

แหล่งอ้างอิงอาหาร

การเข้าถึงอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการถือเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ ไข่มุมนี้เพื่อช่วยให้คุณได้รับอาหารที่ดีที่สุดสุขภาพที่คุณและครอบครัวต้องการเพื่อการอยู่รอด



American
Heart
Association.

จัดทำโดย: _____

วิธีการขอรับความช่วยเหลือ



211: ช่วยเชื่อมต่อคุณเข้ากับทรัพยากรชุมชนทั่วทั้งรัฐรวมทั้งความช่วยเหลือด้านอาหาร ต่อหมายเลข 211 บนโทรศัพท์



การเข้าถึงในวอชิงตัน: สมัครงานที่หลากหลย (ประกอบด้วยอาหาร เงิน การดูแลเด็กและอื่นๆ) ใดในทีเดียว คุณสามารถต่ออายุและลงทะเบียนสำหรับโปรแกรมต่างๆ ในหลากหลายภาษาได้
โปรดไปที่: www.washingtonconnection.org/



Sea Mar Community Resource Navigator: หากต้องการความช่วยเหลือในการลงทะเบียนประกันสุขภาพและ/หรือ SNAP โทร: 1-855-289-4503



สายด่วน Help Me Grow: เชื่อมต่อกับบุคคลที่จะช่วยแนะนำการสมัครสำหรับแหล่งอาหารและสุขภาพที่หลากหลาย โทร: 1-800-322-2588 วันจันทร์-พฤหัสบดี 8:00-5:30, วันศุกร์ 8:00-5:00



สายด่วน USDA National Hunger: การอ้างอิงอาหารที่ให้ความช่วยเหลือใกล้คุณ โทร: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 04.00 น. - 19.00 น.

ตัวเลือกอาหาร

สำหรับเด็ก

- โปรแกรมอาหารเช้าและอาหารกลางวันสำหรับเด็กและ P-EBT: ให้บริการอาหารเช้าเพื่อสุขภาพฟรีหรือลดราคาสำหรับนักเรียนที่มีรายได้ตามที่กำหนด K ถึง 12 คน สำหรับปีการศึกษา 2022 มีการจ่ายเงินให้กับครอบครัวของ P-EBT ด้วย (มีเงินเพิ่มเติมสำหรับซื้ออาหาร) ตรวจสอบว่าคุณคุณสมบัติครบถ้วนหรือไม่: <https://www.benefits.gov/benefit/366> สมัครผ่านเขตพื้นที่การศึกษาท้องถิ่นของคุณ
- อาหารสำหรับเด็กในโรงเรียน: อาหารเพื่อสุขภาพฟรีสำหรับเด็กอายุ 18 ปีหรือต่ำกว่า คณาจารย์ที่อยู่ใกล้คุณ: <https://www.uwkc.org/free-meals-durina-school-closures/>
- โปรแกรมสำหรับผู้หญิง ทารกและเด็ก (WIC): จัดหาอาหารให้กับสตรีมีครรภ์/หลังคลอด ทารกและเด็กที่มีอายุไม่เกิน 5 ปี โทร 1-800-322-2588 เพื่อค้นหาสำนักงานที่อยู่ใกล้คุณและทำการนัดหมาย

สำหรับผู้สูงอายุและผู้มีความต้องการพิเศษ

- Chicken Soup Brigade: มีโปรแกรมการจัดส่งอาหารและของชำในซีแอตเทิล/คิงเคาน์ตีที่ได้รับการกำหนดทางการแพทย์หรือโภชนาการเฉพาะถึงบ้านที่หลากหลาย โปรดไปที่: <https://www.lifelona.org/chicken-soup-briade> โทร: 1-206-957-1686
- Meals on Wheels: โปรแกรมที่ส่งมอบอาหารให้กับผู้สูงอายุ โปรดไปที่: Mealsonwheelsamerica.org

สำหรับทุกคน

- Washington Basic Food Program (SNAP): สิทธิประโยชน์รายเดือนในการซื้ออาหารที่ร้านขายของชำตลาดเกษตรกร และอื่นๆ ข้อมูลเพิ่มเติม: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP Match: ทุกดอลลาร์ที่ใช้ไปกับสิทธิประโยชน์ SNAP กับธุรกิจค้าปลีกที่เข้าร่วมรายการเพื่อซื้อผลไม้สดและผักนั้นจะมีการจับคู่กับการซื้อสินค้า
- ธนาคารอาหารและโปรแกรมอาหาร: เครื่องมือค้นหาธนาคารอาหารและโปรแกรมใกล้คุณ: <https://tinurl.com/wafoodmap>
- บัตรกำนัล Fresh Bucks: ผู้อยู่อาศัยในซีแอตเทิลมีสิทธิ์สามารถสมัครรับบัตรกำนัลได้ <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply> โทร: 1-206-684-2489

หมายเหตุ:

บริการรับที่ธนาคารอาหาร Rainier Valley
วันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 09.30 น. - 14.00 น