

PUAS XAV TAU ZAUB MOV?



Muaj cov peev txheej uas muaj los pab kom ua tau raws li koj cov kev xav tau tseem ceeb.

Puas xav tau khoom noj tam si no?



Nyob rau ncuaj sij hawm kaw tsev kawm ntawv thiab nyob rau Lub Caij Ntuj Sov, muaj cov pluag noj pab dawb. Tej zaum cov me nyuam uas muaj hnuv nyoog 18 xyoo thiab hluas zog yuav tau txais cov pluag noj thiab khoom noj txom ncauj dawb los ntawm Lub Khoos Kas Muab Kev Pab Cuam Khoom Noj Lub Caij Ntuj Sov (Summer Food Service Program, SFSP) thiab Hauv Kev Xaiv Lub Caij Ntuj Sov Uas Tsis Muaj Peev Nyiaj Pab (Seamless Summer Option, SSO). Txhawm rau nrhiav qhov chaw noj zaub mov caij ntuj sov uas nyob ze koj tshaj plaws ces mus saib www.summerfoodoregon.org, sau ntawv "Food" los sis "Comida" rau **877-877**, los sis hu rau **2-1-1**.



SNAP (yav nram ntej hu ua nyiaj muas noj) uas pab koj yuav zaub mov noj. Thov nyob rau hnuv no. Nrhiav txhua cov ntaub ntawv uas koj xav tau ntawm govstatus.egov.com/or-dhs-benefits uas koj tuaj yeem thov rau Lub Khoos Kas Pab Khoom Noj Ntxiv (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), nyiaj ntsuab, kev tuav pov hwm, kev saib xyuas me nyuam thiab kev pab txhawb kev tsis sib haum xeeb hauv tsev neeg txhua qhov ntawm ib qhov chaw. Ntaus **211** los sis hu rau koj [lub chaw ua hauj lwm Oregon Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Tib Neeg \(Oregon Department of Human Services, ODHS\) hauv zos](http://www.oregon.gov/odhs/) txhawm rau nrhiav cov lus teb. Tau txais kev pab txhawb khoom noj thaum uas tos koj li kev tuav pov hwm kev poob hauj lwm.



Tej chaw pub khoom noj, tej chaw mus nqa khoom thiab cov hauv kev xaiv xa khoom: Oregon Qhov Chaw Rau Khoom (Oregon Food Bank) Noj lub nev vawj ntawm 1,400+ qhib cov chaw pub khoom noj thiab cov chaw pab txhawb khoom noj thoob plaws Oregon thiab Southwest Washington. Muaj ntau cov hauv kev xaiv kev tsav tshab/kev taug kev los sis kev xa ncaj nraim. Mus saib oregonfoodfinder.org rau cov chaw hauv zos, los sis hu rau **2-1-1** rau kev pab.



WIC muab qhov khoom noj thiab khoom noj haus uas muaj kev noj qab nyob zoo thiab kev pab txhawb kev pub niam mis rau cov yim neeg uas muaj cov me nyuam uas hnuv nyoog qis dua 5 xyoo thiab rau cov poj niam uas cev xeeb me nyuam. Mus rau healthoregon.org/wic thiab nyem rau WIC Interest Form (WIC Lub Pob Nias Ntawm Daim Foos Uas Nyiam). Dhau li ntawd lawm koj kuj tuaj yeem hu rau **2-1-1** thiab thov hais lus nrog tus kws tshwj xeeb fab kev kho mob ntawm leej niam thiab tus me nyuam. Zoo siab tos txais cov neeg koom nrog tshiab!



Puas xav tau cov pluag noj yog tias koj muaj hnuv nyoog 60 rov sauv lawm los sis ua lub neej nyob uas muaj kev xiam oob qhab?

Txuas Rau Lub Chaw Pab Tus Neeg Laus thiab Tus Uas Xiam Oob Qhab (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) ntawm Oregon Lub Khoos Kas Pab Pluag Noj Rau Cov Laus ("Cov Tshab Xa Khoom Noj Tuaj (Meals on Wheels)") muab cov pluag noj rau cov neeg thov thoob plaws Oregon. Tej tug neeg uas muaj hnuv nyoog 60 rov sauv los yeej tau txais cov pluag noj thiab. Tsis muaj txoj cai teeb tseg rau qhov nyiaj khwv tau los thiab tsis sau nqi rau cov pluag noj. Dhau li ntawd lawm ADRC kuj tuaj yeem pab txuas nrog cov neeg uas muaj kev xiam oob qhab, yam tsis quav ntseg txog lub hnuv nyoog, rau cov chaw pab khoom noj. Mus saib adrcforegon.org los sis hu rau **1-855-673-2372**.

Puas xav tau ntaub ntawv kev paub ntxiv txog cov peev txheej?

Rau cov ntaub ntawv kev paub ntxiv txog khoom noj thiab lwm cov peev txheej, suav nrog kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab cov ntaub ntawv kev poob hauj lwm, mus saib govstatus.egov.com/or-covid-19.



Koj tuaj yeem txuas lus rau 2-1-1info los ntawm kev hu rau **2-1-1**, kev xa koj tus khauj ZIP rau **898211**, los sis mus saib 211info.org.

Dhau li ntawd lawm koj kuj tuaj yeem txuas lus rau Kev Txuas Rau Lub Chaw Pab Tus Laus thiab Tus Uas Xiam Oob Qhab (Aging and Disability Resource Connection) ntawm **1-855-673-2372** los sis mus saib adrcforegon.org.



Koj txais tau daim ntawv no ua lwm yam lus, ua ntawv loj, ua lus braille rau neeg dig muag los sis uas lwm yam uas koj nyiam. Tiv tauj 2-1-1 nyob ntawm 1-866-698-6155 los sis sau tsab email help@211info.org. Peb txais cov kev hu xov tooj rau neeg lag ntseg los sis koj mam li hu 711 los tau.