



အမရိကန်သား သက်ကြီးရွယ်အိုများ အက်ဥပဒေ အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများ

အိုစိုင်းအိမ်အရောက်ပို့အစားအစာဝန်ဆောင်မှုများသည် အသက် 60 နှစ်အထက်ရွယ်များ၊ ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့်အချင်းအငယ်များတွင် မသန်စွမ်းသည့်အသက် 60 နှစ်အောက် အရွယ်ရောက် ပြီးသူများအတွက် အာဟာရရရှိမှုဆက်ဆံရေးကို အဆင်ပြေအောင် စီစဉ်ပေးသည်။ သတ်မှတ်ချက် ပြည့်မီသူများသည် အစားအစာများ လက်ခံရရှိပြီး အာဟာရပညာပေးခြင်း၊ အာဟာရ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန် မျှ၊ အိမ်ထိုင်ရာရောက် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ကျန်းမာပျော် ရွယ်ရေး အစီအစဉ်များကိုအခြားဝန်ဆောင်မှုများ ကိုရယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အစားအစာများကိုစတော့ အလှူရောက် ထုတ်ပေးပေး အခြေခံစီစဉ်ပေး ထားသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဒေသတွင်းဌာန <https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services>
- တစ်သက်တာ ဆက်ဆံရေးများ <https://lifelonglinks.org>
- 866-468-7887

အရမ်းပေါ် အစားအစာ

အခုထဲမင်းနပ်များနှင့်အစားအစာများကိုအစားအစာ ကျွေးမွေးရေး မိန့်ထုတ်ပေးခြင်း၊ ဂဟေများနှင့်အာဟာရ လူ့ဒါန်းရာနရောများကိုကုသရောများတွင် ပေးပို့ပေးသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

- 📞 သင်နဲ့အိမ်ထဲ အစားအစာ ဖိရေးနရောကိုရောဖွဲ့ရန် 2-1-1 အကူအညီဖုန်းနံပါတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- 📠 898211 သို့သင်၏ စာပို့ကုန်ကိုပို့ပါ။
- 🌐 www.211iowa.org
- 🌟 သိဒ္ဓေတွင်း အစားအစာဝေမျှရေးဌာန၏ ဖုန်းနံပါတ်ကိုရောဖွဲ့ရန် www.feedingamerica.org သို့ဝင်ရောက် ကြည့်ပါ။ ဖုန်းနံပါတ် ဒေသတွင်း အစားအစာ ကျွေးမွေးရေး မိန့်ထုတ်ပေးခြင်း အာဟာရ လူ့ဒါန်းရာနရော ဝန်ဆောင်မှု ထုတ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အစားအစာဝေမျှရေးဌာနကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

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



ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ကြီးဌာန (USDA) ၏ နိုင်ငံသား အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ လူမှု အသား အရောင်း၊ နိုင်ငံသားစာတို၊ လိင် (ကျား/မ) ခံယူချက်နှင့် လိင်စိတ်တိုင်းညွတ်မှု အပါအဝင်၊ ဘာသာအယူဝါဒ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်များပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ညွှန်တိုက် ယခင်က နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ လုပ်ရားမှုအတွက် လက်ခံရရှိခြင်း ညွှန်တိုက် လက်စားချခေါ်ခြင်းကို မပြုလုပ်ရန် ဤအစည်းအား တားမြစ် ထားသည်။ အစီအစဉ် အချက်အလက်များအား အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားအပြင် အခြား သော ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ် အချက်အလက်များကို ရရှိရန် အခြားသော ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မျက်စိမမြင်စား၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ အသံ တိုင်းခွဲ၊ အမေရိကန် လက်ဟန်ပြဘာသာစကား) ကို လိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူများသည် အကူအညီအတွက် အထောက်အကူပြုပေးသော အဖွဲ့အစည်း (ပြည်နယ် ညွှန်တိုက် ဒေသ ဆိုင်ရာ) ကို ဆက်သွယ်သိပါသည်။ နားမကျသော၊ အကျိုးအာရုံပျက်စီးမှုရှိသော ညွှန်တိုက် စကားပြောစွမ်းရည် ချို့တဲ့မှုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဖက်ဒရယ် အစားအစာများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ် (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် USDA ကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အစီအစဉ်၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကျိုးအမြတ် ဖုန်းနံပါတ်ကို အသုံးပြုပါ။ ဖုန်းနံပါတ် AD-3027၊ USDA အစီအစဉ်၏ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုအကျိုးအမြတ် ဖုန်းနံပါတ်ကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းကို အွန်လိုင်းတွင် <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> မှတစ်ဆင့်စုံစမ်း (833) 620-1071 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆို၍ ညွှန်တိုက် USDA ထံ လိပ်စာပေးစာတစ်စောင် ရေးသားပေး၍ မည်သည့် USDA မှုဆိုင်ရာ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါသည်။ ထို စာတွင် ဖုန်းနံပါတ်၏ အမည်၊ လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်အပြင် စွပ်စွေးသော နိုင်ငံသား အခွင့်အရေး နှုတ်ပေးမှု၏ သဘာဝသဘာဝနှင့် ထိခိုက်စွမ်းရည် ဖြစ်ပွားသည့်အကျိုးအမြတ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ လက်ထောက်အတွင်းရေးမှူး (ASCR) ကို အသိပေးရန် စွပ်စွေး ထားသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုလုပ်ရပ်အကျိုးအမြတ် အသေးစိတ်ကျစွာ စာဖြင့် ရေးထားသော ဖော်ပြချက် ပါဝင်ရမည်။ ဖြစ်ပွားပုံစံစီစဉ်ထားသော AD-3027 ဖုန်းနံပါတ် စာအား Food and Nutrition Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314 သို့ ပေးပို့မည် ညွှန်တိုက်ပါက (833) 256-1665/(202) 690-7442 သို့ ဖက်စ်မိတ် ညွှန်တိုက် FNSCIVILRIGHTS COMPLAINTS@usda.gov သို့ အီးမေးလ်ဖြင့် ဤ အကျိုးအမြတ် USDA ၏ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) က ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပေးပို့ပါသည် Iowa အာဟာရ အစီအစဉ်များ





ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် သိရှိသောစုကို ကျွေးမွေးခြင်း

သင်သိထားပါသည့်အတိုင်းပင် အစားအစာကောင်းများသည် သိရှိသောစု၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ခက်ခဲသောအချိန်များကဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့်အစားအစာများကိုရရှိရန် ခဲယဉ်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သော အာဟာရ အစီအစဉ်များစွာနှင့်ထက်သန်သည့် အချက်အလက်များ ပါရှိပါသည်။

ကျပ်တည်းသောအံ့စရာရိတ်အတွင်း ဝင်အောင် ကျန်းမာရေးနည်းညွှတ်သော ရွေးချယ်မှုများ

Iowa ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် ကမ်းလှည့်ကောက်ကုမှု ထပ်တိုးအစီအစဉ်များသည် သင်နှင့်သိရှိသောစုအတွက် ကျန်းမာရေးနည်းညွှတ်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ပေးစေသည့် နည်းပညာများကိုသင်လေ့လာသိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းများတွင် ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်မှုများအတွက် အစီအစဉ်များကိုသိပေးပါသည်။
- ချိန်ချိန်ထု၊ ချိန်ချိန်စားသောက်ပါသည် ကျန်းမာရေးနည်းညွှတ်သော ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ လုပ်နည်းလမ်းညွှန်ဖိဒီပီများနှင့်ညွှတ်သောအခြေပြု အာဟာရ အချက်အလက်များ ပါရှိသော အားထားစရာ အခွဲမဲရင်းမမြတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆံ့ဆွေတောရင်းကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နည်းကိုလေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွဲမဲကပ်ပုံကဒ်ခေါင်းလုံးလုပ်ပြု ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ပါ။

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

အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ (WIC)

WIC သည် မိသားစုများအား ကျန်းမာရေးနည်းညွှတ်သော အစားအစာများ၊ အာဟာရပညာပေးခြင်း၊ နှိုင်းကွဲခြင်း ခြင်း ကူညီပေးခြင်းအပြင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများနှင့် များသိရှိခြင်းပေးမှုများကိုဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကြွက်အာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဂုဏ်ထူးဆောင်၊ မီးဖွားပေးသူ၊ နှိုင်းကွဲခြင်းနည်းညွှတ်မှု ဖွဲ့စည်းပေးမှုများ ဖွဲ့စည်းပေးမှု အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက်
- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်မှု
- Iowa တွင် နေထိုင်သူ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းပေးမှု အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက် တစ်ခုခုရှိသူ

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

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

အစားအစာ နှစ်ဆထု

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူရန် သင်၏ SNAP EBT ကတ်ဖြင့် \$1 ထပ်တိုးပေးခြင်း သင်သည် အစားအစာ နှစ်ဆထုတွင် နောက်ထပ် သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ \$1 ကိုရရှိပါသည်။ အစီအစဉ်ကို Iowa ရဲပူးပေါင်းပါဝင်သော လယ်ယာထွက်ကုန်များ၊ ကုန်စုံများနှင့်ပူးပေါင်း အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် ရရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

☎ 515-650-6854
 ✉ info@IowaHealthiestState.com
 ✨ www.doubleupiowa.org

ကျောင်းအာဟာရ အစီအစဉ်များ

နိုင်ငံတော်ကျောင်းနေလယ်စာနှင့်ကျောင်းနံနက်စာ ကျွေးမွေးရေး အစီအစဉ်များသည် အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှု သော ကျောင်းသားများအတွက် အခွဲမဲမဟုတ် စျေးလျော့ထားသော အစားအစာများကိုပေးပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်မှု ဖွဲ့စည်းပေးမှု SNAP ကိုလက်ခံရရှိသူ
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ၊ အိမ်ရာခွဲစားစားကလေးငယ် အားလုံး အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှု

လျှောက်ထားရန်

သိတောင်း၏ ကျောင်းသို့ဆက်သွယ်ပေးပြီး အခွဲမဲမဟုတ် စျေးလျော့ထားသော အစားအသောက် ရယူရန် လျှောက်လွှာကိုတောင်းခံပါ။
<https://bit.ly/Nutrition-Programs>

နွေရာသီ အစားအစာ အစီအစဉ်များ

ကလေးများသည် ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ၌ နွေရာသီအတွင်း အခွဲမဲမဟုတ် စျေးလျော့ထားသော အစားအစာများကို လက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ရပ်တည်နေရာ ဖွဲ့စည်းပေးမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်ချက် ဖြစ်စေသည့်အတွင်း ကျောင်းအစီအစဉ်တစ်ခု တွင် ပါဝင်သော အသက် 18 နှစ်အောက်ကျသူများ ဖွဲ့စည်းပေးမှု အသက် 18 နှစ်ကျော်သူများ

လျှောက်ထားရန်

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

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

အဖွဲ့များသည် စုပေါင်းကတ်များ၊ ကုန်စုံများနှင့်လယ်ယာ ထွက်ကုန်များအခွဲမဲမဟုတ် ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော လက်လီအရောင်းဆိုင်များတွင် စားသောက်ကုန်များ ဝယ်ယူရန် အလက်ထရောနစ် အကူအညီစားခွဲလွှာဖြင့် (EBT) ကတ်ကိုလက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်မှု
- နိုင်ငံသား ဖွဲ့စည်းပေးမှု တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် မွေးဖွားသော ကလေး အားလုံးသည် ၎င်းတို့၏မိဘများ နိုင်ငံသားမဟုတ်လျှင် ပင် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

လူကုန်စုံ လျှောက်ထားရန်

☎ 877-347-5678 သို့ဖုန်းခေါ်ဆို၍ သံဇာနီးအနားရုံ Health and Human Services ၏ တည်နေရာကို မေးမြန်းပါ

အွန်လိုင်းမှ လျှောက်ထားရန်

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

ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားရန်

☎ Iowa အစားအစာဝေမျှရေးဌာန အသင်းအဖွဲ့တို့နှင့် မှ သဘောကြံအထိ၊ နံနက် 8 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီ အတွင်း 855-944-3663 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

