ምንጪ መወከሲ ምግቢ

መኣዛታት ዘለዎ ምግቢ ምርካብ ኣገዳሲ ኽፍሊ ጥዕናኻን ድሕንነትካን እዩ። እዚ ሓበሬታ እዚ ንዓኻን ንስድራ ቤትካን ዘድሊ ጥዑይ ምግቢ ንምርካብ ተጠቐመሉ ።

American Heart Association.

በዚ ዝሰዕብ ዝቐረበ፦ ______________________________

ሓገዝ እትረኽበሉ መገድታት

211: ኣብ መላእ ሃገር ምስ ዝርከቡ ምንጭታት ማሕበረሰብ እንኮላይ ምስ ደገፍ ምግቢ ንክትራኸብ ይሕግዘካ እዩ። ካብ ዝኾነ ይኹን ተሌፎን ናብ 211 ደዉል።

ናይ ዋሽንግተን ምትእስሳር: ኣብ ሓደ ቦታ ንብዙሕ ኣገልግሎት (እንኮላይ ንምግቢ፣ ንገንዘብ፣ን ክንክን ቈልዑ ወዘተ) ንምርካብ ኣመልከት። ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ንሓያሎ መደባት ከተሐድሶን ክትምዝገብን ትኽእል ኢኻ።
ናብዚ ብጸሕ: **www.washingtonconnection.org/**

መራኸቢ ምንጪ ማሕበረሰብ **Sea Mar:** ናይ ጥዕና መድሕን ከምኡ'ውን/ወይ ን **SNAP** ክትምዝገብ ሓገዝ የድልየካ ድዩ**?**
ናብዚ ደውል: **1-855-289-4503**

ንኽዓቢ ሓግዘኒ ዝብል ናይ ኢንተርነት መራኸቢ: ምንጭታት ዝተፈላለዩ ዓይነት ምግብን መድሕን ጥዕናን ንምርካብ ዝሕግዙ መላገቦታት **(applications)** ምስ ከፍልጠካ ዝኽእል ሰብ ተራኸብ
ናብዚ ደውል: **1-800-322-2588** ካብ ሰኑይ - ሓሙስ **8:00-5:30,** ዓርቢ **8:00-5:00**

USDA ሃገራዊ ጥሜት ዝብል ናይ ኢንተርነት መራኸቢ: ኣብ ጥቓኻ ምግቢ ንምርካብ ዝሕግዙ መወከሲታት።
ናብዚ ደውል: **1-866-348-6479 (TTY: 711), 4** ንጉሆ **– 7** ድሕሪ ቀትሪ

ኣማራጺታት ምግቢ

ንቘልዑ

- [ ] ናይ ቤት ትምህርቲ ቍርሲ ከምኡውን ናይ ምሳሕ ፕሮግራማት ንቘልዑን ከምኡ'ውን P-EBT: ነቶም ብቑዕ ኣታዊ ዘለዎም K ክሳዕ 12 ተመሃሮ ብናጻ ወይ ብሕሱር ዋጋ ጥዑይ ምግቢ የዳልወሎም እዩ። ኣብ 2022 ዓመት ትምህርቲ ንስድራቤታት ናይ P-EBT ክፍሊታት (ምግቢ ንምዕዳግ ተወሳኺ ገንዘብ) ክኽፍል ይኽእል ኢዩ። ብቑዕ እንተ ኼንካ ፍለጥ፦ https://www.benefits.gov/benefit/366 በቲ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ናይ ቤት ትምህርቲ ኣውራጃ ኣቢልካ ኣመልከት።

- [ ] ንቘልዑ ዝኸውን ናይ ቤት ትምህርቲ ምግቢ: 18ን ትሕቲኡን ንዝኾኑ ቈልዑ ዝኸውን ብናጻ ዝወሃብ ጥዑይ ምግቢ። ኣብ ጥቓኻ ዝርከቡ ቦታታት ድለ: https://www.uwkc.org/free-meals-durina-school-closures/

- [ ] መደብ ደቂ ኣንስትዮ፣ ሕጻናትን ቈልዑን (WIC): ጥኑሳት/ድሕሪ-ሕርሲ ንዝኾኑ ኣንስትን ሕጻናትን ከምኡ ውን ክሳዕ 5 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቈልዑን መግቢ የዳልወሎም። ኣብ ጥቓኻ ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ንምርካብን ቈጸራ ንምግባርን ናብዚ ደውል 1-800-322-2588።

ንኣረጋውያንን ከምኡ ውን ፍሉይ ድሌታትን

- [ ] Chicken Soup Brigade: ኣብ ኣውራጃ ሲያትል/ኪንግ ብሕክምና ዝሰማማዕ ወይ ኣብ ኣመጋግባ ዝተመርኰሰ ምግብን ኣሰቤዛታትን ንምብጻሕ ዝተፈላለየ መደባት የቕርብ። ናብዚ ብጻሕ: https://www.lifelona.ora/chicken-soup-briaade ናብዚ ደውል: 1-206-957-1686

- [ ] ብተጎታቲ መንኮርኮር ዝቐርብ ምግቢ: ንኣረጋውያን ምግቢ ዘብጽሓሎም መደብ። ናብዚ ብጻሕ: Mealsonwheelsamerica.org

ንኹሎም

- [ ] ዋሽንግተን መሰረታዊ መደብ ምግቢ (Washington Basic Food Program) (SNAP): ኣብ ድኳናት፣ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ወዘተ መግቢ ንምዕዳግ ዘኽእል ወርሓዊ ረብሓ። ዝያዳ ሓበሬታ: https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food

- [ ] ናይ SNAP ውድድር: ናይ SNAP ረብሓታት ኣብ ሓድሽ ፍረታትን ኣሕምልትን ንምዕዳግ ዝጠፍእ ነፍሲ ወከፍ ዶላር ምስ ምህርቲ ምዕዳግ ይወዳደር።

- [ ] ናይ ምግብ ባንኪ ከምኡ ውን መደባት ምግቢ: ኣብ ጥቓኻ ዝርከብ ናይ ምግብ ባንክን መደባትን ንምርካብ ዝሕግዝ መሳርሒ ድለ: https://tinuurl.com/wafoodmap

- [ ] Fresh Bucks Vouchers (ሓድሽ ባክስ ቫውቸር): ብቑዓት ተቐማጦ ሲያትል ቫውቸር ንምርካብ ከመልክቱ ይኽእሉ እዮም። https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply
ናብዚ ደውል: 1-206-684-2489

መዘኻኸሪታት:
Rainier Valley Food Bank pickups ካብ ሰሉስ-ቀዳም **9 30** ንጉሆ **- 2 00** ድህሪ ቐትሪ