaqee dhakhtarkaaga iyo loo-shaqeeyaha si aad u hesho taageeradooda si ay ku caawiya si aad u guulaysato

#### ku kalsoonow

Hooyooyinka intooda badani waxay sameeyaan caddadka saxda ah ee caanaha ilmahooda. Caanahaagu waxa uu fiican ilmahaaga ilmahaaga heer kasta oo horumar ah.

### WIC waa

### caawin karaa!

Waxaan halkan u joognaa inaan ku caawino hooyooyinka guuleysta. WIC waxay bixisaa:

- Cuntooyinka WIC ee dheeraadka ah ee hooyooyinka naas nuujinaya
- La-taliyeyaasha asxaabta naas-nuujinta (waxaa laga heli karaa xafiisyada qaarkood)
- U gudbinta lataliyayaasha naas nuujinta bulshada iyo taageerada kale
- Qalabka caanaha naaska lagu liso
- Kooxaha naasnuujinta iyo fasallada





## Cuntooyinka Caafimaadka leh

Xubin kasta oo qoyska ka mid ah oo ku qoran WIC waxay heleysaa xirmo cunto bil kasta loogu talagalay baahidooda nafaqada. Qaddarka iyo noocyada cuntooyinka waxay ku xiran yihiin haddii aad uur leedahay ama aad naas nuujinayso iyo da'da ilmahaagu ama dhallaankaaga.

Cuntooyinka WIC waxaa lagu daraa koontadaada 1da bisha ee 3 bilood oo wareeg ah kadib markii la dhammeystirayo ballanta WIC ama waxqabadka nafaqada.

Isticmaal kaarka VICont WIC ee qoyskaaga si aad ugu iibsato cuntooyinka WIC ee dukaanka raashinka. Kaarka WIC wuxuu u shaqeeyaa sida kaadhka amaahda laakiin waa mid u gaar ah ee akoonkaaga WIC.

Waxaad ku dukaamaysan kartaa bisha oo dhan dukaamada cuntada ee WIC-ga u idman. Waxaad halkan ka heli kartaa liis dhamaystiran ee dukaamada: [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping).

**Eeg qaybta Gadashada ee Vermont WIC si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loogu adeegto cuntadaada WIC.**



## Gudbinta Caafimaadka iyo Barnaamijyada Bulshada

WIC waxay kugu xireysaa bixiyayaasha daryeelka caafimaadka, ururada bulshada iyo ilaha kale ee deegaanka. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara:

- 3SquaresVT iyo Ilaha kale ee cuntada
- Urka iyo daryeelka carruurta
- Daryeelka ilkaha
- Caawinta joojinta sigaarka
- La-talinta daroogada iyo aalkolada
- Talaalka
- Booqashooyinka guriga
- Barnaamijyada Head Start iyo barnaamijyada xannaanada carruurta

Wac WIC waqti kasta si aad u heshid ilaha deegaanka ee aad ugu baahan tahay qoyskaaga.

# Warbixinta Takoor la'aanta

Sida waafaqsan sharciga xuquuqda madaniga ah ee Federaalka iyo U.S. Department of Agriculture (Waaxda Beeraha Maraykanka USDA) shuruucda madaniga iyo xeerarka, USDA, wakaaladaheeda, xafiisyada, iyo shaqaalaha, iyo hay'adaha ka qayb galaya ama maamulaya barnaamijyada USDA waxaa ka macnuuc ah takoorida ku salaysan isirka, midabka, asalka qaran, sinjiga, naafanimada, da'da, ama hawlaha ay qabato ama ay maalgeliso USDA.

Dadka naafada ah ee u baahan qabaab kale oo wada xidhiidhka macluumaadka barnaamijka ah (tusaale, Farta qoraalka Indhoolaha, daabacaad wayn, cajalado la dhegaysto, Luqadda Dhegoolayaasha Maraykanka, iwm) waa in uu la xidhiidhaa wakaalada (Gobol ama Degmo) halka ay ka codsadeen dheefaha. Shakhsiyaad dhegaha la', ee maqalku ku adagyahay ama qaba naafanimada hadalka ah waxay kala soo xidhiidhi karaan USDA iyagoo u soo mraya Federal Relay Service (Adeegga Dadka Indhaha la' iyo Dadka aan Saani u Hadal) lambarkan (800) 877-8339. Intaa waxaa sii dheer, macluumaadka barnaamijka waxaa lagu heli karayaa luqaddo aan Ingiriis keliya ahayn.

Si loo gudbiyo barnaamij cabashada takoorka ah, buuxi [USDA Program Discrimination Complaint Form \(Foomka Cabashada Barnaamijka Takorka USDA\)](#), (AD-3027) oo onlayn ahaan lagu helo: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), iyo xafiis kasta oo USDA ah, ama warqad ku socota USDA oo ku bixi warqadda dhammaan macluumaadka lagu codsaday foomka. Si loo codsado nuqul foomka cabashada ah, soo wac (866) 632-9992. U gudbi foomkaaga la buuxiyay ama warqadda USDA:

(1) boostadda:

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fagas: (202) 690-7442; ama

(3) iimayl: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Hay'adani waa adeeg bixiye fursadeeda loo siman yahay.

# Xuquuqda iyo waajibaadka ka qeybgalaha iyo dabakhida ogaysiinta ilaalinta xogta

## Ka qeyb qaate ahaan barnaamijka Hooyadam Dhallaanka, iyo Carruurta (WIC) waxaan fahamsanahay sida soo socoto:

1. Waqtiga cusboonaysiinta ee WIC-ga waa lagu kala duwanyahay iyadoo ku xeran nooca ka qeyb galaha:

- a. haweenka uurak leh, ilaa lex isbuuc dhalmada kadib;
- b. dhallaanka/dumarka naasnuujinaaya, ilaa laga gaaraayo bisha uu ubadka sanad jirsanaayo.
- c. carruurta, laga bilaabo marka uu gaaro 12 bilood ilaa da'da shanta sano; iyo
- d. dumarka aan naaska nuujinayn ilaa lex bilood dhalmada kadib.

2. Goorta la gaaro xilliga ay idinkugu egtahay adiga iyo ubadkaaga, faa'idooyinka barnaamijka WIC-ga waa la joojinayaa.

3. Waxaan ka helayaa macluumaad ku saabsan nafaqadda iyo caafimaadka oo ay ku jirto in la kordhiyo aqoontaada xagga nafaqadda iyo kaalmaynta naa-nuujinta, cuntooyinka laga qaato WIC-ga iyadoona lagu gudbinaayo ama laguula socodsiinaayo adeegyada kale ee caafimaad.

4. Si aan la iiga joojin faa'idooyinka WIC-ga waa in aan xafidaa dhamaan ballamaheyga dib u cusboonaysiinta iyo kuwa barashada nafaqadda.

5. Waxaan xaq u leeyahay in macluumaadka aan la wadaagaayo barnaamijka WIC-ga laga dhigo kuwa qarsoodi ah oo aan cidna lala wadaagin. Waxaan fahamsanahay in macluumaadka ka qeybgalaha WIC-ga in laga yaabo in lala wadaago barnaamijyada soo socda: barnaamijka qolyaha guryaha soo booqdo, adeega korinta ilmaha aadan dhalin, talaalka, iyo ururka la socoshada qataraha uurka ee loo yaqaan (PRAMS). Saxeexayga elektarooniga waxa uu cadeynayaa in ogolahay aan fasax u siinaayo in macluumaadkeyga lala wadaago. Haddii loo baahdo in qolo kale lala wadaago macluumaadkaga waxaa loo bahaan doonaa oggolaanshahaaga.

6. Guddoomiyaha caafimaadka ee Vermont wuxuu oggolaana karaa isticmaalka iyo bixinta macluumaadkaaga ku saabsan ka qeybgalka WIC-ga in loo adeegsado arrin aan WIC-ga qusaynin. macluumaadkaasina waxaa loo isticmaali doonaa xafiisyada dawladda iyo kuwa maxalliga ee WIC-ga iyo barnaamijyada aan kor ku soo xusnay kaliya maamulka barnaamijka, isku dubaridka gargaarka iyo barnaamijyada kale iyo horumarinta adeegyada WIC-ga iyo hawlihiisa.

7. Macluumaadka jinsiga/qowmiyadda ee la aruuriyay waxaa loo isticmaalayaa tiro koob ahaan wax sameynna kuma yeelan doonto ka qeyb qaadashadayda barnaamijka WIC-ga. Heerarka xaq u yeelashada iyo ka qeyb qaadashada barnaamijka WIC-ga waxaa wax dhamaan loo simanyahay iyadoo aan laga eegeyn jinsi, midab, asalka meesha aad ka soo jeedo, da'da, curyaan ah, ama nooca lab ama dhexdig I.W.M.

8. Shaqaalaha WIC-ga waxa ay xaqiijin doonaan macaluumaadkii aan siiyay. Haddii aan siiyo macluumaad aan sax aheyn xaq uma yeelan doono in aan hello faa'idooyinka WIC-ga, waxaana lagaa yaabaa in aan dib u bixiyo wixii kharashaad ahaa ee aan ku iibsaday cuntooyinka WIC-ga; waxaana la igu soo oogi karaa dacwad ayadoo la raacaayo sharciga gobolka iyo kan dowladda dhexe(federaal).

9. Haddii aan ka guuro Vermont waxaan codsan karaa xaqiijinta cadaynta (VOC) si aan uga hello faa'idooyinka WIC gobolka cusub.

## J ScggcVS] S cWKTYS'SZSTsd SS\_ [kSVSI ;5ZYs,

• Haddii aan ku waafaqsanayn go'aan saameyn ku yeelan kara faa'idooyinkega ama xaq u lahaanshiyahayga WIC-ga, waxaan heystaa muddo 60 maalmood ah oo ka bilaabanaysaa maalinta aan helay ogaysiintaas in aan racfaan ka qaato oo aan weydiisan karo dacwad dhagaysi cadaalad ah oo ay aniga ama wakiilkayga sida qaraabo/ saaxiib/la taliye dhinaca sharciga ama afhayeen kale u soo bandhigayaan sababta diidmada loo cuskaday.

• Macluumaadka ku saabsan dalabka dacwad dhagaysiga cadaalada ku dhisan waxaa laga helli xafiis walba oo maxalli ah ee WIC-ga ama xafiis gobolka ee WIC-ga: Vermont Department of Health, WIC Program, 108 Cherry street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Waxaad sidoo kale naga soo wici kartaa si aad u dalbato dacwad dhagaysi taleefanka 1-800-649-4357.

### Mas'uuliyadaha ka qeybqaataha barnaamijyada WIC-ga:

1. Si looga fogaado luminta faa'idooyinka WIC-ga waa in aad timaadaa dhamaan ballamahaaga.
2. Haddii aanan imaan karin ballan ii taala waa in aan soo wacaa waqti si dib la iigu dhigo ballanteyda. Haddii aan ka baaqdo(gooyo) ballan dib u cusboonaysiin ama mid fasalka barashada nafaqadda waxaa la yareyn doonaa faa'idooyinka WIC-ga ee la i siin jiray.
3. Haddii aan badalo cinwaankeyga guriga ama magaalo ama gobol kale aan u guuro waa in aan ku wargeliyaa shaqaalaha WIC-ga, si WIC loogu wareejiyo degmada ama gobolka kale.
4. Cuntooyinka WIC-ga waxaa loogu talagalay kaliya qoyska barnaamijkan ka qeyb qaadanaaya. Ma iibin doono mana siin doono cid kale haddii aan u baahdo in isbadal lagu sameeyo faa'idooyinka cunto ee aan ka qaato WIC-ga waxaa la xiriiri doonaa WIC-ga.
5. Isku badalida caanaha carruurta ee loo yaqaan Formula/cuntooyinka daawada waa in ay ka dhacaan xafiiska WIC-ga. Mid walba oo ka mid ah caanaha budada ee dhallaanka ee aan la isticmaalin waa in lagu soo celliyaa xafiiska WIC-ga.
6. Waxaan dhigan doonaa kaarkeyga WIC-ga meel aamin ah, mana la wadaagi doono macluumaadkeyga shaqsiga cid kale oo aan ka aheyn qofka xaqa u leh in uu igu soo adeego kaarka WIC-ga ahna qof guriga igala tirsan ama wakiil mooyee.
7. Haddii uu iga lumi ama la iga xado kaarkeyga WIC-ga ee Vermont, Waxaan islmarkiiba ku wargeliing doonaa xafiiska WIC-ga. Waxaa suurtagal ah in hellin faa'idooyinka bishan oo aan la ii badallin.

• Sii wadida faa'idooyin ka waxa ay ku xernaan doontaa natijada ka soo baxda racfaan dhagaysiga garsoorka. Waa in aan dalabkeyga gudbiyaa muddoo 15 maalmood gudahooda oo ka bilaabanaysa maalinta aan hello ogaysiiska ku saabsan inaan xaq u laheyn, si kastaba ha ahaatee, faa'idooyinka lama sii wado karo wax ka badan waqtiga loogu talagalay ka qeybqaadashada barnaamijka in ka badan.

• WIC-ga waa barnaamij fursadihiisa loo simanyahay. Haddii aan isleeyahay waxaa laguu geystay midabtkoor sababa la xiriira jinsigeyga, midabkeyga, meesha aan soo jeedo, jinsiga, da'da ama curyaannimadayda, waxaan la xiriiri karaa Secretary of Agriculture, Washington, DC, 20250 si toos ah, ama waxaa ka codsan in arinkaasi uu igu caawiyo shaqaale ka tirsan WIC-ga.

8. Waan ogsoonahay in faa; idooyinka WIC-ga kalliya aan kaga dukaamaysan karo dukaamada la ogolyahay in WIC-ga looga dukaamaysto inta lagu jiro bisha markaasi la joogo uuna ku dukaamaysto qofka loo soo daabacay kaarka WIC-ga, faa'idooyinka bisha ee aan la isticmaalin lama isticmaali karo bilaha kale.
9. Waxaan mas'uul ka ahay in u tababaro qofka kale ee guriga igala tirsan ama wakiilka sida loogu isticmaalo kaarka marka dukaanka looga adeeganaayo.
10. Waxaan mas'uul ka ahay in qofka kale ee kaarka ku adeegaayo uu ku dhaqmo mas'uuliyadaha aniga i saaran oo kale.

Sababaha keeni keeni kara in aadan u qalmin, lagaa xanibo, lagu ganaaxo iyo in lagaa dalbo in aad dib lacag u soo celiso:

- A.**In aad si qalad ah u isticmaasho faa'idooyinka WIC-ga sida iskubadalasho/ iibin ama aad kula talo jirto in aad iibiso kaarka ama cunto kaarka WIC-ga Vermont ama ama in aad afka ka iibiso faa'idooyinka WIC-ga si online ah, ama hab kasta oo kale oo lacag caddaan ah, kaarka credit-ka ama aad ku iibsato waxyaabo aan cunto aheyn.
- B.** In aad ku iibsato cuntooyinka aan ku jirin liiska cuntooyinka la ogolyahay ee WIC-ga;
- C.**Xadgub jir ahaaneed, handadaada xadgudubka jir ahaaneed, ama xadgudub afka ah oo loo geysto shaqaalaha WIC-ga ama Shaqaalaha dukaanka.

# SHOPPING

# WITH

Ku adeegashada WIC-ga Vermont

# VERMONT WIC

Fahmida Waxtarkaaga Cuntada WIC

La socoshada xisaabtaada

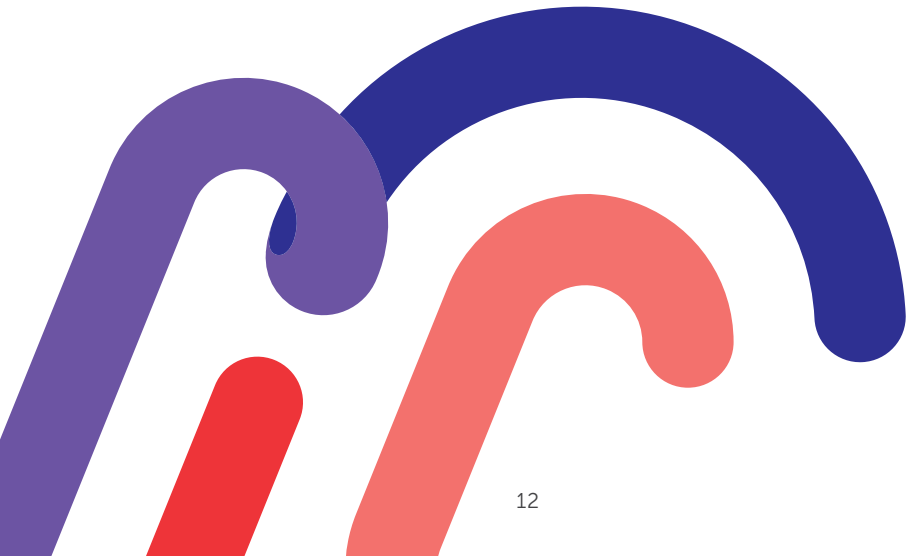
Doorashada cuntooyinka WIC-ga

Baro nidaamka lacag bixinta marka aad adeegato

Qeybta lacag bixinta

Aqrinta rasiitkaaga

5 talo oo aadan dukaamaysi guul leh



# Fahmida faa'idooyinka cuntadaada WIC-ga

WIC waxay ansixisay noocyada kala duwan ee cuntada iyo waxyaalaha kala duwan ee noocyada cuntooyinka WIC: midhaha iyo khudaarta, miro dhan, ukunta, caanaha, jiiska, caano fadhi, subagga looska / digirta, badarka, casiirka iyo cunnooyinka dhallaanka.

Cuntada WIC ee la ansixiyey waxaa laga helaa buug-gacmeedka WIC Cuntada Vermont. Noocyada gaarka ah iyo xaddiga cuntooyinka aad heli karto waxay ku xirnaan doontaa dhowr arrimood, oo ay ku jiraan:

- Haddii aad uur leedahay
- Haddii aad naasnuujinayso iyo xadiga
- Da'da carruurtaada



Haddii aad si buuxda u nuujineysid waxaad heleysaa cuntooyin badan sida jiiska, ukun iyo subagga lawska iyo walxaha kale sida kalluunka la gasacadaysan.

## Baakadaha cuntada ayaa isbeddelaya marka ilmahaagu koro.

Dhacdooyinka ugu muhiimsan waa 6 bilood, 1 sano iyo 2 sano. Tusaale ahaan, marka ilmahaagu 6 bilood jiro, cunnooyinka dhallaanka waxaa lagu daraa baakada cuntada bil kasta. Marka ilmahaagu buuxsado 1 sano jir, xirmo cuntoo oo ay ku jiraan caano dhan, caano fadhi oo dhan iyo cuntooyin kale ayaa la soo saaraa. Marka cunugaagu 2-5 sano jir yahay, isbeddeladan caanaha dufanka yar ama kuwa aan caanaha ahayn iyo kuwa yaryar ama dufan yar.

## Liisaska Cuntada Qoyska

Liistada Lacagta Cuntada ee Qoyska ayaa muujinaya cuntooyinka aad iibsano karto bil kasta. Waxaad liiskaas ka heli doontaa ballanta WIC ee kasta. **Eeg hubinta Balansigaaga bogga xiga.**



# Hubinta Xisaabtaada

Ogow xisaabta cuntada kuu hartay WIC-ga ka hor inta aadan dukaanka tagin. Gargaarkaaga cuntada ayaa la heli karaa maalinta ugu horreysa ee bisha wuxuuna dhacayaa habeenbarka maalinta ugu dambeysa ee bisha.

Waad kordhin kartaa miisaaniyadaada cuntada iyo inaad lacag ku keydsato adoo iibsanaaya dhammaan cuntooyinkaaga WIC bil kasta. Sidaa darteed, way ku caawinaysaa inaad sii wadatid iibsiyadaada iyo inaad ogaatid waxa kuugu haray inta aadan dukaanka aadin.

Tani waa siyaabo dhowr ah oo aad ku hubin lahayd haraadiga xisaabta cuntada WIC ee kuugu jirta ka hor intaanad tagin dukaanka:



**Wac 1-855-769-8890** (lambarkan wuxuu ku yaalaa dhabarka kaadhkaaga WICGelli 16-ka Lambar ee WIC-ga, iyo nidaamkan ayaa kuu sheegi doono wixii kuugu haray qeyb kasta oo cuntada



**Gal connectebt.com**, dooro Vermont WIC kadib gal. Marka ugu horeysa ee aad booqatid website-ka, waxaad u baahan doontaa inaad abuurto koonto Aqoonsi User ah iyo Password.



Eeg qeybta hoose ee rasiitka oo ay ku qorantahay haraadiga xisaabta WIC-ga. Bixinta "dhamaatay" liistada waa waxa aad ka tagtay qayb kasta oo cuntada ah. Haddii aanad u malaynaynin inaad kaydin karto rasiidka, sawir ka qaad telefoonkaaga. **ka eeg aqriskaaga aqoonsiga bogga 19-aad**



Dukaanka: Waxaad tagi kartaa aagga Adeegga Macaamiisha iyadood weydiiso baaritaan xisaabeed oo loogu talagalay kaarkaaga ama waydiiso qasnajiga waraysiga miisaaniyada ka hor inta aan walxaha la sawirin.



Ka hubi haraadiga xisaabtaada adoo isticmaalaaya **WICShopper mobile app**.




# Doorashada Cuntooyinka WIC-ga



Si aad u dooratid cuntooyinka WIC ee laga helli karo dukaanka, waxaad ka dhigtaa waxa ka jira liiska Lacagta Cuntada ee Qoyska ee ku qoran liiska buug-gacmeedka WIC Cuntada Vermont. Samee liiska raashinka ee magaca WIC iyo qiyaasta ka hor inta aadan dukaanka tagin.

Dhamaan dukaamada waxay haayaan noocyo iyo cabirka WIC-ga. waxaad baran doontaa dukaanka haaya waxaa aad jeceshahay

 Isticmaal WICShopper mobile app dukaanka si uu kuu caawiyo inaad doorato gaar ahaanqiyaasaha badeecadda iyo nooca cuntada ee aad haysato ee ku jira liiska Lacagta Cuntada ee Qoyska.

Dukaanka gudahiisa ka raadi "WIC" ee sheyga saaran miiska (iskafaalada) ama cagaark "oggolyahay WIC-ga Vermont" si aad u hesho waxyaabaha WIC-ga oggolyahay ee miiska saaran. **Daawo Muuqaalka (Fiidiyowga) si aad u ogaato noocyada khaaska ah iyo noocyada cuntada** talooyin dheeraad ah.



# Baro nidaamka lacag bixinta halka aad ka dukaamaysato

Dukaamo loo oggol yahay WIC waxay isticmaali karaan laba nooc oo noocyo kala duwan oo ah nidaamyada lacag bixinta ee WIC: mid isku dhafan oo kala gooni ah. Kaarkaaga WIC looma isticmaali karo safka adeega shaqsiga ah.



## Lacag bixin isku dhafan

Marka dukaanka isticmaalo habka isku dhafan, macnaheedu yahay in dhamaan cuntooyinka- Kuwa WIC-ga iyo kuwa aan ahayn waa la isku dari karaa marka lacagta la bixinaayo isku mar ayaana scan-ka la marsiin karaa. System-ka uu dukaanka isticmaalo waa uu yaqaanaa midkee WIC-ga Vermont oggolyahay, sidaa daraadeed marka aad marinayso kaarka waxay ka goosanayaa kaarka, marka ugu horeyn isticmaal kaarka WIC-ga, kadib qaabka kale aad doonayso ku bixi waxyaabaha kale ee aan WIC-ga ahayn.

Marka aad ku cusubtahay WIC-ga, way ku caaawin kartaa in aad ku kala saarto gaariga alaabta WIC-ga, ugu horeyn marsii alaabta WIC-ga oggolyahay si aad u xaqiijiso wax walba oo aad dooratay in WIC-ga oggolyahay, kadibna waxaad bixisaa alaabta aan WIC-ga ahayn. Inta badan dukaamada waaweyni waxay leeyihiin nidaam isku dhafan. Dukaamada yar yarka ayaa sidoo kale isku dhafa. Qaar ka mid ah dukaamadaas waxay ubaahan yihiin inaad u muujiso kaarkaaga WIC-ga ama u sheeg qofka dukaanka in aad isticmaysid WIC-ga ka hor inta aan la eegin sheyga.





## Kala Sooc alaabta

Marka dukaanku leeyahay nidaam gooni gooni ah, waxay isticmaalayaan laba Iskaan oo kala duwan.

Waxaad ubaahan doontaa inaad u sheegto dukaanlaha in aad isticmaaleysid kaarkaaga WIC-ga ka hor intaan la Iskaan garayn.

Kala soo adeegaaga ugu horayn bixi cuntooyinka WIC-ga oggolyahay si aad u ogaato in ay ku jiraan wax WIC-ga uusan oggolayn. kadib waxaad bixisaa alaabta aan WIC-ga ahayn. dukaamada yar yarka qaarkood ayaa laga yaabaa in ay kaa dalbadaan in aad gasho saf u gooni ah WIC-ga.

Dukaamada Vermont ku yaal ee isticmaal Iskaan **u gooni ah** WIC-ga:

**Eden  
General**

**Kingdom  
Market**

**Pump &  
Pantry**

**Willy's  
Variety**




Haddii dukaan aad ku cusubtahay oo aadan ka warhayn nidaamkooda lacag bixinta, waydii adeega macaamiisha ama booqo bogga VT WIC, [healthvermont.gov/wicshopping](http://healthvermont.gov/wicshopping).

# Meesha lacagta lagu bixiyo

## To Si ay noqoto lacag bixintaada WIC-ga mid sahlan, raac tilmaamahan:

1. Kala sooc cuntadaada WIC-ga iyo adeega kale - ugu yaraan marka hore. Tani waxay kaa caawineysaa inta aad ogaatid cuntooyinka ay yihiin kuwa WIC-ga oggolyahay.
  - \* Xusuusin: Haddii aad heysato wax ka badan 40 alaab WIC, waxaad u baahan doontaa inaad u kala qaybiso laba qeybood.
2. Markasta isticmaal kaarkaaga WIC marka hore. Isbedelka noocyada kale ee lacag bixinta, oo ay ku jiraan 3SquaresVT / SNAP, credit ama debit card ama lacag caddaan ah.
3. Mari/ku xoq kaarka WIC-ga marka la gaaro kadibna gelli afarta lambar ee sirta ah.
4. Ogolow iibsashadaada WIC. Waxaa lagu weydiin doonaa inaad dib u eegto shaashadda bandhigga ama liiska daabacan ee walxaha WIC ee aad iibsaneyso. Hubi in cuntada WIC ay si sax ah u qoran tahay. Riix "Haa" si aad u aqbasho iibsigagaaga ama "Maya" si aad u diido. Markaad riixdo "Haa" wax isbedel ah lama sameyn karo.
5. Hayso risiitkaaga ugu dambeeyey. Waxay muujineysaa haraaga gargaarka cuntada ee kuu hartay oo waxay ka caawin kartaa xafiiska WIC haddii ay soo baxaan waxyaabo.

## Ka waran haddii cunto uusan WIC-ga daboolayn?

-  Eeg WICShopper mobile app Ama hagaha cuntada WIC-ga Vermont si aad u hubiso cuntada la oggolyahay.
- Hubi dheelirka xisaabtaada si aad u aragto haddii aad haysato waxtarka cuntada ee ku filan shaygaas.
- Hubi inaad haysatid cabbirka saxda ah ama nooca saxda ah ee WIC-ga u-qalma.

Haddii aad u malaynaysid cunto la oggolyahay ay gudbi weyso, sawir ka qaad baarkoodhka/UPC calaamada hore iyo tan dambe lana wadaag xafiiska WIC-ga ee deegaankaaga.

Haddii aad go'aansato inaad iibsato cuntadan, WIC-ga kuuma soo cellin doono kharashkii kaa galay. Laakin haddii aad aad ka talo baxdo waxaad alaabtaas ku cellin kartaa qeybta adeega macaamiisha.

La xiriir xafiiska WIC-ga ee xaafadaada haddaad su'aalo qabtid.

## Maxaa dhacaya haddii kaarkeygu aanu shaqayn?

- Mar kale isku day. Mararka qaar mar labaad in aad mariso kaarkaaga waa waxa kaliya ee aad u baahantahay
- Weydii qasnajiga haddii ay gacanta ku galin karaan lambarka kaarkaaga. Haddii calaamada ay waxyeelo gaarto, in aad lambarka kaarka gacanta ku ku geliso waa shaqayn kartaa si aad ugu xerto xisaabtaada WIC-ga
- Haddi aad in badan ku celceliso lambarka sirta oo khalad ah? Wac xafiiska deegankaaga ee WIC-ga, waxay dib u shaqaysiin karaan lambarkaaga sirta. ama waxaad wici kartaa 1-855-769-8890 si aad u badasho lamabrka sirat ah.
- Kala xiriir WIC-ga Vermont 1-800-649-4357 ama [WIC@vermont.gov](mailto:WIC@vermont.gov). noo sheeg dukaankee safkee. taariikhda lacag bixinta iyo waxa aad isku daysaysay inaad iibsato. noo soo dir sawirka aad ka soo qaaday rasiitka hadii ay macquul tahay

VERMONT GROCERY STORE 1 NORTH GREEN STREET VERMONT, VT 05802	
Term#: WIC00802	08/19/18
Clerk: 555	1:04:05pm
-----	
eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
Card Num: XXXX XXXX XXXX 7217	
WIC Merchant ID: 555	
Settlement Date: 08/20/19	
-----	
eWIC BENEFIT REDEMPTION/PURCHASE	
16 OUNCE WHOLE GRAINS	
1 Wonder Bread	2.99
7.98 CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
2 CUCUMBER @ .99	1.98
1 ORGANIC STRAWBERRIES	4.99
1 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
SKIPPY REGULAR PEANUT BUTTER	3.29
WIC SUBTOTAL	13.25
WIC TOTAL	13.25
-----	
REMAINING eWIC BENEFITS:	
1 LB CHEESE	
1 DOZ EGGS	
4 OZ BREAKFAST CEREAL	
0 JAR/BAG PEANUT BTR/BEANS/PEAS	
0 OZ BREAD-WHOLE GRAINS	
1.03 \$\$\$ FRUITS AND VEGETABLES	
32 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT	
3 GAL 1% OR SKIM MILK	
2 CBL CHILD'S JUICE 64 OZ	
Benefits expire at MIDNIGHT on: 08/31/2018	

## Aqrinta rasiitkaaga

Rasiidada way kala duwan yihiin mid kasta dukaanka, laakiin had iyo jeer waxay ku jiri doona Macluumaadka ku saabsan iibsashadaada iyo faa'iidooyinkaaga:

1

Liiska cuntooyinka aad iibsatay

2

Wadarta iibsigaga WIC-ga

3

Cuntada WIC-ga ee kuugu harsan ee aad wax ku iibsan karto bishan

4

Maalinta ugu dambaysa ee aad ku iibsan karto cuntooyinka WIC-ga inta ka harsan bisha

# 5 Talo oo ku saabsan dukaamaysi guul leh

## Adeegtayaasha ku cusub WIC-ga

Ku adeegasha WIC-ga ayaa noqonayaa marka ugu horaysa mid dhib badan. way kuu sii fududaanaysaa markaad fahamto faa'idooyinka cuntada WIC-ga iyo sida aad ku helli lahayd ashyaada iyo noocyada aad ka doonayso dukaanka. halkan waxaa ku qoran talooyin ka socda qoysaska kale ee Vermont WIC isticmaala.

1

### La adeego qof yaqaan WIC-ga

Hadii ay suurtagal tahay isu raaca adeega saaxiib ama qoys kuwaas oo khibrad u leh ku adeegashada WIC-ga

Ugu horeyn, waxaa jira waxyaabo badan oo inaad barato u baahan oo ku saabsan ku adeegashada WIC-ga, sidaa draadeed waxaa wanaagsan in aad raacdo qof yaqaan sida loogu adeegto WIC-ga. waxaad weydiisa saaxib ama qof qarabada ah oo waqti badan ku adeeganaayay in u ku tuso waxyaabaha la eegaayo.

Marka u horayso ama marka labaad waxaad adeegataa xilli hore oo maalintii ah ama xilli dambe oo dukaanka uusan mashquul ahayn. Shaqaalaha xafiiska deegaanka WIC-ga waxay ku faraxsanyihiin in ay kuu raacaan adeega; waxaad kala xiriirtaa in aad weydiisato in ay adeega ku kala tusaan.

2

### La socio haraadiga xisaabtaada WIC-ga

Maadaama aad rabto inaad iibsato dhammaan cuntooyinkaaga WIC bil kasta, iska hubi dheelitirka xisaabta ka hor intaadan tagin dukaanka. **Eeg bogga 14aad sida aad ku eegi kartid haraadiga iyo Daawo muuqaalka(Fiidiyowga) sida aad ku ogaan karto Haraadiga xisaabta WIC-ga** Habaabka aad ku ogaan karto xisaabtaada.





**3**

### Iska Hubi noocyada iyo cabirka

Fiiro gaar ah u yeelo noocyada iyo cabirka cuntooyinka qeyb walba ku jirta. Waxaad u baahan doontaa inaad hubiso xajmiga shay kasta oo ku jira liistada Lacagta Cunnada Qoyska ee ku saabsan waxa aad rabto inaad ka iibsato adoo isticmaalaya hagaha VICont WIC Cuntada. Fiiri fiidiyowga Fahmitaanka Waxtarkaaga Cuntada WIC.

**4**

### Isku day in aad ku bilowda Waxyaabaha WIC-ga Kalliya

Inta aad baraneyso cuntooyinka aad ka heli karto WIC, waxay noqon kartaa mid waxtar kuu leh inaad kala soocato alaabtaada WIC alaab aan ahayn WIC oo isku day inaad iibsato iibka kaliya ee WIC. Habkaas, haddii aad si shakhsi ah u soo qaadato shey aan ku jirin faa'iidooyinka cuntada (sida cabbirka khaldan ama brandka) waxaad ogaan doontaa. Sababtoo ah dukaamo yaryar ayaa kaa doonaya inaad kala qaybiso alaabtaada WIC oo aad iska bixiso cuntooyinka WIC marka hore, tani waxay sidoo kale kaa caawineysaa bixinta.

**5**

### Caawinaad raadso

aan wajahno, ku adeegashada WIC-ga waxa uu noqon karaa wax adag marka hore. Haddii aad caqabad kala kulanto ha quusan, waxaan halkan u joognaa in aan ku caawino - Kalliya na weydiiso!

#### Caawinaad ka raadso dukaanka:

Shaqaalaha adeega macaamiisha ee dukaanka aad ka adeegato waxay kaa caawin karaan haddii aadan helli karin nooc cunto ah waxay kaloo kaa caawin haddii shay uu gudbi waayo.

#### Caawinaad ka raadso xafiiska WIC-ga:

Shaqaalaha WIC-ga ee xafiiska xaafadaada ayaa kaa caawin kara inaad fahamto faa'idooyinkaaga ama kuu raaci kara dukaanka.

# YOU GOT THIS.

Intaas ma fahamtay.

Waxaan halkan u joognaa in  
aan ku caawino.

## WE'RE HERE TO HELP.

### **La soco**

Way fududahay inaad ku xernaato WIC-ga! adeega fariin qoraaleedka WIC-ga Vermonta waxaa ka mid ah xasuusinta ballamaha iyo waxqabadka nafaqada, talooyinka caafimaad iyo nafaqo, iyo waxyaabo kale oo badan. waxaad kalliya xaqiijisaa in aad WIC-ga la soo socodsiiso haddii taleefankaaga is badalo.

### **Soo wac xafiiska deegaanka ee WIC-ga haddi:**

- Su'aal ka qabtid faa'idooyinka WIC-ga.
- Haddii aad u baahantahay in aad samaysato ama badasho ballan.
- Haddii kaarkaaga WIC-ga uu kaa lumo ama cilad kaa gaarto.
- Haddii aad su'aal ka qabtid Cuntada WIC-ga ama xaddiga.
- Haddii aad guurto ama isbadal ku yimaad cinwaanka gurigaag
- Haddii aad badasho lambarka taleefankaafaga.

**Caawinaad ma u baahantahay? La xiriir xafiiska WIC-ga ee deegaankaaga**