በዋሽንግተን ውስጥ የሚገኙ የምግብ ምንጭ መርጃዎች

ይህ ለምግብ ጥቅማ ጥቅሞች ለማመልከት የሚረዱ የመረጃ ምንጭ ዝርዝር ነው ፣ እነዚህ ዝርዝሮች በግሮሰሪ እና በግብርና ምርት ገበያዎች ላይ ምግብ ለመግዛት የገንዘብ እርዳታን እና በነፃ ምግብ የሚያገኙበትን ቦታ ለማግኘት የሚረዱ መረጃዎችን ያካትታሉ።
ለእያንዳንዱ የመረጃ ምንጮች የሚያገለግሉ የቋንቋ ዝርዝሮች ከዚህ በታች ይገኛሉ። እባክዎን የመረጃ ምንጮቹ በሚፈልጉት ቋንቋ የማይገኝ ከሆነ ሊረዳዎ ከሚችል ሰው ጋር ይገናኙ።

የዋሽንግተን ግንኙነት (1-877-501-2233)

የስፓኒሽ፣ የራሻን እና የቻይኒዚ ቋንቋ አማራጭ አለ።
ለ ስናፕ (SNAP) የምግብ ጥቅማ ጥቅሞች በማመልከት ከሌሎች የመንግስት የምግብ እርዳታ ፕሮግራሞች ጋር ይገናኙ።

ዋሽንግተን 211 (211ን ይደውሉ)

የስፓኒሽ ቋንቋ አማራጭ አለ
በአካባቢው ከሚገኙ የምግብ ባንኮች እና የምግብ ፕሮግራሞች ጋር ይገናኙ።

ውዝእንሪች (WithinReach) (1-800-322-2588)

የስፓኒሽ ቋንቋ አማራጭ አለ
የምግብ ባንኮችን እና ሌሎች የምግብ እርዳታ ፕሮግራሞችን ለማግኘት እገዛን እዚህ ያግኙ

የምግብ ባንኮች እና ፕሮግራሞች ካርታ

በእንግሊዝኛ ቋንቋ ብቻ።
በዋሽንግተን ውስጥ የሚገኙ የምግብ ባንኮችን እና ፕሮግራሞችን እዚህ ያግኙ

የሴቶች፣ የህፃናት እና የልጆች ዊክ (WIC) ፕሮግራም (1-800-322-2588)

የብዙ ቋንቋዎች ትርጉም ምርጫ አለ።
የምግብ፣ የአመጋገብ ዘዴ እና የጡት ማጥባት ድጋፍ ለማግኘት እዚህ ያመልክቱ። የዊክ (WIC) ፕሮግራም ለማናቸውም እርጉዝ ወይም ድህረወሊድ፣ ጨቅላ ህጻናት እና ከ5 አመት በታች ለሆኑ ልጆች የሚረዳ ፕሮግራም ነው።

ተጨማሪ የአመጋገብ እርዳታ ፕሮግራም ስናፕ (SNAP) (1-877-501-2233)

የብዙ ቋንቋዎች ትርጉም ምርጫ አለ።
ምግብ ለመግዛት የሚረዳዎትን ገንዘብ ለማግኘት ለ ስናፕ (SNAP) ፕሮግራም ያመልክቱ። የስናፕ (SNAP) ገንዘብን በግሮሰሪ ውስጥ፣ በግብርና ምርት ገበያዎች ላይ እና በኦንላይን ላይ በአማዞን (Amazon)፣ ወልማርት(Walmart) እና ሴፍዌይ (Safeway) ላይ መጠቀም ይቻላል።

Sየስናፕ (SNAP) ገበያ ተዛማጅ (SNAP Market Match)

በእንግሊዝኛ ቋንቋ ብቻ።
የስናፕ (SNAP) ጥቅማ ጥቅሞችን የሚጠቀሙ ሸማቾች በ ስናፕ(SNAP) ገበያ ተዛማጅ ላይ ብዙ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን መግዛት ይችላሉ። ተሳታፊ የግብርና ምርት ገበያዎችን እዚህ ያግኙ።

KCIT-DCE file: 12996L

Public Health
Seattle & King County

የስናፕ (SNAP) የምርት ተዛማጅ (SNAP Produce Match)

በእንግሊዝኛ ቋንቋ ብቻ ነው።

የስናፕ (SNAP) 10 ዶላርን ተጠቅመው ያልዋለ አዲስ እና የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ሲገዙ ለፍራፍሬ እና አትክልቶች የሚጠቅሙ የ$5 ዶላር ኩፖኖችን የሚሰጡ የግሮሰሪ መደብሮችን እዚህ ያግኙ።