



የምግብ ዝግጅት ጋዳን ለመጎብኘት አዲስ ነዎት?

ምን መጠበቅ እንደሚችሉ እንዲያውቁ እንረዳዎታለን!



- 3 የምግብ ዝግጅት ጓዳ ምንድን ነው?
- 4 በምግብ ዝግጅት ጓዳ ምን ልጠብቅ እችላለሁ?
- 5 የአካባቢዬን የምግብ ዝግጅት ጓዳ የት ማግኘት እችላለሁ?
- 5 ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ምግብ ዝግጅት ጓዳ ጉብኝት ሳደርግ ምን ይገዛ መሄድ አለብኝ?
- 7 በምግብ ዝግጅት ጓዳ ከምግብ በተጨማሪ ምን ሌላ ነገር ማግኘት እችላለሁ?



የምግብ ዝግጅት ጓዳ ምንድን ነው?

የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ያለ ምንም ወጪ ምግብ የሚያቀርቡ ሲሆን ምግብ የሚያስፈልገው ማንንም ሰው ያስተናግዳሉ። እርስዎ፣ የቤተሰብዎ አባል ወይም ጓደኛዎ ምግብ ለማግኘት የምትቸገሩ ከሆነ የምግብ ዝግጅት ጓዳ ሊረዳችሁ ይችላል። ሁሉም ሰው ወደ ምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ሊሄድ ይችላል። በአሁኑ ወቅት ስራ ያላቸው ሰዎች፣ ስራ የሌላቸው ሰዎች፣ አካል ጉዳተኛ የሆኑ ሰዎች እና አዲስ ወደ ዩናይትድ ስቴትስ የመጡ ሰዎችም ሊሄዱ ይችላሉ። በ COVID-19 ወረርሽኝ መከሰት ምክንያት በቁጥር እየጨመሩ የመጡ ሰዎች ወደ ምግብ ዝግጅት ጓዳ መሄድ አስፈላጊ እየሆነባቸው ነው።

አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች አገልግሎት በሚሰጡባቸው የተወሰኑ ቦታዎች ወይም ግዛቶች ይገኛሉ። አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች እንግዶቻቸውን ነዳጅ፣ ጊዜና ሀብቶቻቸውን እንዲቆጥቡ ለመርዳት አገልግሎት በሚሰጡበት ቦታ በቅርበት ለሚገኙ ሰዎች አገልግሎት ለመስጠት ይሞክራሉ። ስለዚህ ለሚኖሩበት አካባቢ በቅርበት የሚገኝ የምግብ ዝግጅት ጓዳ መፈለግን እርግጠኛ ይሁኑ።

በኖርዝዌስት ሀርቨስት/Northwest Harvest እርዳታ ማድረግ አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ እርዳታው በነጻ መስጠት እንዳለበት፣ ምንም ጥያቄዎች መጠየቅ እንደሌለባቸው እናምናለን። ማንንም ሰው በፍርሀት የተነሳ መራብ፣ የራሱንም ሆነ የቤተሰቡን ጤና ስጋት ላይ መጣል የለበትም። ሁሉም የምግብ እርዳታ የሚያስፈልገው ሰው የተመጣጠነ ምግብ ይዘት ያላቸው ምግባቸውን እንደሚቀርቡና ከመጡ በጥሩ አቀባበል እንደሚስተናገዱ እንዲያውቁ ለማድረግ እንሰራለን።



በምግብ ዝግጅት ጓዳ ምን ልጠብቅ እችላለሁ?

አንዳንድ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች እርስዎን የሚፈልጉትን የምግብ እቃ እንዲመርጡ ለማስቻል የምግብ መደብሮች ያቋቁማሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ አንስተው የሚሄዷቸው በቅድሚያ በሳጥኖች ወይም ከጊ.ሲ.ቶች የታሹ ምግቦችን የሚያቀርቡ በመሆኑ የግድ ወደ ቤት ይዘው የሚሄዱትን ምግብ መምረጥ አይጠበቅብዎትም።



በአሁኑ ወቅት በCOVID-19 ወረርሽኝ መከሰት እና የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ማድረግ ባለባቸው የጤና ጥንቃቄዎች ምክንያት አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች የሚያቀርቡት በቅድሚያ የተዘጋጁ የሳጥን ምግቦችን ነው።



በምግብ ዝግጅት ጓዳ ሰልፍ ሊኖር እንደሚችል እና ከመስተናገድዎ በፊት ለ30 ደቂቃዎች ያክል ጊዜ መጠበቅ ሊኖርብዎት እንደሚችል ያስቡ። አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች የመጠበቂያ ጊዜዎችን ለመቀነስ እየሰሩ ሲሆን አንዳንዶቹ አጭር የመጠበቂያ ጊዜያት ሊኖሯቸው ይችላሉ።

አንዳንድ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ምግብ ለመቀበል ቀጠሮ ማስያዝ ይፈልጋሉ። በቀጠሮ ብቻ የሚገኙ እያንዳንዱን የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ዝርዝር ማቅረብ ይችላሉ። እርግጠኛ ካልሆኑ በቅድሚያ ቢደውሉ ይመረጣል።

የእንግሊዝኛ ቋንቋ የማይናገሩ ከሆነ የእርስዎን ቋንቋ ወደማይናገር የምግብ ዝግጅት ጓዳ ሊገቡ እንደሚችሉ ይጠብቁ። በዚህ ላይ እርስዎን ለመርዳት በምግብ ዝግጅት ጓዳው የማስተርጎም አገልግሎቶች ላይ ቀርቡ ይችላሉ። የእንግሊዝኛ ቋንቋ ተናጋሪ የሆነ ጓደኛ ወይም የሚያውቁት የማህበረሰብ አባል ካለ እና ለመጀመሪያ ጊዜ አብሮ ሊሄድ የሚችል ከሆነ ይህ ተሞክሮውን ቀላል ሊያደርግልዎ ይችላል።

የአካባቢዬን የምግብ ዝግጅት ጓዳ የት ማግኘት እችላለሁ?

የኢንተርኔት ተጠቃሚ ከሆኑ ከድረገጻችን northwestharvest.org/statewide-network ላይ የምግብ ዝግጅት ጓዳ የሚገኝባቸውን ቦታዎችና የአገልግሎት ሰዐቶች ዝርዝር ማግኘት ይችላሉ።

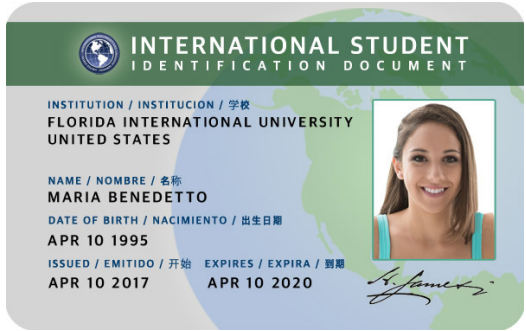
የምግብ ዝግጅት ጓዳ ፈልገው ለማግኘት እርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ በአካባቢዎ የሚገኝ ግንኙነት ማድረግ የጀመሩበትን የማህበረሰብ ድርጅት ያናግሩ።

ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ምግብ ዝግጅት ጓዳ ጉብኝት ሳደርግ ምን ይገዜ መሄድ አለብኝ?

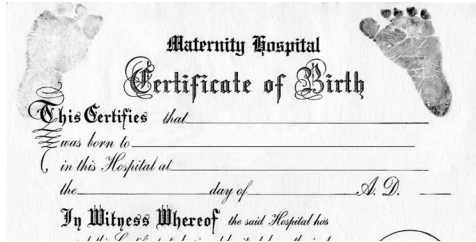
አንዴ በአቅራቢያዎ የሚገኝ የምግብ ዝግጅት ጓዳን ካገኙ በኋላ ምን ይዘው መሄድ ሊኖርብዎ እንደሚችል ለማረጋገጥ በቅድሚያ ቢደውሉ ይመረጣል። እያንዳንዱ የምግብ ዝግጅት ጓዳ የተለያየ ነው፤ ሆኖም በአብዛኛው ሊጠብቁ የሚችሏቸው አንዳንድ ተመሳሳይነቶች አሉ።

ሁሉም የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች በመጀመሪያ ጉብኝትዎ የምዝገባ አሰራር አላቸው። የምግብ ዝግጅት ጓዳዎቹ የእርስዎን ማንነት፣ የልጆችዎን ማንነት እና ወቅታዊ አድራሻዎን ማረጋገጫ/ማስረጃ ሊጠይቁዎ ይችላሉ። ፕሮግራሞች መታወቂያዎን ለማየት ሊጠይቁ ይችላሉ **ምግብ ለማግኘት የግድ አስረገገ ይደለም**። ስምና አድራሻዎ በመጀመሪያው የምግብ ዝግጅት ጓዳ ጉብኝት ወቅት ሊጠየቁ ቢችሉም፤ የምግብ ዝግጅት ጓዳው መዝገቦቹ ላይ በአመት ማሻሻያ እስከሚያደርግ ድረስ የመጀመሪያው መረጃ ተመልሰው በሚመጡበት ወቅት አይወሰድም። በምግብ መውሰድ ወቅት የተወሰደ መረጃ የምግብ ዝግጅት ጓዳው ለአገልግሎቶቹ ምግብና የገንዘብ ድጋፍ ለማግኘት ለሚጽፋቸው ሪፖርቶች ይጠየቃል።

አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች የትኛውንም አይነት ያልዎትን ባለፎቶ መታወቂያ ይቀበላሉ። ይህ የዩኤስ የአሽከርካሪነት ፍቃድ ወይም ከትውልድ ሀገር የተሰጠ መታወቂያ ሊሆን ይችላል። የተማሪ መታወቂያ ካርድ እና የኮስታኮ አባልነት ካርድም ሊያገለግሉ ይችላሉ።



አንዳንድ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች በተጨማሪም ለህጻናት ማንነት እንደ የልደት ማስረጃ፣ የትምህርት ቤት መዝገብ ወይም የትምህርት ቤት መታወቂያ ካርድ የመሳሰሉ ማስረጃ ይጠይቃሉ። የህጻናት ምግብ/ወተት ወይም ዳይፐሮች ማግኘት የሚፈልጉ ከሆነ እነዚህን ይዘ መሄድ አስፈላጊ ነው።



አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች የዜግነት ወይም ስደተኝነት ደረጃ ምንም ይሁን ምን ለማንኛውም ሰው ምግብ ያቀርባሉ እንዲሁም በትውልድ ሀገር የተሰጠ መታወቂያ ካርድ ይቀበላሉ። የዜግነት ወይም ስደተኝነት ደረጃዎ፣ ዘርዎ ወይም የሚናገሩት ቋንቋ ለምግብ ዝግጅት ጓዳው ከአካባቢው አስተዳደር የገንዘብ ስጋፍ ምንጭ ሊጠየቁ ስለሚችሉ እነዚህን ሪፖርት እንዲያደርጉ ሊጠየቁ ይችላሉ። የመንግስት ክስን ጨምሮ በማንኛውም ምክንያቶች ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት የሚችሉ ከሆነ እነዚህ ጥያቄዎች እንዲያልፉ መጠየቅ ይችላሉ። **ጥያቄዎቹ የግድ አያስፈልጉም።** አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች የእርስዎን የግል መረጃ ከመጠበቅ ባለፈ ለሌሎች አይገልጹም።

አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች አድራሻዎን ለማረጋገጥ የኪራይ ስምምነት ስም ኮፒ ወይም እንደ የስልክ ክፍያ ወይም የአገልግሎት ክፍያ የመሰሉ አድራሻዎ ያለባቸው መልእክቶችን ይቀበላሉ። ምግብ ለማግኘት ወቅታዊ አድራሻ አያስፈልግዎትም። አድራሻ ከሌሉ ወይም መኖሪያ ቤት አልባ ከሆኑ የምግብ ዝግጅት ጓዳው በእርስዎ አድራሻ ምትክ የራሱን አድራሻ ሊያስገባ ይችላል።

ወደ ምግብ ዝግጅት ጓዳ ከሄዱ ሆኖም ተገቢ ሰነዶች ከሌሉም አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ለዛ ቀን ምግብ ያቀርቡልዎ እና በቀጣዩ ጉብኝትዎ ምን አይነት ሰነዶችን ይዘው መምጣት እንዳለብዎ ያሳውቁዎታል። **የኖርዌስት ሀርቨስት/ Northwest Harvest አጋሮች የሆኑ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች - ለማንኛውም ሰው ተገቢ መታወቂያ ካርድ እና አድራሻ ይኖረውም አይነረውም ምግብ እንዲያቀርቡ ይገደዳሉ።**

በምግብ ዝግጅት ጓዳ ከምግብ በተጨማሪ ምን ሌላ ነገር ማግኘት እችላለሁ?

አብዛኞቹ የምግብ ዝግጅት ጓዳዎች ከምግብ በተጨማሪ ሌሎች አገልግሎቶች ያቀርባሉ። አንዳንድ በተመሳሳይ የሚቀርቡ አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፡

- ✦ የመኖሪያ ቤት ድጋፍ (የቤት ክፍያዎችዎ እርዳታ፣ ቤት አንዲያገኙ የሚደረግ እርዳታ)
- ✦ የፍጆታ አገልግሎት ድጋፍ
- ✦ ያገለገሉ አልባሳት
- ✦ የገንዘብ መጠበቂያ ቁሳቁሶች (ሰፍት፣ ሳሙናዎች፣ የጥርስ ቡርሾች)
- ✦ የህጻናት ምግብ/ወተት
- ✦ ዳይፐርት
- ✦ የውሻ ምግብ/የድመት ምግብ

የተወሰነ ነገር የሚያስፈልግዎ ከሆነ ማድረግ ያለብዎ ተመራጭ ነገር መጠየቅ ነው! የምግብ ዝግጅት ጓዳው የሚፈልጉት ነገር ባይኖረውም እንኳ ይህ ያለው ሌላ ሰው ሊያውቅ ይችላል።



northwest
HARVEST
   .org



northwestharvest.org | [@nwharvest](https://twitter.com/nwharvest)