

## CDPH+AAP Guidance Document Social Media Promotion in Additional Languages

Below are social media posts that promote “[Information for Families having difficulty finding formula](#)” flyer in additional languages.

Language	Post text	Graphic (click to download)
English – original	<p>The California Department of Public Health (CDPH) and the American Academy of Pediatrics (AAP) have partnered to share tips to keep babies safe during the infant formula shortage.</p> <p>For more information, visit: <a href="http://cdph.ca.gov/formula">cdph.ca.gov/formula</a></p>	<p><b>Tips for finding infant formula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Call your local WIC office to see if you are eligible for benefits</li> <li>Shop at different times of the day</li> <li>Call your health care provider to get help with formula or feeding alternatives</li> <li>Call your local food bank</li> </ul> <p>mcah wic</p>
Afghan Dari	<p>اداره صحت عامه کالیفورنیا (CDPH) و آکادمی طب اطفال آمریکا (AAP) برای اشتراک دهنده نکات درباره مصنوعی نگه داشتن نوزادان حین کمبود شیر خشک با یکدیگر همکاری کردند.</p> <p>برای معلومات اضافی مراجعه کنید به: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-prs">bit.ly/formula-flyer-prs</a></p>	<p><b>نکات برای پیدا کردن شیر خشک:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>با اداره محلی WIC خود در تماس شوید تا ببینید آیا واحد شرایط برای مزایا هستند</li> <li>در اوقات مختلف روز فرود کنید</li> <li>با زانده نهاده مرابت مسی خود در تماس شوید تا تزیده شیر خشک با بدیلهای تغذیه رضه‌پذیر شود</li> <li>با مغازن غذای محلی خود در تماس شوید</li> </ul> <p>mcah wic</p>
Arabic	<p>أقامت إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) شراكة مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) لتقديم نصائح للحفاظ على سلامة الأطفال أثناء فترة نقص الحليب الصناعي للرضع.</p> <p>لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ar">bit.ly/formula-flyer-ar</a></p>	<p><b>نصائح للعثور على الحليب الصناعي للرضع:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اتصل بمكتب WIC المحلي لمعرفة إذا ما كنت مؤهلًا الحصول على المخصصات</li> <li>سوق في أوقات مختلفة من اليوم.</li> <li>اتصل بعقم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المساعدة فيما يتعلق بالحليب الصناعي أو زيارات المذكرة</li> <li>اتصل ببنك الطعام المحلي</li> </ul> <p>mcah wic</p>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Armenian	<p>Կայիֆորնիայի Հանրային առողջապահության վարչությունը (CDPH) և Մանկաբուժության ամերիկյան ակադեմիան (AAP) համագործակցում են՝ առաջարկելով խորհուրդներ, թե ինչպես ապահով պահել մանուկներին մանկական կաթնախառնուրդի պակասի ժամանակ:</p> <p>Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք՝ <a href="http://bit.ly/formula-flyer-hy">bit.ly/formula-flyer-hy</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Զանազանեցրեք ձեր տեղական WIC գրասենյակ՝ տեսելու, այցելու որպես համարակալ օր և սպասություն համար</li> <li>Գտնեմունք շատուրեց օրվան տարբեր ժամերին</li> <li>Զանազանեցրեք Ձեր ծանրաբարձր լրացուցիչների հետ՝ վերաբերելով այցելուսը մեջ համարակալ օրը և սպասությունը համար</li> <li>Զանազանեցրեք ձեր տեղական սմիջությունը</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>
Brazilian Portuguese	<p>O Departamento de Saúde Pública da Califórnia (CDPH — California Department of Public Health) e a Academia Americana de Pediatria (AAP — American Academy of Pediatrics) uniram forças para compartilhar dicas e manter os bebês em segurança durante a falta de estoque de fórmula infantil.</p> <p>Para obter mais informações, visite: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-pt-br">bit.ly/formula-flyer-pt-br</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ligue para o escritório local do programa WIC para ver se você se qualifica para receber os benefícios</li> <li>Faça as compras em horários diferentes</li> <li>Ligue para o seu provedor de saúde e peça auxílio com fórmula infantil ou alternativas de alimentação</li> <li>Ligue para o banco de alimentos local</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>
Chinese - Simplified	<p>加州公共卫生厅(CDPH)已与美国儿科学会(AAP)合作，在婴儿配方奶粉短缺期间分享提示，以助确保婴儿安全。</p> <p>欲了解更多信息，请访问：<a href="http://bit.ly/formula-flyer-zh-hans">bit.ly/formula-flyer-zh-hans</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>致电当地妇幼营养补助计划(WIC)办公室，看看自己是否有资格领取福利</li> <li>在一天中的不同时间购物</li> <li>致电医护人员获取有关配方奶粉或喂养替代品的帮助</li> <li>致电当地食品银行</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Chinese – Traditional	<p>加州公共衛生廳 (CDPH) 已與美國兒科學會 (AAP) 合作，在嬰兒配方奶粉短缺期間分享提示，以助確保嬰兒安全。</p> <p>欲了解更多資訊，請造訪：<a href="http://bit.ly/formula-flyer-zh-hant">bit.ly/formula-flyer-zh-hant</a></p>	 <p><b>尋找嬰兒配方奶粉的提示：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>致電當地婦幼營養補助計劃 (WIC) 辦公室，看看自己是否有資格領取福利</li> <li>在一天中的不同時間購物</li> <li>致電醫事人員獲取有關配方奶粉或膳飮替代品的幫助</li> <li>致電當地食品銀行</li> </ul>
Farsi	<p>اداره سلامت عمومی ایالت کالیفرنیا (CDPH) و آکادمی پزشکی اطفال آمریکا (AAP) با یکدیگر همکاری کرده‌اند تا نکته‌هایی را برای اینمن نگه داشتن نوزادان در طول دوران کمبود شیرخشک با شما به اشتراک بگذارند.</p> <p>برای کسب اطلاعات بیشتر، به لینک زیر رجوع کنید: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-fa">bit.ly/formula-flyer-fa</a></p>	 <p><b>نکته‌هایی برای پیدا کردن شیرخشک：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>با معلم معلمی «برنامه تغذیه مکمل برای زنان، نوزاد و کوکنده» (WIC) در ملاقاتان تماش بگردید تا بینید آیا وارد شدن در رفاقت مراقب مسنه ممکن است.</li> <li>در ساعت‌های مختلف از روز خرید کنید.</li> <li>با از تعداد حدود مراجعت از سلامت خود معلم بگردید تا شما را در مخصوص شیرخشک یا بیگر گزینیده موجود برای نوزاد راهنمایی کن.</li> <li>باشد غاز در ملاقاتان تماش بگردید.</li> </ul>
Haitian Creole	<p>Depatman Sante Publik California (CDPH) ak Akademi Pedyatrik Ameriken (AAP) asosye pou bay konsèy pou kenbe bebe yo pwoteje pandan pa gen ase lèt anpoud bebe sou mache a.</p> <p>Pou jwenn plis enfòmasyon, ale nan: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ht">bit.ly/formula-flyer-ht</a>.</p>	 <p><b>Konsèy pou jwenn lèt asnpoud pou bebe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rele biwo WIC lokal ou pou wè si ou kalfiy pou avantaj yo.</li> <li>Achte nan diférant moman lajouen.</li> <li>Rele pwofesyonèl swen sante ou pou jwenn èd avèk lèt anpoud oswa lòt possibile pou bay bebe ou manje.</li> <li>Rele bank alimantè lokal ou</li> </ul>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Hindi	<p>सार्वजनिक स्वास्थ्य का कैलिफोर्निया विभाग (CDPH) और अमेरिकन अकादमी ऑफ़ पीडियाएट्रिक्स (AAP) ने शिशुओं के लिए फार्मूला की कमी के दौरान शिशुओं को सुरक्षित रखने के लिए सुझाव साझा करने के लिए साझेदारी की है।</p> <p>अधिक जानकारी के लिए, यहाँ जाएँ: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-hi">bit.ly/formula-flyer-hi</a></p>	 <p><b>शिशु फार्मूला खोजने के लिए सुझावः</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>यह देखने के लिए कि क्या आप नाम प्राप्त करने चाहते हैं, अपने स्टार्नोर्स WIC कार्यालय की काल रहें।</li> <li>दिन के अवधि-अवधि समय पर बहीदारी करें।</li> <li>फार्मूला या फीजिंग विकल्पों के बारे में सहायता पाने के लिए अपने स्टार्नोर्स देखाल प्रतित को काल रहें।</li> <li>अपने स्थानीय वायर बैंक से काल करें।</li> </ul> <p>mcah   wic</p>
Hmong	<p>California Department of Public Health (California Lub Chaw Tuav Dej Num Saib Xyuas Pej Xeem Txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo) thiab American Academy of Pediatrics (Lub Chaw Muaj Kev Qhia Txog Me Nyuam Yaus) tau koom tes los mus muab ib cov tswv yim coj los qhia rau sawv daws uas yuav pab ceev kom cov me nyuam mos ab tsis txhob muaj teeb meem thaum lub caij uas mus nrhiav tsis tau mis tov coj los rau lawv noj.</p> <p>Yog xav paub ntxiv, mus xyuas ntawm: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-hmn">bit.ly/formula-flyer-hmn</a></p>	 <p><b>Tswv yim los mus pab nrhiav mis rau me nyuam mob ab noj:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hu rau WIC lub chaw dhio dej num nyob ze koj mus rug salb koj puas tlim nyog mus siv tau cov kev pab uas lowv muaj.</li> <li>Tsi txhob mus nrhiav mis rau lb lub sj hawn ihub hrub.</li> <li>Hu rau koj luu kovs kbo mob mus rug salb kwi puas muaj mis los si lwm yom khoom noj uas koj yuav muab rau rau me nyuam noj.</li> <li>Hu mus rug lub chaw muab khoom noj pub rau neeg uas nyob ze koj salb lowv puas muaj mis.</li> </ul> <p>mcah   mch   wic</p>
Khmer	<p>ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋការណីប្រជាជាតិ (CDPH) និងបណ្ឌិតសភាក្នុមារអាមេរិក (AAP) បាន សហការក្នុងផ្លូវការលក់ក្នុងក្រុងការរក្សាទាក្នុងមានសំខាន់ខាងក្រោមនេះ</p> <p>ស្រុមប័ព្ទមានបន្ទុះ សូមចូលទៅកាន់: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-km">bit.ly/formula-flyer-km</a></p>	 <p><b>ក្នុងការរក្សាទាក្នុងមានសំខាន់ខាង (formula) បានទៅកាន់</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ទូរសព្ទទិន្នន័យ WIC នាម ចុះឈ្មោះនាមអ្នកឈ្មោះឯកសារការប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ទិន្នន័យប្រើប្រាស់</li> <li>ទូរសព្ទទិន្នន័យទិន្នន័យ</li> <li>ទូរសព្ទទិន្នន័យប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ទិន្នន័យប្រើប្រាស់ ឬប្រើប្រាស់ទិន្នន័យប្រើប្រាស់</li> <li>ទូរសព្ទទិន្នន័យប្រើប្រាស់ទិន្នន័យប្រើប្រាស់</li> </ul> <p>mcah   mch   wic</p>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Korean	<p>캘리포니아 공중보건국(CDPH)과 미국 소아과학회(AAP)는 조제 분유가 부족한 동안 아기를 안전하게 보호할 수 있는 정보를 공유하기 위해 파트너 관계를 맺었습니다.</p> <p>자세한 정보는, <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ko">bit.ly/formula-flyer-ko</a> 을 방문하세요.</p>	 <p><b>유아용 조제 분유 찾기 팁:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>지역 WIC 사무실에 전화하여 귀하가 혜택을 받을 자격이 있는지 알아보세요.</li> <li>하루 중 다른 시간대에 쇼핑하세요.</li> <li>담당 의료 서비스 제공자에게 전화하여 조제 분유 또는 이유식에 대한 도움을 받으세요.</li> <li>지역 푸드뱅크에 전화하세요.</li> </ul>
Pashto	<p>کالیفورنیا د عامې روغتیا ریاست (CDPH) او د ماشومانو پاره د امریکا اکادمی (AAP) سره همکاری کوي ترڅو د ماشومانو د مصنوعی شیدو د مکبنت پرمہال د هفوی د خوندي ساتني لپاره له اړونده اشخاصو سره لارښوونی شريکي کري.</p> <p>په دي اړه د نورو معلوماتو لپاره، له دي لېنک لیدنه وکړئ: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ps">bit.ly/formula-flyer-ps</a></p>	 <p><b>د ماشومانو لپاره د مناسبو مصنوعی شیدو د مومندو لارښوونی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>خپل د خانپنځۍ دلار له زنګ ووهی ترڅو معموسي کړي چې یا سوسو د اړونده اړښدارو لپاره رو بشت او که نه.</li> <li>د درختي په پهلوپل وختونو کېږي واملي.</li> <li>زنګ د رو غلابي مصادرو مخنځ کړنځي نه.</li> <li>زنګ وونډو د مصلوخي شیدو د بېلډو غذائي خورو به اړ د مرسن مرنسته وکړي.</li> <li>د خورو خپل پهی پانک له زنګ ووهی.</li> </ul>
Punjabi	<p>کیلੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ (AAP) ਨੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।</p> <p>ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-pa">bit.ly/formula-flyer-pa</a></p>	 <p><b>ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਿਖਾਅ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਏਚਐਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਚੱਲ ਜਾਓ।</li> <li>ਇਹ ਦੇ ਲਖ-ਵੇਖ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਪੰਚਿਦਾਰੀ ਕਰੋ।</li> <li>ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾ ਬਾਹਰ ਦੇ ਰਿਕਾਰਪਾ ਪਾਂਚ ਮੰਜ਼ੂਰ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਤ ਸੰਲੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</li> <li>ਅਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੁਡ ਬੈਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।</li> </ul>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Romanian	<p>Departamentul de Sănătate Publică al Statului California (CDPH) și Academia Americană de Pediatrie (AAP) au creat un parteneriat pentru a vă oferi sugestii de ajutor pentru siguranța bebelușilor în timpul crizei de lapte praf pentru bebeluși.</p> <p>pentru informații suplimentare, vizitați: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ro">bit.ly/formula-flyer-ro</a></p>	 <p><b>Sugestii despre cum puteți găsi lapte praf pentru bebeluși:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sunati la biroul dvs. local WIC pentru a vă verifica eligibilitatea pentru beneficii</li> <li>• Mergeți la cumpărături la diverse ore din zi</li> <li>• Sunati-vă furnizorul de servicii medicale pentru a obține asistență cu laptele praf pentru surgi sau alternative de alăptare</li> <li>• Sunati la banca dvs. locală de alimente</li> </ul> <p>cdph mcah wic</p>
Russian	<p>Кончается детская молочная смесь? Что делать? – На этот случай Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния (CDPH) и Американская академия педиатрии (AAP) подготовили полезные советы.</p> <p>Подробнее см. на сайте: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-ru">bit.ly/formula-flyer-ru</a></p>	 <p><b>Как найти молочную смесь — полезные советы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Позвоните в местное отделение программы Женщины, новорожденные, дети (WIC) — вам обяснят, есть ли у вас лоты.</li> <li>• За смесью ходите в магазин в разное время дня.</li> <li>• Позвоните своему врачу — он поможет выбрать/найти смесь им альтернативное питание.</li> <li>• Позвоните в свой местный продовольственный банк (food bank).</li> </ul> <p>cdph mcah wic</p>
Spanish	<p>El CDPH y la Academia Americana de Pediatría (AAP) se asociaron para compartir consejos para mantener a los bebés seguros durante la escasez de fórmula para bebés.</p> <p>Para obtener más información, visite: <a href="http://cdph.ca.gov/formula-es">cdph.ca.gov/formula-es</a></p>	 <p><b>Consejos para encontrar fórmula para bebés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llame a su oficina local de W.C. para ver si tiene derechos a los beneficios</li> <li>• Compre en diferentes momentos del día</li> <li>• Llame a su proveedor de atención médica para obtener ayuda con fórmula para bebés o las alternativas de alimentación</li> <li>• Haga a su banco de alimentos local</li> </ul> <p>cdph mcah wic</p>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Tagalog	<p>Ang California Department of Public Health (CDPH) at ang American Academy of Pediatrics (AAP) ay kasanib na makibahagi ng mga payo na gawing ligtas ang mga sanggol sa panahon ng kakulangan ng pormula sa sanggol.</p> <p>Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-tl">bit.ly/formula-flyer-tl</a></p>	 <p><b>Mga payo sa paghanap ng pormula ng sanggol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tumawag sa iyong lokal na opisina ng WIC upang makita kung ikaw ay karapatan-dapat sa mga benehiyo.</li> <li>• Mamit sa ibat-ibang oras ng araw.</li> <li>• Tumawag sa iyong tagapagkalabob ng pangangalaga sa kalusugan upang makikuhang tulog sa paghanap ng pormula o alternatibong pagopakain.</li> <li>• Tumawag sa iyong lokal na bangko ng pakain.</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>
Thai	<p>กรมสาธารณสุขแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย (CDPH) และสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (AAP) ได้ร่วมมือกันให้ข้อแนะนำต่าง ๆ เพื่อทำให้ทารกปลอดภัยในช่วงการขาดแคลนนม ผงสำหรับทารก</p> <p>สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-th">bit.ly/formula-flyer-th</a></p>	 <p><b>ข้อแนะนำในการหา นมผงสำหรับทารก:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• โทรศัพท์กับศักดิ์มีนา WIC ในเมืองที่ของคุณ เพื่อดูรายละเอียดข้อเสนอพิเศษ</li> <li>• ออกบัตรเดบิตที่จะนำไปใช้เดือน</li> <li>• โทรศัพท์กับศูนย์บริการคุณภาพ พยาบาลของคุณ เพื่อสอบถามเกี่ยวกับท่านต้องการที่ไหนและเมื่อ什么时候</li> <li>• โทรศัพท์กับนายรายการอาหารที่เมืองที่ของคุณ</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>
Vietnamese	<p>Sở Y tế Công California (CDPH) và Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) đã hợp tác để chia sẻ các lời khuyên hữu ích giúp trẻ sơ sinh không gặp khó khăn do khan hiếm sữa công thức.</p> <p>Để biết thêm thông tin, xin xem trang: <a href="http://bit.ly/formula-flyer-vi">bit.ly/formula-flyer-vi</a></p>	 <p><b>Những lời khuyên hữu ích cho việc tìm sữa công thức cho trẻ em:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gọi cho văn phòng WIC địa phương của quý vị để xem liệu quý vị có đủ điều kiện nhận phúc lợi hay không</li> <li>• Tìm mua vào các thời điểm khác nhau trong ngày</li> <li>• Gọi cho bên cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để được giúp về sữa công thức hoặc các cách dinh dưỡng khác cho bé</li> <li>• Gọi cho ngân hàng thực phẩm (food bank) tại địa phương của quý vị</li> </ul> <p>cdph   mcah   wic</p>

Language	Post text	Graphic (click to download)
Urdu	<p>محکمہ برائے صحت عامہ (CDPH) اور امریکی اکیڈمی برائے طب اطفال (AAP) نے شراکت داری کر کے شیر خوار بچوں کے فارمولہ کی قلت کے دوران بچوں کو محفوظ رکھنے کی تراکیب کا اشتراک کیا ہے</p> <p><u><a href="http://bit.ly/formula-flyer-ur">مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں :</a></u></p>	<p>شیر خوار بچے کا فارمو لا تلاش کرنے کی تراکیب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے مقامی WIC مکان کیلئے کہنے کے جانن</li> <li>• کہ اپنے وظائف میں ایک بچہ یا بیٹھ</li> <li>• دن کے مختلف موقعات میں خریداری کریں</li> <li>• پسندیدہ مصالح کو کال کی کمی فارمولہ پا</li> <li>• بچوں کی سوالات کیسے متعلق مدد حاصل کریں</li> <li>• اپنے مقامی فود بینک کو کافی کریں</li> </ul>