

MADDOOTA QAJEELCHA NYAATAA

Nyaata madaalamaa argachuun qaama barbaachisaa fayyummaafi nageenya keessanii dha. Isiniifi maatiin keessan guddachuuf nyaata fayyummaa qabuu argachuuf akka isin gargaaruuf odeeffanno kana fayyadamaa.



American Heart Association.

KAN DHIYEESSE: _____

KARAALEE GARGAARSA ITTIIN ARGATTAN



211: Deeggarsa nyaataa dabalatee, guutuu biyyaattii qabeenya hawaasaan isin qunnamsiisuf gargaara. Bilbila kamiirraayyu 211tti bilbilaa.



Qunnamtii Waashiingiitan: Tajaajiloota baay'ee (nyaata, maallaqa, kunuunsa daa'immanii fi kkf dabalatee) bakka tokkootti galmaa'aa. Sagantaalee baay'ee afaan garaagaraan haaromsuufi galmaa'u ni dandeessu. Daawwadhaa: www.washingtonconnection.org/



Agarsiistu Qabeenya Hawaasaa Sii Maarii: Inshuraansii fayyaaf galmaa'uuf gargaarsa barbaaddu fi/yookiin SNAP? Bilbilaa: 1-855-289-4503



Toora Bilbilaa guddisuuf na gargaaraa: Agarsiistu iyyannoota nyaataa garaagaraa fi qabeenya fayyaaf nama isin gargaaruun qunnamaa. Bilbilaa: 1-800-322-2588 Wiixata-Kamisa 8:00-5:30, Jimaata 8:00-5:00



Toora Bilbilaa Beela Biyyooleessaa USDA: Qajeelchoota gargaarsa nayaataaf dhiyoo keessan jiran. Bilbilaa: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. - 7 p.m.

FILANNOOWWAN NYAATAAF

DAA'IMMANIIE



Sagantaalee Cireefi Laaqanaa Mana Barumsaa Daa'immaani fi P-EBT: Bilisaan dhiyeessa yookiin warra galiin isaanii madaaluuf nyaata fayyummaa qabu gatiin hir'ataan, barattoota K hanga 12tti. Bara barnootaa 2022 dhufuufis kaffaltii P-EBT maatiwwaniif ni kennaa (nyaata bituuf maallaqa dabalataa). Ulaagaa guuttu yoo ta'e ilaalaa: <https://www.benefits.gov/benefit/366> Karaa mana barumsaa aanaa keessaniin galmaa'aa .



Daa'immaniif Nyaata Mana Barumsaa: Daa'imman 18 fi isaa gadiif nyaata fayyummaa qabu bilisaan. Bakkeewwan dhiyoo keessan jiran barbaadaa: <https://www.uwkc.org/free-meals-durina-school-closures/>



Sagantaa(WIC) Dubartoota, saldheessa fi Daa'imman: Dubartoota ulfaaf/dahumsaan booda, saldheessa fi daa'imman hanga waggaa 5tiif nyaata ni dhiyeessa . Waajjira dhiyoo keessan jiru argachuuf 1-800-322-2588 irratti bilbiluun beellama qabadhaa.

WARRA BULEEYYII FI FEEDHII AADDAAF



Birgeedii Chikiin Suuppii: Dhiyeessaalee manaa garaagaraa kan wal'aansaan daangeeffamanii yookiin nyaata murtaawoo fi gabaa biyya Siyaatiilii/ Kiingii keessatti ni dhiyeessa. Daawwadhaa: <https://www.lifelona.org/chicken-soup-briaade> Bilbilaa: 1-206-957-1686



Nyaanni konkolaataarra jira: Sangantaa buleeyyiif nyaata dhiyeessu. Daawwadhaa: Mealsonwheelsamerica.org

HUNDUMAAE



Sagantaa Nyaata Bu'uura Waashiingitan(SNAP): Ji'a ji'aan bu'aa nyaata kuusaa nyaataarraa, gabaa qotee bultootarraa bituu fi kkf. Odeeffannoo dabalataa: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>



SNAP Firoomsii: Doolaariin SNAP irraa bahu hunduu daldaltoota mudura haaraa bituuf hirmaatani fayyadaa fi kuduroonnis bittaa godhamuun walitti firoomu.



Baankiilee Nyaataa fi Sagantaalee Nyaataa: Meeshaa baankiilee nyaataafi sagantaalee dhiyoo keessan jiran barbaaduuf: <https://tinuurl.com/wafoodmap>



Nagahee Qarshiilee haaraa: Jiraattonni Siyaatiilii ulaagaa guutan nagahee fudhachuuf iyyachuu ni danda'u. <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply> Bilbilaa: 1-206-684-2489

BEEKSISOOTA:

Baankii Nyaataa Suluula Roobaa fudhachuuf Kiibxata-Sanbata 9:30 am - 2:00 pm