



အမေရိကန်သား သက်ကဉ္စရယ်အစားအစာဝန်ဆောင်မှုများ အက်ဥပဒေ အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများ

အိုစိုက်နဲ့အိမ်အရောက်ပိုအစားအစာဝန်ဆောင်မှုများသည် အသက် 60 နှစ်အထက်ရွယ်များ၊ ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့်အခြားအခြားအဖွဲ့များတွင် မသန်စွမ်းသည့်အသက် 60 နှစ်အောက် အရယ်ရောက် ပြီးသူများအတွက် အာဟာရနှင့်အာဟာရဆက်ဆံရေးကို အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးသည်။ သတ်မှတ်ချက် ပြင်ဆင်မှုများသည် အစားအစာများ လက်ခံရရှိပြီး အာဟာရပညာပေးခြင်း၊ အာဟာရ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန် မျှ၊ အိမ်ထိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်အမျိုးမျိုး ရွတ်ရေး အစီအစဉ်များကိုအခြားဝန်ဆောင်မှုများ ကိုရယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကိုစတော့ အလျောက်ပေးအပ်ပေးခြင်း အခြားခံ၍ စီစဉ်ပေး ထားသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

သက်ကဉ္စရယ်အစားအစာ အသေတွင်းဌာန
<https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services>

တစ်သက်တာ ဆက်ဆံရေးများ
☎ 866-468-7887
🌟 <https://lifelonglinks.org>

အရင်းပေါ် အစားအစာ

အခမဲ့ထမ်းနပ်များနှင့်အစားအစာများကိုအစားအစာ ကျွေးမွေးရေး မီးဖိုခင်းများ၊ ဂေဟာများနှင့်အာဟာရ လှူဒါန်းရာနရောများကိုဆောင်ရွက်ပေးသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- 📞 သင်္ဃန်းအစားအစာ၊ ဖိရေးနရောကိုရီယာဖွဲ့စည်း 2-1-1 အကူအညီဖုန်းနံပါတ်
- 📠 898211 သို့သင်၏ စာဖို့ကုန်ကုန်
- 🌟 www.211iowa.org
- 🌟 သိဒ္ဓေသတွင်း အစားအစာဝေမျှရေးဌာန၏ ဖုန်းနံပါတ်ကိုရီယာဖွဲ့စည်း www.feedingamerica.org သို့ဝင်ရောက် ကြည့်ပါ။ ဝန်ဆောင် အသေတွင်း အစားအစာ ကျွေးမွေးရေး မီးဖိုခင်း အာဟာရ လှူဒါန်းရာနရော သို့မဟုတ် ထမ်းကျွေးသည့်ရော့ကို ရှာရန် အစားအစာဝေမျှရေးဌာနကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).



ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စီမံအုပ်ချုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန (USDA) ၏ နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ လူမှု အသား အရောင်၊ နိုင်ငံသားဇာတိ၊ လိင် (ကျား/မ ခံယူချက်နှင့်လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု အပါအဝင်)၊ ဘာသာအယူဝါဒ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်များပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် ယခင်က နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းအတွက် လက်ဝန်ခံခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချခင်းတို့ မပြုလုပ်ရန် ဤအစည်းအဝေး တားမြစ် ထားသည်။ အစီအစဉ် အချက်အလက်များအား အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် အခြား သော ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ် အချက်အလက်များကို ရရှိရန် အခြားသော ဆက်သွယ်ပုံစံများ နည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မျက်မမြင်စာ၊ စာအုပ်အားဖြင့်) အသုံး တိုင်ပင်ခွင့်၊ အမေရိကန် လက်ဟန်ပြဘာသာစကား) ကို လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် အကူအညီအစည်းအဝေးကို ဝင်ရောက်ထားသော အစီအစဉ် (ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသ ဆိုင်ရာ) ကို ဆက်သွယ်သိရှိပါသည်။ နားမကင်းသူများ အကူအညီအစည်းအဝေး သို့မဟုတ် စကားပြောစွမ်းရည် ချို့တဲ့မှုများ ပုဂ္ဂလိကများသည် ဖက်ဒရယ် အစည်းအဝေးများ အတွက် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ် (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် USDA ကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖက်ဒရယ် အစည်းအဝေးသည် ဖု် AD-3027၊ USDA အစီအစဉ်၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖက်ဒရယ် အစည်းအဝေးတွင် <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> မှတစ်ဆင့် (833) 620-1071 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ သို့မဟုတ် USDA ထံ လိပ်စာစာတစ်စောင် ရေးသားပေး၍ မည်သည့် USDA နယ်ဆိုင်ရာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထို စာတင် ဝန်ကြမ်းညွှန် အမည်၊ လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အပြင် စွပ်စွဲထားသော နိုင်ငံသား အခွင့်အရေး နှုတ်ပေးမှု၏ သဘာဝသဘာဝနှင့် ထိခိုက်စေရန် ဖြစ်ပွားသည့်အကူအညီအစည်းအဝေး နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းရေးမှူး (ASCR) ကို အသိပေးရန် စွပ်စွဲ ထားသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလုပ်ရပ်အကူအညီ အင်္ဂလိပ်စာ အသေးစိတ်ကျစွာ စာဖြင့် ရေးထားသော ဖော်ပြချက် ပါဝင်ရမည်။ ဖြည့်စွက်ပုံစံထားသော AD-3027 ဖု် သို့မဟုတ် စာအား Food and Nutrition Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314 သို့ ပေးပို့မည် သို့မဟုတ် (833) 256-1665/(202) 690-7442 သို့ ဖက်ဖိုက် သို့မဟုတ် FNSCIVILRIGHTS@usda.gov သို့ အီးမေးလ်ဖြင့် ဤ အကူအညီအစည်းအဝေးကို USDA ၏ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) က ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ Iowa အာဟာရ အစီအစဉ်များ



ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်

IOWA အာဟာရ အစီအစဉ်များ

IOWA
Department of Health and Human Services

Comm. 070(BU) (04/24)
Burmese



ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် သမိုင်းသားစုကို ကျွမ်းမိုးခြင်း

သင်သိထားပါသောအတိုင်းပင် အစားအစာကောင်းများသည် သမိုင်းသားစု၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ခက်ခဲသောအချိန်များက ငြိမ်းသိမ့်သားစု ကျန်းမာပျော် ရွှင်ရမ်းအတွက် လိုအပ်သည့်အစားအစာများကိုရရှိရန် ခဲယဉ်း စေနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သော အာဟာရ အစီအစဉ်များစွာနှင့်ထုတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ပါရှိပါသည်။

ကျပ်တည်းသောအချိန်အတွင်း ဝင် အောင် ကျန်းမာရေးနည်းပညာသော ရွေးချယ်မှုများ

Iowa ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် ကမ်းလှည့်ကုမ္ပဏီ ထပ်ပေါ် အစီအစဉ်များသည် သင်နှင့်သမိုင်းသားစုအတွက် ကျန်းမာရေး နည်းပညာသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်စေသည့် နည်းဗျူဟာများကိုသင်လေ့လာသိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းတွင် ဝင်ငွေလေးညွှန်ချက်များနှင့်ထုတ် ညီသူများအတွက် အစီအစဉ်များကိုပေးသည်။
- ချိန်ခံစားမှု၊ ချိန်ခံစားသောက်ပါသည် ကျန်းမာရေး နည်းပညာသော ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ လုပ်နည်း လမ်းညွှန်စီဒီပုံများနှင့်ညွှတ်သောအခြေပြ အာဟာရ အချက်အလက်များ ပါရှိသော အားထားစရာ အခမဲ့ ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဖိတ်ခံချွေတောရင်း ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နည်းကိုလေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခမဲ့အကူအညီပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- ☎ 800-262-3804 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ
- 🌟 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ (WIC)

WIC သည် မိသားစုများအား ကျန်းမာရေးနည်းပညာသော အစားအစာများ၊ အာဟာရပညာပေးခြင်း၊ နှိုင်းကွဲခြင်း ခြင်း ကူညီမှုနှင့်အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ပေးသည့် နည်းပညာများကိုဆောင်ရွက်ပေးသည့် နည်းပညာ အာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးသူများ

- ဂုဏ်ထူးဆောင်၊ မီးဖွားပေးသူ၊ နှိုင်းကွဲခြင်းနည်းပညာ သို့မဟုတ် မွေးကင်းစကလေးများ သို့မဟုတ် အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးများအား
- ဝင်ငွေလေးညွှန်ချက်များနှင့်ထုတ်ညီသူ
- Iowa တွင် နေထိုင်သူ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက် တစ်ခုခုရှိသူ

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- ☎ 800-532-1579 သို့မဟုတ် 515-281-6650
- 🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> သို့မဟုတ် www.signupwic.com/

အစားအစာ နှစ်ဆတိုး

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက် များဝယ်ယူရန် သင်၏ SNAP EBT ကတ်ဖြင့် \$1 ဆတိုးပေးခြင်း သင်သည် အစားအစာ နှစ်ဆတိုးတွင် နောက်ထပ် သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ \$1 ကိုရရှိပါသည်။ အစီအစဉ်ကို Iowa ရှိပူးပေါင်းပါဝင်သော လယ်ယာထွက်ကုန်များ၊ ကုန်စည်များနှင့်ပူးပေါင်း အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် ရရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- ☎ 515-650-6854
- ✉ info@iowaHealthiestState.com
- 🌟 www.doubleupiowa.org

ကျောင်းအာဟာရ အစီအစဉ်များ

နိုင်ငံတော်ကျောင်းအာဟာရအစီအစဉ်များသည် ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များသည် အရည်အချင်းပံ့ပိုး သော ကျောင်းသားများအတွက် အခမဲ့အစားအစာများ ပေး လျှော့ထားသော အစားအစာများကိုပေးသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးသူများ

- ဝင်ငွေလေးညွှန်ချက်များနှင့်ထုတ်ညီသူ သို့မဟုတ် SNAP ကုတ်လက်ခံရသူ
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ၊ အိမ်ရှာဖွေရေးစားကလေးငယ် အားလုံး အရည်အချင်းပံ့ပိုးသည်

လျှောက်ထားရန်

သိတောင်း၏ ကျောင်းသို့ဆက်သွယ်ပေး အခမဲ့အစားအစာ စာရွက်စာတမ်းများကို အစားအသောက် ရယူနိုင်ရန် လျှောက်လွှာကိုတောင်းခံပါ။ <https://bit.ly/Nutrition-Programs>

နွေရာသီ အစားအစာ အစီအစဉ်များ

ကလေးများသည် ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော ရပ်ရွာအဖွဲ့ အစည်းများ၌ နွေရာသီအတွင်း အခမဲ့အစားအစာများကို လက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးသူများ

- ရပ်တည်နေထိုင်သူ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက် ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အတွင်း ကျောင်းအစီအစဉ်တစ်ခု တွင် ပါဝင်သော အသက် 18 နှစ်အောက်ကျသူများ သို့မဟုတ် အသက် 18 နှစ်ကျော်သူများ

လျှောက်ထားရန်

- 📄 304-304 သို့“Food” သို့မဟုတ် “Comida” ဟု စာပို့ပါ
- ☎ ဤနံပါတ်များကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ- 2-1-1 သို့မဟုတ် 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) သို့မဟုတ် 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)
- 🌟 www.fns.usda.gov/meals4kids

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

အစွဲများသည် စူပါမားကတ်များ၊ ကုန်စည်များနှင့်လယ်ယာ ထွက်ကုန်များအခမဲ့အစားအစာ ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော လက်ခံအရောင်းဆိုင်များတွင် စားသောက်ကုန်များ ဝယ်ယူရန် အလက်ထရောနစ် အကူအညီစားခွင့်ပေးခြင်း (EBT) ကတ်ကိုလက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးသူများ

- ဝင်ငွေလေးညွှန်ချက်များနှင့်ထုတ်ညီသူ
- နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် မွေးဖွားသော ကလေး အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏မိဘများ၊ နိုင်ငံသားမဟုတ်လျှင် ပင် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

လူကုန်စည် လျှောက်ထားရန်

- ☎ 877-347-5678 သို့ဖုန်းဆက်၍ သံအေးအေးအေး ရဲ့ Health and Human Services နှင့် တည်ဆောက်မှု မေးမြန်းပါ

အွန်လိုင်းမှ လျှောက်ထားရန်

- 🌟 <https://bit.ly/hhs-services-portal>

ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားရန်

- ☎ Iowa အစားအစာဝေမျှရေးဌာန အသင်းအဖွဲ့တွင် သင်၏ အသက် 8 နှစ်အောက် ညွှန် 5 နှစ် အတွင်း 855-944-3663 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

