

የምግብ ሪፌራል ምንጮች

የተመጣጠነ ምግብ አቅርቦት ለጤንነትዎ እና ደህንነትዎ አስፈላጊ አካል ነው። ይህን መረጃ እርስዎ እና ቤተሰብዎ ለማድረግ የሚፈልጉትን ጤናማ ምግብ ለማግኘት እንዲረዳዎ ይጠቀሙ።



American Heart Association.

የቀረበው በ: _____

እርዳታ የሚገኝበት መንገዶች



211: የምግብ ድጋፍን ጨምሮ በመላው አገሪቱ ከማህበረሰብ ሀብቶች ጋር እርስዎን ለማገናኘት ይረዳል። ከማንኛውም ስልክ 211 ላይ ይደውሉ።



የዋሽንግተን ግንኙነት (Washington Connection): ለብዙ አገልግሎቶች (ምግብ፣ ገንዘብ፣ የሕፃን እንክብካቤ፣ ወዘተ ጨምሮ) በአንድ ቦታ ያመልክቱ። በበርካታ ቋንቋዎች ብዙ መርሃግብሮችን ማሳደስ እና መመዝገብ ይችላሉ። ይጎብኙ: www.washingtonconnection.org/



Sea Mar Community Resource Navigator: 1-855-289-4503



የሄልፕ ሚ ግሮው ሙስመር (Help Me Grow Hotline): ለተለያዩ የምግብ እና የጤና ሀብቶች መተግበሪያዎችን ለማሳደስ እንዲያግዝዎት ከአንድ ሰው ጋር ይገናኙ። ይደውሉ: 1-800-322-2588 ሰኞ-ሐሙስ 8:00-5:30፣ አርብ 8:00-5:00



የ USDA ብሄራዊ የረሃብ ሙስመር (USDA National Hunger Hotline): በአቅራቢያዎ ለሚገኙ የምግብ ዕርዳታ ሪፌራሎች። ይደውሉ: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. – 7 p.m.



የምግብ አማራጮች

ለልጆች

ለሁሉም

የትምህርት ቤት ቁርስ እና ምሳ መርሃግብሮች ለልጆች እና ለP-EBT: በገቢ ብቁ ለሆኑ ከመዋለ ሕጻናት እስከ 12 ክፍል ተማሪዎች ነፃ ወይም ቅናሽ ዋጋ ያላቸው ጤናማ ምግቦችን ይሰጣል። ለ 2022 የትምህርት ዓመት ለቤተሰቦች የ P-EBT ክፍያ (ምግብ ለመግዛት ተጨማሪ ገንዘብ) ይሰጣል። ብቁ የሚሆኑ ከሆነ ይመልከቱ። <https://www.benefits.gov/benefit/366> በአካባቢዎ ትምህርት ቤት ወረዳ በኩል ያመልክቱ።

ትምህርት ቤት ዝግ በሚሆንበት ጊዜያት ለሕፃናት የሚሆን ምግብ: ከ 18 እና ከዚያ በታች ለሆኑ ሕፃናት ነፃ ጤናማ ምግቦች። በአቅራቢያዎ ያሉ ጣቢያዎችን ያግኙ። <https://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures/>

የሴቶች፣ የጨቅላ ሕፃናት እና የሕፃናት (WIC) መርሃግብር: ለነፍሱ ጡር/ድህረ-ወለድ ሴቶች፣ ለአራስ ሕፃናት እና እስከ 5 ዓመት ዕድሜ ላላቸው ሕፃናት ምግብ ይሰጣል። በአቅራቢያዎ ያለን ቢሮ ለማግኘት እና ቀጠሮ ለመያዝ 1-800-322-2588 ይደውሉ።

ለአዛውንቶች እና ለልዩ ፍላጎቶች

የዶሮ ሸርብ ብርጌድ: በሲያትል/ኪንግ ካውንቲ ውስጥ በሕክምና ለታዘዙ ወይም ለአመጋገብ-ተኮር ምግቦች እና የምግብ ሽቀጥቶች በርካታ የቤት ለቤት የማድረስ መርሃግብሮችን ይሰጣል። ይጎብኙ: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> ይደውሉ: 1-206-957-1686

ምግቦች በተሸከርካሪዎች ላይ (Meals on Wheels): ለአረጋውያን ምግብ ለሚያደርስ መርሃግብር። ይጎብኙ: Mealsonwheelsamerica.org

የዋሽንግተን የመሠረታዊ ምግብ መርሃግብር (Washington Basic Food Program፣ SNAP): በሽቀጥቶች መሰብሰቢያ ላይ፣ በአርሶ አደሮች ገበያዎች ወዘተ ምግብን ለመግዛት ወርሃዊ ጥቅማጥቅም። ተጨማሪ መረጃ: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>

የSNAP ማች (SNAP Match): በተሳታፊ ቸርቻሪዎች ትኩስ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመግዛት ከ SNAP ጥቅማጥቅም ለሚወጡ እያንዳንዱ ዶላር ምርት ለመግዛት ተዛምዷል።

የምግብ ባንኮች እና የምግብ መርሃግብሮች: በአቅራቢያዎ ላሉት የምግብ ባንኮች እና መርሃግብሮች የመፈለጊያ መሣሪያ: <https://tinyurl.com/wafoodmap>

የፍሬሽ ባክስ ቮቸሮች (Fresh Bucks Vouchers): ብቁ የሆኑ የሲያትል ነዋሪዎች ሽውቸሮችን ለመቀበል ማመልከት ይችላሉ። <https://www.freshbucksseattle.org/application-information/#Apply> ይደውሉ: 1-206-684-2489

