



አስቸኳይ የምግብ ዕርዳታ ጥቅል

Emergency relief packages – Amharic

በኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ምክንያት ምግብ ማግኘት ካልቻሉ ነፃ የድንገተኛ ጊዜ የምግብ እሽጎችን ማግኘት ይችላሉ።

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ እርዳታውን ለማግኘት የአውስትራሊያ ዜጋ ወይም ቋሚ ነዋሪ መሆን አያስፈልግዎትም።

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ ዕርዳታ ጥቅልን ለማግኘት ከሚከተሉት አንዱን የግድ ማሟላት አለብዎ

- የኮሮናቫይረስ ስላለብዎት፣ የምርመራ ውጤትዎን በመጠባበቅ ላይ በመሆንዎ ወይም በሽታው ካለበት ሰው ጋር የቅርብ ንክኪ ስላለዎት ራስዎን ያገለሉ ከሆነ ወይም እንዲያገሉ የታዘዙ ከሆኑ።
- ጓደኞች፣ ቤተሰብ ወይም ሌሎች ሊረዱዎት የሚችሉ ሰዎች ከሌላዎች።

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ እርዳታ ጥቅልን ለማግኘት ወደ ኮሮናቫይረስ መረጃ መስመር 1800 675 398 ይደውሉና የኮሮናቫይረስ ላለባቸው ሰዎች ድጋፍ የሚለውን አማራጭ ይምረጡ (ይህ የምግብ እርዳታን ያጠቃልላል)። አስተርጓሚ ከፈለጉ ወደ መረጃ መስመሩ ከደውሉ በኋላ '0'ን ይምረጡ።

ወደ መረጃ መስመሩ ራስዎ መደወል ካልቻሉ እርስዎ የሚያውቁት ሰው ሊደውልዎት ይችላል።

እንዲሁም ስራ መቅረት ካለብዎትም የገንዘብ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ ወደ ኮሮናቫይረስ መረጃ መስመር ይደውሉ።

በአስቸኳይ ጊዜ የምግብ ዕርዳታ ጥቅል ውስጥ ምንድነው ያለው?

በጥቅል ውስጥ መሰረታዊ ምግቦች አሉ ለምሳሌ ያክል ለቁርስ የሚሆኑ የእህል ተዋጽኦዎች (ሴሪያል)፣ ረጅም ጊዜ ሊቆይ የሚችል ወተት፣ ስኳር፣ ፓስታ እና የታሸጉ አትክልቶች። እንዲሁም ጥቅል ለግል ንጽህና መጠበቂያ የሚሆኑ ሳሙና፣ የገላ ሽቶ (ዲኦኒደረንት) እና የጥርስ ሳሙና ይዟል። የሚያስፈልግዎት ከሆነ ናፒዎችን እና የህፃናት ዱቄት ወተት ማግኘት ይችላሉ።

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ ዕርዳታ ጥቅሎቹ ነፃ ናቸው። ጥቅሉ ለሁለት ሳምንታት ያህል በቂ መሰረታዊ ምግብ እና የግል ንጽህና መጠበቂያ እቃዎችን አካቷል። ለራስዎ እና አብረውት ለሚኖር ማንኛውም ሰው በቂ ምግብ እና ነገሮችን ያገኛሉ።

የተዘጋጁ ምግቦች

በጣም ከታመሙ ወይም ለራስዎ ምግብ ማብሰል ካልቻሉ የተዘጋጁ ምግቦች እቤትዎ ድርስ ሊመጣልዎት ይችላል። ወደ መረጃ መስመሩ ሲደውሉ ዝርዝር ለአካባቢዎ ምክር ቤት (ካውንስል) ይሰጥና ስለ ድጋፍ አማራጮች የአካባቢዎ ምክር ቤት (ካውንስል) ያነጋግሩዎታል።

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ ዕርዳታ ጥቅልን እንዴት ላገኝ እችላለሁ?

የአስቸኳይ ጊዜ የምግብ ዕርዳታ ጥቅል እርስዎ ወደ ውስጥ እንዲያስገቡት እበርዎ ላይ ይቀመጥልዎታል።

To receive this publication in a different format email.covid-19@dhhs.vic.gov.au <covid-19@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 27 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)
<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

Emergency Relief Packages - Amharic