

# Nguồn Hỗ Trợ Thực Phẩm ở Washington

Đây là danh sách các nguồn hỗ trợ có thể giúp để nộp đơn xin trợ cấp thực phẩm, trợ cấp tiền để mua thực phẩm tại các cửa hàng tạp hóa và chợ nông sản farmers markets, đồng thời tìm địa điểm để nhận thực phẩm và bữa ăn miễn phí.

Các ngôn ngữ có sẵn cho mỗi nguồn hỗ trợ được liệt kê bên dưới. Vui lòng tìm ai đó có thể trợ giúp quý vị nếu nguồn hỗ trợ không có ngôn ngữ của quý vị.

## Washington Connection (1-877-501-2233)

Có tiếng Tây Ban Nha, tiếng Nga và tiếng Trung Quốc

Nộp đơn xin trợ cấp thực phẩm SNAP và kết nối với các chương trình hỗ trợ thực phẩm khác của chính phủ.



## Chương Trình Washington 211 (Nhấn số 211)

Có tiếng Tây Ban Nha

Kết nối với các ngân hàng thực phẩm (food banks) địa phương và các chương trình cung cấp bữa ăn.

## Chương Trình WithinReach (1-800-322-2588)

Có tiếng Tây Ban Nha

Để được trợ giúp tìm các ngân hàng thực phẩm (food banks), chương trình cung cấp bữa ăn và các chương trình hỗ trợ thực phẩm khác



## Bản Đồ Các Ngân Hàng Thực Phẩm (Food Banks) và Chương Trình Cung Cấp Bữa Ăn

Chỉ bằng tiếng Anh

Xác định địa điểm các ngân hàng thực phẩm và các chương trình cung cấp bữa ăn ở Washington.

## Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em Women, Infants, and Children (WIC) (1-800-322-2588)

Có nhiều ngôn ngữ

Nộp đơn để nhận thức ăn, tư vấn dinh dưỡng, và hỗ trợ cho con bú sữa mẹ. Chương trình WIC dành cho bất kỳ ai đang mang thai hoặc sau sinh, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi.



## Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP) (1-877-501-2233)

Có nhiều ngôn ngữ

Đăng ký cho SNAP để nhận tiền mua thực phẩm. SNAP có thể được sử dụng tại cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản farmers markets, và trực tuyến tại Amazon, Walmart và Safeway.

## Chương Trình SNAP Market Match

Chỉ bằng tiếng Anh

Người mua hàng sử dụng trợ cấp của SNAP có thể mua thêm trái cây và rau quả với chương trình SNAP Market Match. Tìm các chợ nông sản farmers markets tham gia.



## Chương Trình SNAP Produce Match

Chỉ bằng tiếng Anh

Tìm các cửa hàng tạp hóa cung cấp cho người mua sắm phiếu giảm giá \$5 cho trái cây và rau quả khi họ mua ít nhất \$10 trái cây và rau quả tươi và đông lạnh khi sử dụng SNAP.