

# BAAHI CUNTO MA JIRTAA?



**Waxaa jira ilo cusub oo la kordhiyay oo la helayo si lagaaga caawiyo buuxinta baahiyahaaga daruuriga ah.**

## Ma loo baahan yahay cunto hadda?

**Inta lagu jiro xiritaanka dugsiga iyo waqtiga Xagaaga ah, cuntooyinka lacag la'aan ah ayaa laga helayaa.** Carruurta ay da'doodu tahay 18 jir waxaa dhici karta in ay helaan cuntooyinka lacag la'aan ah iyo cunto fudud iyada oo la adeegsanayo Barnaamijka Adeega Cuntada Xagaaga (SFSP) iyo Seamless Summer Option (SSO). Si aad u hesho goobta cuntada waqtiga xagaaga oo kuu dhow booqo [www.summerfoodoregon.org](http://www.summerfoodoregon.org), farriin kalmada "Food" ama "Comida" telefoonka ugu dir 877-877, ama wac 2-1-1.

**SNAP** (oo hore loogu yiqiin gargaarka cuntada) ayaa kaa caawiya gadashada cuntooyinka dukaanka lagu gado. Codso maanta. Dhammaan macluumaadka aad u baahan tahay ka hel [govstatus.egov.com/or-dhs-benefits](http://govstatus.egov.com/or-dhs-benefits) halkaasi oo aad ka codsan karto SNAP, taageerada lacageed, daryeelka carruurta iyo taageerada rabshada qoyska oo dhammaantood hal meel la iskugu soo keenay. Garaac **211** ama wac [xafiiskaaga degaanka DHS](http://xafiiskaaga.degaanka.DHS) wixii su'aalo ah. Hel gargaarka cuntada inta aad sugayso faa'iidooyinkaaga caymiska shaqo la'aanta.

**Kala doorashooyinka goobaha cuntada, goobaha laga qaadanayo isla markaana la keenayo:** Shabakada Goobta Cuntada Lagu Kaydiyo ee Oregon oo ka kooban goobaha cuntada iyo gargaarka cuntada oo gaaraya 1,400+ ayaa furan guud ahaan Oregon iyo Southwest Washington. Kuwa badan ayaa bixiya in la kala doorto gaari/socod lagu yimaado 'drive/walk-up' ama in si toos ah la iskugu keeno. Booqo [oregonfoodfinder.org](http://oregonfoodfinder.org) taasi oo loogu talagalay goobaha dhanka degaanka, ama wac **2-1-1** wixii caawimaad ah

**WIC** waxay bixisaa cunto iyo nafaqo caafimaad leh iyo taageerada dhanka naas-nuujinta oo loogu talagalay qoysaska leh carruur ay da'doodu ka yar tahay 5 jir waxaana loogu talagalay haweenka uurka leh. Booqo [healthoregon.org/wic](http://healthoregon.org/wic) isla markaana riix badhanka Foomkayaga Wax daneynta ee WIC. Waxaad sidoo kale wici karaa **2-1-1** adiga oo codsanaya in aad la hadasho qof ku takhasusay caafimaadka hooyada iyo carruurta. Ka qayb qaatayaasha cusub waa la soo dhaweynayaa!

## Ma u baahan tahay cunto haddii aad tahay 60+ ama la nooshahay naafanimo?

Isku xirnaanshaha Ilaha Dadka Waaweyn iyo Naafada (ADRC) ee Oregon Barnaamijkiisa Cuntada Dadka Waaweyn ("Meals on Wheels") ayaa bixiya cuntooyin loogu talagalay dadka guud ahaan Oregon. Qof kasta oo da'diisa tahay 60+ wuxuu heli karaa cuntooyinkaasi. Ma jiraan shuruudaha looga baahan yahay dakhliga mana jirto lacag la iska qaadayo oo loogu talagalay cuntooyinka. ADRC waxay sidoo kale caawimaad ka geysan kartaa isku xirista dadka naafada ah, iyada oo aan loo eegayn da'da lagu jiro, ilaha dhanka cuntada. Booqo [adrcforegon.org](http://adrcforegon.org) ama wac **1-855-673-2372**.

## Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ilaha?

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan cuntada iyo ilaha kale, oo ay ku jiraan macluumaadka daryeelka caafimaadka iyo shaqo la'aanta, booqo [govstatus.egov.com/or-covid-19](http://govstatus.egov.com/or-covid-19).

Waxaad la xiriiri kartaa 2-1-1 adiga oo wacaya **2-1-1**, adiga oo fariin telefoonka ugu diraya Zip code-kaaga **898211**, ama booqanaya [211info.org](http://211info.org).

Waxaad sidoo kale Isku xirnaanshaha Ilaha Dadka Waaweyn iyo Naafada ee Oregon kala xiriiri kartaa **1-855-673-2372** ama booqo [adrcforegon.org](http://adrcforegon.org).

