# ሁሉም ሰው ከገበሬዎች ገበያ መግዛት ይችላል!

## የገበሬዎች ገበያን እና ወርሃዊ የፍራፍሬና አትክልት ጥቅማ-ጥቅሞች በገበሬዎች ገበያ እና እርሻ መደብሮች መጠቀም

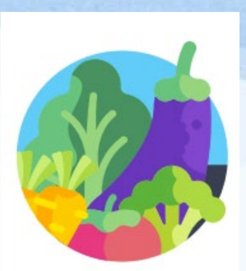
Washington State Department of HEALTH

WIC

# ሁለት ዓይነት የ WIC ፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ-ጥቅሞች

| የጥቅማጥቅም ዓይነት | መጠቀም ያለበት ጊዜ | የት እንደሚጠቀሙ |
|---|---|---|
| ወርሃዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ-ጥቅሞች | • ከመጀመሪያ እና መጨረሻ ዕለት ፍጆታ መካከል<br>• ዓመቱን ሙሉ በማንኛውም ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መደብር። | • የአስቤዛ መደብር<br>• ዋልግሪንስ መድኃኒት መደብር<br>• ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች |
| የገበሬዎች ገበያ የጥቅማ-ጥቅሞች | ጁን 1 – ኦክቶበር 31 | • ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች |

# ሁለት ዓይነት የ WIC ፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ-ጥቅሞች



| የጥቅማጥቅም ዓይነት | ስንት ተቀበሉ | ስንት ጊዜ ወሰዱ |
|---|---|---|
| ወርሃዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማ-ጥቅሞች | ነፍሰ ጡር- $47<br>ጡት የምታጠባ- $52<br>ከወሊድ በኋላ- $47<br>ጨቅላ ሕፃናት 9-11 ወራት- $4-8<br>ልጆች- $26 | በየወሩ የሚጨመር። |
| የገበሬዎች ገበያ የጥቅማ-ጥቅሞች | ለእያንዳንዱ ብቁ ተሳታፊ $30<br>በቤተሰብ ቁጥር ከፍተኛ $90 | ለገበሬዎች ገበያ ወቅት አንድ ጊዜ ተጨምሯል። |

# የ WIC መገበያያ
# በገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች

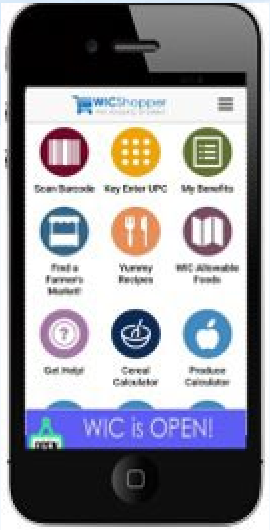
- እንዴት እዘጋጃለሁ፦
  - መገበያያ ቦታ
  - የእርስዎን QR ኮድ እንዴት  መፈለግ እንደሚችሉ
  - ምን መግዛት እና ስንት ማግኘት እንደሚችሉ
  - ጥቅማ-ጥቅሞችዎን በገበሬዎች ገበያዎች እና በእርሻ መደብሮች እንዴት እንደሚከፍሉ
  - ጥቅማ-ጥቅሞችዎን መቼ እንደሚከፍሉ
  - እርዳታ እንዴት እንደሚያገኙ

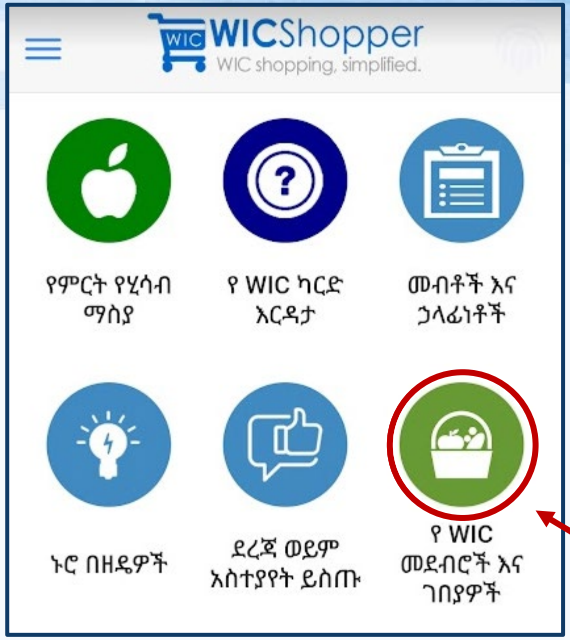
# የት እንደሚገበያዩ ይወቁ

1. ፍቃድ የተሰጣቸው የገበሬዎች ገበያዎችን እና የእርሻ መደብሮችን ይፈልጉ፡-

   a) በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ የWIC Stores & Markets (መደብሮች እና ገበያዎች) ቁልፍን ጠቅ በማድረግ።

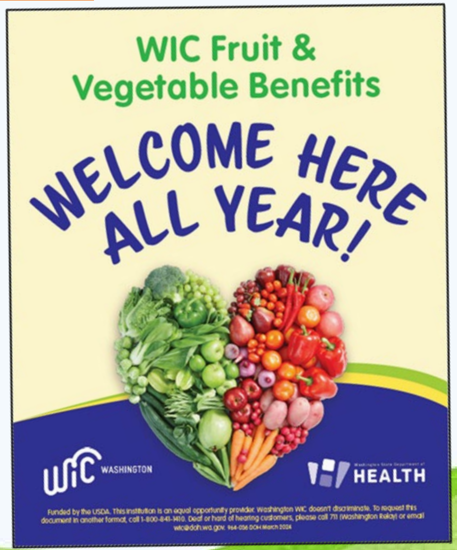
   b) በምስራቅ እና ምዕራባዊ ዋሽንግተን ላሉ ዝርዝሮች የገበሬዎች ገበያ ድረ-ገጽን (wicfmnp.com) በመመልከት።




2. የገበሬዎችን ገበያ እና ወርሃዊ የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞችን መቀበል ለሚችሉ የተፈቀደላቸው ገበሬዎች እነዚህን ምልክቶች ይፈልጉ።

   - WIC & Senior Farmers Market Benefits WELCOME HERE (ወደ WIC እና የነባር ገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች እንኳን ደኅና መጡ!)
   - WIC Fruit & Vegetable Benefits WELCOME HERE ALL YEAR (ዓመቱን በሙሉ ወደ WIC የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች እንኳን ደኅና መጡ!)

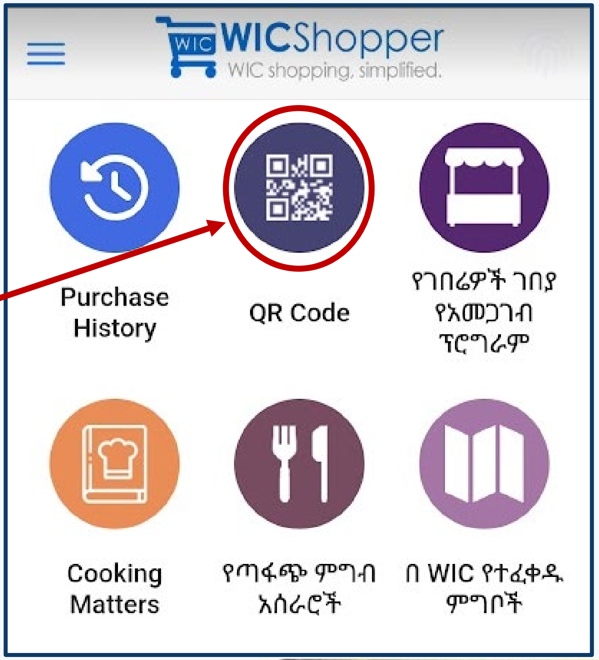



እነዚህ አብቃዮች በዋሽንግተን ወይም በኦሪገን እና ኢዳሆ ድንበር ካውንቲዎች ውስጥ የተሰበሰቡ ትኩስ፣ በአገር ውስጥ የሚመረቱ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን እና ዕፅዋትን ያቀርባሉ።

# የእርስዎን QR ኮድ እንዴት መፈለግ እንደሚችሉ ይወቁ

በሚገዙበት ጊዜ ማግኘት እንዲችሉ የWIC QR ኮድዎን በመፈለግ በብዙ መንገዶች ያስቀምጡ፦

- የ WICShopper መተግበሪያ
  - የWIC ካርድዎን በመተግበሪያው ውስጥ ይመዝግቡ
  - የ QR ኮድ ቁልፍ ይጠቀሙ
- የ WIC ካርድ
  - የእርስዎ የWIC ክሊኒክ የታተሙ የQR ኮድ ያለባቸው WIC ካርዶች ይኖሩታል
- የ WIC ሠራተኞችን ይጠይቁ
  - ሠራተኞች የQR ኮድዎን ቅጂ እንዲያገኙ ሊረዱዎት ይችላሉ
  - የQR ኮድዎን ስልክዎ ላይ ያስቀምጡ



# ስንት እንደሚያወጡ ይወቁ

- ቢበዛ 3 ተሳታፊዎች በአንድ ቤተሰብ፣ እያንዳንዱ ብቁ ተሳታፊ $30 **ከገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች** ይቀበላል ($90 ቢበዛ)።
- **ወርሃዊ የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች** እንደ ተሳታፊው ይለያያል፦
  - ነፍሰ ጡር- $47
  - ጡት የምታጠባ- $52
  - ከወሊድ በኋላ- $47
  - ጨቅላ ሕፃናት 9-11 ወራት - $4-8
  - ልጆች- $26
- ምን ያህል የፍራፍሬና አትክልት ጥቅማጥቅሞች እንዳሉ ለማየት የ WICShopper መተግበሪያን ከ"My Benefits (የእኔ ጥቅሞች)" ስር ይመልከቱ።

# ምን እንደሚገዙ ይወቁ

- በአገር ውስጥ ለሚመረቱ ምርቶች የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን እና ወርሃዊ የፍራፍሬና አትክልት ጥቅማጥቅሞችን በገበሬዎች ገበያዎች እና በእርሻ መደብሮች ይጠቀሙ።

- ይምረጡ፦
  - ትኩስ ፍራፍሬዎች
  - ትኩስ አትክልቶች
  - ትኩስ ቅጠላ ቅጠሎች

# ምን እንደሚገዙ ይወቁ

ወቅታዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ቀን መቁጠሪያን በ የWIC QR ኮድን እንዴት እንደሚጠቀሙ የሚመለከት ሃንዳውት ጀርባ ላይ ይፈልጉ።

## የወቅታዊ ፍራፍሬ እና አትክልት ቀን መቁጠሪያ

### ጃንዋሪ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባዎች

**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም

**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ፌቡሩዋሪ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች

**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም

**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ማርች
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች

**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም

**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ኤፕሪል
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን

**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም

**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ሜይ
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ሰላጣ፣ ድንች፣ ጎመን፣ ዝኩኒ

**ፍራፍሬዎች፦** እንጆሪዎች

**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ጁን
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ጎመን፣ ዝኩኒ

**ፍራፍሬዎች፦** ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ ኢንጆሪዎች

**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ የጥብስ ቅጠል

### ጁላይ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ጎመን፣ ዝኩኒ

**ፍራፍሬዎች፦** ብሉቤሪዎች፣ ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ ኢንጆሪዎች

**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኦገስት
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን፣ ዝኩኒ

**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ብሉቤሪዎች፣ ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ ኢንጆሪዎች

**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ሴፕቴምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ ዝኩኒ

**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ብሉቤሪ፣ የአበባ ማር፣ ኮክ፣ ፒር

**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኦክቶበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች

**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ፒር

**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኖቬምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች

**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ፒር

**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ዲሴምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች

**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም

**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

# የማይገዙትን ነገር ይወቁ

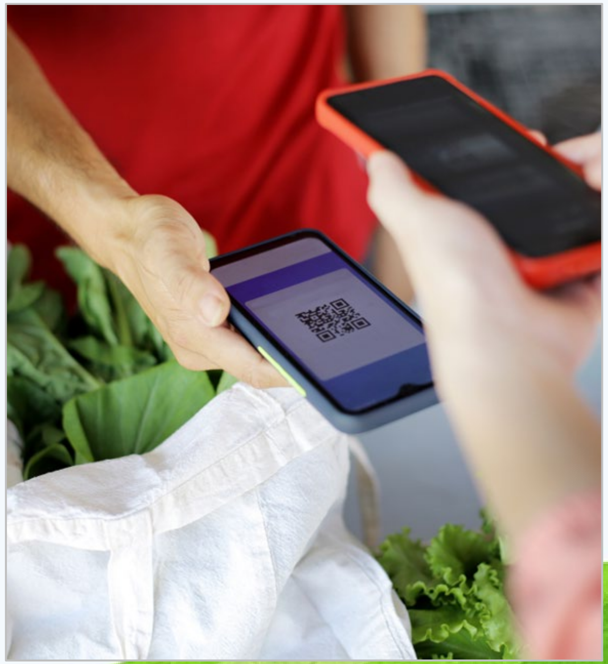
የእርስዎ የገበሬዎች ገበያ እና ወርሃዊ የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች **የሚከተለውን ለመግዛት ጥቅም ላይ ሊውሉ አይችሉም፡**

| | |
|---|---|
| ማር | ስጋዎች |
| የደረቁ ፍራፍሬዎች | ለውዝ እና ዘሮች |
| የደረቁ አታክልት | ማርማላት |
| እንቁላሎች | አበባዎች |
| ወተት | የታሸጉ ተክሎች |
| ስጋዎች | የተጋገሩ ምግቦች |
| የተዘጋጁ ምግቦች | የደረቁ ዕፅዋቶች |

# ጥቅማጥቅሞችዎን በገበሬዎች ገበያዎች እና በእርሻ መደብሮች እንዴት እንደሚከፍሉ ይወቁ

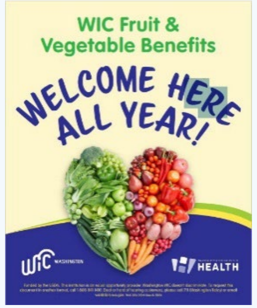
- ወድ ገበያ ስሄዱ ካርድዎን እያዙ።
- በገበሬዎች ገበያ ወይም በእርሻ መጋዘን ውስጥ፣ ፍቃድ ከተሰጠው አምራች የእርስዎን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ይምረጡ።
- አብቃዩ የእርስዎን QR ኮድ ስካን ያደርጋል እና የግዢውን መጠን በሞባይል ስማርት መሳሪያቸው ላይ ያስገባል።
- አምራቹ የፍራፍሬ እና የአትክልቶቹን የግዢ ዋጋ ያሳይዎታል።
  - **ግብይቱ ከመጠናቀቁ በፊት ዋጋውን ከአምራች ጋር ማረጋገጥዎን እርግጠኛ ይሁኑ።**

እነዚህ ምልክቶች = ፍቃድ የተሰጠው አምራች



# ጥቅማጥቅሞችዎን በገበሬዎች ገበያዎች እና በእርሻ መደብሮች እንዴት እንደሚከፍሉ ይወቁ

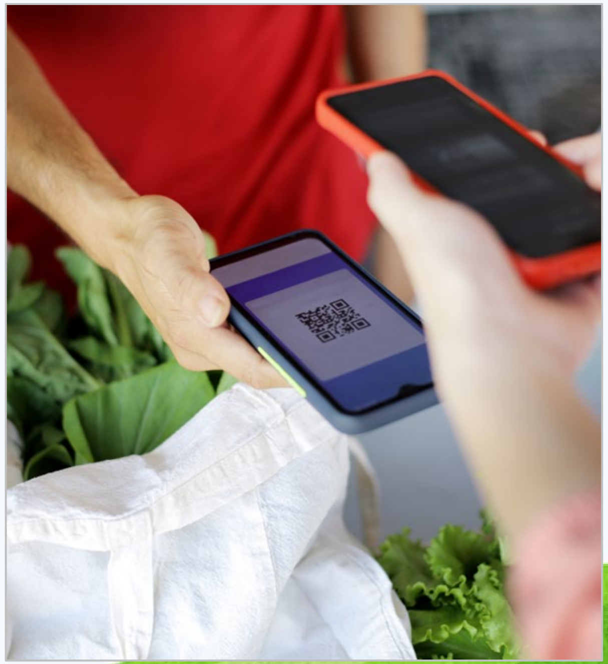
እነዚህ ምልክቶች = ፍቃድ የተሰጠው አምራች




- አምራቹ የግዢውን ዋጋ ለማጽደቅ የእርስዎን WIC ካርዳ ባለ 4-አሃዝ ፒን እንዲያስገቡ ይጠይቅዎታል።
  - **ለአምራቹ ፒንዎን በቃል አይስጡ።**

- ሁለቱንም የገበሬዎች ገበያ እና ወርሃዊ የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞችን የሚያገኙ ከሆነ፣ **የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች ሁልጊዜ ከወርሃዊ የፍራፍሬና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች በፊት ጥቅም ላይ ይውላሉ።**

- ግዢዎን ለመሸፈን በቂ የ WIC ጥቅማጥቅሞች ከሌልዎት በሌላ ዘዴ መክፈል ወይም ያን ያህል ላለመግዛት መምረጥ ይችላሉ።



# እንዴት የእርስዎን የWIC QR ኮድ ሃንዳውት መጠቀም እንደሚችሉ ይመልከቱ

## የ WIC QR ኮድዎን እንዴት በተፈቀደላቸው

### የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች መጠቀም እንደሚችሉ

ወርሃዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች እንዲሁም የ Farmers Market Nutrition Program (FMNP፣ የገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ ፕሮግራም) ጥቅማጥቅሞች በ WIC QR ኮድ መጠቀም ይቻላል። እባክዎ የ **WIC ፍራፍሬዎች እና አትክልት** እንዲሁም **የFarmers Market Nutrition Program** ድረ ገጾችን ይጎብኙ።

**የእርስዎን የ WIC QR ኮድ ለመጠቀም የሚከተሉትን ቅደም ተከተሎች ይውሰዱ፦**

### ቅደም ተከተል 1

**የተፈቀደላቸው የ WIC ገበሬዎች ገበያ ወይም የእርሻ መደብር ያግኙ።**

**ጠቃሚ ምክር** የእርስዎን WICSshopper መተግበሪያ ይፈትሹ ወይም በ FMNP ድረ ገጽ ላይ ዝርዝር ይመልከቱ።

### ቅደም ተከተል 2

**የ WIC QR ኮድዎን እንደያዙ እርግጠኛ ይሁኑ።**

**ጠቃሚ ምክር** የእርስዎን QR ኮድ በWICShopper መተግበሪያ ወይም በWIC ካርድዎ ላይ ያግኙ። የQR ኮድዎን በኢሜል ከደረስዎ ፎቶ አንስተው ወደ ስልክዎ ማስቀመጥ ይችላሉ።

### ቅደም ተከተል 3

**ፍራፍሬ እና አትክትልትዎን ይምረጡ። ለወቅታዊ ፍራፍሬ እና አትክልት የቀን መቁጠሪያ ከኋላ ይመልከቱ።**

**ጠቃሚ ምክር** ይህን ምልክት የሚያሳዩ አምራቾችን ይፈልጉ!

### ቅደም ተከተል 4

**አምራቹ የእርስዎን QR ኮድ በተንቀሳቃሽ መሣሪያው ስካን አድርጎ የግዢውን መጠን ያስገባል።**

**ጠቃሚ ምክር** QR ኮድዎን ከረሱ ወይም የQR ኮድዎን በትክክል የማይቃኝ ከሆነ አብቃዮች የWIC ካርድ ቁጥርዎን በራሳቸው ማስገባት ይችላሉ።

### ቅደም ተከተል 5

**የግዢዎን መጠን ያረጋግጡ እና የ WIC ካርድዎን ባለ 4-አሃዝ ፒን ያስገቡ።**

**ጠቃሚ ምክር** የ FMNP ጥቅማጥቅሞች ከ WIC የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማጥቅሞችዎ በፊት ጥቅም ላይ ይውላሉ! **ማስታወሻ፦** ግዢዎን ለመሸፈን በቂ ጥቅማጥቅሞች ከሌልዎት በሌላ ዘዴ መክፈል ወይም ያን ያህል ላለመግዛት መምረጥ ይችላሉ።

**እርዳታ** **የካስኬድስ ድጋፍን በ 1-800-841-1410 ላይ ደውለው፣ ከዛ ዜሮን በመጫን ያግኙ**

## ሁሉም ሰው በገበሬዎች ገበያ እና በእርሻ መደብሮች መግዛት ይችላል!

| የጥቅማጥቅም ዓይነት | ምን መጠቀም እንዳለበት | የት እንደሚጠቀሙ፦ | መጠቀም ያለበት መቼ ነው፦ |
|---|---|---|---|
| የገበሬዎች ገበያ የጥቅማጥቅሞች | QR ኮድ፦<br>• በWICShopper መተግበሪያ ውስጥ<br>• WIC ካርዱ ላይ ታትሞ<br>• በጽሑፍ መልዕክት/ኢሜል በኩል በስልክ ላይ ምስል<br>• ወረቀት ላይ ታትሞ | የተፈቀደላቸው የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች | በጁን 1 እና በኦክቶበር 31 መካከል |
| ወርሃዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማጥቅሞች | QR ኮድ፦<br>• በWICShopper መተግበሪያ ውስጥ<br>• WIC ካርዱ ላይ ታትሞ<br>• በጽሑፍ መልዕክት/ኢሜል በኩል በስልክ ላይ ምስል<br>• ወረቀት ላይ ታትሞ | የተፈቀደላቸው የገበሬዎች ገበያ እና የእርሻ መደብሮች | አመቱን ሙሉ |
| | የ WIC ካርድ | የግሮሰሪ እና የWalgreen የመድኃኒት መደብሮች | |

## የወቅታዊ ፍራፍሬ እና አትክልት ቀን መቁጠሪያ

### ጃንዋሪ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሸንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባዎች
**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም
**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ፌቡሩዋሪ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች
**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም
**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ማርች
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ብረስል ስፕራውትስ፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች
**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም
**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ኤፕሪል
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን
**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም
**ቅጠላ ቅጠል፦** የጥብስ ቅጠል

### ሜይ
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ሰላጣ፣ ድንች፣ ጎመን፣ ዝኩኒ
**ፍራፍሬዎች፦** እንጆሪዎች
**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ጁን
**አትክልቶች፦** አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ጎመን፣ ዝኩኒ
**ፍራፍሬዎች፦** ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ እንጆሪዎች
**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ የጥብስ ቅጠል

### ጁላይ
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ጎመን፣ ዝኩኒ
**ፍራፍሬዎች፦** ብሉቤሪዎች፣ ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ እንጆሪዎች
**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኦገስት
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን፣ ዝኩኒ
**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ብሉቤሪዎች፣ ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ራዝቤሪዎች፣ እንጆሪዎች
**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ሴፕቴምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ ዝኩኒ
**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ብሉቤሪ፣ የአበባ ማር፣ ኮክ፣ ፒር
**ቅጠላ ቅጠል፦** ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኦክቶበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ ካሮት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች
**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ፒር
**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ኖቬምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ የአበባ ጎመን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች
**ፍራፍሬዎች፦** ፖም፣ ፒር
**ቅጠላ ቅጠል፦** ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

### ዲሴምበር
**አትክልቶች፦** ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ጎመን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች
**ፍራፍሬዎች፦** ወቅቱ የደረሰ ምንም የለም
**ቅጠላ ቅጠል፦** ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

Washington State Department of HEALTH

DOH 964-024 April 2024 Amharic | ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።

# የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞች:-

- የQR ኮዱን በተፈቀደላቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ መደብሮች ይጠቀሙ:-
  - ለገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች ከጁን 1 እስከ ኦክቶበር 31
  - ለወርሃዊ ፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማጥቅሞች ዓመቱን ሙሉ
- ወርሃዊ የአትክልት እና ፍራፍሬ ጥቅማጥቅሞችን በገበሬዎች ገበያ ወይም በእርሻ መደብር ካልተጠቀሙ፣ ጥቅማጥቅሞቹን በWIC ካርድዎ የሚከተሉትን ለመግዛት በግሮሰሪ ወይም ዋልግሪንስ ፋርማሲ መደብር ይጠቀሙ:-
  - ትኩስ፣ በረዶ የሆኑ ወይም የታሸጉ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች
  - እንደ ብርቱካን እና አናናስ ያሉ በአካባቢው የማይበቅሉ ምርቶች

# የወጪ ምሳሌ

አንድ ምሳሌ እንመልከት፡-

$30 የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች ካለዎት፡-

- አንድ አምራች ጋር $4.75 እንዲሁም ሌላ አምራች ጋር $12.50 ማውጣት ይችላሉ።
- አሁንም በWIC ካርድዎ ላይ የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች $12.75 ቀሪ ሒሳብ አለዎት።
- የቀረውን የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች በሚቀጥለው የግብይት ጉዞዎ ማውጣት ይችላሉ።

**ማስታወሻ፡-** የገበያ ኩፖኖችን ለመግዛት፣ ብቁ ላልሆኑ ምግቦች ለመክፈል ወይም ጥሬ ገንዘብ ለመቀበል የገበሬዎችዎን የገበያ ጥቅማጥቅሞችን ወይም ወርሃዊ የፍራፍሬ እና የአትክልት ጥቅማጥቅሞችን መጠቀም አይችሉም።

# እገዛ ማግኘት

**ለWIC ካርድ የ QR ኮድ እገዛ፡-**

- የ WIC ክሊኒክዎን ያነጋግሩ።
- ተጨማሪ እገዛ ከፈለጉ 1-800-841-1410 ይደውሉ
  - ዜሮን ይጫኑ
- QR ኮድ ያለው የWIC ካርድዎ ከጠፋ ወይም ከተሰረቀ ወዲያውኑ የWIC እገዛ ሰጭዎን 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

# የሚከተለው ከሆነ ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን…

ይህ ከተሰማዎት፦

- ጥቅማጥቅሞችን እንደተከለከሉ
- ኢፍትሐዊ አያያዝ እንደተያዙ

- የአቤቱታ ቅጹን መሙላት ወይም ሠራተኞች እንዲረዱዎት መጠየቅ ይችላሉ።  ቅጹን ያግኙ፦
  - የገበሬዎች ገበያ ድረ-ገጽ፡ wicfmnp.com
  - **WIC & Senior Farmers Market Nutrition Program** (WIC እና የአረጋውያን የገበሬዎች ገበያ አመጋገብ ፕሮግራም ብሮሸር )
  - የ WICShopper መተግበሪያ
- የቅሬታ ቅጹን ለገበሬዎች ገበያ ቡድን በ FMNPTeam@doh.wa.gov ኢሜል ያድርጉ

አሁን ለመግዛት ዝግጁ ነዎት!
እርስዎ እና ቤተሰብዎ የገበሬዎች ገበያ
በሚያቀርቡት ነገር ሁሉ እንደሚደሰቱ ተስፋ
እናደርጋለን!

Washington State Department of
HEALTH

ይህ ተቋም ለሁሉም እኩል እድል አቅራቢ ነው።
ዋሽንግተን WIC አያዳላም።

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

DOH 964-025 May 2024 Amharic