

ប្រភពបញ្ជូនមកខាងផ្នែកចំណីអាហារ






លទ្ធភាពទទួលបានចំណីអាហារប្រកបដោយជីវជាតិគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃសុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ប្រើព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយឱ្យទទួលបានចំណីអាហារប្រកបដោយសុខភាព ដែលអ្នកនឹងគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវការដើម្បីលូតលាស់។



American Heart Association.

ផ្តល់ជូនដោយ៖ _____

វិធីស្វែងរកជំនួយ

-  **211** ជួយភ្ជាប់អ្នកទៅកាន់ធនធាននៅក្នុងសហគមន៍ទូទាំងរដ្ឋទាំងជំនួយខាងចំណីអាហារ។ ចុចលេខ 211 ពីទូរសព្ទណាក៏បាន។
-  **ការតភ្ជាប់នៅក្នុងទីក្រុង Washington** ៖ ដាក់ពាក្យស្នើសុំសេវាកម្មច្រើនមុខ (រួមបញ្ចូលទាំងចំណីអាហារ ប្រាក់ ការមើលថែកុមារ ជាដើម) ក្នុងកន្លែងតែមួយ។ អ្នកអាចបន្ត និងចុះឈ្មោះសម្រាប់កម្មវិធីជាច្រើននៅក្នុងភាសាផ្សេងៗ។ ចូលមើលនៅ៖ www.washingtonconnection.org/
-  **Sea Mar អ្នករកធនធានក្នុងសហគមន៍** ត្រូវការជំនួយក្នុងការចុះឈ្មោះសុំធានារ៉ាប់រងសុខភាពនិង/ឬ SNAP ដែរឬទេ? ទូរសព្ទទៅ៖ 1-855-289-4503
-  **លេខប្រចាំការរបស់កម្មវិធី Help Me Grow** ៖ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដើម្បីជួយរកក្នុងការដាក់ពាក្យស្នើសុំអាហារ និងធនធានសុខភាពនានា។ ទូរសព្ទទៅ៖ 1-800-322-2588 ថ្ងៃចន្ទដល់ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង 8:00-5:30 ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង 8:00-5:00
-  **លេខប្រចាំការកម្មវិធីភាពអត់ឃ្លានជាតិរបស់ USDA** ៖ ការបញ្ជូនទៅរកជំនួយខាងចំណីអាហារដែលនៅជិតអ្នក។ ទូរសព្ទទៅ៖ 1-866-348-6479 (TTY: 711) ម៉ោង 4 ព្រឹក - 7 យប់

ជម្រើសអាហារ

សម្រាប់កុមារ

សម្រាប់គ្រប់វ័យ

- កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកនិងអាហារថ្ងៃត្រង់នៅសាលាសម្រាប់កុមារ និង P-EBT** ៖ ផ្តល់ជូនអាហារសុខភាពបញ្ចុះតម្លៃ ឬដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់កុមារពិគ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលគ្រប់លក្ខណៈពិបាកកម្រៃយុវជន 12 ។ សម្រាប់ឆ្នាំសិក្សា 2022 ការដាក់ពាក្យក៏ដូចជូនគ្រួសារនូវការទូទាត់ប្រាក់ P-EBT (ថវិកាបន្ថែមសម្រាប់ទីពឹងអាហារ) ផងដែរ។ ស្វែងយល់ថាតើអ្នកមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ឬទេ៖ <https://www.benefits.gov/benefit/366> ដាក់ពាក្យតាមរយៈមណ្ឌលសិក្សានៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- អាហារនៅសាលាសម្រាប់កុមារ** ៖ អាហារសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់កុមារអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំចុះក្រោម។ ស្វែងរកទីតាំងនៅជិតអ្នក៖ <https://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures/>
- កម្មវិធីស្ត្រី ទារក និងកុមារ (WIC)** ៖ ផ្តល់អាហារដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ/សម្រាលកូនហើយ ទារក និងកុមាររហូតដល់អាយុ 5 ឆ្នាំ។ ទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-322-2588 ដើម្បីស្វែងរកការិយាល័យដែលនៅជិតអ្នក និងធ្វើការណាត់ជួប។
- កម្មវិធីអាហារជាមូលដ្ឋាននៅទីក្រុង Washington (SNAP)** ៖ អត្ថប្រយោជន៍ប្រចាំខែក្នុងការទិញអាហារនៅហាងលក់គ្រឿងទេស ទីផ្សារកសិកម្ម ជាដើម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម៖ <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- ការផ្តល់ប្រាក់ពីកម្មវិធី SNAP** ៖ រៀងរាល់ប្រាក់មួយដុល្លារដែលបានចំណាយពីអត្ថប្រយោជន៍របស់កម្មវិធី SNAP នៅហាងលក់រាយដើម្បីជាវិធីសាស្ត្រស្រស់ និងបន្លែនឹងត្រូវបានផ្តល់ក្នុងចំនួនដូចគ្នាដើម្បីជាវិធីសាស្ត្រស្រស់។
- ធនាគារអាហារ និងកម្មវិធីអាហារ** ៖ ឧបករណ៍ស្វែងរកធនាគារអាហារ និងកម្មវិធីអាហារដែលនៅក្បែរអ្នក៖ <https://tinuurl.com/wafoodmap>
- បណ្ណបញ្ចុះតម្លៃ Fresh Bucks** ៖ អ្នករស់នៅទីក្រុង Seattle ដែលមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាន់អាចដាក់ពាក្យដើម្បីទទួលបានប័ណ្ណទូទាត់ប្រាក់។ <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply> ទូរសព្ទទៅ៖ 1-206-684-2489

សម្រាប់អ្នកដែលមានតម្រូវការពិសេស និងមនុស្សចាស់

- កម្មវិធី Chicken Soup Brigade** ៖ ផ្តល់ជូនកម្មវិធីផ្សេងៗសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះនូវអាហារនិងគ្រឿងទេសដែលត្រូវប្រើសម្រាប់របបអាហារជាក់លាក់ ឬត្រូវមានតាមផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនៅក្នុងក្រុង Seattle/ខេត្ត King ។ មើលនៅ៖ <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> ទូរសព្ទទៅ៖ 1-206-957-1686
- កម្មវិធី Meals on Wheels** ៖ កម្មវិធីដែលផ្តល់អាហារដល់មនុស្សចាស់។ មើលនៅ៖ Mealsonwheelsamerica.org

ចំណាំ៖
ការមកយកអាហារនៅធនាគារអាហារ Rainier Valley ពីថ្ងៃអង្គារ ដល់ ថ្ងៃសៅរ៍ ពីម៉ោង 9:30 ព្រឹក - 2:00 ល្ងាច