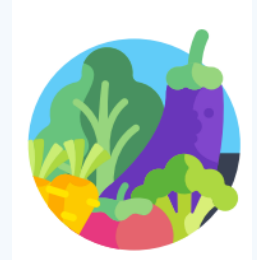


ኣብ ዕዳጋታት ኣረሰቶትን ድኳናት ሕርሻን ንጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ናትካ Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, ፍሉይ ናይ መመላእታ ፕሮግራም ኣመጋግባ ንደቀንስትዮ፡ ዕሽላትን ቆልዑን) ምጥቃም

2023 Farmers Market Nutrition Program (FMNP, መደብ ኣመጋግባ ዕዳጋ ኣረሰቶት) ከምኡ'ውን ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን

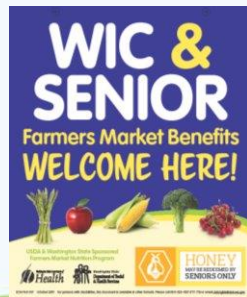
ክልተ ዓይነት WIC ጥቅምታት ፍረታትን አሕምልትን



Farmers Market Nutrition Program (FMNP)

ነዘም ኣብ WICShopper App ከም ፍረታትን አሕምልትን –
Farmers Market Nutrition Program (FMNP, መደብ
አመጋገባ ዕዳጋ ሓረስቶት) ተዘርዚሮም ዘለዉ ጥቅምታት ርአ

- ነዘም ጥቅምታት ኣብቶም ፍቓድ ዘለዎም ናይ ሓረስቶት ዕዳጋታትን ናይ ሕርሻ ድኳናትን ጥራይ ኢኻ ከትጥቀሙኡ እትክእል።
- እቲ ናይ FMNP ጥቅምታት ንወቕቲ ሓደ ግዜ ኣብ WIC ካርድ ይውሰኽ (1 ሰነ – 31 ጥቅምቲ)።



ጥቅምታት ፍረታትን አሕምልትን

ነዘም ኣብ WICShopper App ከም ፍረታትን አሕምልትን –
WIC ተዘርዚሮም ዘለዉ ጥቅምታት ርአ

ቅድሚ 1 ሰነ 2023: ናትካ ጥቅምታት ፍረታትን አሕምልትን
ኣብ ድኳን ምግቢ ጥራይ ኢኻ ከትረክቦም እትክእል።

- ድሕሪ 1 ሰነ 2023: ነዘም ጥቅምታት ኣብ ድኳን ምግቢ ብWIC ካርድኩምን ኣብ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ብኮድ ቅልጡፍ ምላሽ (QR) ከትጥቀሙኡ ትክእሉ ኢኹም።
- ኣብ ወርሓዊ ናይ ጥቅሚ ግዜ (ቀዳማይ ዕለት ከትውዕል ከሳብ ናይ መወዳእታ ዕለት ከትውዕል) ጥቅምታት ተጠቀም።

ሓድሽ መንገድ ዕዳጋ ምስ ናትካ ጥቕምታት FMNP ከምኡ'ውን ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን።

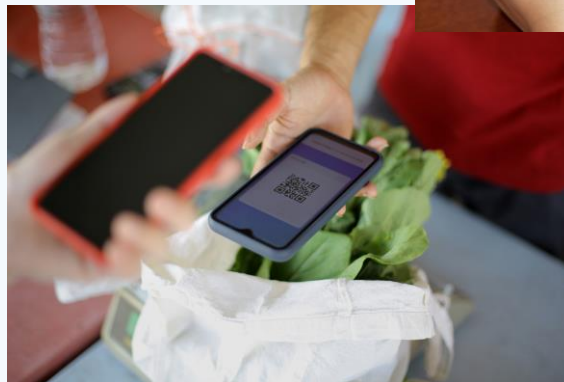
- ናይ FMNP ጥቕምታትን ከምኡ'ውን ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ኣብ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶት ወይ ድኳናት ሕርሻ ፍረታትን ኣሕምልትን ከትገዝኡ የኽእለኩም።
 - መዘኻኸሪ፡- በቲ ስላይድ ኣቢልኩም ንቐድሚት እናሰጎምኩም ከለኹም፡ ኩሉ መወከሲታት ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ማለት ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ጥራይ ማለት እዩ።
- ድሕሪ ደጊም ንናይ FMNP ጥቕምታት ናይ ወረቐት ቼክ ኣይክትረኽቡን ኢኹም።
- ሎሚ ዓመት ናይ ቅልጡፍ መልሲ (QR) ኮድ ስቲከር ከመጸኩም'ዩ።
- እቲ WIC QR ኮድ ንዓኹምን ንስድራቤትኩምን ናይ FMNP ጥቕምታትኩምን ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ከትረኽቡ ይሕግዘኩም።
- ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ከመይ ጌርካ WIC QR ኮድ ትጥቀም ነዞም ዝስዕቡ ስላይድ ብምግምጋም ተማሃሩ።



ሓድሽ መንገድ ዕዳጋ ምስ ናትካ ጥቕምታት FMNP ከምኡ'ውን ጥቕምታት ፍረታትን አሕምልትን።

ኣብ ከባቢኹም ኣብ WIC ዝጸደቐ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ ክትዕድጉ ግዜ ምስ በጽሐ ከም ዘለኩም ንምርግጋጽ WIC QR ኮድኩም ብብዙሕ መገድታት አቐምጥዎ!

- ናይ QR ኮድ ስቲከር ወይ ሕትመትኩም አቐምጦ።
 - ኣብ WIC ካርድኩም ወስኹዎ
 - ኣብ ስልክኹም ንምዕቃብ ናይ QR ኮድ ስእሊ ውሰዱ።
 - ስእሊ ናይቲ QR ካርድ ናብ ገዛእ ርእሰኻ ብኢሜይል ስደድ ወይ ኣብ Google ወይ Apple Wallet አቐምጦ።



WIC ኣብ

ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ድኳናት ሕርሻ ምዕዳግ


- ኣባይ ከም እትዕድጉ ፍለጡ
- እንታይ ከም ዝገዝኡ ፍለጡ
- ክንደይ ከም እተውጽኡ ፍለጡ
- ጥቕምታትኩም ብከመይ ከም እተውዕሉ ፍለጡ
- መዓስ ከም እትዕድጉ ፍለጡ



አበይ ከም እትዕድግ

1) ምልክት ድለዩ፡- WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE (ናይ ደቀንስትዮ፡ ዕሸላትን ቆልዑን ከምኡ ድማ ገዲም ሓረስቶት ትቐምታት ኣብዚ ሓንጎፋይ ኢልና ንቐበሎም)! ነዚ ምልክት ምስ ረአኹም፡ ሓድሽ፡ ኣብ ከባቢኹም ዝበቐሉ ፍረታትን ኣሕምልትን፡ ኣብዚ ፍቓድ ዘለዎ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ወይ ናይ ሕርሻ ድኳን ንናይ WIC ጥቕምታትኩም ተጠቂምኩም ክትገዝኡ ከም እትክእሉ ክትፈልጡ ኢኹም።



2) ነዚ ኸትጥቐምሉ ትክእሉ  WICShopper App ኣብ ኣብ ጥቓኹም ፍቓድ ዘለዎም ናይ ሓረስቶት ዕዳጋታትን ናይ ሕርሻ ድኳናትን ክትረኽቡ።



3) ዝርዝር ናይ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ኣብ [መርብብ ሓበሬታ FMNP](#) ርአዩ።

እንታይ ከም እትገዝእ ፍለጥ

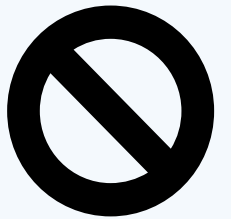
- ናይ FMNP ጥቕምታትኩምን ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታትኩምን ኣብ ከባቢኹም ንዝበቁል ፍርያት ጥራይ ተጠቐሙ።
- “WIC & Senior” ዝብል ምልክት ዘለዎም ሓረስቶት ኣብ ከባቢኹም ንዝለምዑ ፍርያት ፍቓድ ረኪቦም እዮም። እቲ ምህርቲ ኣብ ዋሽንግተን ወይ ኣብ ዶባዊ ኣውራጃታት ኣሪገንን ኣይዳሆን ይለምዕ።
- ምረጹ፡-
 - ሓድሽ ፍረታት
 - ሓድሽ ኣሕምልቲ
 - ሓድሽ እተቐርጹ ዕጹታት



እንታይ ከምዘይትገዝኡ ትፈልጡ

ንሰኻ **አይትኸእል?** FMNP ጥቕምታት ከትጥቀሙ አይትኸእሉን ኢኹም ወይ ፍረታትን አሕምልትን ንዝተዳለወ መግቢ ወይ ንመግቢ ዘይኮኑ ነገራት ከም:-

- መዓር
- ዝደረቁ ፍረታት
- ዝደረቁ አሕምልቲ
- እንቋቋሖ
- ጸባ
- ስጋታት
- ምግቢ ባሕሪ
- ፍረታት ወይ ዘርኢ
- ጃምስ
- ዕምባባታት
- ኣብ ዕትሮ ዝተቐመጡ ተኸልታት
- ዝተጠበሰ ነገራት
- ዝደረቁ ዕጺታት



ክንዲይ ከም እተውጽኡ ፍለጡ

- ብቐዓት ተሳተፍቲ \$28 ናይ FMNP ሓገዛት ክረኽቡ ይኸእሉ። ነቲ ናይ FMNP ጥቕምታት ኣብ WIC ካርድኹም ክውሰኽ ሓዲ ግዜ ኣብ ወቕቲ (1 ሰነ – 31 ጥቅምቲ) ክትዕዘብዎ ኢኹም።
- ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታት ዝረኽቡ ተሳተፍቲ ብዘይካ እቲ ናይ FMNP ጥቕምታትኩም ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ክጥቀሙሉ ይኸእሉ።
- ወርሓዊ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ከከም ቁጽርን ምድብን ተሳተፍቲ ኣብ ሓንቲ ስድራቤት ይፈላለ እዩ።
- ኣብ WICShopper App ርኣዩ፣ ኣብ ትሕቲ “My Benefits” ናትኩም ፍረታትን ኣሕምልትን- FMNP ከምኡ'ውን ፍረታትን ኣሕምልትን – ናይ ገንዘብ ዋጋ ጥቕሚ ንምርኣይ።



ናይ FMNP ጥቕምታትኩም ብከመይ ከም እተውዕሉ ፍለጡ

ጥቕምታት FMNP:-

- ኣብ መንጎ ሰነ 1-ጥቅምቲ 31 2023: ኣብ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ናይ ሕርሻ ድኳናትን ጥራይ ዕዳጋ ግበሩ።
- ናይ FMNP ጥቕምታት ኣብ ድኳን ምግብ ኣይሰርሕንዮ።
- ኣብ WICShopper App: ኣብ ዝተሓትመ ዝርዝር ዕዳጋ: ቅብሊት ድኳን ምግብ ብምርኣይ ወይ ድማ ኣብ ከባቢኹም ንዘሎ ክሊኒክ WIC ብምሕታት: ናይ FMNP ጥቕምታትኩም ምስ ካልኣት ናይ WIC ጥቕምታትኩም ተዘርዚሩ ክትሪኡ ትክእሉ ኢኹም።

መዘኻኸሪ:- ሓረስቶት ዕዳጋን ድኳናት ሕርሻን ንቅብሊት ክህቡ ኣይክእሉንዮም።



ጥቕምታትኩም ፍረታትን አሕምልትን ብከመይ ከም እተውዕሉ ፍለጡ

ጥቕምታት ፍረታትን አሕምልትን፡-

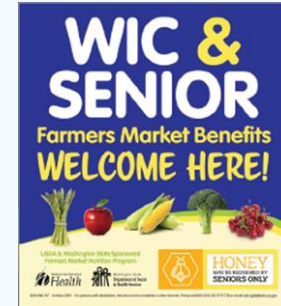
- ካብ ሰነ 1፡ 2023 ጀሚሩ ኣብ ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ከጥቀሙ ይኸእሉ።
- ዓመት ምሉእ ኣብ ክፉት ዕዳጋታት ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ክውዕል ይኸእል።
- ምስ ካልኣት ናይ WIC ጥቕምታትኩም ኣብ WICShopper App ብምርኣይ፡ ኣብ ዝተሓትመ ዝርዝር ዕዳጋ፡ ቅብሊት ድኳን ምግቢ ወይ ኣብ ከባቢኩም ንዘሎ ክሊኒክ WIC ብምሕታት ተዘርዚሮም ኣለዉ።
- ኣብ መንጎ ቀዳመይቲ መዓልቲ ናይ ምውጻእ ክሳብ እታ ናይ መዓለታ መዓልቲ ናይ ምውጻእ ወርሓዊ ኣብ ጥቕሚኦ ይውዕሉ።

መዘኻኸሪ፡- ሓረስቶት ዕዳጋን ድኳናት ሕርሻን ንቅብሊት ክህቡ ኣይክእሉን'ዮም።



ጥቅምታትኩም ብከመይ ከም እተጥፍኡ ፍለጡ

- WIC QR ኮድኩም ናብ ዕዳጋ ውሰዱ።
- ኣብ ዕዳጋ ኣረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ፡ ፍረታትኩምን ኣሕምልትኩምን ካብቲ ፍቓድ ዘለዎ ኣረስታይ ምረጹ።
- እቲ ኣረስታይ ነቲ ናይ WIC QR ኮድ ስካን ብምግባር ኣብ ሞባይል ምዕቡልኤልክትሮኒካዊ መሳርሒ መጠን ናይቲ ዕድገ ከእቱ እዩ።
- እቲ ኣረስታይ ንዋጋ ዕድገ ናይቲ ፍረታትን ኣሕምልትን ከርኢ እዩ።
- እቲ ኣረስታይ ንዋጋ ናይቲ ዕድገ ንምጽዳቕ ኣብ WIC ካርድ 4 ኣሃዝ ዘለዎ ውልቃዊ መለለዩ ቁጽሪ ከእቱ ይሓቱ።
- ክልቲኡ ናይ FMNPን ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቅምታት እንተረገጡብኩም፣ እቲ ናይ FMNP ጥቅምታትኩም ኩሉ ግዜ ቅድሚ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቅምታትኩም ምጥቃምና መጀመርታ ኣብ ጥቕሚ ይውዕል። ናይ FMNP ጥቅምታትኩም እንተጠቐምኩምሉ፣ እቲ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቅምታት ነቲ ዝተረፈ ዕድገ ክሸፍኖ እዩ (ከከምቲ ዘሎ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቅምታት ሕሳብ ይምርኮስ)።



እዚ ምልክት =
ፍቓድ ዘለዎ
ኣረስታይ



ከንደይ ከም እተውጽኡ ፍለጡ

ካብቲ FMNP እትረኽብዎ ጥቕምታት ኣብ ዝኹነ ይኹን እተፈቐደ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ ኸተውጽኡ ትኽእሉ ኢኹም።



ንኣብነት፡- ካብ FMNP ጥቕምታት \$28 እንተሃልዩኩም፡-

- ምስ ሓደ ሓረስታይ \$4.75 ምስ ካልእ ሓረስታይ ድማ \$12.50 ኣውጽኡ።
- ሕጂ ውን ኣብ WIC ካርድኹም \$10.75 ሚዛን ናይ FMNP ጥቕምታት ኣለኩም። ነዚ ሕሳብ ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ድኳን ሕርሻ ኣብ ዝኹነ እዋን ቅድሚ 31 ጥቅምቲ ከተሕልፍዎ ትኽእሉ ኢኹም።

መዘኻኸሪ፡- ናይ FMNP ጥቕምታትኩም ወይ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታትኩም ንናይ ዕዳጋ ቶከናት ንምግዛእ፡ ንዘይብቐዓት መግብታት ንምክፋል ወይ ጥረ ገንዘብ ንምቕባል ከትጥቀሙሉ ኣይትኽእሉን ኢኹም።

ከንደይ ከም እተውጽኡ ፍለጡ



ንኡብነት:-

ናብቲ ናይ ሕርሻ ድኳን በጺሕካ ኣለኻ። ኣብ WIC ካርድኩም \$10.75 FMNP ሕሳብ ኣሎ።

\$12.00 ዝዋግኡ ፍረታትን ኣሕምልትን መሪጽካ ኣለኻ

- እቲ ኣብ WIC ካርድኩም ዘሎ \$10.75 FMNP ሕሳብ መጀመርታ ኣብ ጥቕሚ ይውዕል።
- እዚ ገና ነቲ ሓረስታይ ዕዳ ዘለኩም \$1.25 ይገድፈኩም።
- እቲ \$1.25 ካብ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታትኩም ብኣውቶማቲክ ይውሰድ። ነቲ \$1.25 ንምእላይ ብሓረስታይ ወይ ብኣኻትኩም ተወሳኺ ስጉምቲ ኣየድልን።

ጥቕምታት መጀመርታ ካብ ጥቕምታት FMNP ድሕሪኡ ድማ ካብ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን ይእለ

ምክርታት ዕዳጋ ንምፍራይ ምስ ጥቕምታት ፍረታትን ኣሕምልትን

ዓመት ምሉእ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ጥቕምታትኩም ኣብዚ ክትጥቀሙ ትክእሉ ኢኹም፡-

- ፍቓድ ዘለዎም ናይ ሓረስቶት ዕዳጋታትን ናይ ሕርሻ ድኳናትን ምስ WIC QR ኮድ ከምኡ'ውን
- ኣብ ድኳናት ምግብ ንWIC Card ሽጠጥ ብምግባር።



ናይ ጥቕምታትኩም ፍረታትን ኣሕምልትን ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ ናይ ሕርሻ ድኳን እንተዘይተጠቑምኩምሉ፡ ነቲ ኣብ ድኳን ምግብ ዘሎ ጥቕምታት ምስ ናይ FMNP ጥቕምታት ንዘይፍቀድ ነገራት ተጠቐሙሉ፡ ንኣብነት፡-

- ኣብ ቦረድ ዝተቐመጡ ፍረታትን ኣሕምልትን
- ኣራንሺ፡ ኣናናስ ወይ ካልእ ኣብ ከባቢና ዘይበቁል ፍርያት



ሐገዝ

ንሐገዝ ናይ WIC QR ኮድ፡-

- ብ 1-800-841-1410 ደውሉ
 - 3 ንጽቀጥ፡ ድሕሪኡ 2 ንጽቀጥ
- WIC ካርድኩም፡ ምስቲ QR ኮድ ስቲከር እንተጠፊኡ ወይ እንተተሰሪቁ፡ ብቕልጡፍ ምስ ክሊኒክ WIC ርክብ ግበሩ።

ናይ ጥቕሚ ሕሳብኩም ምፍታሽ፡-

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



ብፍሩታታትን ኣሕምልትን
ንመቐረትኩም ኣሓጉስዎ!

ኣብ ዕዳጋታት ኣረስቶት
ወይ ድኳናት ሕርሻ
ተመኩሮኹም ኣስተማቕሩ።



ነዘን ስላይድታት ስለ እንደገና ዝገምገምኩመን የቐንደልና።



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

DOH 964-025 March 2023 Tigrinya