

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ

ਇਹ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਰੋਤ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ (1-877-501-2233)

A ਸਪੈਨਿਸ਼, ਰੂਸੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਨੈੱਪ ਭੋਜਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ 211 (ਡਾਇਲ 211)

ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

Wਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ (1-800-322-2588)

ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਫੂਡ ਬੈਂਕ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ



ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ

ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (WIC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (1-800-322-2588)

ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਭੋਜਨ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। WIC ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।



ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SNAP) (1-877-501-2233)

ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ SNAP ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। SNAP ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਕਿਸਾਨ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ Amazon, Walmart, ਅਤੇ Safeway 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

SNAP ਮਾਰਕੀਟ ਮੈਚ

ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

SNAP ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਰੀਦਦਾਰ SNAP ਮਾਰਕੀਟ ਮੈਚ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।





SNAP ਪ੍ਰੋਡਿਊਸ ਮੈਚ

ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਉਹ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ \$5 ਦਾ ਕੂਪਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ SNAP ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ \$10 ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਜੰਮੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ।