በገበሬዎች ገበያዎች እና የየእርሻ መጋዘኖች የ Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC፣ የሴቶች፣ የጨቅላ ህጻናት እና የልጆች ልዩ የተጨማሪ አመጋገብ ፕሮግራም) የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞች

2023 Farmers Market Nutrition Program (FMNP፣ የገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ ፕሮግራም) እና
የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞች

ሁለት ዓይነት የ WIC ፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች

Farmers Market Nutrition Program (FMNP)

በ WICShopper መተግበሪያ ላይ *ፍራፍሬ እና አትክልት – FMNP* በሚል የተዘረዘሩትን ጥቅማ ጥቅሞች ይመልከቱ

- እነዚህን ጥቅማ ጥቅሞች ፍቃድ በተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ ብቻ መጠቀም ይችላሉ።
- ወቅቱን (ከጁን 1 – ኦክቶበር 31) ምክንያት በማድረግ የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች ወደ የ WIC ካርድዎ አንድ ጊዜ ታክለዋል።

የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች

በ WICShopper መተግበሪያ ላይ *ፍራፍሬ እና አትክልት – WIC* በሚል የተዘረዘሩትን ጥቅማ ጥቅሞች ይመልከቱ

ከጁን 1፣ 2023 በፊት፣ የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን በሸቀጣሸቀጥ መደብር ብቻ መጠቀም ይችላሉ።

- ከጁን 1፣ 2023 በኋላ፣ እነዚህን ጥቅማ ጥቅሞች የ WIC ካርድዎን በመጠቀም የሸቀጣሸቀጥ መደብሮች ውስጥ እንዲሁም Quick Response (QR፣ የፈጣን ምላሽ) ኮድ በመጠቀም ፍቃድ ባላቸው የገበሪዎች ገበያዎች እንዲሁም የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ መጠቀም ይችላሉ።
- ጥቅማ ጥቅሞችዎን በወርሐዊ የጥቅማ ጥቅም ጊዜ (ከመጀመሪያ ዕለት ፍጀታ እስከ መጨረሻ ዕለት ፍጀታ) ይጠቀሙ።

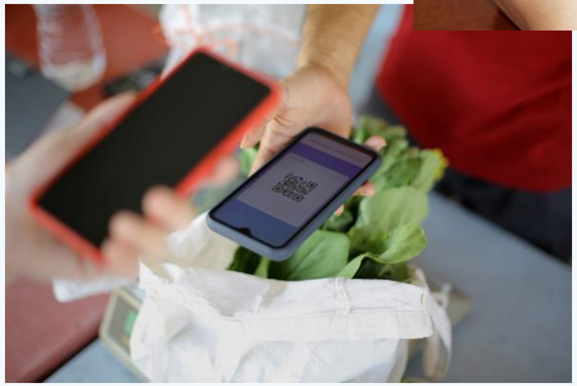
በ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎ እና በፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎ የሚገበያዩበት አዲስ መንገድ

- የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች እና በፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች ፍቃድ ከተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎች ወይም የእርሻ መጋዘኖች ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶችን እንዲገዙ ያስችልዎታል።
  - **ማስታወሻ፡-** ስላይዶቹን እየተመለከቱ ወደፊት ሲሄዱ፣ ሁሉም የገበሬዎች ገበያዎች ወይም የእርሻ መጋዘኖች ማጣቀሻዎች የገበሬዎች ገበያዎች ወይም የእርሻ መጋዘኖች ማለት ብቻ ናቸው።
- ከዚህ በኋላ ለ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች የወረቀት ቼኮችን አይቀበሉም።
- በዚህ ዓመት የፈጣን ምላሽ (QR) ኮድ ተለጣፊ ይቀበላሉ።
- የ WIC QR ኮድ የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎ እና የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን ለመጠቀም ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ ተደራሽ እንዲሆኑ ያደርጋል።
- የሚከተሉትን ስላይዶች በመገምገም በገበሬዎች ገበያዎች ወይም የእርሻ መጋዘኖች ላይ የ WIC QR ኮድን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይማሩ።

በ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎ እና በፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎ የሚገበያዩበት አዲስ መንገድ

በአካባቢዎ ያለ በ WIC የጸደቁ የገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መጋዘን ውስጥ ለመገበያየት ጊዜው ሲደርስ ከእርስዎ ጋር መሆኑን እርግጠኛ ለመሆን የ WIC QR ኮድዎን በበርካታ መንገዶች ያስቀምጡ።

- የ QR ኮድዎን ተለጣፊ ያስቀምጡ ወይም ፕሪንት ያድርጉ።
    - ወደ WIC ካርድዎ ያክሉ
    - ስልክዎ ላይ ለማስቀመጥ የ QR ኮድ ምስልን ይውሰዱ።
    - የ QR ካርድ ምስልን ወደ ራስዎ ኢሜይል ያድርጉ ወይም የእርስዎ የ Google ወይም Apple Wallet ላይ ያስቀምጡ።



የ WIC ግብይት
በገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መጋዘኖች

- የት እንደሚገበያዩ ይወቁ
- ምን እንደሚገዙ ይወቁ
- ምን ያክል እንደሚያወጡ ይወቁ
- ጥቅማ ጥቅሞችዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይወቁ
- መቼ መገበያየት እንዳለብዎት ይወቁ

የት ይገበያያሉ

1) ምልክቱን ይፈልጉ፡- Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE! (የሴቶች፣ የጨቅላ ህጻናት እና የልጆች ልዩ የተጨማሪ አመጋገብ ፕሮግራም እና አዋቂ ገበሬዎች የገበያ ጥቅማ ጥቅሞች ወደ እዚህ እንኳን ደህና መጡ!)

    - ይህን ምልክት ሲመለከቱ፣ የ WIC ጥቅማ ጥቅሞችን በመጠቀም ትኩስ፣ በአካባቢው የተመረቱ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶችን፣ ፍቃድ በተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መጋዘን ላይ መግዛት እንደሚችሉ ያውቃሉ።

2) በአቅራቢያዎ የሚገኙ ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎችን ወይም የእርሻ መጋዘኖችን ለማግኘት የ WICShopper መተግበሪያን መጠቀም ይችላሉ።

3) ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎችን ወይም የእርሻ መጋዘኖችን ዝርዝር የ FMNP ድረ ገጽ ላይ ይመልከቱ።

ምን እንደሚገዙ ይወቁ

- በአካባቢው ለተመረቱ ምርቶች ብቻ የእርስዎን የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች እና የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞች ይጠቀሙ።
- “WIC & Senior” የሚሉ ምልክቶች ያሏቸው አምራቾች በአካባቢው ለተመረቱ ምርቶች ፈቃድ አላቸው። ምርቶቹ በ Washington ወይም ድንበር ላይ ባሉ የ Oregon እና Idaho ካውንቲዎች የተመረቱ ናቸው።
- ይምረጡ፦
  - ትኩስ ፍራፍሬዎች
  - ትኩስ አትክልቶች
  - ትኩስ ቅጠላ ቅጠሎች

ምን መግዛት እንደሌለብዎት ይወቁ

የሚከተሉትን ለመሳሰሉ የተዘጋጁ ምግቦች እና ምግብ ነክ ያልሆኑ ነገሮች የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች እና የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችን መጠቀም **አይችሉም**፡-

- ማር
- የደረቁ ፍራፍሬዎች
- የደረቁ አታክልት
- እንቁላሎች
- ወተት
- ስጋዎች

- የባህር ውስጥ ምግብ
- ለውዝ ወይም የተክል ዘሮች
- ማርማላት
- አበቦች
- በማሰሮ የተቀመጡ ተክሎች
- የተጋገሩ ምግቦች
- የደረቁ ዕፅዋት

ምን ያክል እንደሚወጡ ይወቁ

- ብቁ የሆኑ ተሳታፊዎች የ $28 የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች ሊቀበሉ ይችላሉ። ወቅቱን (ከጁን 1 – ኦክቶበር 31) ምክንያት በማድረድ የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች ወደ WIC ካርድዎ አንድ ጊዜ ሲታከሉ ይመለከታሉ።
- ወርሐዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞች የሚቀበሉ ተሳታፊዎች ከ FMNP ጥቅማ ጥቅሞቻቸው በተጨማሪ የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ ሊጠቀሟቸው ይችላሉ።
- ወርሐዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞች ቤተሰብ ውስጥ ባሉ ተሳታፊዎች ብዛት እና ምድብ መሰረት ይለያያሉ።
- የእርስዎን ፍራፍሬ እና አትክልት- FMNP እና ፍራፍሬ እና አታክልት – የጥሬ ገንዘብ ጥቅማ ጥቅም ለመመልከት በ “My Benefits” ስር ያለውን የ WICShopper መተግበሪያ ይመልከቱ።

የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይወቁ

የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች፡-

- **ከጁን 1-ኦክቶበር 31፣ 2023** ፍቃድ ካላቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች ብቻ ይገበያዩ።
- የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች በሸቀጣሸቀጥ መደብር ውስጥ አይሰሩም።
- የ WICShopper መተግበሪያው ውስጥ፣ የታተመ የግብይት ዝርዝር ላይ፣ የሸቀጣሸቀጥ መደብር ደረሰኝ ላይ፣ ወይም በአካባቢዎ ያለውን የ WIC ክሊኒክ በመጠየቅ የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎን ከሌሎች የ WIC ጥቅማ ጥቅሞች ጋር መመልከት ይችላሉ።

ማስታወሻ፡- የገበያ አምራቾች እና የእርሻ መጋዘኖች ደረሰኝ ሊሰጡዎት አይችሉም።

የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይወቁ

የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች፡-

- **ከጁን 1፣ 2023** ጀምሮ ፍቃድ ያላቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ ጥቅም ላይ ይውላሉ።
- ክፍት በሆኑ የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ ዓመቱን ሙሉ ጥቅም ላይ ይውላሉ።
- የ WICShopper መተግበሪያው ውስጥ፣ የታተመ የግብይት ዝርዝር ላይ፣ የሸቀጣሸቀጥ መደብር ደረሰኝ ላይ በመመልከት ከሌሎች የ WIC ጥቅማ ጥቅሞች ጋር ተዘርዝረዋል፣ ወይም በአካባቢዎ ያለውን የ WIC ክሊኒክ ይጠይቁ።
- በየወሩ ከመጀመሪያ ቀን ፍጀታ እስከ መጨረሻ ቀን ፍጀታ ጥቅም ላይ ይውላሉ።

ማስታወሻ፡- የገበያ አምራቾች እና የእርሻ መጋዘኖች ደረሰኝ ሊሰጡዎት አይችሉም።

ጥቅማ ጥቅሞችዎን እንዴት እንደሚጠቀሙ ይወቁ

- የ WIC QR ኮድዎን ወደ ገበያ ይውሰዱ።
- በገበሬዎች ገበያ ወይም በእርሻ መጋዘን ውስጥ፣ ፍቃድ ከተሰጠው አምራች የእርስዎን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ይምረጡ።
- አምራቹ የ WIC QR ኮድዎን ስካን በመቃኘት የግዢውን የገንዘብ መጠን በስማርት መሳሪያቸው ውስጥ ያስገባዋል።
- አምራቹ የፍራፍሬ እና የአትክልቶቹን የግዢ ዋጋ ያሳይዎታል።
- አምራቹ የግዢውን ዋጋ ለማጽደቅ የእርስዎን WIC Card 4-አሃዝ PIN እንዲያስገቡ ይጠይቅዎታል።
- የ FMNP እና የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችን ከተቀበሉ፣ **የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን ከመጠቀምዎ በፊት <u>መጀመሪያ</u> የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎ ሁልጊዜ ጥቅም ላይ ይውላሉ።** የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎን ተጠቅመው ከጨረሱ፣ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎ (ባልዎት የፍራፍሬ እና የአትክልት ቀሪ ሒሳብ መሰረት) ቀሪ ግዢዎን ይሸፍናሉ።

ይህ ምልክት = ፍቃድ የተሰጠው አምራች

ምን ያክል እንደሚወጡ ይወቁ

በማንኛውም ፍቃድ ባለው የገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መደብር የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎን ማንኛውም የገንዘብ መጠን መጠቀም ይችላሉ።

ለምሳሌ፡- የ $28 የ FMNP ጥማ ጥቅሞች ካልዎት፡-

- አንድ አምራች ጋር $4.75 እንዲሁም ሌላ አምራች ጋር $12.50 ያውጡ።
- ይህም ቢሆን $10.75 የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎ ቀሪ ሒሳብ WIC ካርድዎ ላይ ይቀራል። **ከኦክቶበር 31 በፊት** ይህን ቀሪ ሒሳብ በገበሬዎች ገበያ ወይም በእርሻ መደብር መጠቀም ይችላሉ።

ማስታወሻ፡- የ FMNP ጥቅማ ጥቅሞችዎን ወይም የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን የገበያ የጥበብ ስራዎችን ለመግዛት፣ ብቁ ያልሆኑ ምግቦችን ለመክፈል፣ ወይም ጥሬ ገንዘብ ለመቀበል መጠቀም <u>አይችሉም</u>።

ምን ያክል እንደሚወጡ ይወቁ

ለምሳሌ፡-

የእርሻ መጋዘን እየጎበኙ ነው። የ WIC ካርድዎ ላይ $10.75 የ FMNP ቀሪ ሒሳብ አለ።

እርስዎ $12.00 የሚያወጡ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች መረጡ።

- <u>በመጀመሪያ</u> የ WIC ካርድዎ ላይ ያለው $10.75 የ FMNP ቀሪ ሒሳብ ጥቅም ላይ ይውላል።
- ይህም ለአምራቹ የሚሰጡት $1.25 ይቀርብዎታል።
- የቀረው $1.25 ከፍራፍሬ እና ከአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎ ወዲያውኑ ይወሰዳል። የቀረውን $1.25 ለማስቀረት በአምራቹም ሆነ በእርስዎ ምንም ተጨማሪ ተግባር አያስፈልግም።

ጥቅማ ጥቅሞች በመጀመሪያ ከ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች ቀጥሎም ከፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች ይወጣሉ።

ምርትን በፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች ለመገበያየት የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች

የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችን ዓመቱን በሙሉ በሚከተሉት ቦታዎች መጠቀም ይችላሉ፦

- የ WIC QR ኮድ ያላቸው ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መጋዘኖች
  እና
- የ WIC Card በመቀያየር የሸቀጣ ሸቀጥ መደብሮች ላይ

የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መጋዘን ውስጥ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ ጥቅሞችዎን ካልተጠቀሙ፣ የሚከተሉትን ለመሳሰሉ በ FMNP ጥቅማ ጥቅሞች መጠቀም ለማይቻሉ ዕቃዎች በሸቀጣሸቀጥ መደብር ውስጥ ጥቅማ ጥቅሞቹን ይጠቀሙ፦

- የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች
- ብርቱካኖች፣ አናናስ፣ ወይም ሌሎች በአካባቢው ያልተመረቱ ምርቶች

እርዳታ

የ WIC QR ኮድን በተመለከተ እርዳታ ከፈለጉ፡-

- ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ
  - 3 ን ይጫኑ፣ በመቀጠል 2 ን ይጫኑ
- የ WIC ካርድዎ፣ ከ QR ኮድ ተለጣፊ ጋር፣ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ፣ የ WIC ክሊኒክዎን ወዲያውኑ ያነጋግሩ።

የጥቅማ ጥቅም ቀሪ ሒሳብዎን ለማወቅ፡-

- የ WICShopper መተግበሪያ ይጠቀሙ
- የታተመውን የግብይት ዝርዝር ይከልሱ
- በቀጠሮ ጊዜ የ WIC ሰራተኛን ይጠይቁ
- የሸቀጣሸቀጥ መደብር ደረሰኝን ይመልከቱ
- ወደ 1-844-359-3104 (የ WIC ካርድ ጀርባ) ይደውሉ

ምላስዎን በትኩስ
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች
ያስደስቱ!

የገበሬዎች ገበያዎች ወይም
የእርሻ መጋዘኖች ውስጥ
በሚኖርዎት ተሞክሮ
ይዝናኑ።

እነዚህን ስላይዶች ስለገመገሙ እናመሰግናለን።

Washington State Department of
HEALTH

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) *መደወል ወይም ወደ* WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።

DOH 964-025 March 2023 Amharic