

## የመሳሪያው አላማ

ይህ የመሳሪያ ስብስብ የተዘጋጀው እንዴት ብቁ መሆን እና ማመልከት እንደሚቻል ጨምሮ ሰዎች በዲስትሪክቱ ውስጥ ስላሉ የምግብ እርዳታ ፕሮግራሞች መረጃን እና መርጃዎችን እንዲያገኙ ለመርዳት ነው። ይህ መሳሪያ ሙሉ የምግብ መርጃዎች ዝርዝር ወይም የብቁነት መስፈርት አይደለም። ተጨማሪ መረጃ በእያንዳንዱ ፕሮግራም ስር ባለው ስልክ ቁጥር በመደወል ወይም የተዘረዘሩትን ድረገጾችን በመጎብኘት ማግኘት ይቻላል።



## እንዴት መጠቀም እንደሚቻል

ይህ ሰነድ አንድ ሰው በእድሜ ብቁ ሊሆንባቸው የሚችሉ ፕሮግራሞችን ይዘረዝራል። ሊሆን የሚችል የፕሮግራም ብቁነትዎን ለመረዳት፦

1. የምግብ እርዳታ ከሚያስፈልገው ሰው እድሜ ጋር የሚዛመድ በራሪ ወረቀት ይምረጡ።
2. የትኞቹ ፕሮግራሞች ከእርስዎ ፍላጎቶች ጋር እንደሚዛመዱ ለማየት በበራሪ ወረቀቱ ላይ ያሉትን ፕሮግራሞች ይመልከቱ።
3. በእያንዳንዱ የፕሮግራም መግለጫ ስር የተዘረዘረውን ድረገጽ በመጎብኘት በፕሮግራሙ ላይ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።
4. ወደዚህ በራሪ ወረቀት ጀርባ በመሄድ እና የ QR ኮዱን በመቃኘት ለየትኞቹ ፕሮግራሞች ብቁ ሊሆኑ እንደሚችሉ ለማየት የመስመር ላይ የብቁነት ገምጋሚውን ይጎብኙ።

## የብቃት ገማች

የዲ.ሲ. የፌደራል የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራሞች ብቁነት ገማች መሳሪያ እርስዎ ለመቀበል ብቁ ሊሆኑ የሚችሉባቸውን ፕሮግራሞች በማግኘት ሊረዱ ይችላሉ። መሳሪያውን ለመጠቀም፣ ከታች የተዘረዘረውን ድረገጽ ወይም QR ኮድ ይጎብኙ። ባለ-10 ጥያቄ መሳሪያውን ከመለሱ በኋላ፣ መሳሪያው እርስዎ ለመቀበል ብቁ ሊሆኑ የሚችሉባቸውን የፕሮግራሞች ዝርዝር በእያንዳንዱ ፕሮግራም ላይ የበለጠ መረጃ ከሚሰጥ ማስፈንጠሪያ ጋር ያዘጋጃል። ሁሉም መልሶች ሙሉ በሙሉ በሚሰጥር ይያዛሉ።



ለተጨማሪ ምግብ፣ ጤና እና የመኖሪያ ቤት መርጃዎች፣ የሚከተለውን ይጎብኙ፦ [linkudmv.org](http://linkudmv.org)



# ጭቅላ ህጻናት ከውልደት እስከ 1 አመት

**TEFAP:- የአደጋ ጊዜ የምግብ እርዳታ ፕሮግራም**

TEFAP ለነዋሪዎች በምግብ ማስቀመጫ መደርደሪያዎች የምግብ ሸቀጣሽቀጦችን እና የተዘጋጁ ምግቦችን በሾርባ ማዕድ ቤቶች እና በመጠለያዎች ያቀርባል።

- ☀️ ብቁነት የሚወሰነው በቤተሰብ ብዛት እና ገቢ ነው።
- ☀️ **የእውቅያ መረጃ**  
(202) 442-5925  
አሜይል:- [Danita.banks@dc.gov](mailto:Danita.banks@dc.gov)  
(በርዕስ ጉዳይ መስመር ላይ “TEFAP”ን ያካትቱ) የሚከተለውን ይጎብኙ:- [capitalareafoodbank.org/what-we-do/direct-food-distribution-programs/the-emergency-food-assistance-program/](http://capitalareafoodbank.org/what-we-do/direct-food-distribution-programs/the-emergency-food-assistance-program/)



**WIC:- ለሴቶች፣ ለጨቅላ ህጻናት እና ለልጆች ልዩ ተጨማሪ የምግብ እርዳታ ፕሮግራም**

WIC በዲስትሪክቱ ውስጥ ላሉ ነፍሰጡር ሴቶች፣ አዳዲስ እናቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና እስከ 5 አመት እድሜ ላላቸው ህጻናት የጡት ማጥባት ድጋፍ፣ የተመጣጠነ ምግብ ትምህርት፣ እና በWIC- ተቀባይ የምግብ ሸቀጣሽቀጦ መደብሮች፣ በትናንሽ መደብሮች፣ በመድሃኒት ቤቶች፣ በወታደር መደብር እና በገበሬዎች ገበያዎች እንዲገዙ ጥቅማጥቅሞችን ይሰጣል።

- ☀️ ብቁነት የሚወሰነው በእድሜ፣ በእርግዝና ሁኔታ፣ በቤተሰብ ብዛት እንዲሁም በገቢ ነው።
- ☀️ **የእውቅያ መረጃ**  
(202) 442-9397  
አሜይል:- [info.wic@dc.gov](mailto:info.wic@dc.gov)  
የሚከተለውን ይጎብኙ:- [dcwic.org](http://dcwic.org)  
ኢንስታግራም:- [@dcwic](https://www.instagram.com/dcwic)

**WIC FMNP:- WIC የገበሬዎች ገበያ የምግብ ፕሮግራም**

WIC FMNP በዲስትሪክቱ ውስጥ ላሉ ነፍሰጡር ሴቶች፣ አዳዲስ እናቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና እስከ 5 አመት እድሜ ላላቸው ህጻናት ትኩስ ፍራፍሬ፣ አትክልት እና ቅጠላቅጠል በተሳታፊ የገበሬዎች ገበያዎች እንዲገዙ ጥቅማጥቅሞችን ይሰጣል።

- ☀️ ብቁነት የሚወሰነው በእድሜ፣ በእርግዝና ሁኔታ፣ በቤተሰብ ብዛት እንዲሁም በገቢ ነው።
- ☀️ **የእውቅያ መረጃ**  
(202) 442-9397  
አሜይል:- [info.wic@dc.gov](mailto:info.wic@dc.gov)  
የሚከተለውን ይጎብኙ:- [dcwic.org](http://dcwic.org)  
ኢንስታግራም:- [@dcwic](https://www.instagram.com/dcwic)



**SFSP:- የበጎ የምግብ አገልግሎት ፕሮግራም**

SFSP በዲስትሪክቱ ውስጥ ያሉ 18 አመት እና ከዚያ በታች የሆኑ ወጣቶችን ለመርዳት በበጎ ወራት ከትምህርት ውጪ ሲሆኑ ያለ ምንም ወጪ ጤናማ ምግቦችን እና መክሰሶችን ያቀርባል።

- ☀️ ብቁነት የሚወሰነው በእድሜ እና በአካል ጉዳት ሁኔታ ነው። ምንም እድህነት ምዝገባ አያስፈልግም።
- ☀️ **የእውቅያ መረጃ**  
ምግብ ብለው ለ **877-877 ይጻፉ**  
ይደውሉ:- **1-866-3-HUNGRY**  
የ SFSP ጣቢያን ለማግኘት የሚከተለውን ይጎብኙ:- [fns.usda.gov/meals4kids](http://fns.usda.gov/meals4kids)  
ወይም [coronavirus.dc.gov/food](http://coronavirus.dc.gov/food) ።

**CACFP: የልጅ እና የአዋቂ እንክብካቤ የምግብ ፕሮግራም**



CACFP የተፈቀደላቸው የልጅ እድገት ተቋማትን፣ የአዋቂ የቀን መዋያ ማዕከላትን፣ ስፖንሰር የተደረጉ የመዋዕለ ህጻናት ቤቶችን፣ ከትምህርት በኋላ የሚቀርቡ ፕሮግራሞችን እና በዲስትሪክቱ ውስጥ የአደጋ ጊዜ መጠለያዎች ላቀረቡት ምግቦች እና መክሰሶች ያወጡትን ገንዘብ ያወራርዳል።

- ☀️ ብቁነት የሚወሰነው በእድሜ እና በአካል ጉዳት ሁኔታ ነው።
- ☀️ **የእውቅያ መረጃ**  
ይጎተፉ እንደሆነ ለማየት የልጅ ወይም የአዋቂ እንክብካቤ ተቋም ጋር ይደውሉ። የCACFP ማዕከል ወይም የቤት አቅራቢን ለማግኘት፣ የሚከተለውን ይጎብኙ:- [childcareconnections.osse.dc.gov/MyChildCare/home](http://childcareconnections.osse.dc.gov/MyChildCare/home)