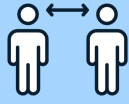


CÁC NGUỒN LỰC VỀ THỰC PHẨM TẠI BOSTON

VIETNAMESE



Hãy đeo khẩu trang nếu quý vị cần đi ra ngoài.



Hãy duy trì giãn cách xã hội. Giữ khoảng cách 6 foot (2 mét).



Hãy rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước.

Nơi Nhận Thực Phẩm

Điểm Cung Cấp Thực Phẩm cho Thanh Niên



Cung cấp bữa sáng và bữa trưa miễn phí cho thanh niên dưới 18 tuổi. Hãy truy cập vào www.boston.gov/bostoneats

Điểm Cung Cấp Thực Phẩm Công Bằng



Các điểm Cung Cấp Thực Phẩm Công Bằng cung cấp các túi thực phẩm tươi sống với giá chỉ \$2. Hãy truy cập vào www.bit.ly/fairfoods20

Food Pantries



Các kho thực phẩm cung cấp hàng tạp hóa cho những người có nhu cầu, bất kể tình trạng nhập cư. Hãy truy cập vào www.gbfb.org/need-food

Ghé thăm chợ nông sản



Mua các sản phẩm địa phương tươi sống tại các chợ nông sản Boston. Hãy tìm địa điểm gần nhất tại www.boston.gov/farmersmarkets

Người Cao Tuổi

Meals on Wheels



Cung cấp bữa ăn bổ dưỡng tại nhà cho các cư dân là người cao tuổi. Hãy gọi theo số 617-292-6211 hoặc truy cập vào www.ethocare.org/contact-ethos

Gọi cho Ủy ban "Age Strong"

AGE+

Gọi cho Ủy ban "Age Strong" của Thành phố Boston theo số 617-635-4366 hoặc bấm phím dial 3-1-1.

Chương Trình Quyền Lợi Thực Phẩm

Đăng ký SNAP



SNAP có thể giúp quý vị hoặc gia đình mua thực phẩm. Gọi Project Bread theo số 1-800-645-8333

Mua Sắm tại Cửa Hàng Double Up



Mua sắm cùng với SNAP để nhận được 50% giảm giá hoa quả và rau tươi. Tiết kiệm lên tới \$10 mỗi ngày. Hãy truy cập vào www.boston.gov/doubleup

Sử dụng (HIP) tại Chợ Nông Sản



Tiết kiệm khi mua sắm với (EBT) tại các quầy hàng nông sản tham gia chương trình HIP. Hãy truy cập vào www.boston.gov/healthy-incentives

Mua Sắm với chương trình (WIC)



WIC là chương trình hỗ trợ và dinh dưỡng dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh, và Trẻ Em dưới 5 tuổi. Hãy truy cập vào www.mass.gov/wic-information-for-participants

Kích hoạt và sử dụng P-EBT



P-EBT là chương trình dành cho các gia đình có trẻ em đủ điều kiện nhận bữa trưa miễn phí và giảm giá. Hãy gọi cho (DTA) theo số 877-382-2363

Ổn Định Nhà Ở



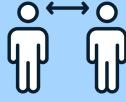
Hãy gọi số 617-635-4200 hoặc truy cập vào www.boston.gov/housing-stability



ILAHA RAASHINKA BOSTON



Qaado maaskaro haddii aad u baahan tahay in aad aado dibadda.



Ilaali masaafada bulshada. Ka fogow 6 cag (2m).



Saabuun iyo biyo ku dhaq gacmahaada in badan.

Raashinka la Qaato

Goobaha Cuntada Dhallinta



Quraac iyo qado aan waxba lagu soo dallicin dhallinta jirta 18 sanno iyo ka yar.

Booqo www.boston.gov/bostoneats

Goobaha Raashinka Wanaagsan



Goobaha Raashinka Wanaagsan waxaa laga helaa bacyada khudaarta saafiga oo qiimahooda yahay \$2 keliya.

Booqo www.bit.ly/fairfoods20

Goobaha Lagu Qeybiyo Raashinka



Meelaha lagu qeybiyo raashinka waxay raashin siiyaan kuwa u baahan, iyadoo aan la fiirin xaaladooda socdaalka.

Booqo www.gbfb.org/need-food

Booqo Suuqyada Farmers iyo Mobile



Iibso khudaarta saafiga deegaanka ee laga helo suuqyada beeraleyda (Farmers' Markets) Boston.

Hel goobta ugu dhaw ee ku taal www.boston.gov/farmersmarkets

Waayeelka

Meals on Wheels



Cunto nafaqo leh oo la geeyo guryaha waayeelka daggan yahiin.

Wac 617-292-6211 ama booqo www.ethocare.org/contact-ethos

Wac Age Strong Commission

AGE+

Ka wac Magaalada Boston Guddiga Age Strong ee 617-635-4366 ama garaac 3-1-1.

Brograamyada Manaafacaadka Raashinka

Dalbo SNAP



SNAP wuxuu adiga iyo qoyskaada idinku kaalmeyn karaa in aad heshaan raashin.

Wac Project Bread telefoonka 1-800-645-8333

Ka Iibso Dukaamada Double Up



Ku iibso SNAP si lagaaga dhimo 50% fruttada saafiga iyo khudaarta. Dhaqaaleyso ilaa \$10 halkii maalin.

Booqo www.boston.gov/doubleup

Ku isticmaal HIP Farmers Markets



Dhaqaaleyso marka aad kaarkaada EBT wax uga iibsato iibiyayaasha ka qeybqaata beerta HIP.

Booqo www.boston.gov/healthy-incentives

Ku iibso WIC



WIC waa brograam laga helo nafaqo iyo taakuleyn oo loogu talagalay Dumarka, Dhallaanka, iyo Caruurta ka yar 5 sanno.

Booqo www.mass.gov/wic-information-for-participants

Ka shaqeysii kaddibna isticmaal P-EBT



P-EBT waa brograam loo samayay qoysaska caruurtooda xaqa u yeeshaan qado lacag la'aan ah iyo qadada sicirkeeda la dhimay.

Wac DTA Khadka 877-382-2363

Dagganaashada Guriyeynta



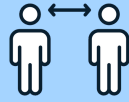
Wac 617-635-4200 ama booqo www.boston.gov/housing-stability

REKURSUS PA KOMIDA NA BOSTON

CAPE VERDEAN CREOLE



Uza maskra si bu meste sai di kaza.



Kunpri distansiamentu sossial. Fika 6 pé (2 metru) lonji.



Laba mon txeu bes ku agua y sabon.

Buska Komida

Lugaris txomadu Youth Meals Sites



Kafé di plamanhan y almossu di grassa pa jovens até 18 anu di Idadi.

Vizita www.boston.gov/bostoneats

Lugaris txomadu Fair Foods Sites



Lugaris di Fera (Fair Foods) ten sakus di fruta y ortalissa/legumis ki ta kusta só \$2.

Vizita www.bit.ly/fairfoods20

Food Pantries



Food pantries (dispensáriu di komida) ta da artigus di komida pa pessoas ki meste, ka inporta ses statutu di imigrason.

Vizita www.gbfb.org/need-food

Vizita Farmers and Mobile Markets



Kunpra produsus freskus di kultivu lokal na merkadus na Boston txomadu farmers' markets.

Djobe merkadu mas pertu di bu kaza www.boston.gov/farmersmarkets

Gentis grandi

Meals on Wheels



Refeisons nutritivu pa entregadu na kaza pa rezidentis idozus ki ka pode sai di kaza.

Txoma pa 617-292-6211 o vizita www.ethocare.org/contact-ethos

Txoma pa Age Strong Commission

AGE+

Txoma pa programa pa idozus na Boston txomadu Age Strong Commission pa 617-635-4366 o marka 3-1-1.

Programas di Benefissius pa Komida

Faze rekerimentu/pididu pa SNAP



SNAP pode djuda, abo o bu familia, ten dinheru pa kunpra komida.

Txoma pa programa Project Bread pa 1-800-645-8333

Faze konpra na lojas txomadu Double Up



Uza SNAP pa faze konpra y konsigui 50% di diskontu na frutas y vejetais fresku. Popa ti \$10 pa dia.

Vizita www.boston.gov/doubleup

Uza HIP na merkadus Farmers Markets



Popa dinheru ora ki bu kunpra ku bu karton di EBT na vendedoris agrikulas ki ta partissipa na HIP.

Pa mas informason vizita www.boston.gov/healthy-incentives

Faze konpra ku WIC



WIC é un programa di nutrison y apoiu pa Mudjeris, Mininus nobu y Kriansas ku menus di 5 anu di idadi.

Vizita www.mass.gov/wic-information-for-participants

Ativa y uza bu P-EBT



P-EBT é un programa pa familias ki ses fidjus ta kualifika pa almossu di grassa o ku pressu reduzidu.

Txoma pa DTA Line 877-382-2363

Stabilidadi di Abitason (kaza)



Call 617-635-4200 or visit www.boston.gov/housing-stability

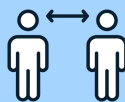


RECURSOS PARA OBTER ALIMENTOS EM BOSTON

PORTUGUESE



Use máscara, se tiver que sair.



Mantenha o distanciamento social. Mantenha, uma distância de 6 pés (2 m).



Lave as mãos frequentemente com água e sabão.

Onde apanhar alimentos

Refeitórios para jovens



Café da manhã e almoço gratuitos para jovens com 18 anos ou menos. Acesse www.boston.gov/bostoneats

Postos do Fair Foods



Os postos do Fair Foods oferecem sacos de legumes e verduras frescos por apenas \$2.

Acesse www.bit.ly/fairfoods20

Bancos de alimentos



Os bancos de alimentos fornecem mantimentos às pessoas que precisam, independente de sua situação imigratória.

Acesse www.gbfb.org/need-food

Vá aos Mercados de Fazendeiros locais



Compre verduras e legumes frescos locais diretamente dos fazendeiros locais.

Encontre o mercado mais próximo em www.boston.gov/farmersmarkets

Adultos na terceira idade

Meals on Wheels



Refeições nutritivas com entrega domiciliar a residentes idosos que não podem sair de casa.

Ligue para 617-292-6211 ou acesse www.ethocare.org/contact-ethos

Ligue para a Age Strong Commission

AGE+

Ligue para a Age Strong Commission da cidade de Boston pelo telefone 617-635-4366 ou disque 3-1-1.

Programas de benefícios de alimentação

Inscreva-se no SNAP



O SNAP pode ajudar você ou a sua família a comprar alimentos.

Ligue para o Project Bread pelo número 1-800-645-8333

Compre nas lojas Double Up



Compre com o SNAP e ganhe um desconto de 50% em frutas e legumes. Economize até \$10 por dia.

Acesse www.boston.gov/doubleup

Use o HIP nos mercados de fazendeiros



Economize quando fizer compras com seu cartão de EBT em mercados de fazendeiros que participam do HIP

Para obter mais informações, acesse www.boston.gov/healthy-incentives

Faça compras com o WIC



O WIC é um programa de nutrição e apoio para Mulheres, Bebês e Crianças com menos de 5 anos de idade.

Acesse www.mass.gov/wic-information-for-participants

Ative e use seu P-EBT



O P-EBT é um programa para famílias com crianças se qualificam para almoço gratuito ou a preços reduzidos.

Ligue para a Linha do DTA pelo telefone 877-382-2363

Estabilidade da habitação



Ligue para 617-635-4200 ou acesse www.boston.gov/housing-stability

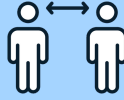


RESOUS ALIMANTÈ NAN BOSTON

HAITIAN CREOLE



Mete yon mask chak pou kouvri nen ou ak bouch ou chak fwa ou soti deyò lakay ou.



Pa pwoche lòt moun two pre. Kenbe yon distans 6 pye (2 mètr) ak lòt moun.



Lave men w tanzantan ak dlo epi savon.

Vini chèche manje ou

Kote jèn moun yo ap jwenn manje



Manje lematen ak lemidi gratis pou tout jèn ki gen mwens pase 18 lane.

Vizite www.boston.gov/bostoneats

Adrès Fair Foods



Lokal Fair Foods yo ofri sak pwodwi tankou legim ak fwi fre pou \$2 sèlman.

Vizite www.bit.ly/fairfoods20

Bank alimentè (Gadmanje)



Bank alimentè yo ofri tout moun pwodwi alimentè, kèlkeswa sityasyon imigrasyon ou.

Vizite www.gbfb.org/need-food

Vizite Mache kiltivatè ak mache mobil



Achte pwodwi lokal fre nan mache kiltivatè Boston yo.

Jwenn kote ki pi pre a nan www.boston.gov/farmersmarkets

Ki pi gran granmoun

Meals on Wheels



Pou yo pote manje ki chaje ak vitamin pou moun ki granmoun e ki pa ka deplase sot lakay yo

Rele nan 617-292-6211 oswa vizite www.ethocare.org/contact-ethos

Rele Komisyon Age Strong ki nan

AGE+

Granmoun tout bon yo kapab rele Komisyon Age Strong nan vil Boston nan nimewo 617-635-4366 oswa rele 3-1-1.

Pwogram Benefis Manje

Aplike pou pwogram SNAP la



Pwogram SNAP la kapab ede ou menm oswa fanmi ou peye pou manje.

Rele Project Bread nan nimewo 1-800-645-8333

Achte nan magazen Double Up



Achte ak Pwogram SNAP pou jwenn 50% rabè sou fwi ak legim fre ou yo. Ekonomize jiska \$10 chak jou.

Vizite www.boston.gov/doubleup

Sèvi ak HIP nan mache kiltivatè yo



Ekonomize lè ou sèvi ak kat EBT ou pou achte nan magazen alimentè abitasyon agrikòl k ap patisipe nan HIP.

Pou plis enfòmasyon, vizite www.boston.gov/healthy-incentives

Achte ak WIC



WIC se yon pwogram nitrisyon ak sipo alimentè pou Fanm, Tibebe, ak Timoun ki poko gen 5 an.

Vizite www.mass.gov/wic-information-for-participants

Aktive epi itilize P-EBT ou a



P-EBT se yon pwogram pou fanmi ki gen timoun ki kalifye pou manje midi gratis oswa nan pri rabè.

Rele DTA a nan nimewo 877-382-2363

Estabilite Lojman



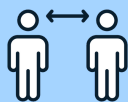
Rele nan 617-635-4200 oswa vizite www.boston.gov/housing-stability



BOSTON FOOD RESOURCES



Wear a mask if you need to go outside.



Maintain social distance. Keep 6ft (2m) apart.



Wash your hands frequently with soap and water.

Pick Up Food

Youth Meals Sites



Breakfast and lunch at no cost for youth 18 and under.

Visit www.boston.gov/bostoneats

Fair Foods Sites



Fair Foods sites offer bags of fresh produce for only \$2.

Visit www.bit.ly/fairfoods20

Food Pantries



Food pantries provide groceries to those in need, regardless of immigration status.

Visit www.gbfb.org/need-food

Visit Farmers' and Mobile Markets



Buy fresh local produce at Boston farmers' markets.

Find the nearest location at www.boston.gov/farmersmarkets

Older Adults

Meals on Wheels



Nutritious meals delivery for home bound elderly residents.

Call 617-292-6211 or visit www.ethocare.org/contact-ethos

Call Age Strong Commission

AGE+

Call the City of Boston Age Strong Commission at 617-635-4366 or dial 3-1-1.

Food Benefit Programs

Apply for SNAP



SNAP can help you or your family afford food.

Call Project Bread at 1-800-645-8333

Shop at Double Up Stores



Shop with SNAP to get 50% off your fresh fruits and vegetables. Save up to \$10 each day.

Visit www.boston.gov/doubleup

Use HIP at Farmers' Markets



Save when you shop with your EBT card at participating HIP farm vendors.

For more information visit www.boston.gov/healthy-incentives

Shop with WIC



WIC is a nutrition and support program for Women, Infants, and Children under 5.

Visit www.mass.gov/wic-information-for-participants

Activate and use your P-EBT



P-EBT is a program for families whose children qualify for free and reduced lunch.

Call the DTA Line at 877-382-2363

Housing Stability



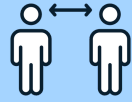
Call 617-635-4200 or visit www.boston.gov/housing-stability



RESSOURCES ALIMENTAIRES DE BOSTON



Portez un masque si vous devez sortir.



Maintenez la distance sociale. Gardez 6 pieds (2 m) de distance.



Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon.

Récupération de repas

Sites de repas pour les jeunes



Les petits déjeuners et déjeuners sont gratuits pour les jeunes jusqu'à 18 ans.

Consultez

Sites de foires alimentaires



Les sites de foires alimentaires offrent des sacs de produits agricoles pour 2 \$ seulement.

Consultez www.bit.ly/fairfoods20

Banques alimentaires



Les banques alimentaires offrent des produits d'épicerie aux nécessiteux, quel que soit leur statut d'immigrant.

Consultez www.gbfb.org/need-food

Visitez les marchés agricoles



Achetez des produits agricoles frais et locaux dans les marchés agricoles de Boston.

Trouvez le site le plus proche sur www.boston.gov/farmersmarkets

Personnes plus âgées

Meals on Wheels



Livraison de repas nutritifs pour les résidents âgés confinés à domicile.

Appelez le 617-292-6211 ou consultez www.ethocare.org/contact-ethos

Appelez Age Strong Commission

AGE+

Appelez Age Strong Commission de la ville de Boston au 617-635-4366 ou composez 3-1-1.

Programmes d'allocation alimentaire

Faites une demande de SNAP



SNAP peut vous aider ou aider votre famille dans le cadre de vos dépenses alimentaires.

Appelez le Project Bread au 1-800-645-8333

Faites vos achats dans les magasins Double Up



Faites vos achats avec SNAP et bénéficiez de 50 % de réduction sur les fruits et légumes frais. Economisez jusqu'à 10 \$ par jour.

Consultez www.boston.gov/doubleup

Utilisez HIP dans les marchés agricoles



Réalisez des économies quand vous faites vos courses avec votre carte EBT auprès des commerçants des marchés agricoles participant à HIP.

Consultez www.boston.gov/healthy-incentives

Faites vos achats avec WIC



WIC est un programme de nutrition et de soutien pour les femmes, les nourrissons et les enfants âgés de moins de 5 ans.

Consultez www.mass.gov/wic-information-for-participants

Activez et utilisez votre P-EBT



P-EBT est un programme pour les familles dont les enfants ont droit à des déjeuners gratuits et à prix réduit.

Appelez la ligne DTA au 877-382-2363

Stabilité en matière de logement

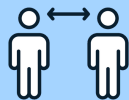


Appelez le 617-635-4200 ou consultez www.boston.gov/housing-stability

波士頓食品資源



如果您需要外出，請戴口罩。



保持社交距離，與他人保持6英尺（2米）的距離。



經常用肥皂和水洗手。

領取食物

青少年餐飲分發站 (Youth Meals Sites)



向年齡在18歲及以下的青少年免費分發早餐和午餐。

請查閱網站：

www.boston.gov/bostoneats

公平食品分發站 (Fair Foods Sites)



公平食品分發站分發袋裝新鮮農產品，每袋僅收取2美元。

請查閱網站：www.bit.ly/fairfoods20

食品庫 (Food Pantries)



食品庫向貧困的人分發食品，不考慮移民身份。

請查閱網站：www.gbfb.org/need-food

前往農夫市場和流動市場



在波士頓農夫市場購買當地新鮮農產品

請在以下網站查找離您最近的地點：

www.boston.gov/farmersmarkets

年長者

Meals on Wheels



為無法離開家的年長者居民遞送營養餐飲。

請撥打電話號碼 617-292-6211，或查閱網站：www.ethocare.org/contact-ethos

打電話給年長者服務委員會 (Age Strong Commission)

AGE+

請打電話給波士頓市年長者服務委員會，電話號碼 617-635-4366，或撥打3-1-1號碼。

食品福利計畫

申請參加補充營養援助計畫 (SNAP)



SNAP可幫助您或您的家人獲取食品。請打電話給Project Bread，電話號碼1-800-645-8333

在半價折扣商店購物



使用SNAP購物，獲取新鮮水果和蔬菜半價折扣。每天最多可省10美元。

請查閱網站：www.boston.gov/doubleup

在農夫市場使用健康獎勵計畫 (HIP)



當您使用電子福利轉帳 (EBT) 卡在參加HIP計畫的農場供應商處購物時，可以省錢。

如需瞭解更多詳情，請查閱網站：

www.boston.gov/healthy-incentives

用WIC購物



WIC是向婦女、嬰兒和5歲以下兒童提供的營養和支援計畫。

請查閱網站：www.mass.gov/wic-information-for-participants

激活並使用您的P-EBT



P-EBT是向有資格領取免費和減價午餐兒童的家庭提供的計畫。

請撥打過渡援助部 (DTA) 專線電話：877-382-2363

住房穩定



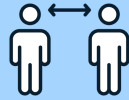
請撥打電話號碼 617-635-4200，或查閱網站

www.boston.gov/housing-stability





如果您需要外出，请戴口罩。



保持社交距离，与他人保持6英尺（2米）的距离。



经常用肥皂和水洗手。

领取食物

青少年餐饮分发站 (Youth Meals Sites)



向年龄在18岁及以下的青少年免费分发早餐和午餐。

请访问网站：www.boston.gov/bostoneats

公平食品分发站 (Fair Foods Sites)



公平食品分发站分发袋装新鲜农产品，每袋仅收取2美元。

请访问网站：www.bit.ly/fairfoods20

食品库 (Food Pantries)



食品库向贫困的人分发食品，不考虑移民身份。

请访问网站：www.gbfb.org/need-food

前往农夫市场和流动市场



在波士顿农夫市场购买当地新鲜农产品。

请在以下网站查找离您最近的地点：
www.boston.gov/farmersmarkets

年长者

Meals on Wheels



为无法离开家的年长者居民递送营养餐。

请拨打电话号码 617-292-6211，或访问网站：www.ethocare.org/contact-ethos

打电话给年长者服务委员会 (Age Strong Commission)

AGE+

请打电话给波士顿市年长者服务委员会，电话号码 617-635-4366，或拨打3-1-1号码。

食品福利计划

申请参加补充营养援助计划 (SNAP)



SNAP可帮助您或您的家人获取食品。请打电话给Project Bread，电话号码1-800-645-8333

在半价折扣商店购物



使用SNAP购物，获取新鲜水果和蔬菜半价折扣。每天最多可省10美元。请访问网站：www.boston.gov/doubleup

在农夫市场使用健康奖励计划 (HIP)



当您使用电子福利转账 (EBT) 卡在参加HIP计划的农场供应商处购物时，可以省钱。

如需了解更多详情，请访问网站：
www.boston.gov/healthy-incentives

用WIC购物



WIC是向妇女、婴儿和5岁以下儿童提供的营养和支持计划。

请访问网站：www.mass.gov/wic-information-for-participants

激活并使用您的P-EBT



P-EBT是向有资格领取免费和减价午餐儿童的家庭提供的计划。

请拨打过渡援助部 (DTA) 专线电话：877-382-2363

住房稳定



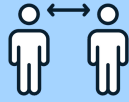
请拨打电话号码617-635-4200，或访问网站

www.boston.gov/housing-stability

LISTA DE RECURSOS PARA ALIMENTOS EN BOSTON



Use tapabocas si tiene que salir.



Manténgase a una distancia de 6 pies (2m) de los demás.



Lave frecuentemente sus manos con agua y jabón.

Comida para recoger

Comedores para jóvenes



Desayuno y almuerzo gratis para jóvenes menores de 18 años.

Visite www.boston.gov/bostoneats

Ubicaciones de Fair Foods



Fair Foods ofrece bolsas de frutas y verduras frescas a \$2.

Visite www.bit.ly/fairfoods20

Despensas de alimentos



Las despensas de alimentos proporcionan víveres, sin importar su estado migratorio.

Visite www.gbfb.org/need-food

Visite mercados móviles y de agricultores



Compre productos frescos locales en los mercados de agricultores de Boston.

Encuentre el más cercano en www.boston.gov/farmersmarkets

Adultos mayores

Meals on Wheels



Comidas nutritivas a domicilio para residentes mayores que no pueden salir de casa.

Llame al 617-292-6211 o visite www.ethocare.org/contact-ethos

Llame a la Comisión de Age Strong

AGE+

Llame a la Comisión de Age Strong al 617-635-4366 o marque 3-1-1.

Programas de beneficios

Aplique a SNAP



SNAP puede ayudarle a usted y a su familia a pagar por comida.

Llame a Project Bread al 1-800-645-8333

Compre en tiendas Double Up



Compre con SNAP para obtener un 50% de descuento en frutas y verduras. Ahorre hasta \$10 por día.

Visite www.boston.gov/doubleup

Use HIP en mercados de agricultores



Ahorre cuando compra con su tarjeta EBT en los vendedores participantes de HIP.

Para más información visite www.boston.gov/healthy-incentives

Compre con WIC



WIC es un programa de nutrición y apoyo para mujeres, bebés y niños menores de 5 años.

Visite www.mass.gov/wic-information-for-participants

Active y use su P-EBT



P-EBT es un programa para familias cuyos hijos califican para almuerzo gratis o reducido.

Llame a la línea DTA 877-382-2363

Estabilidad de vivienda



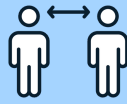
Llame al 617-635-4200 o visite www.boston.gov/housing-stability



Продовольственные ресурсы г. Бостона



При необходимости выйти на улицу надевайте маску.



Соблюдайте социальную дистанцию. Держитесь в 6 футах (2 метрах) от других людей.



Почаще мойте руки водой и мылом.

Пункты получения продуктов питания

Пункты питания для молодёжи



Завтраки и обеды бесплатно для молодёжи до 18 лет включительно.

Посетите сайт по адресу www.boston.gov/bostoneats

Пункты Fair Foods



На пунктах Fair Foods предлагаются пакеты со свежими продуктами всего за \$2.

Посетите сайт по адресу www.bit.ly/fairfoods20

Пункты раздачи продуктов питания



На пунктах раздачи продукты питания выдаются нуждающимся независимо от иммиграционного статуса.

Посетите сайт по адресу www.gbfb.org/need-food

Посещайте фермерские и мобильные рынки



Покупайте свежие местные продукты на фермерских рынках г. Бостона.

Адрес ближайших из них можно найти по адресу www.boston.gov/farmersmarkets

Лица старшего возраста

Meals on Wheels



Доставка питательных продуктов жителям старшего возраста, прикованным к дому.

Обращайтесь по телефону 617-292-6211 или посетите сайт по адресу www.ethocare.org/contact-ethos

Звоните в Комиссию Age Strong



Обращайтесь в Комиссию г. Бостона Age Strong по телефону 617-635-4366 или наберите 3-1-1.

Программы продовольственных льгот

Подайте заявление о получении SNAP



SNAP может помочь вам или вашей семье с оплатой продуктов питания.

Обращайтесь в Project Bread по телефону 1-800-645-8333

Делайте покупки в магазинах Double Up



Делайте покупки с помощью SNAP, чтобы получать 50% скидку на свежие фрукты и овощи.

Экономьте до \$10 каждый день.

Посетите сайт по адресу www.boston.gov/doubleup

Пользуйтесь НІР на фермерских рынках



Экономьте, совершая покупки с помощью карты ЕВТ на фермерских предприятиях, участвующих в программе НІР.

Посетите сайт по адресу www.boston.gov/healthy-incentives

Делайте покупки с помощью WIC



WIC - это программа, оказывающая помощь с продуктами и предоставляющая поддержку женщинам, младенцам и детям младше 5 лет.

Посетите сайт по адресу www.mass.gov/wic-information-for-participants

Активируйте и используйте свой Р-ЕВТ



Р-ЕВТ - это программа для семей с детьми, которые отвечают критериям получения питания бесплатно и по сниженным ценам.

Обращайтесь в DTA Line по телефону 877-382-2363

Жилищная стабильность



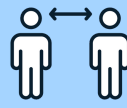
Обращайтесь по телефону 617-635-4200 или посетите сайт по адресу www.boston.gov/housing-stability

موارد الطعام في بوسطن

ارتدِ قناعاً للوجه إذا كنت بحاجة إلى الخروج.



مارس التباعد الاجتماعي. حافظ على مسافة 6 أقدام (2 متر) من الآخرين.



اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون.



برامج الإعانات الغذائية

تقدم بطلب للحصول على SNAP

يمكن لبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) مساعدتك أنت أو عائلتك في شراء الطعام. اتصل بمشروع (Project Bread) على الرقم 1-800-645-8333



تسوق في متاجر برنامج (Double Up)

تسوق باستخدام بطاقة برنامج (SNAP) لتحصل على خصم 50% على الفواكه والخضروات الطازجة. وفر ما يصل إلى 10 دولارات كل يوم. قُم بزيارة الرابط www.boston.gov/doubleup



استخدم بر (HIP) في أسواق المزارعين

وفر عندما تتسوق باستخدام بطاقة (EBT) الخاصة بك لدى بائعي أسواق المزارعين المشاركين في برنامج (HIP). للاطلاع على المزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط www.boston.gov/healthy-incentives



تسوق باستخدام (WIC)

(WIC) هو برنامج تغذية ودعم للنساء والرضع والأطفال دون سن الخامسة. قُم بزيارة الرابط www.mass.gov/wic-information-for-partants



قم بتفعيل (P-EBT) الخاص بك

برنامج إعانة الجائحة (P-EBT) هو برنامج للعائلات التي يتأهل أطفالها للحصول على وجبة غداء مجانية ومخفضة السعر. اتصل بخط DTA على 2363-382-877



برنامج استقرار السكن

اتصل بالرقم 4200-635-617 أو قم بزيارة www.boston.gov/housing-stability



استلام الطعام

مواقع توزيع وجبات الشباب

الإفطار والغداء بدون تكلفة للشباب في سن 18 عاماً وأقل. قُم بزيارة الرابط www.boston.gov/bostoneats



مواقع (Fair Foods)

تقدم مواقع (Fair Foods) أكياساً من المنتجات الطازجة مقابل دولارين فقط. قُم بزيارة الرابط www.bit.ly/fairfoods20



مخازن الطعام

توفر مخازن الطعام منتجات البقالة للمحتاجين، بغض النظر عن وضع الهجرة. قُم بزيارة الرابط www.gbfb.org/need-food



قُم بزيارة أسواق المزارعين والاسواق المتنقلة

يمكنك شراء المنتجات المحلية الطازجة من أسواق المزارعين في بوسطن.



ابحث عن أقرب موقع لك على الرابط www.boston.gov/farmersmarkets

المسنين

Meals on Wheels

خدمة توصيل وجبات مغذية للمسنين المقيمين في المنزل. اتصل برقم الهاتف 617-292-6211، أو قُم بزيارة الرابط www.ethocare.org/contact-ethos



اتصل بلجنة المسنين (Age Strong Commission)

اتصل بلجنة المسنين التابعة لبلدية مدينة بوسطن على رقم الهاتف 4366-635-617 أو اتصل بالرقم 3-1-1

