តើលោកអ្នកជាអ្នកថ្មី ទៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ?

យើងខ្ញុំនឹងជួយលោកអ្នកដោះស្រាយអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក!

តារាងមាតិកា

3 តើកន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាអ្វី?

4 តើមានអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំអាចរំពឹងនៅឯកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ?

5 តើខ្ញុំអាចស្វែងរកកន្លែងចែកម្ហូបអាហារនៅមូលដ្ឋានរបស់ខ្ញុំនៅឯណា?

5 ការទៅមើលជាលើកដំបូងរបស់ខ្ញុំ តើខ្ញុំគួរតែយកអ្វីខ្លះ ទៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ?

7 តើមានអ្វីខ្លះទៀត ដែលខ្ញុំអាចទទួលបាននៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារក្រៅពីអាហារ?

តើកន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាអ្វី?

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារផ្តល់ជូនអាហារដោយឥតគិតថ្លៃ និងអាចមានសម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាដែលត្រូវការជំនួយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងដោយខ្លួនឯង សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ កំពុងព្យាយាមរកម្ហូបអាហារដាក់នៅលើតុ សូមទៅជួបកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលអាចជួយលោកអ្នកបាន។ ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបទៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ៖ បច្ចុប្បន្នអ្នកដែលមានការងារធ្វើ អ្នកដែលមិនមានការងារធ្វើ អ្នកដែលមានពិការភាព និងអ្នកទាំងនោះដែលជាអ្នកថ្មីទើបចូលមកនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ដោយសារវីរុស COVID-19 មានប្រជាពលរដ្ឋកាន់តែច្រើនឡើងៗ កំពុងតែដឹងខ្លួនឯងថាត្រូវការទៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ។

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាច្រើន មានកន្លែងឬតំបន់ជាក់លាក់ ដែលពួកគេបម្រើការងារ។ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារភាគច្រើន ព្យាយាមបម្រើប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅជិតកន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាក់លាក់នោះ ដើម្បីជួយដល់ភ្ញៀវដែលអាចកើតមានឡើងក្នុងការសន្សំសំចៃហ្គាស ពេលវេលា និងធនធាន។ ដូច្នេះ ត្រូវប្រាកដថា រកមើលកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលនៅជិតកន្លែងដែលលោកអ្នករស់នៅ។

នៅឯ Northwest Harvest យើងជឿជាក់ថា ក្នុងករណីត្រូវការជំនួយនោះ ម្ហូបអាហារត្រូវផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយគ្មានសំណួរដែលត្រូវសាកសួរទេ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់រស់នៅដោយអត់ឃ្លានទេ ការធ្វើឱ្យសុខភាពពួកគេនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេស្ថិតនៅក្នុងហានិភ័យដោយសារការភ័យខ្លាចឡើយ។ យើងនឹងធ្វើការងារ ដើម្បីធានាថាប្រជាពលរដ្ឋនគ្រប់គ្នាដែលត្រូវការជំនួយ ត្រូវយល់ដឹងថាយើងអាចមានអាហារមានជីវជាតិ ហើយពួកគេត្រូវបានស្វាគមន៍។

តើមានអ្វីខ្លះ ដែលខ្ញុំអាចរំពឹងនៅឯកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ?

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារខ្លះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដូចជាហាងលក់គ្រឿងទេស ដែលអនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នកជ្រើសរើសរបស់របរណាមួយដែលអ្នកត្រូវការ។ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារខ្លះទៀត ផ្តល់ជូនប្រអប់អាហារឬថង់អាហារដែលរៀបចំរួចរាល់ដែលលោកអ្នកអាចរកបាន ហើយមិនចាំបាច់ជ្រើសរើសអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវយកទៅផ្ទះទេ។

បច្ចុប្បន្ននេះ ដោយសារវីរុស COVID-19 និងការប្រុងប្រយ័ត្នផ្នែកសុខភាពដែលកន្លែងចែកម្ហូបអាហារត្រូវអនុវត្តនោះ ភាគច្រើនកំពុងផ្តល់ជូនប្រអប់អាហារឬថង់អាហារដែលរៀបចំរួចរាល់នៅពេលនេះ។

រំពឹងទុកថា នឹងមានការឈរតម្រង់ជួរមួយ ហើយថាលោកអ្នកអាចត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ 30 នាទី មុនពេលទទួលបានអាហារ។ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាច្រើន កំពុងធ្វើការដើម្បីកាត់បន្ថយពេលវេលារង់ចាំ ហើយកន្លែងខ្លះទៀតអាចមានពេលវេលារង់ចាំខ្លីជាង។

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារខ្លះ តម្រូវឱ្យមានការណាត់ជួប ដើម្បីទទួលបានអាហារ។ យើងមិនអាចចុះបញ្ជីកន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាលក្ខណៈឯកជននីមួយៗបានទេ ដែលកន្លែងនោះជាការណាត់ជួបតែប៉ុណ្ណោះ។ វាជាការល្អបំផុតត្រូវហៅទូរស័ព្ទជាមុន ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនទាន់ដឹងច្បាស់។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស សូមត្រៀមចូលកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលពួកគេអាចមិននិយាយភាសារបស់អ្នក។ សេវាកម្មបកស្រាយប្រហែលមិនផ្តល់ជូននៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ ដើម្បីជួយបញ្ហានេះទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកសហគមន៍ដែលនិយាយភាសាអង់គ្លេស ហើយអាចជូនលោកអ្នកជាលើកដំបូងនោះ ការធ្វើបែបនេះអាចទទួលបានបទពិសោធន៍កាន់តែងាយស្រួល។

តើខ្ញុំអាចស្វែងរកកន្លែងចែកម្ហូបអាហារនៅមូលដ្ឋានរបស់ខ្ញុំនៅឯណា?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអ៊ីនធឺណិត លោកអ្នកអាចស្វែងរកឃើញបញ្ជីទីតាំងចែកម្ហូបអាហារ និងម៉ោងតាមគេហទំព័ររបស់យើង៖ **northwestharvest.org/statewide-network**.

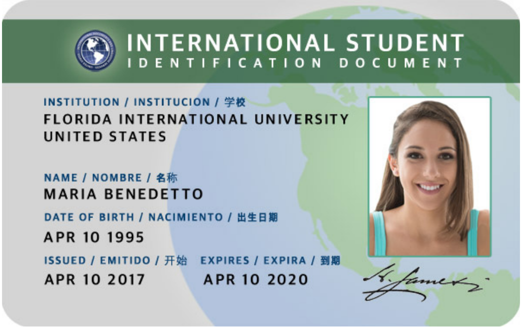
ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការរកកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ សូមទាក់ទងអង្គការសហគមន៍មូលដ្ឋាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដែលលោកអ្នកអាចទាក់ទងរួចហើយ។

ការទៅមើលជាលើកដំបូងរបស់ខ្ញុំ តើខ្ញុំគួរតែយកអ្វីខ្លះ ទៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ ?

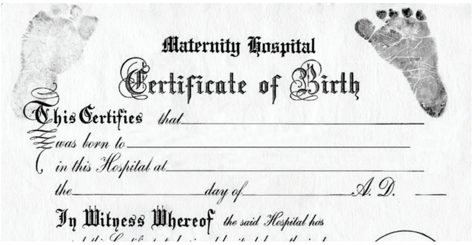
នៅពេលលោកអ្នកបានរកកន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលនៅជិតបំផុតរបស់អ្នកនោះ វាជាការល្អបំផុតលោកអ្នកត្រូវហៅទូរស័ព្ទជាមុន ដើម្បីបញ្ជាក់ពីអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវការដើម្បីយកមកជាមួយលោកអ្នក។ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារនីមួយៗមានខុសគ្នា ប៉ុន្តែជាទូទៅមានភាពស្រដៀងគ្នាខ្លះ ដែលលោកអ្នកអាចរំពឹងបានផងដែរ។

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារទាំងអស់ មានដំណើរការចុះឈ្មោះសម្រាប់ការមកជួបលើកដំបូងរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចស្នើសុំការបញ្ជាក់ភស្តុតាងពីអត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកការបញ្ជាក់ភស្តុតាងពីអត្តសញ្ញាណរបស់កូនអ្នក និងអាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។ កម្មវិធីនានាអាចស្នើសុំពិនិត្យមើលអត្តសញ្ញាណ **ប៉ុន្តែការកំណត់អត្តសញ្ញាណមិនតម្រូវឱ្យមានដើម្បីទទួលអាហារទេ**។ ខណៈពេលឈ្មោះនិងអាសយដ្ឋានអាចត្រូវបានស្នើសុំនៅពេលមកជួបលើកដំបូងនៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារនោះ ព័ត៌មាននោះមិនប្រមូលនៅពេលវិលត្រឡប់មកជួបទៀត ដរាបណាកន្លែងចែកម្ហូបអាហារត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពកំណត់ត្រាតាមគោលការណ៍ប្រចាំឆ្នាំ។ ព័ត៌មានដែលប្រមូលបាននៅពេលទទួលអាហារ ត្រូវបានស្នើសុំសម្រាប់របាយការណ៍ថាកន្លែងចែកម្ហូបអាហារត្រូវសរសេរដើម្បីទទួលបានអាហារនិងថវិកាសម្រាប់សេវាកម្មនានា។

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារភាគច្រើន នឹងទទួលយកសំណុំបែបបទណាមួយនៃរូបថតប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួន ID ដែលលោកអ្នកមាន។ ហើយប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួន អាចជាប័ណ្ណបើកបរអាមេរិក ឬអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ID ពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នក។ លេខសម្គាល់ ID សិស្ស និងសូម្បីតែកាតសមាជិកភាព Costco ក៏អាចដំណើរការបានផងដែរ។



កន្លែងចែកម្ហូបអាហារខ្លះ ក៏ស្នើសុំបញ្ជាក់ភស្តុតាងនៃអត្តសញ្ញាណដល់កុមារៗផងដែរ ដូចជាសំបុត្រកំណើត កំណត់ត្រាសាលារៀន ឬប័ណ្ណសម្គាល់ខ្លួន ID សាលារៀន ជាដើម។ ហើយនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយកមក ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ទទួលបានទឹកដោះគោម្សៅឬក្រណាត់កន្ទបទារក។



កន្លែងចែកម្ហូបអាហារភាគច្រើន ផ្តល់ជូនអាហារដល់អ្នកទាំងអស់គ្នាដោយមិនគិតពីសញ្ជាតិ ឬឋានៈអន្តោប្រវេសន៍ ហើយទទួលយកអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ IDs ពីប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកផងដែរ។ លោកអ្នកអាចត្រូវបានស្នើសុំឱ្យរាយការណ៍អំពីសញ្ជាតិឬឋានៈអន្តោប្រវេសន៍ ជាតិសាសន៍/ជនជាតិភាគតិច ឬភាសានានាដែលនិយាយចាប់តាំងពីពួកគេអាចត្រូវបានស្នើសុំសម្រាប់ប្រភពមូលនិធិរបស់រដ្ឋាភិបាលមូលដ្ឋាន។ ប្រសិនបើមានហេតុផលណាមួយ ដែលលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ ដែលរួមទាំងការទទួលបន្ទុកសាធារណៈ លោកអ្នកអាចស្នើសុំថាសំណួរទាំងនោះត្រូវរំលងចោល។ **សំណួរទាំងនោះមិនចាំបាច់ទេ។** កន្លែងចែកម្ហូបអាហារភាគច្រើន ការពារនិងមិនចែកចាយព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ។

ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់អាសយដ្ឋានរបស់អ្នក កន្លែងចែកម្ហូបអាហារភាគច្រើនទទួលយកឯកសារថតចម្លងមួយច្បាប់នៃកិច្ចសន្យាជួលផ្ទះ/កិច្ចព្រមព្រៀងជួលផ្ទះរបស់អ្នក ឬឯកសារថតចម្លងមួយផ្នែកនៃប៉ុស្តិ៍ប្រៃសណីយ៍ដែលមានអាសយដ្ឋានរបស់អ្នក ដូចជាវិក្កយបត្រទូរស័ព្ទ ឬវិក្កយបត្រសេវាប្រើប្រចាំថ្ងៃ។ លោកអ្នកមិនចាំបាច់មានអាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីទទួលបានអាហារទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនមានអាសយដ្ឋានឬកំពុងមានបញ្ហាភាពគ្មានផ្ទះសម្បែងនោះ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារអាចដាក់បញ្ចូលអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកនៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកទៅដល់កន្លែងចែកម្ហូបអាហារ ប៉ុន្តែមិនមានឯកសារត្រឹមត្រូវទេ កន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាច្រើននៅតែផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវអាហារនៅថ្ងៃនោះ ហើយប្រាប់លោកអ្នកឱ្យដឹងថាតើឯកសារអ្វីខ្លះដែលត្រូវយកមកធ្វើមកនៅពេលមកជួបលើកក្រោយ។ **កន្លែងចែកម្ហូបអាហារដែលជាដៃគូរនៅ Northwest Harvest តម្រូវឱ្យមានការរៀបចំអាហារដែលអាចមានសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់គ្នា ទោះបីជាពួកគេមានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ID និងអាសយដ្ឋានត្រឹមត្រូវក៏ដោយ។**

តើមានអ្វីខ្លះទៀត ដែលខ្ញុំអាចទទួលបាននៅកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ ក្រៅពីអាហារ?

កន្លែងចែកម្ហូបអាហារជាច្រើន ផ្តល់ជូនសេវាកម្មផ្សេងទៀត ក្រៅពីអាហារ។ របស់របរធម្មតាមួយចំនួន ត្រូវបាន ផ្តល់ជូន៖

- ជំនួយលំនៅដ្ឋាន (ជួយការទូទាត់ប្រាក់ ជួយស្វែងរកលំនៅដ្ឋាន)
- ជំនួយសេវាប្រើប្រចាំថ្ងៃ
- សម្លៀកបំពាក់ជជុះ
- សម្ភារៈអនាម័យ (ផលិតផលពីក្រដាស សាប៊ូ ច្រាសដុសធ្មេញ)
- ទឹកដោះគោម្សៅ
- ក្រណាត់កន្ទបទារក
- អាហារឆ្កែ/អាហារឆ្មា

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្វីមួយជាក់លាក់ អ្វីដែលជាចំណុចល្អបំផុតនោះ គឺសាកសួរ! ទោះបីជាកន្លែងចែកម្ហូបអាហារ មិនមានអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវការក៏ដោយ ក៏ពួកគេអាចដឹងថាមាននរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលអាចមានផងដែរ។

northwest HARVEST .org

GROWING FOOD JUSTICE ACROSS WASHINGTON

northwestharvest.org | @nwharvest